



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

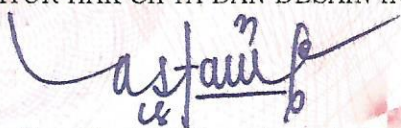
SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta yaitu Undang-Undang tentang perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra (tidak melindungi kekayaan intelektual lainnya), dengan ini menerangkan bahwa hal-hal tersebut di bawah ini telah tercatat dalam Daftar Umum Ciptaan:

- I. Nomor dan tanggal permohonan : C00201603448, 13 September 2016
- II. Pencipta
Nama : **1. ADVENDI KRISTIYANDARU;**
2. ANUNG PRIAMBODO
Alamat : Karangrejo 6/10 Rt.001 Rw.002, Kel. Wonokromo
Kec. Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur.
Kewarganegaraan : Indonesia
- III. Pemegang Hak Cipta
Nama : **LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT (LPPM)-UNIVERSITAS NEGERI
SURABAYA (UNESA)**
Alamat : Kampus Unesa Ketintang
Surabaya, Jawa Timur.
Kewarganegaraan : -
- IV. Jenis Ciptaan : Buku
- V. Judul Ciptaan : **TENIS LAPANGAN**
- VI. Tanggal dan tempat diumumkan : 01 Juni 2012, di Surabaya
untuk pertama kali di wilayah
Indonesia atau di luar wilayah
Indonesia
- VII. Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak pertama
kali diumumkan.
- VIII. Nomor pencatatan : 082908

Pencatatan Ciptaan atau produk Hak Terkait dalam Daftar Umum Ciptaan bukan merupakan pengesahan atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang dicatat. Menteri tidak bertanggung jawab atas isi, arti, maksud, atau bentuk dari Ciptaan atau produk Hak Terkait yang terdaftar. (Pasal 72 dan Penjelasan Pasal 72 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta)

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b.
DIREKTUR HAK CIPTA DAN DESAIN INDUSTRI


Dr. Dra. Erni Widhyastari, Apt., M.Si.

NIP. 196003181991032001

ISBN 978-979-028-218-6

Tenis Lapangan

(Aplikasi Teknik Dasar dan Pembelajarannya)



Advendi Kristiyandaru
Anung Priambodo



PENERBIT :
UNESA UNIVERSITY PRESS

TENIS LAPANGAN

(Aplikasi Teknik Dasar dan Pembelajarannya)

Advendi Kristiyandaru

Anung Priambodo



Penerbit
Unesa University Press

**Advendi Kristiyandaru
Anung Priambodo**

**TENIS LAPANGAN
(Aplikasi Teknik Dasar dan Pembelajarannya)**

**Advendi Kristiyandaru
Anung Priambodo**

**Penerbit : Unesa University Press - 2009
vii, 238 hal., illus, 21**

ISBN : 978 - 979 - 028 - 218 - 6

© 2009 - Unesa University Press

*Dilarang mengutip dan memperbanyak tanpa izin
tertulis dari Penerbit, sebagian atau seluruhnya dalam
bentuk apapun, baik cetak, fotoprint, mikrofilm dan
sebagainya.*

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga penulis dapat menyelesaikan **Tenis Lapangan (Aplikasi Teknik Dasar**

Dengan diterbitkannya buku ini diharapkan buku-buku tenis lapangan, yang dirasakan Indonesia. Penulis berharap pula menambah bahan bacaan, wawasan keterampilan tenis lapangan bagi mahasiswa, dosen, pelatih, atlet dan pembina serta berminat dalam bidang olahraga khususnya.

Penulisan buku ini lebih menekankan pembelajaran teknik dasar bermain tenis yang diiringi contoh-contoh melalui harapan pembaca langsung dapat belajar bermain tenis kita perlu melengkapi yang digunakan, dan dasar pukulan, peraturan permainan dapat pula mengajarkan teknik bermain lain, mendiagnosa dan memberikan melatih kebugaran fisik dan lain disajikan dalam buku ini.

Penulis sudah berupaya menyusun buku ini secara sederhana dipahami, namun penulis sadar akan masih akan terdapat kekurangan-ketidaktepatan dan kritik yang membangun substansi, bahasa maupun penataan buku ini dan penulisan buku-buku.

Pada kesempatan ini penulis kasih kepada pimpinan universitas mewujudkan buku ini. Juga kepada lingkungan kampus, serta pihak lain maupun tidak langsung telah penyelesaian buku ini.

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan buku dengan judul **Tenis Lapangan (Aplikasi Teknik Dasar dan Pembelajarannya)**.

Dengan diterbitkannya buku ini diharapkan dapat melengkapi buku-buku tenis lapangan, yang dirasakan masih sangat minim di Indonesia. Penulis berharap pula buku referensi ini akan menambah bahan bacaan, wawasan pengetahuan dan keterampilan tenis lapangan bagi mahasiswa jurusan olahraga, dosen, pelatih, atlet dan pembina serta masyarakat umum yang berminat dalam bidang olahraga khususnya cabang tenis lapangan.

Penulisan buku ini lebih menekankan kepada konsep pembelajaran teknik dasar bermain tenis lapangan secara mudah yang diiringi contoh-contoh melalui gambar sederhana, dengan harapan pembaca langsung dapat mengaplikasikannya. Untuk belajar bermain tenis kita perlu mengenal sedikit **sejarah tenis, perlengkapan yang digunakan, cara memegang raket, teknik dasar pukulan, peraturan permainan**. Dan pada akhirnya kita dapat pula **mengajarkan teknik bermain tenis kepada orang lain, mendiagnosa dan memberikan koreksi, melatih mental, melatih kebugaran fisik** dan lain sebagainya. Semuanya itu disajikan dalam buku ini.

Penulis sudah berupaya semaksimal mungkin dalam menyusun buku ini secara sederhana agar mudah dibaca dan dipahami, namun penulis sadar akan keterbatasannya dan tentunya masih akan terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari para pembaca baik terkait substansi, bahasa maupun penataan (*lay out*) demi kesempurnaan buku ini dan penulisan buku-buku berikutnya.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pimpinan universitas yang telah membantu dalam mewujudkan buku ini. Juga kepada *team teaching* tenis lapangan yang telah bekerjasama dalam pembelajaran tenis lapangan di lingkungan kampus, serta pihak-pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan dalam penyelesaian buku ini.

Kami berharap, kelak buku ini juga bisa memberikan sumbangan yang signifikan untuk peningkatan prestasi olahraga tenis lapangan di Indonesia. Selamat membaca dan mencoba. Raih kesuksesan di depan anda!!.

Salam olahraga,

Penulis.

Kata Pengantar
Daftar Isi

BAB I SEKILAS TERAPAN

08	A. Mengenal Tenis Lapangan
18	B. Sejarah Tenis Lapangan
09	C. Sejarah Tenis Lapangan
09	D. Pengertian Tenis Lapangan
29	1. Lapangan Tenis Lapangan
30	2. Raket Tenis Lapangan
31	3. Bola Tenis Lapangan
31	4. Bola Tenis Lapangan
31	5. Sepatu Tenis Lapangan
31	6. Pakaian Tenis Lapangan
31	Rangkuman

BAB II PRINSIP DASAR

39	A. Ball Control
40	B. Footwork
40	C. Ready Position
40	D. Grip (Genggam Raket)
40	E. Penjelasan Prinsip Dasar (Ball Control, Footwork, Ready Position, Grip, dan Penjelasan Prinsip Dasar)
40	Rangkuman

BAB III TEKNIK DASAR

43	A. Groundstroke
43	1. Pukulan Forehand
43	2. Pukulan Backhand
43	B. Servis
43	C. Voli
43	D. Lob
43	E. Smes

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
BAB I SEKILAS TENIS LAPANGAN	1
A. Mengapa Bermain Tenis Lapangan Itu Menarik?	1
B. Sejarah Singkat Tenis di Dunia	3
C. Sejarah Singkat Tenis di Indonesia	8
D. Perlengkapan	13
1. Lapangan	13
2. Raket	17
3. Senar	19
4. Bola	20
5. Sepatu	22
6. Pakaian	24
Rangkuman	25
BAB II PRINSIP DASAR BELAJAR BERMAIN TENIS ...	28
A. <i>Ball Concentration and Ball Feeling</i>	28
B. <i>Footwork and Body Movement</i>	31
C. <i>Ready Position</i>	34
D. <i>Grip (Genggaman Raket)</i>	35
E. Penjelasan dari Jenis Genggaman Dasar (<i>Grip</i>)	41
Rangkuman	44
BAB III TEKNIK DASAR PUKULAN	47
A. <i>Groundstroke</i>	47
1. <i>Pukulan Forehand</i>	47
2. <i>Pukulan Backhand</i>	52
B. <i>Servis</i>	62
C. <i>Voli</i>	69
D. <i>Lob</i>	76
E. <i>Smes</i>	78

	F. Variasi Pukulan dalam Situasi Permainan	83
	1. <i>Approach Shot</i>	83
	2. <i>Passing Shot</i>	84
	3. <i>Drop Shot</i>	85
	4. <i>Half Volley</i>	86
	Rangkuman	89
BAB IV	PERATURAN, STRATEGI DAN TAKTIK PERMAINAN TUNGGAL DAN GANDA	90
	A. Aturan-aturan Permainan Tunggal	91
	B. Aturan-aturan Permainan Ganda	93
	C. Pemberian Angka (<i>Scoring</i>)	95
	D. Bermain Suatu Game, Set, Match	95
	E. <i>Tiebreakers</i>	96
	F. Strategi dan Taktik	97
	Rangkuman	122
BAB V	PEMBELAJARAN TENIS LAPANGAN	124
	A. Pengelolaan Kelas dalam Pembelajaran Tenis Lapangan	124
	B. Tahapan Pembelajaran	137
	C. Formasi Latihan (<i>Drill</i>) dan Pengajaran	146
	D. Latihan-latihan dengan Keranjang	151
	E. Observasi dan Umpan Balik pada Latihan ...	152
	Rangkuman	154
BAB VI	DIAGNOSIS DAN KOREKSI	155
	A. Diagnosa Ceklist	156
	B. Teknik Koreksi	159
	Rangkuman	168
BAB VII	LATIHAN MENTAL UNTUK PEMAIN TENIS PEMULA	169
	A. Penekanan Nilai Positif dalam Tenis Lapangan	170
	B. Rekomendasi untuk Pelatih Tenis	172
	C. Beberapa Bentuk Latihan Mental Bagi Atlet ..	178

1. Latihan Relaksasi	179
2. Latihan Konsentrasi	182
3. Latihan Imageri	191
Rangkuman	193
BAB VIII KEBUGARAN FISIK DAN PELATIHAN	194
A. Stamina	199
B. Kecepatan	201
C. Kekuatan	204
D. Kelenturan	216
E. Cedera	219
F. Pola Makan (Nutrisi)	220
Rangkuman	222
DAFTAR PUSTAKA	223
GLOSARIUM	224
KEJUARAAN TINGKAT DUNIA	236

BAB I

SEKILAS TENIS LAPANGAN

Setelah kita mempelajari Bab I berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

- ~ Pengetahuan tentang sejarah singkat tenis di dunia
 - ~ Pengetahuan tentang sejarah singkat tenis di Indonesia
 - ~ Pemahaman dan kemampuan mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk bermain tenis
-

A. Mengapa Bermain Tenis Lapangan Itu Menarik?

Tenis lapangan adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh para olahragawan baik anak-anak yang masih muda, remaja, dewasa, bahkan orang yang sudah lanjut usia. Dibanding beberapa cabang olahraga permainan yang lain, tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang bisa dimainkan sampai usia lanjut. Beberapa turnamen di Indonesia masih mempertandingkan kelompok veteran diatas usia 45-50 tahun. Bahkan salah seorang teman dari penulis yang berusia 80 tahun pun masih aktif bermain tenis. Hal ini terjadi karena karakteristik olahraga ini bisa dimainkan dengan ritme yang bisa disesuaikan dengan kemampuan pemainnya. Jalannya bola yang memantul di lapangan memungkinkan pemain untuk melakukan aktivitas aerobik dengan cara mengejar dan memukul bola sambil mengambil nafas. Jadi bermain tenis bisa menjadi salah satu alternatif olahraga untuk menjaga kebugaran hingga usia lanjut.

Dahulu, olahraga tenis lapangan dipandang sebagai olahraga kaum bangsawan, kemudian olahraga ini juga sempat dikenal sebagai olahraga bagi para pejabat atau pengusaha-pengusaha kaya. Namun, seiring berkembangnya jaman, saat ini olahraga tenis lapangan sudah semakin memasyarakat, tidak hanya untuk orang yang kaya, namun siapapun bisa memainkannya. Bahkan karena olahraga ini sangat digemari oleh para pejabat dan pengusaha, seringkali anak-anak muda yang bisa bermain tenis mendapatkan peluang yang cukup

besar untuk memperoleh pekerjaan. Ini terjadi karena mereka yang bisa bermain tenis sering diminta untuk menjadi partner sekaligus pelatih bermain tenis oleh para pejabat sehingga mereka yang saat itu menganggur banyak diberi pekerjaan oleh pejabat tersebut. Beberapa teman dari penulis yang hanya lulusan SMA namun memiliki keterampilan bermain tenis berhasil meraih pekerjaan dan penghidupan yang cukup mapan seperti di perusahaan listrik, perusahaan gas, perusahaan rokok, pengadilan, bank, diterima di ABRI, dan sebagainya. Kedua penulis juga bisa menjadi staf pengajar di perguruan tinggi karena keterampilan tenis yang saat itu sangat dibutuhkan untuk perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya. Jadi dari beberapa kenyataan tersebut, salah satu aspek manfaat bisa bermain tenis adalah adanya peluang untuk memperoleh pekerjaan yang mapan.



Penulis berdua saat menjadi juara I LPTK Cup ke 2 tahun 2005 di Surabaya
(dua dari kiri, dan tiga dari kanan)

Sumber (dokumen pribadi)

Pertandingan tenis lapangan adalah cabang yang paling banyak dipilih oleh instansi-instansi atau perusahaan untuk memperingati momen-momen tertentu misal Dies Natalis, HUT IDI, Panglima TNI Cup, Piala Gubernur dan sebagainya. Selain manfaat-manfaat tersebut, tenis juga menarik karena memiliki kekhususan dibanding cabang olahraga yang lain yaitu memiliki

kesempatan servis sebanyak dua kali. Karena tenis lapangan bisa berlangsung selama berjam-jam, maka olahraga ini juga banyak mengandung pelajaran psikologi yang sangat berguna dalam kehidupan seperti konsentrasi, ketekunan, kejelian dan sebagainya serta mengandung unsur *fashion* sehingga penampilan pemain tenis seringkali menjadi perhatian banyak orang. Itulah sekelumit mengapa belajar bermain tenis itu menjadi semakin menarik. Sebelum anda mempelajari lebih dalam tentang teknik dasar bermain tenis, berikut akan diawali dengan sejarah tenis di dunia dan di Indonesia.

B. Sejarah Singkat Tenis di Dunia

Terdapat berbagai jenis permainan yang menggunakan raket yang dimainkan dewasa ini dan tenis merupakan salah satu permainan yang paling disukai. Menurut beberapa catatan sejarah, permainan menggunakan bola dan raket sudah dimainkan sejak zaman purbakala, yaitu di Mesir dan Yunani. Cikal bakal olahraga tenis adalah permainan “**Jeu de Paume**” yang populer di Perancis pada sekitar abad ke-11. Kata tenis berasal dari bahasa Perancis “**tenez**” yang berarti “main” atau “tangkap” yang diteriakkan pemain pada awal permainan pada saat itu.



(Sumber: <http://www.artofsport.co.uk>)

Permainan tersebut kemudian menyebar ke Inggris dan Italia sekitar abad ke-13 dan merupakan permainan yang digemari oleh kaum bangsawan saat itu. Pada masa itu, para kaum bangsawan yang bermain tenis tidak menggunakan pakaian olahraga seperti sekarang ini. Pakaian yang digunakan serba putih dan biasa digunakan khusus untuk kaum bangsawan.



(Sumber: <http://3.bp.blogspot.com>)

Permainan ini mendapat sambutan yang hangat dalam masa yang singkat. Banyak peminatnya ternyata di antara rakyat setempat terhadap permainan ini. Sejak itu perkembangan tenis terus meningkat ke negara Eropa yang lain.

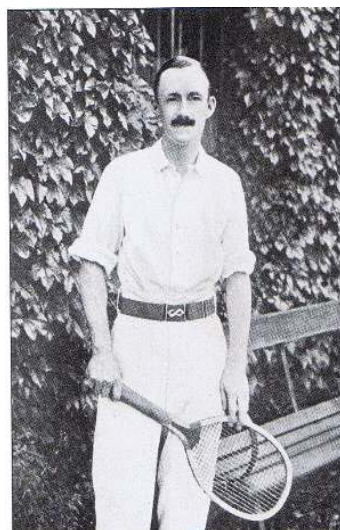
Pada awalnya cara bermain saat memukul bola hanya dengan menggunakan tangan, kemudian berkembang menggunakan sarung tangan dari kulit (*glove*), pakai tongkat/*stick*, pakai raket sederhana dan terus berkembang hingga saat ini menggunakan raket-raket bertali senar dengan teknologi yang canggih.

Bola yang digunakan pada awalnya hanya terbuat dari kayu, kemudian berkembang bola kayu yang dilapisi kulit, dilapisi benang berbulu dan saat ini bola dari bahan karet. Pada abad ke-15, Antonio da Scalo, seorang Pastur

Italia, mengenalkan pertama kali pemakaian raket dan peraturan permainan tenis. Beliau menulis undang-undang umum bagi semua permainan yang menggunakan bola termasuk tenis. Majalah Inggris *Sporting Magazine* menamakan permainan ini sebagai tenis lapangan.

Dalam buku *Book of Games And Sports* yang diterbitkan dalam tahun 1801 menyebut sebagai tenis panjang. Tenis, pada mulanya merupakan permainan golongan atasan. Tenis gelanggang rumput yang terkenal di zaman Ratu Victoria disertai oleh golongan menengah yang menjadikannya sebagai permainan luar. Klub tenis pertama yang didirikan ialah Klub Leamington di Perancis yang telah diasaskan oleh J. B. Perera, Mejar Harry Gem, Dr. Frederick Haynes dan Dr. Arthur Tompkins pada tahun 1872.

Tenis modern diperkenalkan oleh Mayor Wingfield di Inggris pada 1873, dan setahun kemudian oleh Nona Mary Outerhridge di Amerika Serikat. Lapangan-lapangan permainannya pun dibangun di kedua negeri itu. Kejuaraan tenis pertama dilangsungkan di Wimbledon, kota kecil sekitar 12 km di barat daya London, Inggris. Persatuan Tenis AS didirikan, 1881. Berbagai kejuaraan amatir diselenggarakan di beberapa negara, yang mengundang datangnya beribu-ribu penonton. Mula-mula hanya memainkan partai tunggal putra, diikuti partai tunggal putri tiga tahun kemudiannya.



Arthur Gore (Wimbledon champion 1901, 1908, 1909)



Anthony Wilding (Wimbledon champion 1910-13)

(Sumber: Douglas, 1995)

Pertandingan tenis resmi pertama terjadi di Wimbledon, London tahun 1877. Arthur Gore, berhasil menjadi juara pada Wimbledon tahun 1901, 1908 dan 1909. Pada tahun 1910-1913 kejuaraan Wimbledon selalu dimenangkan oleh Anthony Wilding.

US Open pertama tahun 1881 di Newport, Rhode Island. French Open mulai tahun 1891, Davis Cup mulai tahun 1900, Australian Open mulai tahun 1905. Tahun 1900 adalah saat bersejarah bagi tenis. Pada tahun itulah Dwight Davis, bintang ganda AS, menghadiahkan sebuah piala Perak untuk diperebutkan dalam turnamen antarnegara, yang kemudian tenar sebagai "Davis Cup" . Dalam pertandingan internasional pertama antara AS dan Inggris, Amerika unggul 3-0. Kian populer dan majunya olah raga tenis, tak ayal telah mendorong didirikannya "*Federation Internationale de Lawn Tennis*" (Federasi Tenis Internasional) pada 1912. Beberapa petenis "legenda" yang pernah menjadi peringkat teratas dunia selama beberapa tahun antara lain adalah Christ Evert, Martina Navratilova, Gabriela Sabatini pada kelompok wanita, dan John McEnroe, Ivand Lendl, Steven Edberg, Boris Bekker pada kelompok pria.



Chris Evert

(Sumber: Douglas, 1995)



John McEnroe

(Sumber, Douglas 1995)

C. Sejarah Singkat Tenis di Indonesia

Besar kemungkinan, orang Belanda yang memperkenalkan tenis di Indonesia, walaupun tidak mustahil pula permainan ini dibawa para pelaut Inggris yang singgah di kota-kota besar kepulauan nusantara. Sayangnya arsip-arsip berbagai perkumpulan milik warga negara Belanda yang pernah berdiri di negeri ini telah hilang, hingga kita tidak bisa melacak mana di antara dua perkiraan itu lebih benar.



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Namun yang jelas, di negeri mana pun, olah raga ini mulai dimainkan dan lebih dikenal di kalangan bangsawan, hartawan, dan kaum terpelajar. Juga di Indonesia. Apalagi di zaman penjajahan Belanda. Di masa itu hanya segelintir kaum pribumi yang mampu mengayunkan raket tenis, sedang jumlahnya yang lebih besar terdiri dari orang Belanda dan Cina. Itu pun hanya di kota-kota besar.

Jumlah kaum pribumi penggemar tenis mulai meningkat pada tahun-tahun 1920-an. Seiring kian banyaknya murid-murid Indonesia memasuki sekolah sekolah menengah, khususnya di kota-kota besar seperti Jakarta dan Surabaya. Mereka – umumnya para siswa Stovia, Rechrsschool, dan -NIAS - pada gilirannya memperkenalkan olah raga ini ke kalangan yang lebih luas. Tenis pun mulai dimainkan atau dipertandingkan dalam kegiatan berbagai organisasi pemuda di masa itu. Olah raga inipun mulai dilihat sebagai penghimpun massa, terutama oleh kaum nasionalis yang mencita-citakan kemerdekaan Indonesia.



(Sumber: <http://pic20.picturetrail.com>)

Latar belakang lahirnya Indonesia Moeda jelas berangkat dari larangan bagi kegiatan politik yang diberlakukan kepada mereka. Mereka berkeyakinan, hanya dengan menggerakkan aktivitas sosial masyarakat baru bisa dicapai persatuan seluruh rakyat menuju kemerdekaan. Di dalamnya juga termasuk kegiatan olah raga. Setiap pemuda yang sehat dan ingin sehat tentu menggemari olah raga, yang di dalamnya sportivitas dan sifat kompetitif merupakan satu sisi dari mata uang, dan pada gilirannya dapat membangkitkan patriotisme.

Semangat cinta nusa dan bangsa ini nyatanya memang berkembang di kalangan olahragawan Indonesia, termasuk di antara para petenis. Pada semacam kejuaraan nasional yang diadakan oleh *De Alegemeene Nederlandsche Lawn Tennis Bond* (ANILTB) di Malang, Jawa Timur, akhir 1934, tiga wakil pribumi mampu berjaya. Di partai tunggal putra, dua saudara Soemadi dan Samboedjo Hoerip maju babak final, yang pertandingan akhirnya dimenangkan oleh Samboedjo. Yang lebih mengesankan adalah dua partai berikutnya, yang memperagakan keunggulan anak jajahan atas penjajahnya. Yang pertama, pasangan ganda putra Hoerip bersaudara, yang menggilas pasangan Belanda, Bryan/Abendanon, 6-3, 6-4 di final. Juara ganda campuran juga diraih keluarga Hoerip, Samboedjo/Soelastri, yang mendepak pasangan "penjajah" Bryan/Nn. Schermbeek dengan skor 6-4, 6-2; sekaligus mencetak gelar pemegang juara turnamen ANILTB tiga kali beruntun sejak tahun 1932-1934.



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Prestasi ini tak ayal mendorong Indonesia Moeda mengadakan Pekan olah raganya sendiri, yang berlangsung pada tiap hari ulang tahun atau pertemuan tahunannya. Tenis, tentu termasuk di antara cabang-cabang yang dipertandingkan. Salah satu di antaranya dilaksanakan pada bulan Desember tahun 1935 di Semarang, yang juga sekaligus menjadi awal dicituskannya pembentukan Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI).

Kejuaraan ini sendiri diprakarsai oleh dr. Hoerip yang diakui sebagai Bapak Tenis Indonesia. Menghimpun 70 petenis dari seluruh Jawa, kejuaraan ini dipantau dan mendapat perhatian serius dari pihak kolonial Belanda. Itu tercermin dari pemuatan peristiwa penting olah raga tenis tersebut dalam surat kabar *De Locomotif* 30 Desember 1935. Dengan judul yang bila diterjemahkan berbunyi: "Kejuaraan Tenis Seluruh Jawa dari Persatuan Lawn Tennis Indonesia". Namun, di pihak lain, ini juga berarti pengakuan pihak Belanda bahwa ANILTB telah mendapatkan saingannya. Tanggal 26 Desember 1935 kemudian dicatat sebagai hari lahirnya PELTI .

Gagasan pendirian PELTI sendiri, yang dikemukakan pada Kejuaraan Tenis di Semarang itu berasal dari Mr. Budiyanto Martoatmodjo. tokoh tenis dari Jember. Beliau kemudian dianggap sebagai pencetak dasar utama pendirian organisasi PELTI. Ketika menguraikan azas dan tujuan pendiriannya ia mengatakan bahwa PELTI, sebagaimana organisasi kebangsaan lainnya, sama sekali "Tidak bersifat mengasingkan diri." Maka PELTI akan selalu siap bekerja sama dengan persatuan tenis manapun dan apa saja, asal atas dasar saling menghargai.

Gagasan pendirian PELTI mendapat dukungan yang memadai, khususnya di kalangan yang berani mengambil resiko berhadapan dengan pemerintah kolonial, termasuk dari kalangan yang terpendang. Di Semarang saja, para simpatisan semacam itu tidak sedikit jumlahnya. Misalnya: Dr. Buntaran Martoatmodjo (yang kemudian, sejak 1935, menjadi ketua PELTI lima tahun berturut-turut), Dr. Rasjid, Dr. Mokhtar, Dr. Sardjito, R.M. Soeprapto, Nitiprodjo, dan beberapa lainnya. Dari para tokoh berbagai kota lainnya, dukungan diwakili oleh: Mr. Budhiyanto Martoatmodjo (Jember), R.M. Wazar (Bandung), Djajamihardja (Jakarta), Mr. Susanto Tirtoprojo (Surabaya), Mr. Soedja (Purwokerto), Berta Mr. Oesman Sastroamidjojo, ahli olah raga tenis yang namanya terkenal di Eropa.

Pada umumnya, mereka memandang simpatik gagasan Dr. Hoerip, yang sebenarnya sudah dicetuskan sejak 1930, diilhami oleh berdirinya PSSI pada tanggal 30 April tahun itu. Tapi para tokoh tadi berbeda pendapat dalam beberapa hal, terutama mengenai saat yang tepat bagi pendirian induk organisasi tenis itu. Pengalaman pahit saat-saat pendirian PSSI tampaknya menjadi cermin

pembanding bagi para pelopor PELTI, hingga mereka memilih bersikap lebih hati-hati menghadapi reaksi pemerintah Belanda – mereka tentunya tidak senang melihat setiap kegiatan yang bersifat mempersatukan kekuatan. Para pendiri PELTI tidak ingin organisasi yang akan mereka dirikan mati dalam kandungan. Itulah sebabnya PELTI baru berdiri lima tahun kemudian, 1935. (Sumber: <http://www.tennis.or.id> diakses tanggal 1 April 2009)

Petenis Indonesia mulai dikenal di dunia tenis profesional sejak munculnya Yayuk Basuki. Yayuk Basuki mampu masuk dalam peringkat 20 besar dunia untuk kelompok putri (*Women Tennis Assosiation/ WTA*). Setelah Yayuk Basuki mulai muncul kembali petenis cilik Angelina “Angie” Widjaya sebagai generasi penerus yang mampu menjuarai Piala Wimbledon Putri Junior.



Angelina Widjaya

(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Di sektor putra ada beberapa nama yang muncul untuk diharapkan mampu memiliki prestasi yang sama atau bahkan lebih, antara lain Elbert Sie, Christopher Rungkat, Prima Simpatiaji, dan lain sebagainya.



Elbert Sie

(Sumber: <http://images.google.co.id>)

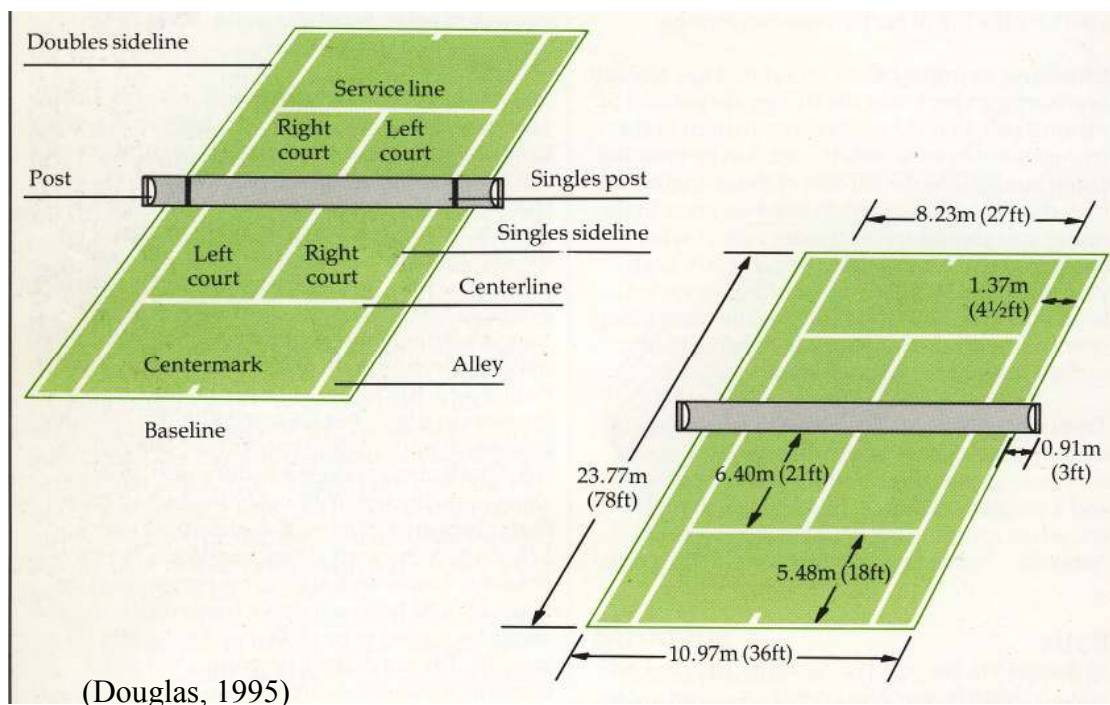
D. Perlengkapan

Pemain tenis banyak menggunakan waktunya untuk latihan fisik dan mental dalam memperoleh penampilan terbaik. Akan tetapi sering kali banyak pemain yang mengabaikan satu faktor penting yaitu untuk memastikan apakah mereka telah memiliki perlengkapan yang sesuai atau belum. Memiliki perlengkapan yang sesuai tidak membuat mereka memenangkan pertandingan, tetapi memiliki perlengkapan yang tidak sesuai dapat membuat mereka kalah dalam pertandingan.

Oleh karena itu penting untuk guru/pelatih yang mengajar tenis, memiliki pengetahuan untuk memberikan informasi yang diperlukan kepada pemain. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam tenis lapangan tentu memiliki aturan-aturan tertentu yang telah ditetapkan oleh induk organisasi cabang olahraga tenis lapangan dunia yang disebut dengan *International Tennis Federation (ITF)*. Berikut ini akan tersedia beberapa informasi penting untuk para guru/pelatih tenis, antara lain:

1. Lapangan

a. Ukuran dan Daerah Lapangan



b. Permukaan Lapangan

Bahan yang digunakan untuk membuat lapangan tenis tentu akan mempengaruhi pantulan bola. Oleh sebab itu perlu bagi para pemain untuk mengetahui permukaan lapangan tenis, dan bagaimana karakter-karakter yang dimiliki oleh masing-masing permukaan lapangan tersebut.

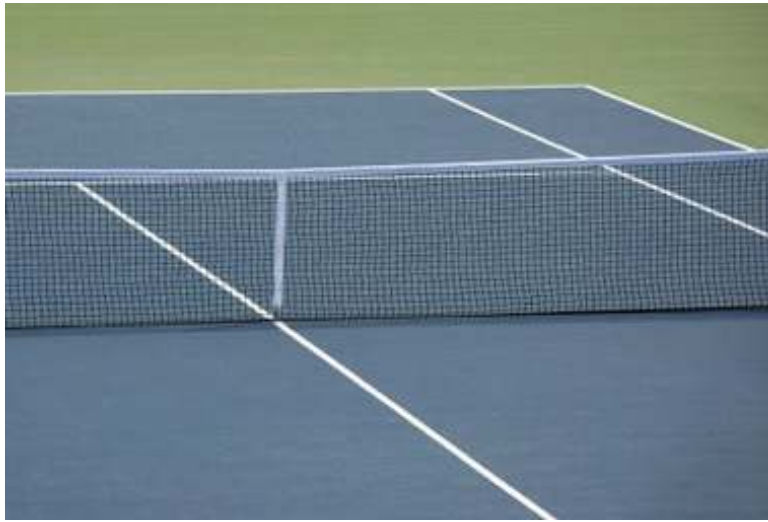
Lapangan Rumput (*Grass Court*)



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Seperti namanya, lapangan ini terbuat beralaskan rumput namun tentu saja yang ditumbuhkan pada tanah yang keras agar memiliki pantulan. Karakteristik lapangan ini adalah yang tercepat dalam hal laju bola di lapangan. Bola cenderung untuk meluncur dan hanya sedikit memiliki efek pantulan karena friksi minimum yang dihasilkan dari lapangan rumput. Karena biaya perawatannya yang mahal terutama untuk perawatan rumput dan tanahnya, saat ini lapangan rumput sudah jarang dijumpai.

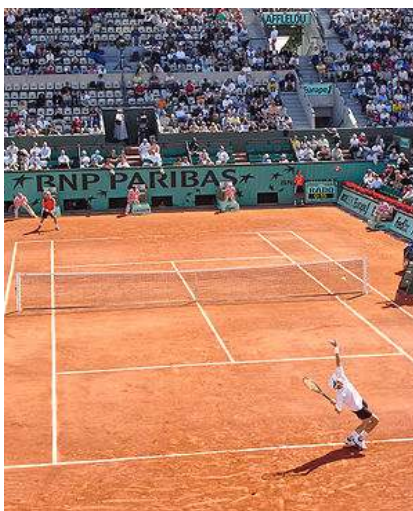
Lapangan Keras (*Hard Court*)



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Lapangan ini adalah lapangan tenis yang paling populer. Umumnya lapangan *hardcourt* terbuat dari semen atau di beberapa tempat terbuat dari bahan pasiran yang di aspal. Karakteristik lapangan ini termasuk cepat-sedang, tergantung dari bahan yang dibuat untuk lapangannya. Untuk lapangan yang terbuat dari semen memiliki karakteristik cepat, tapi untuk yang berbahan pasir atau kerikil yang di aspal umumnya sedang.

Lapangan Tanah Liat (*Clay Court*)

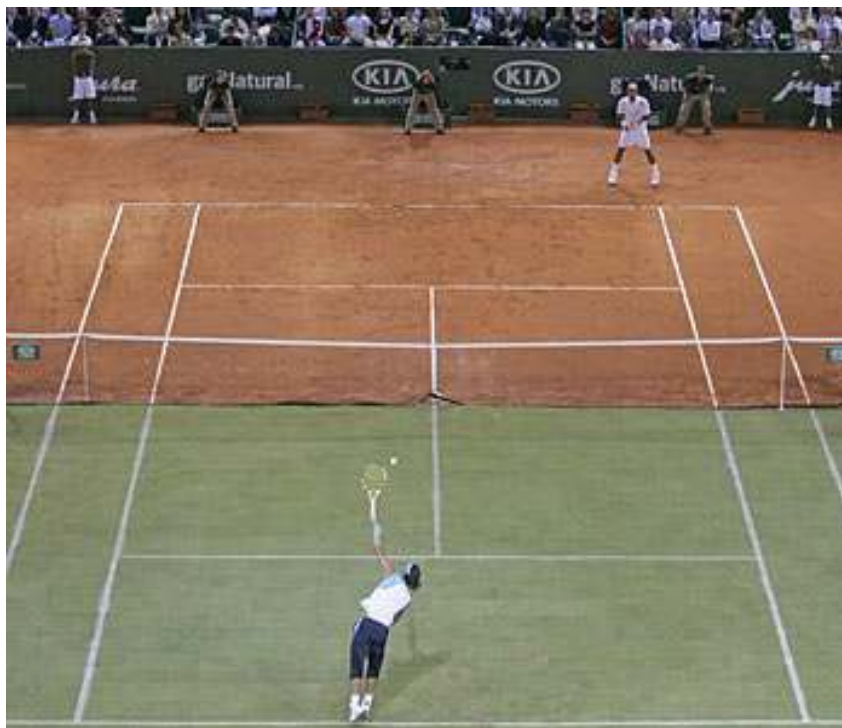


(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Lapangan ini terbuat dari serpihan-serpihan tanah liat atau pasiran dari batu bata yang dihancurkan. Lapangan model ini umumnya memiliki karakteristik lambat. Laju bola yang bergulir di lapangan memiliki putaran yang lambat sehingga memungkinkan bagi pemain untuk dapat memainkan bola lebih lama dengan rally-rally yang panjang.

Di lapangan ini umumnya yang menguasai adalah seorang pemain dengan gaya *baseliner* karena sifatnya yang lebih defensif. Pemain yang memiliki pukulan *topspin* akan menghasilkan pukulan yang lebih melenting daripada biasanya di lapangan *Hard Court*.

Pernah diselenggarakan kejuaraan tenis dengan menggunakan 2 jenis permukaan lapangan yaitu *hard court/clay court*, tetapi kejuaraan ini tidak lazim diselenggarakan. Hanya untuk pertandingan eksibisi saja dan diikuti oleh pemain peringkat atas saja. Rafael Nadal pernah menjadi juara setelah mengalahkan Roger Federer.



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Selanjutnya marilah kita perhatikan tabel berikut ini.

Permukaan Lapangan	Pemain dan Bola Terhadap Permukaan Lapangan							
	Kecepatan di lapangan	Ketinggian pantulan	Keakuratan pantulan	Efek relative Spin		Ketegasan Pijakan	Slip/tidak	Kekerasan
				Topspin	Slice			
Rumput	Cepat	Rendah	Bervariasi	Sedang	Sangat	Tidak tetap	Slip	Lembut
Keras	Menengah	Menengah	Seragam	Sangat	Menengah	Tegas	Tidak	Keras ke menengah
Tanah Liat	Lambat	Menengah	Hampir seragam	Sangat	Sangat	Mudah tergelincir	Tidak	Menengah ke lembut

2. Raket

- a. **Ukuran kepala** didefinisikan sebagai area dari permukaan pemukul dari senar raket dan berdasarkan dimensi-dimensi dalam dari sistem pendukung senar. Ukuran kepala diberikan dalam inci persegi atau sentimeter persegi.

Klasifikasi umum ukuran kepala raket:

Tradisional	60 – 79 inci persegi
Ukuran sedang	80 – 95 inci persegi
Ukuran besar	96 – 115 inci persegi
Ukuran super besar lebih dari	116 inci persegi

- b. **Berat** adalah ukuran yang ditentukan oleh poin manufaktur, memperlihatkan berat raket tanpa senar. Seperti ukuran kepala raket, tidak ada standar industri, tetapi panduan umum di bawah ini dapat digunakan.

Ekstra Ringan/ <i>Extra Light</i> (XL)	di bawah 12 ons
Ringan (L)	12,0 sampai 12,5 ons
Ringan Sedang/ <i>Light Medium</i> (LM)	12,5 sampai 13 ons
Sedang/ <i>Medium</i> (M)	13,0 sampai 13,5 ons
Berat/ <i>Heavy</i> (H)	lebih dari 13,5 ons

- c. **Bahan rangka raket.** Kayu, dahulu termasuk dalam konstruksi semua raket, namun sekarang tidak lagi digunakan, dan hampir semua raket dikonstruksikan dengan *fiberglass*, *grafit* atau kombinasi dari kedua bahan material tersebut. Raket aluminium juga tersedia dan memiliki kualitas yang sempurna.

- d. **Ukuran pegangan.** Pegangan raket tenis memiliki 8 (delapan) sisi dan mempunyai beberapa ukuran sesuai dengan garis keliling pegangan. Ukuran berkisar antara 4 inci sampai 5 inci dengan penambahan 1/8 inci. Ukuran pegangan juga diberikan dipegangan seperti angka dari 0 sampai 8, dengan 0 untuk 4 inci, 1 untuk 4 1/8 inci dan seterusnya.



(Sumber: <http://sportsshops.files.wordpress.com>)

3. Senar

- a. **Konstruksi:** pengetahuan tentang senar dan penyenanar adalah salah satu kunci untuk memperoleh penampilan dan kemampuan bermain maksimal dari sebuah raket. Senar dapat dibagi menjadi dua kelompok dasar yaitu: *gut* dan *sintetik*.

Gut: terbuat dari usus sapi dan banyak profesional tenis yang beranggapan bahan ini memberikan kualitas terbaik untuk bermain dibanding dengan bahan-bahan lain di pasaran sekarang ini. Kelemahannya adalah harga yang tinggi, tingkat kerapuhan yang lebih tinggi, dan lebih rentan terhadap kelembaban dan air.

Sintetik: kebanyakan senar terbuat dari nilon dengan konstruksi yang bervariasi dari yang dibungkus *multifilament* dengan pusat sentral sampai *multifilament* tidak berpusat. Sintetik normalnya bertahan lama, tidak terpengaruh oleh kelembaban, air dan lebih murah dari pada *gut*. Sintetik juga memiliki karakteristik-karakteristik permainan yang sempurna.

- b. **Ketebalan.** Ukuran senar berdasar kepada ketebalan standar ukuran kabel U.S. Ini berarti ukuran 15 lebih tebal 12% daripada ukuran 16 dan ukuran 17 lebih tipis 11% daripada ukuran 16. Tidak ada standar industri untuk ketebalan senar dan ukuran, pabrik yang berbeda bisa bervariasi dalam ketebalan. Banyak pemakai senar sering menggunakan micrometer untuk lebih akurat dalam membandingkan ketebalan senar. Senar sama yang

diproduksi berbeda dapat menghasilkan banyak variasi. Jika anda mengukur senar di raket, akan lebih tipis dibandingkan sebelum dipasang ke raket.

- c. **Gaya tegang:** *Reference Tension* (gaya tegang yang direkomendasikan) adalah gaya tegang spesifik pabrik untuk rangka. Gaya tegang yang diminta pemain dan gaya tegang yang diatur pada mesin senar. *Reference string* adalah istilah ukuran yang diterima secara universal ketika mendiskusikan gaya tegang senar.

Gaya tegang nyata menunjuk pada gaya tegang senar di raket dan merupakan hasil dari peregangan senar, *slippage*, pengapit, teknik *stringer*, penggunaan mesin. Kehilangan gaya tegang tidak dapat dielakkan: sesegera setelah anda meregangkan senar dan *clampoff*, senar akan mulai relax dan anda akan mulai kehilangan gaya tegangnya. Jika anda meminta *reference tension* dengan gaya tegang nyata 55 lbs akan lebih rendah sebanyak 5-25%.

Makin kencang raket – makin besar control dan makin kecil kekuatan yang dimiliki pemain.

Makin longgar raket – makin besar kekuatan dan makin kecil control yang dimiliki pemain. Untuk lebih jelasnya mari kita lihat tabel berikut.

	Tenaga	Kontrol Bola	Sweet Spot	Kejutan Lengan	Lelah Otot	Kondisi Senar
Gaya Tegang Rendah	Lebih	Kurang	Lebih	Kurang	Kurang	Lebih
Gaya Tegang Tinggi	Kurang	Lebih	Kurang	Lebih	Lebih	Kurang

4. Bola

Tenis termasuk salah satu olahraga paling populer di dunia. Tapi tanpa jasa si bundar berkulit kuning langsung yang rela jadi kutu loncat, lantaran dipukul raket ke sana kemari, tenis pasti tidak akan sepopuler sekarang. Begitu pentingnya peran si kuning, sehingga *International Tennis Federation (ITF)*

sampai punya aturan sendiri tentang bola yang dapat dimainkan di lapangan tenis.



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Misalnya, bola harus berbahan dasar karet alam dan berbaju dari bahan kulit domba (wol) dan bukan dari kulit semar. Juga wajib memenuhi spesifikasi teknis tertentu, seperti memiliki "kemampuan meloncat" antara 134 - 147 cm saat dijatuhkan dari ketinggian 250 cm, mempunyai toleransi terhadap deformasi 0,5 - 0,7 cm pada beban 8 kg, berdiameter 6,5 - 6,8 cm, dan beratnya hanya sekitar 56 g (kalo yang ukuran 36B laen lagi spesifikasinya).

Sang kutu loncat pun tak boleh asal meloncat, karena itu didesain dengan tiga tingkat kecepatan, sesuai kondisi lapangan. Bola "cepat" untuk lapangan tanah liat yang dikenal lambat dalam memantulkan bola. Sementara bola "medium" dirancang untuk lapangan keras (gravel), dan bola berkecepatan "rendah" biasanya dimainkan di lapangan rumput (karena rumput lebih deras mengalirkan bola).

Orang Amerika rata-rata penggemar lapangan keras, sehingga menyukai bola "cepat" atau "medium" yang bertekanan udara 2 Atm. (atmosfer), karena dianggap lebih responsif. Sedangkan orang Eropa mayoritas menggemari lapangan rumput, sehingga "hanya" butuh bola bertekanan 1 Atm. Selain tekanan udara, panjang pendek serat atau bulu yang

menyembul dari "baju" bola dipercaya ikut mempengaruhi laju. Bulu lebih panjang konon memiliki daya cengkeram dan aerodinamika lebih baik.

5. Sepatu

Sepatu memiliki banyak bentuk, berat dan tinggi, tetapi pertimbangan utama untuk memilih sepatu adalah: harga, ketahanan, kenyamanan, bobot dan penampilan. Harga sepatu tennis sangat beragam. Sepatu yang dijual obral dapat dipergunakan untuk latihan-latihan biasa. Jika anda memutuskan untuk bermain hingga menjadi pemain profesional, maka tidak salah bila anda mengeluarkan lebih banyak dana untuk membeli sepatu yang lebih mahal dan lebih kuat. Yang penting perlu diperhatikan juga adalah: kesesuaian sepatu dengan kaki, bantalan, stabilitas dan kekuatan tahan lama sepatu.

SESUAI	Komponen paling penting dalam memilih sepatu adalah kenyamanan, sesuai dengan konstruksi kaki dan ukuran sepatu harus sesuai.
BANTALAN	Gerakan berhenti dan memulai yang diperagakan pemain tenis dapat membuat lelah kaki, pergelangan kaki dan lutut. Karenanya bantalan yang sesuai penting untuk mencegah luka.
STABILITAS	Sepatu harus dapat mendukung gerakan ke depan dan ke belakang serta ke segala arah.
TAHAN LAMA	Sepatu adalah subyek yang mengikis lapangan. Maka dari itu sepatu memerlukan material yang tahan lama tanpa kehilangan kualitasnya.



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Seberapa sering anda akan bermain, gaya permainan anda dan permukaan lapangan akan menentukan seberapa cepat sepatu anda akan rusak. Pemain yang sering bermain di lapangan keras akan menghabiskan sepatunya dalam waktu beberapa minggu. Mereka yang bermain di lapangan yang lebih lunak akan memiliki umur sepatu hingga berbulan-bulan.

Sepatu dengan tutup dari kulit lebih memberikan kenyamanan bila dibandingkan dengan bahan dari kanvas, akan tetapi akan lebih mahal dan lebih berat. Belilah sepatu yang seringan mungkin dengan harga, ketahanan, dan kenyamanan yang sesuai. Jika anda pemain yang cepat merusakkan ujung atau sol sepatu, maka kenyamanan lebih penting daripada harga. bagi kebanyakan orang, merek dan gaya sepatu tenis lebih penting dari faktor lain. Jika anda termasuk salah seorang diantara mereka, ingatlah bahwa anda akan membayar sama banyaknya untuk merek dan logo dengan ketahanan dan kenyamanan.

Memilih kaos kaki yang tepat sama pentingnya dengan memilih sepatu. Perusahaan sepatu memproduksi kaos kaki khusus untuk setiap jenis olahraga. Kaos kaki untuk bermain tenis dirancang setebal mungkin dan memiliki bantalan tambahan pada bagian ibu jari kaki dan tumit. Satu hal yang perlu diperhatikan mengenai ketebalan kaos kaki adalah anda harus memakai sepatu dengan ukuran nomor lebih besar dari ukuran kaki anda.

6. Pakaian

Jika anda merasa bahwa sepatu tenis lebih mementingkan model atau merek daripada kualitas, maka anda akan menghabiskan banyak dana juga untuk membeli pakaian tenis (baju kaos, celana pendek, rok dan pakaian olahraga lainnya).



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Pelajar yang mengikuti kelas olahraga biasanya memakai kaos dan celana pendek yang ditentukan oleh sekolah atau fakultasnya. Walaupun ada aturan tersendiri mengenai cara berpakaian, tapi tidak ada penekanan khusus dalam kebiasaan seseorang.

Semakin lama anda menghabiskan waktu di lapangan tenis, maka akan semakin baik pula penilaian anda tentang apa yang layak digunakan agar tetap nyaman dan sesuai dengan keperluannya.

RANGKUMAN

1. Cikal bakal olahraga tenis adalah permainan “**Jeu de Paume**” yang populer di Perancis pada sekitar abad ke-11.
2. Tenis modern diperkenalkan oleh Mayor Wingfield di Inggris tahun 1873.
3. Wimbledon pertama kali terjadi tahun 1877, US Open tahun 1881, French Open tahun 1891, Australian Open tahun 1905.
4. Davis Cup pertama kali dilaksanakan tahun 1900.
5. Desember tahun 1935 di Semarang menjadi awal dicetuskannya pembentukan Persatuan Lawn Tennis Indonesia (PELTI).
6. Perlengkapan tenis lapangan yang perlu diketahui adalah:
 - a. Lapangan: rumput (*grass court*), keras (*hard court*), tanah liat (*clay court*).
 - b. Jenis raket dan berat raket
 - c. Senar
 - d. Bola
 - e. Sepatu
 - f. Pakaian
7. Untuk mampu merasakan raket yang nyaman, ketegangan senar, perasaan terhadap bola, sepatu yang cocok dengan kaki anda, dan pakaian yang layak dan nyaman anda gunakan, maka anda perlu menghabiskan waktu yang lama di lapangan.

Siapaakah Dia?

Nama : Nany Rahayu Basuki Suharyadi (Yayuk Basuki)

Lahir : Yogyakarta 30 November 1970

Ayah : Budi Basuki

Ibu : Sutini

Suami : Suharyadi

Alamat Rumah : Perumahan Graha Hijau II/ D19, Jakarta



Yayuk Basuki - Ex WTA ranked no. 19 - Singles Indonesia ranked no. 9 - Doubles

Penghargaan yang pernah diraih:

Gelar kejuaraan junior (sejak tahun 1978)

Juara I tunggal putri Piala Paku Alam VIII (1981-1984)

Juara I tunggal putri Jogya , Malang, Semarang, Jakarta

Semifinalis WTA Tour Italia dan juara di Saga dan Matsuyama, Jepang, dan juara di Brindisi, Italia (1986)

Perempat final Matsuyama, Jepang (1987)

Juara ganda bersama Suzanna Widjaja di Italia dan Jepang (1988)

Peraih medali emas tunggal putri PON XII (1989)

Peraih medali tunggal putri dan beregu PON XIV (1996)

Peraih medali emas Asian Games X, Seoul, Korea Selatan (1996)

Bersama Suharyadi meraih emas ganda campuran di Asian Games XI di Beijing, Cina (1990)

Medali emas tunggal putri Asian Games di Bangkok, Thailand (1998)

Semifinalis di Arrezzo, Italia, lalu di Chibada Kuroshio, Jepang

Penghargaan dari Presiden Soeharto sebagai Atlet Terbaik Indonesia

BIOGRAFI

Nani Rahayu yang lebih dikenal dengan nama Yayuk Basuki. Pers dan penonton di luar negeri pernah menjuluki Yayuk, *Jaguar of Asia* pada saat Yayuk memenangkan turnamen tenis di Pattaya, Thailand, tahun 1991. Ia menjadi ratu tenis Indonesia sebelum Wynne Prakusya dan Angelique Widjaya. Tekadnya memang ingin menjadi petenis tingkat dunia sejak ia berusia lima tahun. Budi Basuki, ayahnya, terakhir menjadi anggota polisi di Purwokerto, Jawa Tengah dan ibunya, Sutini, memperkenalkan Yayuk pada tenis sekaligus melatihnya. Umur 13 tahun, Yayuk, anak kelima dari lima bersaudara ini bernaung di sebuah klub tenis di Ragunan, Jakarta, hingga tahun 1989. Ia kemudian ditangani beberapa pelatih secara bergantian, tapi yang paling besar jasanya baginya adalah Mien Gondowidjojo yang dianggapnya bukan sekadar pelatih tapi juga seperti orangtuanya sendiri. Tahun berikutnya, Yayuk masuk klub Pelita.

Yayuk mulai menekuni tenis profesional sejak kembali dari Beijing pada Oktober 1990 dan dilatih oleh George Jiri Waters. Pada turnamen Challenge II di Jakarta, Yayuk menjadi juara dari peringkat 259 WTA pada Februari 1991 dan pada

awal April 1991, saat mengikuti turnamen Pattaya, Thailand, peringkatnya naik ke posisi 86 WTA. Aral melintang pernah merintang kariir Yayuk. Ia pernah merasakan dicoret dari tim Fed Cup Indonesia karena bersama Suharyadi, suami sekaligus pelatihnya dianggap lancang menulis surat ke badan dunia tenis wanita agar memilih lapangan tempat tim Indonesia bertanding. Yayuk dan Suharyadi akhirnya “keluar” dari tim Indonesia setelah mundurnya Ketua Badan Tim Nasional, Wimar Witoelar yang dikenal dekat dengan pasangan ini.

Yayuk akhirnya mengambil keputusan tegas untuk mengejar target menembus 20 besar dunia. Jadwal ketat pertandingan dunia itu bersinggungan dengan jadwal SEA Games dan PON, kedua event itu terpaksa ia lewatkan. Langkahnya tidak main-main. Ia mendirikan YBM (Yayuk Basuki Management), organisasi yang kemudian mengelola semua kebutuhan bertanding Yayuk. Ia bekerjasama dengan Wimar Witoelar. Kemudian YBM dikelola oleh Robert Manurung, yang mengurus segala kegiatan promosi, keuangan, dan program latihan Yayuk. Ia juga berharap sistem ini bisa dicontoh oleh atlet-atlet Indonesia lain jika memang ingin aktif ke ajang tenis profesional.

Ketika Yayuk masuk delapan besar Wimbledon, ia mencatatkan dirinya sebagai wanita Indonesia pertama yang masuk “*Eight Club*”, lembaga yang menampung para alumni delapan besar turnamen akbar itu. Dengan menjadi anggota “Klub Delapan” ini, Yayuk bisa menikmati fasilitas VIP, termasuk hotel kelas satu di mana saja. Desas-desus kemundurannya dari dunia tenis sebenarnya sudah terdengar saat Yayuk menjuarai Asian Games di Bangkok, 1998. Pada tahun 1999, saat mengandung anaknya, ia benar-benar mengundurkan diri dari tenis profesional. Setelah melahirkan, PB Pelti menginginkan agar ia aktif kembali.

Pengalaman dan kenangan terindah baginya adalah ketika mampu masuk 50 besar dunia. Pencapaian peringkat itu memang melelahkan. Tetapi ia berhasil mendapat peringkat 42.

Kenangan terakhir Yayuk dalam meraih peringkat tertingginya yaitu saat mengikuti Turnamen Birmingham, Juni 1997. Di turnamen ini Yayuk berhasil menembus babak final, meski gagal meraih juara lantaran terjegal Nathalie Tauziat dari Perancis. Terakhir, Yayuk sempat masuk perempat final dalam pentas Wimbledon, yang membuatnya mencapai peringkat ke- 19. Sejak kecil Yayuk memang sudah berlatih keras. Mulai pukul 05.30 hingga 06.30 ia bermain tenis di bawah arahan ayahnya yang melatihnya bukan di lapangan tennis, tapi di lapangan bola. Seusai makan siang, ia berlatih menghadapi tembok sebagai lawan tandingnya dengan melayani pantulan bola. Yayuki menikah dengan Suharyadi, Direktur PT Yarynara, perusahaan yang bergerak di bidang advertising, event organizer olahraga, dan garmen saat usianya 24 tahun. Mereka menikah pada tanggal 31 Januari 1994 di Yogyakarta.

(Sumber: Retrieved from <http://www.ghabo.com>)

BAB II

PRINSIP DASAR BELAJAR BERMAIN TENIS

Setelah kita mempelajari Bab II berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

- ~ Keterampilan *ball concentration dan ball feeling*
- ~ Keterampilan perpindahan badan dan kelincahan kaki
- ~ Keterampilan mempraktekkan posisi siap, dan pemahaman tentang genggamannya dasar (*grip*) pada raket
- ~ Keterampilan memilih dan mempraktekkan *grip*, sesuai dengan teknik pukulan yang akan dilakukan.

Sebagai dasar untuk belajar bermain tenis, maka yang pertama kali harus dipahami beberapa prinsip dasar yang meliputi: 1) *Ball concentration and ball feeling* (konsentrasi pada bola dan daya perasaan terhadap bola); 2) *Footwork and body movement* (cara mengatur serta menggerakkan kaki dan badan); 3) *Ready Position* (posisi siap untuk melakukan pukulan); 4) *Grip* (genggamannya pada raket, sebagai pedoman untuk melakukan berbagai macam pukulan).

A. *Ball Concentration and Ball Feeling*

Konsentrasi pada bola adalah prinsip dasar bagi seorang pemain, yaitu mengikuti larinya dan pantulan bola dengan mata, serta mengembangkan “*Ball feeling*”. Mengikuti larinya bola dengan mata waktu melihat pertandingan tenis dapat membantu belajar konsentrasi pada bola. Pelajaran dan latihan *ball concentration* dan *ball feeling* ini mudah sekali dilakukan, yakni dengan cara antara lain:

1. Melempar bola ke dinding dan menangkap bola yang memantul kembali.
Latihan dilakukan 20-30 kali pantulan tanpa kesalahan



Gambar melempar dan menangkap bola



Gambar melempar dan menangkap bola

(Sumber: dokumen pribadi)

2. Melontar-lontarkan bola ke atas dengan raket atau memantulkan bola ke tanah dengan raket. Latihan ini dilakukan 20-30 kali pantulan tanpa kesalahan.



Gambar latihan melontarkan bola ke atas



Gambar latihan memantulkan bola ke tanah

(Sumber: dokumen pribadi)

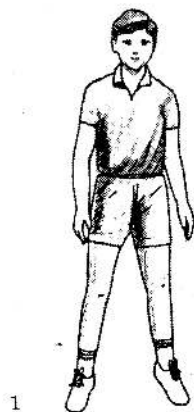
Walaupun tampaknya sangat mudah untuk dilaksanakan, tetapi latihan konsentrasi pada bola itu penting sekali karena konsentrasi penuh pada bola dari saat bola meninggalkan raket lawan sampai menyentuh raket sendiri tanpa menghiraukan gangguan dari luar (gerakan-gerakan lawan, perilaku penonton)

atau dari dalam (pikiran, emosi) adalah pokok dari pukulan bola yang tepat dan permainan tenis yang baik. Bagi pemain pemula yang sudah biasa dengan permainan bulutangkis atau tenis meja tentu dapat menguasai lebih cepat latihan konsentrasi dalam olahraga tenis ini. Latihan tersebut di atas juga berguna untuk membiasakan memukul bola dengan raket dan merasakan perkenaan bola dengan raket.

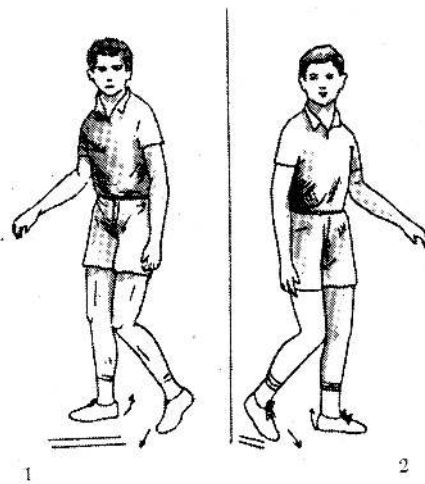
B. *Footwork and Body Movement*

Latihan gerakan kaki serta putaran bahu dan pemindahan berat badan dari kaki yang satu ke kaki yang lain harus dilakukan tiap hari hingga gerakan ini menjadi otomatis seperti refleks. Latihan seperti ini dapat dilakukan di depan sebuah cermin, sebagai berikut:

1. Berdiri dengan kaki renggang rileks, jarak antara kedua kaki selebar dada. Kedua lengan bergantung bebas di samping badan dan berat badan dipusatkan di bagian muka kedua kaki, di atas jantung kaki, jadi tumit kedua kaki diangkat sedikit.



Gerakan kaki dan badan

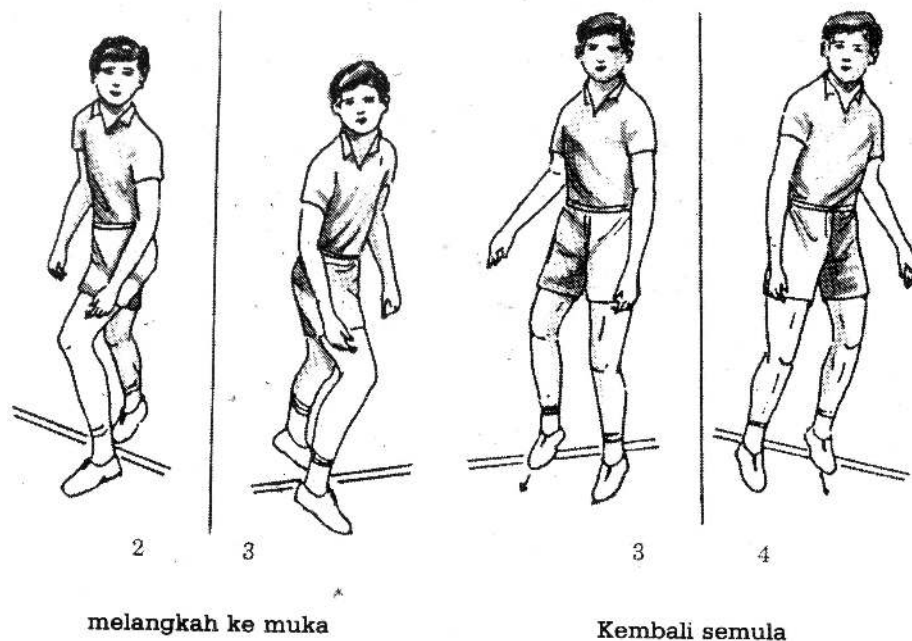


Pivoting ke kanan atau kekiri

(Sumber: Loman, 1986)

2. Putar badan anda ke kanan dengan berat badan dipusatkan di atas kaki kanan atau ke kiri dengan berat badan di atas kaki kiri; bersamaan waktu dengan gerakan badan ini, kaki yang menumpu badan, memutar searah dengan putaran badan hingga mengarah ke samping kaki yang lain ikut memutar dan

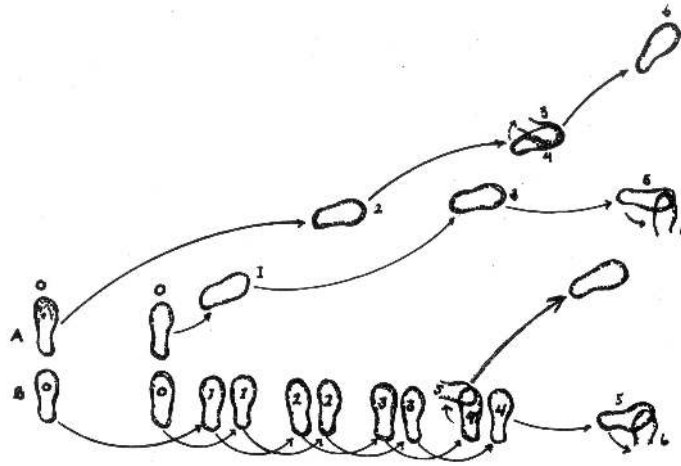
berdiri di atas jari-jarinya, siap untuk melangkah ke depan. Gerakan memutar dari badan dan kaki ini disebut dalam olahraga tenis *Pivoting*. Garis antara kedua bahu sekarang menunjuk ke muka, ke cermin. Dengan gerakan ini, hitung satu SATU.



(Sumber: Loman, 1986)

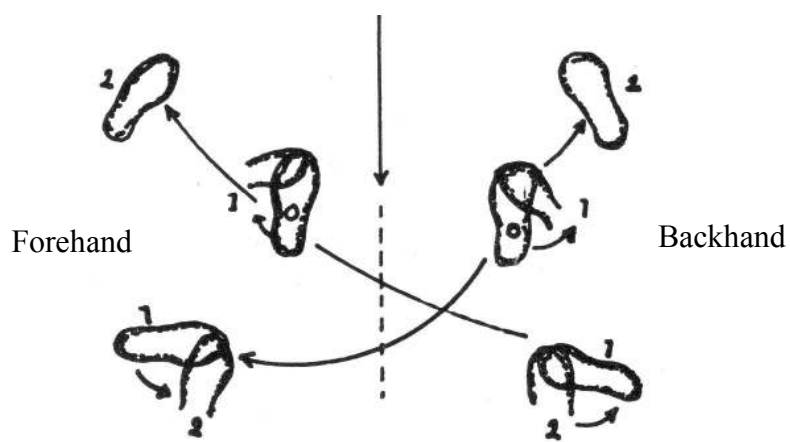
3. Melangkah ke depan dengan kaki yang berdiri di atas jari-jarinya; pindahkan berat badan ke kaki yang melangkah itu, disertai dengan menjinjitkan dan meluruskan kaki yang ada di belakang. Hitung DUA waktu melangkah. Jangan menyilang kaki terlalu banyak waktu melangkah ke depan dan jangan menapakkan kaki yang melangkah lebih miring dari 45° , (sudut antara garis panjang kaki dan garis tegak lurus ke net, tidak lebih dari 45°), karena pemindahan berat badan ke kaki yang melangkah akan tidak mudah atau tidak sempurna dan berdiri anda akan tidak stabil.
4. Letakkan kaki beakang yang menjinjit di sebelah kaki yang ada di muka hingga anda berada dalam posisi semula. Hitung TIGA.

Latihan *footwork*, *weight transfer* ini perlu dilakukan di muka cermin, karena anda dapat melihat sendiri kesalahan-kesalahannya. Lakukan latihan gerakan ke kanan dan kiri berganti-ganti hingga gerakan kaki selalu berganti kanan kiri.



A: Lari
 B: Melangkah ke samping
 (Skipping sidesteps)

Bila selama latihan diputar kaset lagu yang seirama dengan gerakan kaki, maka latihan *footwork* dan *body balance* ini menjadi lebih nyaman seperti sedang belajar dansa.



1 - 1 : Step around the ball
 2 - 2 : Step into the ball

(Sumber: Loman, 1986)

Gerakan dasar Satu ialah gerakan yang dikatakan *Step around the ball*, yakni langkah menghadang bola; gerakan Dua adalah *Step into the ball* atau langkah ke arah bola. Bila sudah dapat melakukan gerakan dasar kaki serta badan secara otomatis, maka anda dapat melaksanakan latihan lanjutan, yakni: Lari ke depan, ke kanan, ke kiri atau ke belakang, yang semuanya diakhiri dengan gerakan dasar *Step around the ball* dan *Step into the ball*.

C. *Ready Position*

Latihan *ready position* atau posisi siap ini penting sekali sebagai tanda bahwa kita telah siap dalam sikap menanti pada waktu menerima *servis* maupun mengembalikan bola dari lawan pada saat mulainya suatu permainan atau pertandingan. Sikap yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Kepala tegak lurus dan mata memandang ke depan, mengamati gerakan lawan dan melihat bola.
2. Memegang raket (*grip*) yang benar dengan tangan kanan (untuk pemain bukan kidal) sedikit longgar, tangan kiri menyangga leher raket sehingga posisi daun raket selalu tegak lurus.
3. Kedua lutut ditekuk sedikit supaya dapat mulai bergerak lebih cepat.
4. Kedua kaki berdiri renggang (jaraknya kurang lebih selebar bahu), dan kedua tumit kaki diangkat sedikit, lepas dari tanah, supaya dapat bergerak lebih cepat.
5. Badan selayaknya condong ke depan hingga beratnya berada di atas jantung kaki; dengan posisi badan demikian anda dapat mulai bergerak lebih cepat.



Gambar sikap posisi siap (ready position)
(Sumber: dokumen pribadi)

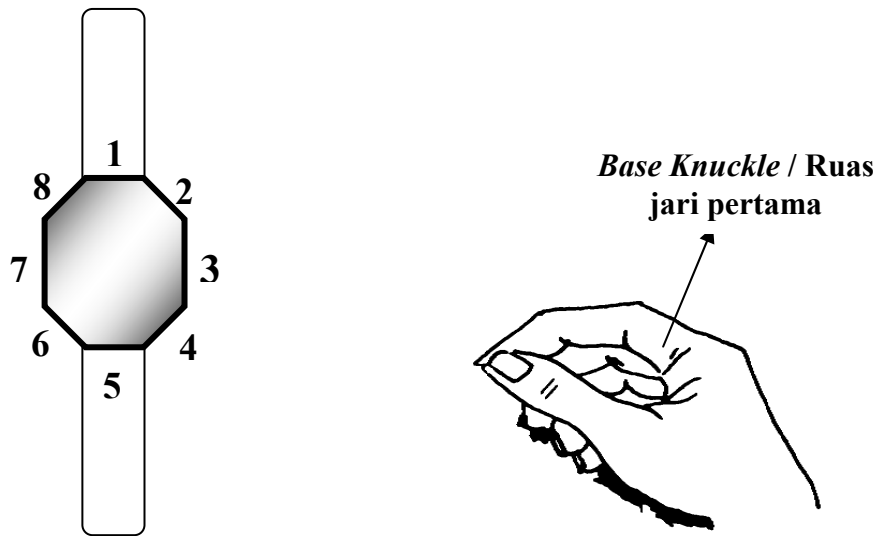
D. *Grip* (Genggaman Raket)

Membiasakan diri memegang raket akan membiasakan jarak antara tangan dan permukaan raket. Jika jarak tersebut gampang terlihat, maka pemain pemula biasanya akan meleset memukul bola, memukulnya dengan rangka, atau menyentuh bola bukan dengan bagian tengah permukaan raket.

Jenis latihan yang anda lakukan, misalnya memukul bola, menghentikan bola, memantulkan bola atau bahkan mengambil bola dengan bantuan raket, tidak jadi masalah. Yang penting adalah anda dapat memegang raket dan memanfaatkannya, hingga anda siap untuk langkah berikutnya. Tingkatkan koordinasi antara mata dan tangan dengan melakukan latihan memegang raket atau dengan cara anda sendiri.

Grip/genggaman pada raket dalam bermain tenis lapangan adalah salah satu hal yang sangat penting, diantaranya adalah menjadi ciri/karakteristik dari pemain itu sendiri. Yang menjadi patokan dalam pegangan/grip adalah *base knuckle* (ruas pertama jari telunjuk), dan raket bagian bawah yang terdiri dari 8 (delapan) sisi.

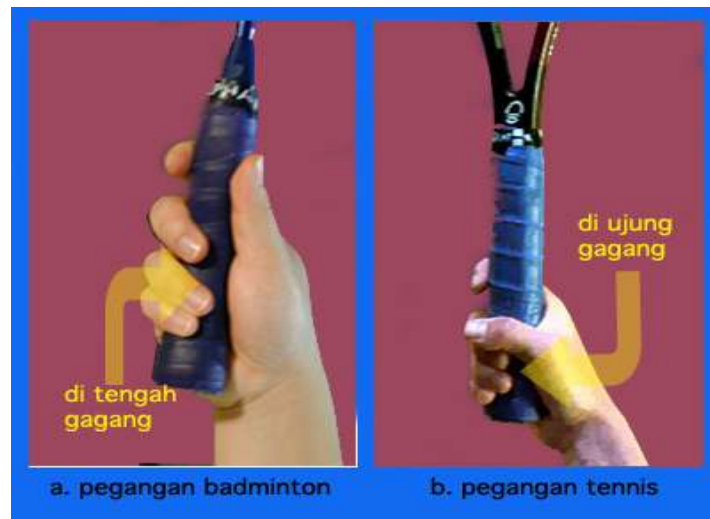
Berikut ini adalah gambar sisi-sisi yang terdapat pada sebuah raket tenis bila dilihat dari bawah (terdapat delapan sisi):



Gambar posisi raket bila dilihat dari bawah

Selanjutnya perlu kita pahami bersama, bahwa seringkali pemain pemula (seseorang yang baru belajar bermain tenis) atau belum pernah sama sekali bermain tenis, lebih banyak terjebak pada kesalahan dasar dalam memegang raket. Hal ini sedikit dapat dimaklumi, dengan dasar bahwa kemungkinan besar disebabkan oleh kebanyakan orang Indonesia yang jauh lebih mengenal bulutangkis sebagai olahraga populer dimainkan di Indonesia dibandingkan dengan tenis, sehingga seringkali mengadopsi gaya pegangan raket bulutangkis.

Pegangan raket bulutangkis cenderung berada di tengah gagang, sedangkan tenis cenderung berada di ujung dari gagang raket. Contohnya bisa dilihat pada gambar berikut:



(Sumber: <http://images.google.com>)

Perbedaan ini dapat dimengerti dari sudut pandang kinetik ayunan dalam memukul bola atau kok dalam bulutangkis. Tenis cenderung menggunakan ayunan lengan tangan dan pergerakan badan serta putaran bahu untuk memukul bola, sehingga raket dapat dianggap sebagai perpanjangan tangan dan merupakan satu kesatuan dengan badan.

Ketika pegangan raket berada di titik tengah, maka akan merusak kestabilan raket dan keutuhan ayunan lengan itu sendiri. Lain halnya dengan bulutangkis yang memiliki raket dengan berat yang lebih ringan dari tenis. Bulutangkis lebih banyak menggunakan gerakan pergelangan tangan daripada keseluruhan lengan hingga bahu itu sendiri, sehingga pegangan di tengah gagang justru lebih memperkuat cengkeraman.

Setelah kita membahas bagaimana cara memegang raket dalam tenis lapangan, maka pembahasan selanjutnya adalah teknik dasar pegangan raket atau lebih dikenal dengan "*grip*". Teknik dasar genggam raket/*grip* dalam tenis lapangan ada 5 (lima) macam. Berbagai macam jenis pegangan (*grip*) pada umumnya digunakan pada jenis pukulan yang berbeda-beda, karena masing-masing jenis pegangan memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Berikut ini akan ditunjukkan gambar beserta penjelasannya.

1. Pegangan *Eastern Forehand*

(*Base knuckle* pada sisi no. 3), biasanya dilakukan untuk teknik dasar pukulan *groundstroke forehand*, *voli*, atau *servis*.



Eastern Forehand Grip

(Sumber: dokumen pribadi)

2. Pegangan *Continental*

(*Base knuckle* pada sisi no. 2), biasanya digunakan pululan *flat*, *servis*, dan sangat baik digunakan untuk teknik dasar *voli*.



Continental Grip

(Sumber: dokumen pribadi)

3. Pegangan *Eastern Backhand*

(*Base knuckle* pada sisi no. 1), sangat disarankan untuk teknik dasar pukulan *backhand*, dan baik digunakan untuk teknik *servis*.



Eastern Backhand Grip

(Sumber: dokumen pribadi)

4. Pegangan *Western Forehand*

(*Base knuckle* pada sisi no. 4), sangat disarankan untuk digunakan saat melakukan pukulan *forehand*. Dan grip yang hampir sama digunakan untuk pukulan *forehand* adalah *semi western*.



Western Forehand Grip

(Sumber: dokumen pribadi)

5. Pegangan Semi Western Forehand

(*Base knuckle* diantara sisi no. 3 dan 4), dilakukan juga untuk pukulan *forehand*.



Semi Western Forehand Grip
(Sumber: dokumen pribadi)

Ditambah satu lagi yaitu pegangan dua tangan/*Two – Handed*, yaitu grip dasar *eastern forehand*, *continental*, *eastern backhand*, *western forehand* atau *semi western*, kemudian ditambah dengan tangan kiri bagi pemain tangan kanan, yang berfungsi sebagai tenaga bantuan atau sebaliknya ditambah tangan kanan bagi pemain tangan kiri (kidal). Prinsip utama adalah tangan dominan terletak di bawah.



Two Handed Grip
Tanpa merubah grip sebelumnya



Two Handed Grip
Dengan merubah grip

E. Penjelasan dari Jenis Genggaman Dasar (*Grip*)

Jenis genggaman raket yang ada di atas akan lebih dijelaskan lagi dengan analisa yang lebih dalam, melalui uraian berikut.

1. *Forehand*

Grip Eastern Forehand (grip “berjabat tangan”)

- Telapak tangan di belakang gagang
- Perpanjangan tangan yang alami
- Kekuatan maksimal tercapai dengan cara ini
- Mudah untuk memukul bola dengan ketinggian beragam

Grip Semi Western

- Telapak tangan lebih di belakang gagang daripada *grip eastern*
- Mudah untuk memukul bola yang di atas ketinggian pinggang
- Kuat untuk bola-bola yang melambung tinggi
- Membawa pada forehand-forehand agresif
- Memerlukan posisi berdiri yang terbuka untuk melakukan perkenaan bola (*contact poin*) dan bagus dalam pengendalian bola. Perkenaan dengan bola cenderung terletak lebih ke depan daripada *grip eastern forehand*
- Kekuatan dari *grip eastern* dengan *spin* dari *grip western*

2. *Backhand*

Pegangan satu tangan *Grip Eastern Backhand*

- Telapak tangan dan ruas pertama dari jari telunjuk berada pada bagian atas gagang raket – dihasilkan dengan membelokkan tangan ke dalam $\frac{1}{4}$ lingkaran.
- Kekuatan lebih besar di belakang gagang, dengan suatu tingkat kelenturan sebuah *grip* sensitif juga kuat.

3. *Backhand Dua Tangan (Tanpa Perubahan Grip)*

Grip Forehand (tangan kiri)

Grip Forehand (tangan kanan)

- Pegangan ini adalah pegangan yang lebih sederhana untuk pemula

- Beberapa pemain pemula akan mulai dengan pegangan ini hanya dengan menambahkan tangan bebas pada raket untuk memperoleh kemudahan
- Para pemain harus didorong untuk berganti (selama kemampuan mereka berkembang) ke pegangan dua tangan yang lebih fleksibel
- Kekuatan lebih besar daripada dengan *backhand* satu tangan

Grip Eastern Forehand (tangan kiri)

Eastern Backhand atau *Continental* (tangan kanan)

- Dilakukan dengan tangan-tangan saling menyentuh
- Lebih mudah untuk menghasilkan *topspin* dengan perubahan pegangan
- Kekuatan lebih besar dicapai dengan dua tangan
- Kelenturan/kekuatan yang lebih untuk pengendalian ayunan
- Kelenturan/kekuatan yang lebih untuk pengendalian permukaan raket
- Perkenaan dengan bola akan berbeda dibandingkan dengan pukulan satu tangan
- Mengizinkan penggunaan *backhand* satu tangan dalam saat darurat, waktu penuh dan lain-lain.

4. Servis

Grip Continental

- Pegangan servis dihasilkan dengan menemukan suatu posisi pusat antara pegangan “berjabat tangan” dari *eastern forehand* dan *eastern backhand*
- Dapat membantu menghasilkan kecepatan kepala raket yang lebih
- Variasi yang lebih besar dalam pukulan servis (yaitu *flat*, *topspin* atau *slice* dengan pegangan yang sama)

Pegangan *eastern forehand* dapat digunakan untuk memperkenalkan pukulan servis kepada pemain pemula. Untuk selanjutnya dalam memperhalus pukulan servis bagi pemain pemula dapat diarahkan menggunakan pegangan *Continental*, dengan catatan percaya diri pemain terus berkembang.

5. Voli

- Voli forehand*
- Pegangan sama seperti pukulan *eastern forehand*
 - Hentikan setiap penggunaan pegangan *semi western forehand* pada *voli forehand*

- Voli backhand*
- Pegangan yang sama seperti pegangan *backhand – grip eastern backhand*

Selama percaya diri para pemain terus bertumbuh, mungkin mereka akan memilih pegangan ”*voli continental*” yaitu kira-kira setengah antara *eastern forehand* yang standar dan pegangan *backhand – grip continental*. Hal ini akan menghemat waktu dan membuat bola *voli* rendah mudah untuk dipukul.

6. Smes

- Smes forehand*
- Sama seperti untuk pukulan servis yaitu disarankan untuk menggunakan *grip continental*.

7. Lob

- Forehand Lob*
- Pegangan yang sama dengan *forehand drive – grip eastern forehand*

- Backhand Lob*
- Pegangan yang sama dengan *backhand drive – grip eastern backhand*

RANGKUMAN

1. Latihan konsentrasi pada bola penting sekali karena konsentrasi penuh pada bola dari saat bola meninggalkan raket lawan sampai menyentuh raket sendiri tanpa menghiraukan gangguan dari luar (gerakan-gerakan lawan, perilaku penonton) atau dari dalam (pikiran, emosi) adalah pokok dari pukulan bola yang tepat dan permainan tenis yang baik.

2. Bila sudah dapat melakukan gerakan dasar kaki serta badan secara otomatis, maka anda dapat melaksanakan latihan lanjutan.
3. Latihan *ready position* atau posisi siap penting sekali sebagai tanda bahwa kita telah siap dalam sikap menanti pada waktu menerima *servis* maupun mengembalikan bola dari lawan pada saat mulainya suatu permainan atau pertandingan.
4. Grip/genggaman pada raket dalam bermain tenis lapangan adalah salah satu hal yang sangat penting, diantaranya adalah menjadi ciri/karakteristik dari pemain itu sendiri.
5. Teknik dasar genggaman raket/grip dalam tenis lapangan ada 5 (lima) macam, yaitu:
 - a. *Eastern forehand*
 - b. *Continental*
 - c. *Eastern backhand*
 - d. *Western forehand*
 - e. *Semi western forehand*Ditambah satu lagi yaitu pegangan dua tangan/*two handed*. Yaitu grip dasar *eastern forehand, continental, eastern backhand, western forehand* atau *semi western*, kemudian ditambah dengan tangan kiri bagi pemain tangan kanan, yang berfungsi sebagai tenaga bantuan atau sebaliknya ditambah tangan kanan bagi pemain tangan kiri (kidal).
6. Setiap jenis genggaman raket/grip memiliki kelebihan masing-masing yang dapat digunakan sesuai dengan tujuannya.

Siapaakah Dia?



Nama : Angelique Widjaja
Lahir : Bandung, 12 Desember 1984

Karir Perorangan :

Juara di Kejuaraan Pemula Internasional Indonesia (2000)
Juara di Kejuaraan Pemula Internasional Mitsubishi Lancer (2000)
Juara di Kejuaraan Pemula Internasional Singapore (2001)
Juara di Mali Milk Cup, 21st Thailand Open Junior Championships (2001)
Juara di Japan Open Junior Championships (2001)
Juara di LTA International Junior Championships, Roehampton (2001)
Juara di The Junior Wimbledon Championships, Wimbledon (2001)
Juara di Al-Habtoor Dubai Challenge (2002)

Karir Ganda :

Juara di Kejuaraan Pemula Internasional Singapore (2000)
Juara di Kejuaraan Pemula Internasional Mitsubishi Lancer (2000)
Juara di Mali Milk Cup, 21st Thailand Open Junior Championships (2001)
Juara di Japan Open Junior Championships (2001)
Juara di LTA International Junior Championships, Roehampton (2001)
Juara di Canadian Open, Junior Tennis Championships (2001)
Juara di Australian Open, Junior Tennis Championships (2002)

Penghargaan :

Achievement Award, the Asian Tennis Federation (2001)
Atlit Wanita Terbaik Indonesia, dari Bola and RCTI (2001)
Atlit Wanita Favorit Indonesia (2001)

BIOGRAFI

Angelique Widjaja, lahir di Bandung pada tanggal 12 Desember 1984 adalah seorang pemain tenis profesional Indonesia. Ia merupakan pemain Indonesia dengan peringkat tertinggi di tahun 2004 dan juga ikut berpartisipasi di Olimpiade Musim Panas tahun 2004 di Athena.

Angelique mulai mengenal tenis di usia 4,5 tahun di Bandung, kemudian dia berlatih di Sekolah Tenis FIKS Bandung. Saat usianya 12 tahun, ia sudah menjadi juara, dan di usia 14 tahun sudah membela Indonesia di turnamen internasional. Putri bungsu lima bersaudara pasangan Rico Widjaja dan Hanita Erwin ini mencapai puncak karirnya di tahun 2001, ketika merebut gelar Juara Wimbledon Junior bulan Juli dan juara Wismilak International di Bali bulan September. Tahun 2002 ia merebut dua gelar lagi, yakni Juara Australia Terbuka ganda junior bersama Gisela Dulko dan juara Perancis Terbuka.

(Sumber: Retrieved from <http://www.ghabo.com>)

BAB III

TEKNIK DASAR PUKULAN

Setelah kita mempelajari Bab III berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

- ~ Mampu mempraktekkan teknik dasar pukulan *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*)
- ~ Mampu mempraktekkan teknik dasar pukulan, voli, servis, smes dan *lob*
- ~ Pemahaman akan teknik dasar sehingga mampu melakukan variasi pukulan yang lain seperti: *approach shot*, *drop shot*, *passing shot*, dan *half volley*.

Berikut penulis akan mencoba memaparkan teknik dasar pukulan tenis bagi Anda yang sekiranya masih pemula dan ingin sekali mencoba bermain tenis dengan benar. Tulisan ini penulis gabungkan dari beberapa referensi yang telah penulis dapatkan, semoga mudah bagi Anda mengikutinya.

Penulis akan berbagi pengetahuan tentang macam-macam dan jenis pukulan dalam permainan tenis, diantaranya adalah:

A. *Groundstroke*

1. Pukulan *Forehand*



Prima Simpatiaji
(Sumber: dokumen pribadi)

a. Pegangan (*Grip*)

Dianjurkan untuk mengajarkan *grip eastern forehand* (berjabat tangan) kepada para pemain pemula. Untuk menemukan *grip* ini, pegang raket pada bagian gagangnya dengan tangan yang tidak digunakan bermain. Letakkan telapak tangan pada permukaan raket. Luncurkan telapak tangan ke bawah menuju gagang dan pegangan raket. Beberapa pemain akan memulai dengan menggunakan *grip semi western*. Hal ini juga dapat diterima.

b. Posisi Siap (*Ready position*)

- Raket dipegang di depan badan setinggi pinggang, sehingga akan mudah dalam melakukan sisi *forehand* atau *backhand*. Tangan kiri diletakkan pada leher raket.
- Kedua lutut sedikit ditekuk
- Kedua kaki direntangkan selebar bahu dengan berat badan disalurkan secara merata pada kedua kaki.
- Berat badan di depan bola-bola pada kedua kaki.
- Pemain berada dalam posisi santai dan fokus pada bola yang mendekat.



Posisi Siap (*ready position*)

c. Tahap Persiapan (*Backswing*)

Bahu diputar dan diayun ke belakang, dengan cara:

- Pemain memutar kedua bahu dan pinggul dengan arah menyamping dari net. Bahu kiri mengarah ke depan.
- Kedua kaki diatur menyamping.
- Putar bahu mendahului ayunan belakang.
- Kepala raket kembali dan jatuh di bawah ketinggian dari bola yang mendekat.
- Ujung raket mengarah kepada bola yang mendekat.
- Semua langkah-langkah penyesuaian harus dipenuhi selama tahap ini.
- Kedua lutut ditekuk untuk membantu gerakan dari bawah ke atas



Backswing forehand

d. Tahap Memukul (*Impact/contact point*)

- Pemain melangkah menuju bola dengan kaki kiri sebelum awal dari ayunan depan.
- Titik kontak adalah setinggi pinggang di depan tubuh.
- Permukaan raket berada pada tepi titik kontak, ayunan bergerak dari rendah ke tinggi.



Impact/contact point

e. Tahap Akhir (*Follow Through*)

- Raket berlanjut mengikuti bola setelah kontak pada gerakan mengayun terus menerus yang panjang (rendah ke tinggi).
- Siku berakhir kira-kira setinggi bahu – lengan dapat berakhir lurus di depan tubuh, atau siku dapat menekuk dan lengan kemudian melilit bahu.
- Tapak sepatu kanan menghadap batas belakang dan pemain berada dalam keseimbangan.



Gerakan lanjutan (follow through)

Jika digabungkan menjadi satu rangkaian maka gerakan teknik dasar *groundstroke forehand* dapat dilihat sebagai berikut:



Serangkaian gerakan pukulan *groundstroke forehand*

(Sumber: dokumen pribadi)

Forehand adalah pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tenis. *Forehand* sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola.

Pukulan *forehand* maupun *backhand* yang serigkali kita dengar sebagai pukulan *groundstroke*, juga didasarkan pada posisi badan yang dibuat oleh pemain. Posisi badan atau yang dikenal dengan istilah *stance* dalam tenis ada 3 (tiga) macam, yaitu: 1) *Closed Stance*, 2) *Square/neutral Stance*, dan 3) *Open Stance*.



Closed stance



Square stance



Open stance

2. Pukulan *Backhand*

Backhand merupakan pukulan dasar kedua dalam bermain tenis. *Backhand* adalah pukulan yang diayun dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda membelakangi bola.

Saat ini terdapat dua jenis pukulan *backhand* yang populer digunakan, yaitu: *backhand* menggunakan satu tangan dan *backhand* menggunakan dua tangan. Masing-masing pukulan memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Namun, saat ini pukulan *backhand* dua tangan lebih banyak dipakai oleh pemain profesional karena efektivitasnya. Penulis akan coba membahas kedua teknik pukulan ini satu per satu.

***Backhand* Satu Tangan**

Terdapat beberapa keuntungan dalam memakai *backhand* satu tangan. Pertama, anda memperoleh keuntungan dari jangkauannya yang panjang sehingga bola-bola yang melebar dapat ditangani dengan lebih mudah. Kedua, lebih mudah untuk melakukan voli dari grip satu tangan dan umumnya pemain yang memiliki *backhand* satu tangan lebih jago dalam memukul voli daripada pemain yang memiliki *backhand* dua tangan.



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Untuk melakukan gerakan *backhand* satu tangan, kita dapat mengikuti langkah-langkah berikut:

a. Pegangan (*Grip*)

Raket biasanya dipegang dengan *grip eastern forehand* dalam posisi siap. *Grip* diubah menjadi *eastern backhand* selama ayunan ke belakang. *Grip eastern backhand* memerlukan seperempat putaran ke arah kiri dari *grip eastern forehand*, dimana ruas pertama jari telunjuk berada di bagian atas raket (sisi raket no. 1).

b. Posisi Siap (*Ready Position*)

Posisi siap identik dengan posisi siap pada *forehand*. Namun para pemula dapat lebih dulu memulai pada posisi siap memegang *grip eastern backhand*.



Posisi Siap (*ready position*)

c. Tahap Persiapan Ayunan Belakang (*Backswing*)

Putaran bahu/perubahan pegangan dan ayunan belakang

- Pemain memutar kedua bahu dan pinggul dengan arah menyamping dari net – grip diubah ketika kedua bahu memutar.
- Kedua kaki diatur menyamping
- Berat badan beralih ke kaki kiri.
- Raket ditarik mundur dengan tangan kiri yang sedang memegang leher raket.
- Raket kembali dan kemudian jatuh di bawah ketinggian bola yang mendekat.
- Ujung raket mengarah kepada bola yang mendekat.
- Kedua lutut ditekuk untuk membantu gerakan mengangkat.
- Semua langkah penyesuaian harus dipenuhi selama tahap ini.



Ayunan Belakang (*Backswing*)

d. Tahap Memukul (*Impact/contact point*)

Ayunan depan dan titik kontak

- Pemain melangkah menuju bola dengan kaki kanan sebelum ayunan depan dimulai.
- Titik kontak pada ketinggian pinggang di depan kaki kanan.
- Permukaan raket di tepi titik kontak.
- Lintasan ayunan adalah dari rendah ke tinggi menuju sasaran.



Impact/contact point

e. Tahap Akhir (*Follow Through*)

- Raket berlanjut mengikuti bola menuju sasaran dalam gerakan mengayun terus menerus yang panjang (ayunan rendah ke tinggi).
- Tangan berakhir di atas ketinggian bahu dan melewati mata kanan.
- Tapak kaki menghadap batas belakang dan pemain berada dalam keseimbangan.



Gerakan lanjutan (*Follow through*)

Jika dilakukan secara berkelanjutan, maka serangkaian gerakan teknik dasar pukulan *groundstroke backhand* satu tangan adalah sebagai berikut.



Serangkaian gerakan pukulan *groundstroke backhand*

(Sumber: dokumen pribadi)

Backhand Dua Tangan

Backhand ini merupakan teknik pukulan yang paling populer digunakan oleh pemain tenis saat ini. Keuntungan dari grip ini adalah ayunannya yang efisien dan tenaga ekstra yang dihasilkannya karena menggunakan dua tangan. Namun, kekurangannya terutama dalam menghadapi bola-bola yang melebar dikarenakan tumpuan ayunan yang menggunakan 2 bahu. Grip yang dipakai dalam melakukan pukulan ini adalah tangan kanan berada pada ujung gagang raket dengan grip *continental* dan tangan kiri berada di atasnya dengan grip *semi-western*.



Djokovic

(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Untuk selengkapnya tahapan untuk melakukan *backhand* dua tangan adalah sebagai berikut:

- a. Dari posisi bersiap, anda bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan daerah pukulan serta grip yang akan anda pakai. Daerah pukulan untuk pukulan *backhand* dua tangan yang baik adalah di samping badan anda di sekitar daerah pinggang. Raket diayunkan ke belakang pada posisi kira-kira sejajar pinggang anda.
- b. *Stance* yang dipakai dalam *backhand* dua tangan umumnya *closed stance*, namun dapat pula dilakukan dengan *open stance*.
- c. Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada *sweetspot* dari raket.
- d. Dalam ayunan ke depan ini, tangan kiri memegang peran yang dominan sedangkan tangan kanan sebagai penyeimbang dan pengarah bola.
- e. Kemudian ayunan diteruskan ke samping badan anda hingga raket ke arah punggung untuk melakukan tahap *followthrough*.

Bagi pemula yang mungkin pernah bermain bulutangkis atau tenis meja, cenderung agak janggal ketika berlatih tenis, terutama untuk pukulan *backhand* dua tangan karena pukulan ini menggunakan tangan yang non-dominan sebagai pegangan utamanya sedangkan tangan dominan sebagai penyeimbang dan pengarah bola. Untuk melatihnya anda bisa mencoba berlatih memukul *forehand* memakai tangan non-dominan anda. Apabila anda telah dapat memukul dengan baik dan konsisten, barulah mencoba untuk memukul dengan 2 tangan.

Tahap-tahap gerakan *backhand* dua tangan adalah sebagai berikut:

- a. Pegangan (*Grip*)
 - *Backhand* dengan tangan kanan yang berpengaruh (dengan sebuah perubahan *grip*) – tangan kanan menggunakan *eastern backhand* atau *continental*. Tangan kiri menggunakan *eastern forehand*.
 - *Backhand* dengan tangan kiri yang berpengaruh – kedua tangan menggunakan *grip eastern forehand* (tidak ada perubahan *grip*).

- Biasanya pemain akan memulai dengan dua *grip forehand* dan kemudian ketika mereka lebih berpengalaman mereka akan mengubah *grip*, baik *grip backhand continental* atau *eastern backhand*. Berikut ini adalah sebuah contoh dari *backhand* dua tangan dengan sebuah perubahan *grip*.

b. Posisi Siap (*Ready Position*)

Sama seperti untuk satu tangan kecuali kedua tangan dapat saling berdekatan pada raket.

c. Tahap Persiapan (*Backswing*)

Putaran bahu dan ayunan belakang

- Kedua bahu memutar dan kedua pinggul berotasi. Pegangan berubah ketika kedua bahu sedang memutar.
- Berat badan beralih ke kaki kiri
- Kedua tangan bersatu
- Raket kembali dan kemudian jatuh di bawah ketinggian bola yang mendekat.
- Ujung raket mengarah kepada bola yang mendekat.
- Kedua lutut ditekuk untuk membantu gerakan mengangkat.



Ayunan Belakang (*Backswing*)

d. Tahap Memukul (*Impact/contact point*)

Ayunan depan dan titik kontak

- Pemain melangkah menuju bola yang mendekat sebelum ayunan depan dimulai.
- Titik kontak perkenaan bola kurang ke depan daripada *backhand* satu tangan dan lebih ke pinggir.
- Lengan kanan lurus pada titik kontak
- Titik kontak perkenaan bola berada di depan pinggul kanan
- Permukaan raket di tepi titik kontak.
- Lintasan ayunan adalah dari rendah ke tinggi menuju sasaran.



Impact/contact point

e. Tahap Akhir (*Follow Through*)

- Raket berlanjut mengikuti bola menuju sasaran dalam gerakan mengayun terus menerus yang panjang (ayunan rendah ke tinggi).
- Kedua tangan berakhir di atas ketinggian bahu.
- Tapak kaki kiri menghadap batas belakang.
- Kedua lengan dapat berakhir di depan tubuh secara nyata atau kedua siku dapat menekuk dan kedua lengan melilit bahu.



Gerakan lanjutan (*Follow through*)

Jika digabungkan menjadi satu rangkaian maka gerakan teknik dasar *groundstroke backhand* dua tangan dapat dilihat sebagai berikut:



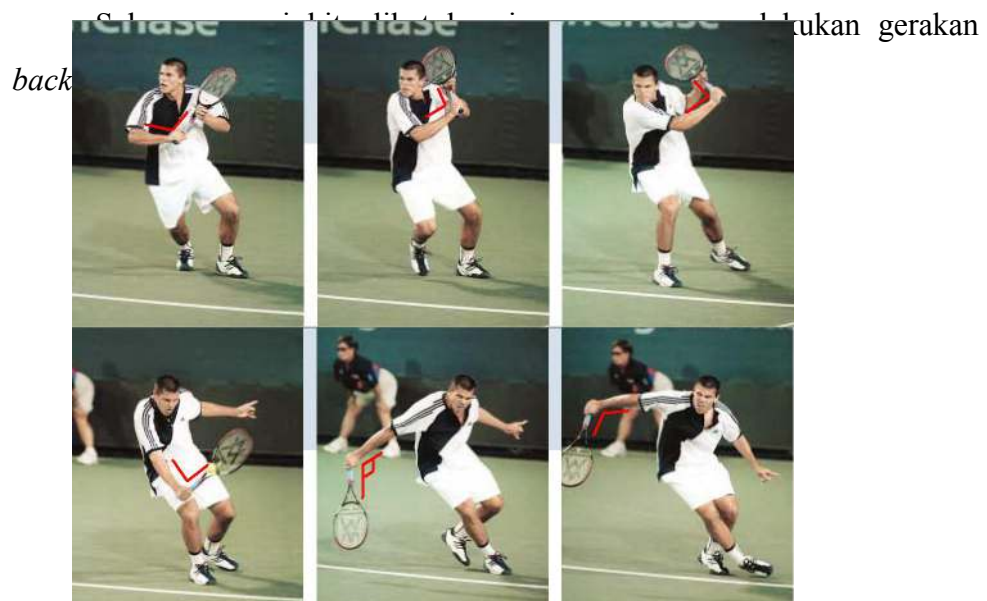
Serangkaian gerakan pukulan *groundstroke backhand two handed*

(Sumber: dokumen pribadi)

Backhand Slice (under spin)

Pukulan *backhand slice* kadang ada juga yang suka menyebutkan dengan istilah *under spin*. Di negara Indonesia yang paling banyak diterapkan di lapangan adalah *backhand slice*. Pukulan ini dilakukan dengan mengiris bagian bawah dari bola sehingga memberikan efek bola yang mengalami *under spin* dan melayang datar serta memiliki efek pantul yang sangat rendah bila dilakukan dengan sempurna.

Setidaknya terdapat dua kegunaan dari pukulan *backhand slice* ini. Pertama, *Slice* dilakukan untuk ”*approach shot*” atau pukulan umpan sebelum kita maju ke dekat net untuk melakukan pukulan voli, karena dengan pukulan yang memiliki efek pantul sangat rendah ini akan memancing lawan untuk mengangkat bola dan kita bisa menghabiskan permainan dengan voli. Kedua, pukulan ini dilakukan pada keadaan defensif dimana kita terdesak pukulan lawan. Efek pantul yang rendah membuat lawan sulit untuk menyerang dan memberikan waktu bagi kita untuk *recovery*.



Serangkaian gerakan pukulan *backhand slice*
(Sumber: <http://images.google.com>)

B. Servis

Servis merupakan pukulan pembuka permainan. Oleh karena itu, pukulan pionir ini sangat penting bagi kita untuk dikuasai dengan sempurna. Sebenarnya terdapat beberapa teknik servis. Namun yang akan penulis paparkan di sini hanya dasarnya saja dan tentunya disertai oleh ilustrasi agar mudah untuk dimengerti. Pertama kali yang harus dilatih adalah koordinasi tangan ketika akan melemparkan bola untuk memulai servis.

Anda harus dapat melempar bola (*toss*) secara konsisten pada satu tempat yang sama. *Toss* yang baik untuk servis adalah agak di depan kepala anda dan lemparkan bola lurus ke atas. Anda dapat melatihnya dengan menggambarkan lingkaran di lantai dan melakukan *toss* hingga tempat jatuhnya bola selalu berada pada tempat yang sama. Adapun tahap untuk melakukan servis adalah:

1. Berdirilah di belakang *baseline* dan pusatkan pikiran anda untuk mengarahkan bola pada daerah servis lawan. Posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan arah kaki paralel dengan *baseline*. Grip yang dipakai untuk melakukan servis dalam hal ini adalah grip *continental*.
2. Lemparkan bola ke atas kira-kira agak di depan kepala anda setinggi kurang lebih 20-30 cm. Kunci *toss* yang baik adalah tangan anda yang melempar bola harus lurus ke atas sehingga trayek bola pun lurus. Pada saat ini transfer berat badan anda ke kaki belakang. Bola telah melambung dan anda mulai mengayunkan raket ke belakang. Selalu fokuskan mata anda pada bola dan gunakanlah tangan yang melempar sebagai patokan dalam memukul bola.
3. Pada saat bola sudah sampai pada titik kontaknya, raket diayunkan ke depan. Pada saat ini buang berat badan anda dari kaki belakang ke kaki depan untuk memberikan tenaga pada pukulan servis anda.
4. Setelah kontak dengan bola lakukan *followthrough* dan bersiap kembali pada posisi untuk melakukan pukulan berikutnya.



Marat Safin
(Sumber: <http://images.google.com>)

Untuk melakukan servis yang konsisten dan terarah memang agak sulit bagi pemula. Namun dengan latihan dan pengalaman, anda akan terbiasa melakukan pukulan servis. Di dunia tenis profesional, pemegang servis merupakan sebuah keuntungan karena pemain tersebut dapat mengontrol permainan melalui servis yang keras dan akurat. Untuk level pemain rekreasional seringkali kita jumpai servis malah merupakan kerugian dan seringkali poin terbuang percuma karena dua kali membuat kesalahan (*double fault*). Karena itu berlatihlah yang baik untuk pukulan yang satu ini.

Karena pukulan servis adalah meletakkan bola dalam permainan, pukulan ini seringkali dipandang sebagai pukulan paling penting dalam tenis. Unsur-unsur penting yang perlu diperhatikan dalam sebuah pukulan servis yang baik adalah:

- Sebuah gerakan berkesinambungan
 - Sebuah gerakan sederhana
 - Keseimbangan yang baik dan lemparan bola yang tepat
 - Sebuah grip yang benar dan layak (raket di pinggir, pergelangan tangan dalam sebuah posisi nyaman)
- a. Pegangan (*Grip*)
- *Grip eastern forehand* dapat digunakan untuk para pemula.
 - *Grip continental*, yang adalah separuh antara grip eastern forehand dan eastern backhand dianjurkan untuk para pemula tingkat atas atau pemain profesional.
- b. Posisi Siap (*Ready Position*)
- Berdiri menyamping hampir sejajar dengan net, dan kaki yang secara nyaman terbentang selebar bahu. Kaki kanan hampir sejajar dengan garis pangkal. Kaki kiri mengarah pada tiang net sebelah kanan.
 - Raket dipegang di depan tubuh dengan pergelangan tangan dan lengan yang santai. Raket harus diayun pada batang dengan tangan kiri. Garis diagonal yang berbatasan dengan jari-jari kedua kaki harus mengarah ke sasaran.



Posisi siap (*ready position*)

c. Tahap Persiapan (*Backswing*)

Ayunan belakang lemparan (*toss*)

- Kedua lengan bergerak turun bersama dan bersama
- Lemparan (*toss*) lurus ke atas dari uluran lengan kiri, segaris dengan kaki kiri dan di depan tubuh.
- Telapak tangan pada raket menghadap ke bawah pada ayunan belakang.
- Berat badan secara halus beralih ke kaki depan.
- Bola dilemparkan cukup tinggi untuk memudahkan kontak dengan raket ketika lengan yang memukul diulurkan sepenuhnya.
- Tenaga putaran (*loop power*), setelah melempar, tubuh mulai berotasi ke depan dan raket dijatuhkan dalam ayunan melingkar di belakang punggung dan kemudian diayunkan untuk kontak.



Backswing untuk melakukan servis

d. Tahap Memukul (*Impact/contact point*)

- Pemain harus menjangkau ke atas, membuat kontak setinggi mungkin.
- Kontak harus dibuat sedikit ke kanan dan di depan tubuh. Hal ini kira-kira segaris dengan bahu kanan dan dalam uluran penuh.
- Bola harus dipukul dengan lengan dan raket yang diulurkan sepenuhnya.
- Pada kontak, tubuh berotasi dan berat badan beralih ke depan sehingga tapak sepatu sebelah kanan menghadap batas belakang.
- Secara ideal, sebuah garis lurus harus terbentuk dari ujung raket hingga tumit kaki kiri.



Impact/contact point

e. Tahap Akhir (*Follow Through*)

- Raket mengayun melalui sebuah lengkungan lebar dan berakhir pada sisi tubuh sebelah kiri.
- Berat badan sepenuhnya beralih ke kaki depan.
- Tumit dari kaki kanan mengarah ke batas belakang.



Gerakan lanjutan (*Follow through*)

Jika kita perhatikan, maka gerakan rangkaian teknik pukulan servis yang benar adalah sebagai berikut:



Serangkaian gerakan pukulan servis

(Sumber: dokumen pribadi)

Catatan: Ketika pemain menjadi lebih maju, kaki kanan dapat bergerak menuju lapangan setelah *impact/contact poin*. Namun pada permulaan, kaki kanan harus tetap menyentuh tanah di belakang garis pangkal. Hal ini akan membantu mengembangkan keseimbangan dan memaksa pemain untuk mengembangkan lemparan yang terkendali dan konsisten.

C. Voli

Pada buku ini, penulis akan mengangkat topik mengenai bagaimana cara melakukan pukulan voli. Pukulan ini merupakan pukulan yang paling sulit untuk dikuasai khususnya bagi pemula karena untuk dapat menguasainya

memerlukan konsentrasi ekstra dan reaksi yang cepat. Anda juga akan lebih agresif dan menutup sudut-sudut lapangan dengan memberikan tekanan kepada lawan. Untuk pemain rekreasi yang umumnya sering bermain ganda, maka pukulan inilah yang wajib dan harus dikuasai.



Roger Federer

(Sumber: <http://images.google.com>)

Bagaimana caranya untuk dapat melakukan pukulan voli dengan baik? Mari kita simak uraian berikut:

Posisikan badan anda pada posisi bersiap dengan cara:

- a. Peganglah raket pada grip untuk pukulan voli yaitu *continental*.
- b. Rentangkan kaki anda hingga kira-kira sejajar bahu dan agak ditekuk sehingga anda berada pada titik keseimbangan yang baik.
- c. Gerakanlah badan anda secara dinamis layaknya seorang penjaga gawang yang akan menghadang bola. Lakukan gerakan menjinjit.
- d. Posisikan siku anda di depan badan dan pegang raket ke atas setidaknya berada di atas pergelangan anda.

- e. Tangan yang pasif (tidak memegang raket) berfungsi sebagai penyeimbang, biasakan untuk menempatkannya pada posisi memegang leher raket.

Saat bola datang, posisikan kepala dan tangan anda menuju bola layaknya seorang penerjun yang akan loncat dari pesawat. Rasakan bahwa badan anda menjemput bola dan biasanya kaki mengikuti.

Cara memukul voli adalah dengan ayunan yang pendek. Bola yang datang dipukul saat berada di depan badan anda sehingga terjadi perpindahan berat badan ke depan. Anggaplah seperti pukulan "jab" pada tinju yang memakai ayunan tangan pendek namun menghasilkan momentum yang besar.

Gunakanlah pergelangan anda dalam memukul dan posisikan raket agak terbuka. Ayunan pendek dengan cepat dari atas ke bawah seperti gerakan membacok agar memberikan sedikit efek putaran pada bola.

Bagi pemula yang baru belajar bermain tenis, untuk tahap awal gunakanlah pukulan voli yang sifatnya hanya memblok laju bola. Apabila telah mencapai tahap konsistensi, maka anda dapat memberikan sedikit ayunan agar bola lebih menekan.

Gerakan voli yang baik adalah gerakan yang memukul dalam keadaan bergerak dan bukan statis. Artinya usahakan anda menjemput bola dengan bergerak ke depan atau diagonal.

Lakukan *followthrough* ke arah yang anda inginkan untuk bola dipukul lalu kembali ke posisi tengah untuk bersiap menghadapi pukulan berikutnya.

Dalam teknik pukulan voli, pemain memukul bola sebelum bola itu melambung. Para pemain biasanya melakukan voli ketika terposisi antara net dan tengah lapangan.

Posisi Siap (*Ready Position*)

- Posisi siap untuk voli sama seperti untuk pukulan-pukulan dasar forehand dan backhand, kecuali raket seringkali dipegang sedikit lebih tinggi dan lebih jauh ke depan.



Posisi siap (*ready position*)

Forehand Voli

- a. Pegangan (*Grip*)
 - *Grip eastern forehand* untuk para pemula, *grip continental* untuk para pemain yang sudah berkembang.
- b. Tahap Persiapan (*Backswing*)
 - Kedua bahu memutar sebagian dan raket diluruskan di belakang bola yang mendekat.
 - Ayunan belakang yang rapi.



Backswing untuk melakukan voli

c. Tahap Memukul (*Impact/contact point*)

- Melangkah secara diagonal menuju melambungnya bola dengan kaki kiri sebelum atau bertepatan dengan ayunan depan.
- Mendapatkan bola di depan tubuh, menjaga sebuah pergelangan tangan yang kuat.
- Permukaan raket akan sedikit terbuka kecuali untuk bola-bola tinggi.



Impact/contact point

- d. Tahap akhir (*follow through*) ini juga tersusun rapat – tahap akhir (*follow through*) yang pendek ini mengijinkan pemain untuk kembali dengan cepat ke posisi siap dalam persiapan untuk pukulan berikutnya.



Followthrough voli

Jika kita perhatikan, maka gerakan rangkaian teknik pukulan voli forehand yang benar adalah sebagai berikut:



Serangkaian gerakan pukulan voli *forehand*
(Sumber: dokumen pribadi)

Backhand Voli

- a. Pegangan (*Grip*)
 - *Grip eastern backhand* untuk para pemula, *grip continental* untuk para pemain yang sudah berkembang.
- b. Tahap Persiapan (*Backswing*)
 - Kedua bahu memutar sebagian dan raket diluruskan di belakang bola yang mendekat.
 - Ayunan belakang yang rapi.



Posisi siap (*ready position*)

c. Tahap Memukul (*Impact/contact point*)

- Melangkah secara diagonal dengan kaki kanan menuju pada melambungnya sebelum atau bertepatan dengan ayunan depan.
- Mendapatkan bola di depan tubuh, menjaga pergelangan tangan yang kuat.
- Permukaan raket akan sedikit terbuka kecuali untuk bola-bola tinggi.



Impact/contact point

d. Tahap akhir (*follow through*)

- Gunakan sebuah tahap akhir (*follow through*) yang rapi. Tahap akhir (*follow through*) yang pendek memungkinkan pemain untuk kembali dengan cepat ke posisi siap dalam persiapan untuk pukulan berikutnya.



Gerakan lanjutan (follow through) pukulan voli

Jika kita perhatikan, maka gerakan rangkaian teknik pukulan voli yang benar adalah sebagai berikut:



Serangkaian gerakan pukulan voli *backhand*

(Sumber: dokumen pribadi)

D. *Lob*

Lob adalah sebuah bentuk pukulan bola tinggi ke atas yang biasanya digunakan sebagai pukulan pertahanan untuk menjauhkan lawan dari net. Meskipun serupa dengan pukulan-pukulan dasar yang tetap (tanpa merubah pegangan), *lob* dipukul dengan sebuah permukaan raket yang terbuka, sedikit ayunan belakang, lebih pada gerakan mengangkat dan sedikit tenaga.



Gerakan pukulan *lob*

(Sumber: dokumen pribadi)

Walaupun bukan pukulan yang menonjol dan kuat, *lob* dapat digunakan sebagai senjata yang ampuh, bila dilakukan pada waktu yang tepat. *Lob* adalah

salah satu pukulan yang secara teknik masuk dalam golongan *groundstrokes*. Tanpa *lob* permainan tenis dapat dikatakan tidak lengkap. Pegangan (*grip*) yang digunakan untuk *lob* adalah sama seperti untuk pukulan-pukulan dasar. Ketika akan melakukan *lob*, maka para pemain pemula perlu diberikan latihan dengan memperhatikan hal-hal berikut ini:

- Bergerak ke posisi dengan segera mendekati bola
- Memperpendek ayunan belakang
- Membuka permukaan raket
- Ayunkan raket dalam taraf yang menaik.

Bagi pemain tingkat lanjut dapat mencoba untuk mengembangkan *lob* menyerang yang dilakukan dengan pukulan yang membentuk sebuah lintasan lebih rendah dibandingkan *lob* pemain pemula, dan seringkali dilakukan dengan pukulan *top spin*.



Gerakan pukulan *lob*
(Sumber: dokumen pribadi)



a. *Lob* Pertahanan (*Backspin Lob*)

Lob pertahanan lebih mudah dan lebih aman dilakukan dibandingkan dengan *lob* penyerangan. *Lob* pertahanan harus dipukul tinggi dan dalam, yakni ± 5 m tinggi dan jatuhnya bola hingga ± 1 m dari *baseline*; dan

sebaiknya dijatuhkan/diarahkan *backhand* lawan, dengan anggapan bahwa *backhand* lawan lebih lemah dibandingkan dengan pukulan *forehand*.

Teknik melakukan *lob* pertahanan adalah sebagai berikut:

- Pegang raket dengan menggunakan *grip continental*
- *Backswing* dilaksanakan seperti pada pukulan *groundstroke*, dengan daun raketnya setinggi tangan
- *Contact point*: jangan memindahkan berat badan ke atas kaki yang ada di depan; jadi berat badan tetap di atas kaki yang ada di belakang seperti dalam tahap *backswing*. Pada *forehand* berat badan di atas kaki kanan sedangkan pada *backhand* di atas kaki kiri.
- *Follow through*: ayunkan raket dengan daunnya tetap terbuka, curam ke atas ke depan, hingga berhenti tinggi di atas kepala.

b. *Lob* Penyerangan (*Topspin lob*)

Dalam melakukan *lob* penyerangan diperlukan posisi yang mantap, *timing* yang tepat dan pukulan yang akurat.

Teknik melakukan *lob* penyerangan adalah sebagai berikut:

- Ayunkan raket jauh ke belakang
- *Contact point*: ayunkan raket dari bawah bola, curam ke atas dengan daun raketnya agak tertutup untuk memberikan *topspin* dan pukul bola kuat pada waktu bola sedang naik (*on the rise*)
- *Follow through*: ayunkan raket tinggi ke atas, di depan badan anda, hingga berhenti setinggi kepala atau lebih tinggi.

Lob penyerangan dilakukan sebagai pilihan lain daripada *passing shot*, karena itu setelah melakukannya anda harus langsung lari mendekat ke net untuk memvoli bola yang akan dikembalikan oleh lawan.

E. Smes

Smes adalah pukulan yang dilakukan di atas kepala dengan sangat kuat dan bersifat agresif, menyerang dan biasanya dilakukan dari daerah *forecourt* setelah lawan anda mencoba melakukan *lob* pada bola di atas kepala anda.



Wynne Prakusya

(Sumber: <http://images.google.com>)

Para pemain menggunakan smes di atas kepala untuk membalas sebuah *lob*, baik sebelum atau sesudah *lob* melambung. Gerakan *smes* di atas kepala serupa dengan gerakan untuk pukulan *servis*. Jika anda berada dalam posisi penyerangan, maka pukulan smes ini dapat dilakukan sangat kuat dan memperoleh sebuah angka.

Pukulan di atas kepala adalah sebuah pukulan yang lebih sulit dari pukulan *servis*, karena pukulan *lob* lebih sulit diduga daripada sebuah bola yang dilemparkan sendiri. Tetapi, pukulan dasarnya sangat mirip antara servis dengan smes.

Mengapa Smes Penting?

Jika lawan anda tahu bahwa anda memiliki smes di atas kepala yang lemah, maka lawan anda akan mencoba memaksa anda maju mendekati net dan memanfaatkan kelemahan anda ini. Smes yang baik dapat membuat anda menjadi sebuah ancaman bagi lawan dan membuat lawan berpikir mencari cara lain untuk mendapatkan poin. Smes yang baik dapat memiliki efek menjatuhkan mental lawan, dan dapat menolong anda dalam memenangkan poin berturut-turut.

Pemain pemula dan menengah mungkin harus memegang raket dengan genggamannya *eastern forehand* untuk pukulan ini, tetapi begitu anda semakin mahir dan memiliki rasa percaya diri, mulailah dengan mengubah genggamannya anda menjadi *continental-grip*. Dengan pukulan smes atau servis memungkinkan anda untuk memantapkan pergelangan tangan anda pada puncak ayunan, dan ini dapat member anda beberapa alternatif mengenai apa yang harus dilakukan pada bola tersebut.

Perpindahan pegangan dari *eastern forehand grip* ke *continental* memerlukan beberapa penyesuaian. Penyesuaian utama yang harus dilakukan adalah memutar pergelangan tangan anda keluar tepat sebelum terkena raket dengan bola. Jika anda tidak memutar pergelangan, pukulan akan menjadi terlalu berputar dan mungkin akan membuat bola jatuh jauh ke sisi lapangan, bola yang dipukul memiliki hasil kecepatan rendah, sehingga smes yang anda lakukan memerlukan tenaga yang lebih banyak.

Gunakan lebih banyak gerakan kaki untuk bersiap-siap. Tidak menggerakkan kaki selama masa persiapan merupakan salah satu kesalahan yang paling sering dilakukan pemain pada seluruh tingkatan. Pada saat lawan melakukan *lob*, bola tinggi di atas anda, maka anda perlu melakukan persiapan. Begitu anda yakin bahwa anda akan dapat melakukan pukulan smes, berputarlah menyamping terhadap net sehingga salah satu kaki maju (menjadi seperti akan melakukan servis). Untuk pemain yang tidak kidal, tempatkan kaki kanan di belakang dan kaki kiri di depan; untuk pemain kidal lakukan hal sebaliknya. Begitu anda memukul, doronglah dengan kaki belakang dan pindahkan beban tubuh ke depan.

Lakukan *backswing* dengan cara membawa raket langsung ke atas di depan tubuh anda dan ke posisi di belakang kepala begitu anda siap memukul. Jika anda akan melakukan *backswing* penuh, anda harus mengarahkan raket ke bawah dan bawalah ke punggung dalam gerakan bandul dan menggaruk punggung. Dengan membatasi *backswing*, anda dapat mengurangi batas kesalahan.

Jika posisi anda di lapangan sudah tepat, anda memiliki tenaga yang cukup untuk mengembalikan bola atau memukulnya ke sasaran yang tepat. *Backswing* penuh merupakan gerakan yang lebih bertenaga, tapi untuk pukulan ini akan kurang efisien dan kurang akurat dibanding *backswing* yang terbatas.

Ketika anda membawa raket ke belakang kepala, anda dapat menunjuk bola dengan tangan yang lain. Gerakan seperti ini dapat meningkatkan konsentrasi anda dan membuat anda waspada akan posisi anda terhadap bola. Gerakan smes sangat menyerupai gerakan servis, yaitu bawa raket anda ke depan seolah sedang melempar melintasi net, dan jangkauilah setinggi mungkin untuk memukul. Begitu anda mengayun buatlah agar beban tubuh anda pindah ke bola. Pukullah bola pada suatu titik di depan tubuh anda. Begitu anda memukul, putarlah pergelangan keluar dan kunci dengan ibu jari.

Jika anda berada di dekat net, pukul bola dengan sesedikit mungkin putaran untuk memperoleh kecepatan maksimum. Jika anda berada di daerah *center-court*, gunakan sedikit putaran untuk membuat bola melambung ke lapangan. Jika anda berada di *back-court*, gunakan cukup banyak putaran pada pukulan karena jarak anda dan lawan terlalu jauh untuk menghasilkan pukulan mendatar yang efektif. Lakukan gerakan lanjutan ke bawah dan menyilang tubuh anda, lalu kembalikan posisi anda ke sikap siap untuk melakukan pukulan berikutnya.

Berikut ini penjelasan melalui gambar.

Tahap Persiapan (*Backswing*)

1. Langkah pendek, gerakan kaki cepat
2. Maju dengan kaki yang berlawanan
3. Bahu yang berlawanan mengarah ke net
4. *Backswing* pendek

5. Genggaman *eastern forehand* ke arah *continental*
6. Bola di depan tubuh
7. Menunjuk ke bola



Backswing smes

Tahap Memukul (*Impact/contact point*)

1. Jangkauan setinggi mungkin untuk memukul
2. Pukulan mendatar tanpa putaran



Impact/contact point

Tahap akhir (*Followthrough*)

1. Lanjutkan mengayun setelah pukulan
2. Raket menjauh, menyilang turun
3. Kembali ke posisi siap



Follow through

Jadi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh seorang guru/pelatih tenis ketika mengajar teknik dasar pukulan smes di atas kepala, pastikanlah bahwa siswa anda:

- Memutar menyamping
- Menyiapkan raket lebih awal
- Pergi mendekati diri pada bola dengan menggunakan langkah-langkah penyesuaian yang pendek.
- Pertahankan kepala mereka menengadah ke atas dan memperhatikan bola sampai terjadi kontak.
- Gunakan *grip* pukulan *servis* (para pemain pemula dapat memulai dengan sebuah *grip eastern forehand*)
- Menjangkau untuk membuat kontak
- Kembali dengan cepat ke posisi siap setelah pukulan *smes*.



Serangkaian gerakan pukulan smes
(Sumber: dokumen pribadi)

F. *Variasi Pukulan dalam Situasi Permainan*

1. *Approach Shot*

Approach shot adalah pukulan menyerang yang dilakukan dari tengah lapangan dan menyebabkan seorang pemain untuk maju mendekati net. *Approach shot* adalah sebuah pukulan yang dilakukan dalam jarak antara pukulan-pukulan *grounstroke* dan voli.

Pada suatu pukulan-pukulan *rally* yang dilakukan dari daerah *baseline*, para pemain berusaha untuk memukul bola sedemikian rupa sehingga membuat lawan menjauh dari pusat lapangan (yaitu hasil pukulan yang jatuhnya bola di daerah *baseline* dan menyudut, sehingga bola yang dikembalikan lawan jatuhnya pendek).

Tujuan awal dari *approach shot* bukanlah untuk memenangkan angka dengan segera, tetapi *approach shot* adalah sarana untuk mendapatkan posisi memenangkan angka dengan pukulan voli atau *smes*. *Approach shot* dapat dilakukan dengan semua jenis pukulan *groundstroke* yang normal (yaitu dengan pukulan *underspin/slice*, *topspin* atau *flat*).



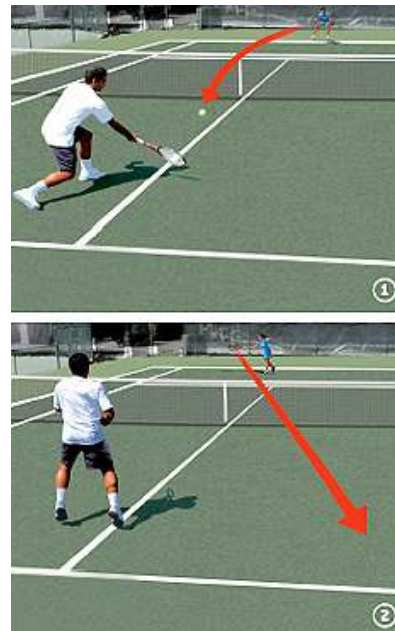
Gerakan pukulan *approach shot*

(Sumber: dokumen pribadi)

2. *Passing Shot*

Jika seorang pemain sedang tertekan pukulan lawan yang melakukan gerakan maju mendekati net, maka cara penyerangan yang bisa dilakukan adalah *passing shot* atau *lob*. *Passing shot* memerlukan beberapa unsur di bawah ini:

- Persiapan awal –hal ini mengijinkan pemain untuk menyembunyikan tujuannya (yaitu pukulan diagonal lapangan, searah garis, atau *lob*)
- Ketelitian – bola harus dipukul rendah di atas net dan mendekati garis-garis.
- Pukulan *topspin* – untuk membuat bola menukik dengan cepat.
- Sudut – untuk melewati lawan.



(Sumber: <http://images.google>)

3. *Drop Shot*

Ini adalah sebuah pukulan yang dengan sengaja memukul sangat pendek di *lapangan* lawan (daerah dekat net). Pukulan ini dapat digunakan untuk beberapa alasan berikut:

- Untuk melelahkan lawan
- Untuk membawa pemain lawan mendekati net.
- Untuk memenangkan angka ketika seorang pemain di luar posisi atau lambat dalam bergerak maju.

Unsur penting dalam penggunaan *dropshot* yang berhasil adalah kejutan dan penyamaran. Artinya gerakan ini dilakukan tanpa bisa diduga oleh lawan. Secara ideal, pukulan ini harus dimainkan dengan jenis pukulan *slice/underspin*, dan digunakan secara hemat atau jarang sekali digunakan.



Gerakan pukulan *drop shot backhand*



Gerakan pukulan *drop shot forehand*

(Sumber: dokumen pribadi)

4. *Half Volley*

Pukulan *Half volley* adalah pukulan yang dilakukan seorang pemain segera sesudah bola terpantul di lapangan. Pemain-pemain baseball menangkap bola di daerah “short stop” atau tepat sesudah bola terpantul di depan mereka. Pemain-pemain tenis harus memainkan *half volley* dengan cara yang sama, namun menggunakan raket. Pukulan ini sebenarnya merupakan *groundstroke forehand* atau *backhand*, namun dasarnya sama dengan voli sehingga disebut *half volley* yaitu setengah *groundstroke* dan setengah voli.



Gerakan pukulan half voli
(Sumber: <http://images.google.com>)

Karena seorang pemain sedang mendekati net, dan bola dari lawan jatuh di daerah kaki. Akibatnya pemain ini tidak bisa melakukan *backswing* panjang, dan bola yang dipukul adalah bola yang jatuh ke tanah dan segera setelah bola sedikit melambung langsung dipukul. *Half volley* harus dimainkan ke arah atas dan biasanya sebuah pukulan bertahan.

Half volley sebenarnya merupakan pukulan yang tidak ingin dilakukan oleh pemain manapun kecuali terpaksa. Ini dilakukan karena pemain di luar posisi, terlambat bersiap-siap karena lawan melakukan serangan. Dalam beberapa kejadian, bola datang dengan keras ke kaki pemain dan pemain harus mengejanya dan mengembalikannya.

Half volley forehand maupun *backhand* memerlukan beberapa tahapan di bawah ini:

Tahap Persiapan

- Berputarlah menyamping lebih dini
- Jejakkan kaki sebelum memukul
- *Backswing* pendek

Tahap Memukul

- Buat kontak lebih dini
- Pegang raket erat-erat
- Tetaplah membungkuk



Tahap Akhir

- Tidak ada, untuk pukulan kuat
- Selesaikan *stroke* pada pukulan pelan



Teknik pukulan *half volley*
(Sumber: dokumen pribadi)

Oleh karena waktu anda untuk mengadakan reaksi hanya sedikit, pukulan ini memerlukan beberapa landasan. Putarlah tubuh anda atau setidaknya bahu anda menyamping begitu anda tahu di sisi mana anda harus memukul bola. Jika anda dapat berputar sedini mungkin, raket anda akan berada dalam posisi siap sedini mungkin.

Anda mungkin tidak akan punya waktu untuk melakukan *backswing* penuh, jadi batasi ayunan *backswing*. Jika *backswing* anda penuh, kemungkinan bola akan terpukul keras, sehingga kurang efektif juga.

RANGKUMAN

1. *Groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul ke tanah. Macam *groundstroke* adalah:
 - a. *Forehand*.
 - b. *Backhand*: satu tangan dan dua tangan
2. Posisi badan saat melakukan *groundstroke* ada 3 macam: 1) *closed stance*, 2) *square/ neutral stance*, 3) *open stance*.
3. Servis sebagai pukulan pembuka permainan, semakin mengalami perkembangan menjadi pukulan andalan yang dapat mematikan lawan.
4. Pukulan voli memerlukan konsentrasi ekstra dan reaksi yang cepat, membuat pemain lebih agresif dalam permainan.
5. *Lob* digunakan sebagai pukulan pertahanan untuk menjauhkan lawan dari net.
6. *Smes* adalah pukulan yang dilakukan di atas kepala dengan sangat kuat dan bersifat agresif, menyerang.
7. Variasi pukulan dalam situasi permainan: *approach shot*, *passing shot*, *drop shot*, dan *half volley*.

BAB IV

PERATURAN, STRATEGI DAN TAKTIK PERMAINAN TUNGGAL DAN GANDA

Setelah kita mempelajari Bab IV berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

- ~ Pemahaman tentang peraturan-peraturan permainan tenis untuk tunggal maupun ganda
 - ~ Pemahaman dan kemampuan dalam pemberian angka (*scoring*)
 - ~ Pemahaman tentang posisi yang tepat untuk bermain tunggal maupun ganda
 - ~ Kemampuan menerapkan strategi dan taktik dalam bermain tunggal maupun ganda
-

Sebelum kita membahas tentang strategi dan taktik bermain tunggal (*single*) dan bermain ganda (*double*), maka akan penulis uraikan terlebih dahulu secara singkat peraturan-peraturan permainan tunggal dan permainan ganda yang berfungsi sebagai pedoman bagaimana bermain tenis serta batasan-batasan mengenai apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam sebuah permainan tenis.

Apabila kita merujuk dari peraturan lengkap yang dikeluarkan oleh ITF (*International Tennis Federation*), maka akan banyak sekali yang harus ditulis. Oleh sebab itu, berikut ini akan dijelaskan garis besar secara umum dan singkat beberapa tentang aturan permainan untuk tunggal maupun permainan ganda yang lebih aplikasi dan sering kali dilakukan setiap pemain.

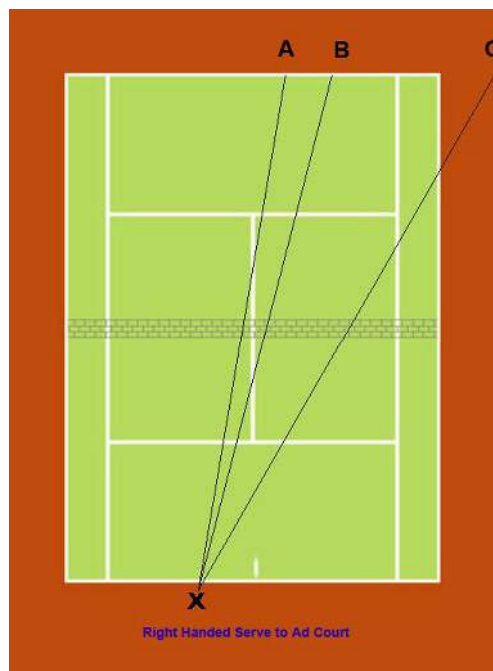
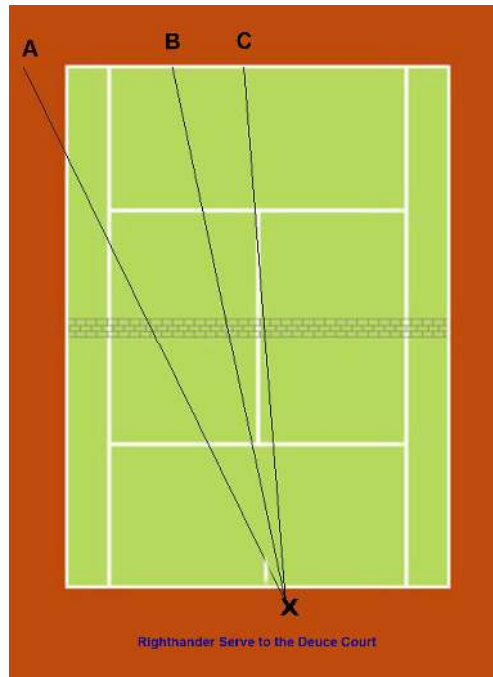
A. Aturan-aturan Permainan Tunggal



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Pemain dapat melakukan latihan memukul sebelum pertandingan dimulai. Pemanasan biasanya dibatasi selama 5 (lima) menit. Pemain yang memenangkan undian (melalui lemparan koin) dapat memilih untuk melakukan servis, atau menerima servis di sisi lapangan yang diinginkan. Servis adalah pukulan pembuka suatu permainan (point) yang dilakukan oleh *server* (pemain yang melakukan servis) di sisi *deuce court* yang berdiri di belakang garis belakang lapangan (*baseline*), ke arah kanan dari garis tengah bagian belakang dan di dalam garis tepi (*side line*) tunggal, dan menghadap ke net untuk point pertamanya. Dan penerima servis adalah pemain yang menerima pukulan servis di sisi diagonal dari pemain yang melakukan servis atau sama-sama pada sisi *deuce court*. Pemain yang melakukan service diharuskan memukul bola ke arah *deuce court* pemain lawan pada daerah *service line*.

Pemain yang melakukan servis mendapatkan 2 (dua) kali kesempatan untuk melakukan servis. Pemain yang menginjak *baseline* atau masuk ke daerah permainan tenis pada saat tangan mengayun raket untuk melakukan servis dianggap melakukan kesalahan (*foot fault*) dan point untuk pihak penerima. Namun bila servis terkena net dan jatuh pada daerah di dalam daerah servis lawan, maka servis diulang menurut jatah servisnya.



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Penerima servis akan dianggap siap bila ia berusaha mengembalikan servis tersebut. Penerima dapat berdiri di mana saja, tetapi harus membiarkan bola memantulkan 1 (satu) kali setelah servis dilakukan. Setelah setiap point, *server* harus berganti-ganti posisi di sebelah kanan dan kiri dari garis tengah.

Untuk game *single* atau perorangan, daerah permainannya adalah zona dalam minus daerah *ralley*, sedangkan untuk game *double* atau ganda garis permainannya meliputi seluruh lapangan di dalam *baseline*. Garis merupakan batas dari daerah permainan. Apabila seluruh bagian atau sebagian dari bola menyentuh garis permainan maka bola dinyatakan masuk karena bola menyentuh lapangan yang dibatasi oleh suatu garis.

B. Aturan-aturan Permainan Ganda



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

Server berdiri di mana saja di belakang *baseline* antara garis tengah dan *sideline* ganda. Untuk permainan *double*, pemain yang pertama melakukan servis perlu ditentukan terlebih dahulu sebelum game dimainkan dan begitupun letak posisi penerima servis. Setelah game selesai, maka penerima bergantian menjadi pemegang servis, kemudian berotasi kembali untuk pemain kedua dari tim yang servis pertama memegang kendali servis dan seterusnya. Keempat pemain bergantian melakukan servis selama permainan.

Aturan servis atau urutan pemain yang melakukan servis tetap sama dalam set tersebut. Sebagai contoh dalam suatu pertandingan pemain A & C melawan B & D. Misal A melakukan servis kemudian urutan berikutnya B, lalu C dan terakhir D, demikian seterusnya dilakukan selama set tersebut.

Penerima servis harus memutuskan siapa yang akan menerima servis di sebelah kiri dan kanan, berturut-turut, dan menjaga aturan tersebut selama set.

Aturan-aturan lain yang diterapkan pada permainan tunggal juga diberlakukan untuk permainan ganda, kecuali bahwa setiap selesai servis, *alley* (lorong) antara garis pinggir tunggal dan ganda juga diberlakukan.

Seorang pemain dapat dikatakan kehilangan angka (gagal memperoleh) apabila sebagai berikut:

- 1). Melakukan dua kali kesalahan (*double fault*) pada servis
- 2). Tidak dapat memukul bola, dikarenakan bola telah memantul ke tanah lebih dari satu kali.
- 3). Memukul bola namun jatuhnya bola di luar garis permainan (*out*).
- 4). Pemain yang menerima servis memukul bola sebelum bola memantul di tanah/lapangan.
- 5). Pemain dengan “sengaja” memukul bola lebih dari 2 kali sentuhan.
- 6). Seorang pemain menyentuh bagian dari net dengan raketnya atau dengan bagian badannya saat bola masih dimainkan.
- 7). Pemain memukul bola sebelum bola melintasi net.
- 8). Bola menyentuh bagian tubuh atau apapun yang melekat pada tubuhnya selain raket tenis.
- 9). Bola menyentuh raket namun pemain tidak memegangnya.

C. Pemberian Angka (*Scoring*)

Seorang wasit dalam pemberian angka (*score*) selalu menyebutkan angka *server* terlebih dahulu. Mari kita mulai dari satuan terkecil terlebih dahulu. Standar pemberian angka yang dipakai dalam tenis adalah sebagai berikut:

1. 0 (nol/ *love*)

2. 15 (nilai pertama yang dimenangkan salah satu pemain)
3. 30 (point kedua)
4. 40 (point ketiga)
5. Game (point keempat)
6. Jika kedua pemain bertahan seri pada point ketiga atau lebih selama game, point ini disebut *deuce*.
7. Setelah *deuce*, ketika *server* memperoleh 1 point, maka skornya disebut sebagai *advantage server* atau *ad-in*. Jika penerima berhasil mendapatkan 1 point, maka ini disebut sebagai *ad-out*. Pemain harus memenangkan 2 point berturut-turut setelah *deuce* untuk memenangkan game. Jika tidak maka skor akan kembali *deuce*.

D. Bermain Suatu Game, Set, Match

Permainan tunggal (*single*) adalah pertandingan (*match*) antara 2 pemain, permainan ganda (*double*) adalah pertandingan antara 4 pemain (2 pemain dalam satu tim) dan ganda campuran (*double mix*) adalah pertandingan antara sepasang pria dan wanita dalam satu tim melawan pasangan pria dan wanita dalam tim lainnya.

Sebelum pertandingan dimulai, pemain diberikan waktu untuk melakukan pemanasan secukupnya, pemain menentukan siapa yang akan melakukan servis terlebih dahulu dan di ujung lapangan sebelah mana mereka akan memulai pertandingan, dengan dilakukan undian (biasanya memutar uang logam). Bola mulai dimainkan dengan melakukan servis dan penghitungan angka-pun dimulai. Angka dapat diperoleh sesuai dengan ketentuan yang telah dijelaskan di atas.

Seorang pemain dapat melakukan seluruh servis selama satu game (permainan), yang bisa dimulai dari 4 point sampai tidak terbatas. Pemain dapat melakukan servis dengan bergantian dari sisi kanan dan kiri *baseline*. Satu set dapat dimenangkan jika seorang pemain sedikitnya memenangkan 6 (enam) game dan memimpin sedikitnya dengan 2 (dua) game (permainan). Skor akhir dalam satu set bisa bervariasi, misalnya 6-0, 6-1, 6-2, 6-3, 6-4, 7-5, 8-6 dan sebagainya.

Seorang pemain dapat memenangkan suatu pertandingan (match) dengan cara memenangkan 2 dari 3 atau 3 dari 5 set dan seterusnya. Apabila pemain telah memenangkan game-nya hingga 6 atau seperti tersebut di atas, maka pemain tersebut dikatakan telah merebut 1 set. Standar yang dipakai dalam turnamen tenis menerapkan 2 sistem set, yaitu:

- 1) *Best of Three*: pemain membutuhkan 2 set untuk memenangkan pertandingan (memenangkan 2 dari 3).
- 2) *Best of Five*: pemain membutuhkan 3 set untuk memenangkan pertandingan (memenangkan 3 dari 5).

Jika waktunya terbatas, pertandingan dapat dimainkan dengan menggunakan *pro-set* untuk mengubah pertandingan. Suatu *pro-set* dimenangkan oleh pemain yang memenangkan sedikitnya 8 game dan memimpin sedikitnya dengan 2 game. Para pemain saling bertukar tempat di lapangan jika jumlah game dalam suatu set ganjil.

E. Tiebreakers

Tiebreakers dimasukkan dalam sistem skor digunakan untuk membatasi suatu pertandingan agar tidak terlalu panjang. Pada umumnya untuk kejuaraan tingkat internasional, satu pertandingan saja bisa memakan waktu 3 – 4 jam meskipun sudah menggunakan sistem *tiebreak*. Bahkan ada yang pula pertandingan yang berlangsung hingga 5 – 6 jam lamanya. Game *tiebreaker* diperkenalkan agar set 6 – 6 dapat cepat selesai.

Berikut ini penjelasan pelaksanaan *tiebreak* secara sederhana. Ketika suatu pertandingan dalam kedudukan 6 – 6 atau game 12 (kedua belas), maka game yang 13 (ketiga belas) menggunakan *tiebreak*. Pemenang *tiebreak* adalah pemain yang memenangkan 7 (tujuh) point dan memimpin sedikitnya 2 (dua) point baru dapat dianggap memenangkan game dan set tersebut. Point yang diperoleh disebut 1, 2, 3, 4 dan seterusnya, sepanjang game. Skor *tiebreak* haruslah berakhir dengan 7-0, 7-1, 7-2, 7-3, 7-4, 7-5, atau 8-6, 9-7, 10-8 dan seterusnya.

Pemain tunggal (atau pemain ganda) yang mendapat giliran servis akan melakukannya dari sisi kanan lapangan. Lawannya adalah server untuk point ke-2 dan ke-3, dan setelah itu, setiap pemain secara bergantian melakukan servis 2 (dua) point berturut-turut sampai pemenang ditentukan. Server untuk point ke-2 dilakukan dari sisi kiri lapangan, dan ke-3 dilakukan dari kanan lapangan, berturut-turut dan pergantian ini berlangsung terus sampai game *tiebreak* selesai.

Para pemain akan berganti posisi lapangan setelah setiap jumlah kelipatan 6 (enam) dan di akhir *tiebreaker*. Pemain atau tim yang melakukan servis terlebih dahulu dalam game *tiebreak*, menerima servis dalam game pertama di set selanjutnya.

F. Strategi dan Taktik

1. Prinsip Sederhana dari Strategi dan Taktik Permainan Tunggal

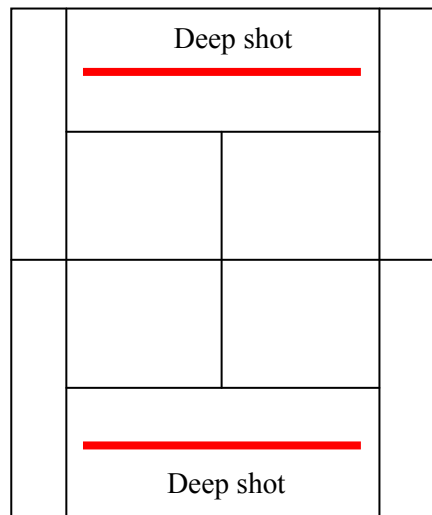
Strategi adalah pengembangan dari sebuah rencana permainan; taktik adalah pelaksanaan dari rencana permainan dalam suatu pertandingan. Strategi dan taktik untuk para pemain tenis sangat beragam tergantung dari tingkatan pemain, seringnya bertanding, kondisi pemain, kondisi lingkungan saat bertanding (misal: angin, matahari, dan lain sebagainya) serta faktor-faktor psikologi pemain.

Untuk para pemain pemula dan pemain baru, strategi paling penting untuk bermain tunggal adalah mempertahankan bola dalam permainan, yaitu kita kenal pukulan yang konsisten. Hampir semua pemain pemula kehilangan lebih banyak point melalui kesalahan-kesalahan sendiri yang tidak disengaja dibandingkan dengan yang mereka dapatkan melalui pukulan-pukulan mematikan untuk memperoleh point. Suatu hal yang sangat tidak realistis kalau kita menitikberatkan permainan dengan taktik yang bagus dan sulit diketahui oleh lawan sebelum mereka (pemain) memiliki kemampuan dan mengembangkan keterampilan-keterampilan teknik dasar.

Strategi dan taktik yang perlu dipegang oleh para pemain pemula, antara lain adalah:

- a. Dengan konsistensi/kestabilan untuk mempertahankan bola dalam permainan (tidak melakukan kesalahan sendiri)

- b. Mengambil resiko dengan usaha melakukan pukulan serangan, dan memaksa lawan untuk berbuat kesalahan.
- c. Memukul bola secara dalam (*hit the ball deep*), yaitu memberikan pukulan sehingga bola jatuh melewati garis servis dan di dekat *baseline*. Keuntungannya adalah:
 - 1) Memaksa lawan untuk mundur
 - 2) Dengan memberikan tekanan bola secara dalam, maka memaksa lawan untuk melakukan pukulan tinggi (*lob*)
 - 3) Pukulan ini membuat lawan lebih jauh di belakang, sehingga mengurangi ketelitian mereka
 - 4) Pukulan bola secara dalam ini, memaksa lawan untuk melakukan pukulan tanggung dan membuat kita mudah untuk memberikan pukulan balasan yang mematikan



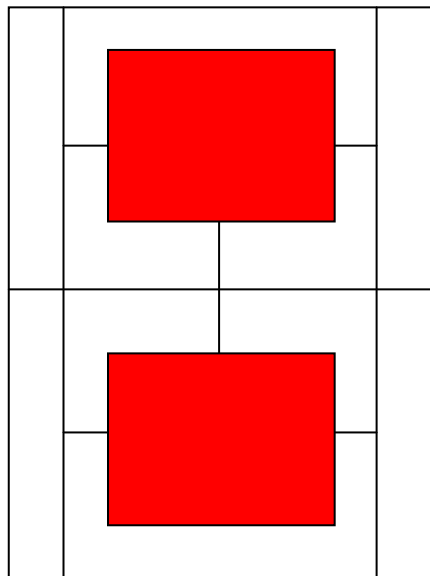
- d. Manfaatkan kelemahan-kelemahan lawan anda. Kelemahan untuk pemain pemula antara lain adalah:
 - 1) *Goundstroke*: biasanya untuk pemain pemula lebih lemah pada pukulan *groundstroke backhand*. Jadi lebih sering disarankan untuk mengarahkan pukulan ke *backhand* lawan.


- 2) Jenis bola tertentu: sebagai contoh adalah pemain pemula lebih sulit untuk menerima bola-bola tinggi dan jatuhnya dalam (daerah *deep shot*).



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

- 3) Pukulan bergerak: pada umumnya para pemain memiliki kesulitan untuk memukul bola sambil bergerak (jauh dari badan) dibandingkan dengan posisi diam.
- e. Mengembangkan batas pukulan untuk mengurangi kesalahan, dengan cara membuat bola lebih tinggi di atas net dan memastikan bahwa pukulan mereka tidak ditempatkan terlalu dekat dengan garis-garis samping atau belakang. Oleh karena itu perlu membuat batas seperti contoh berikut:



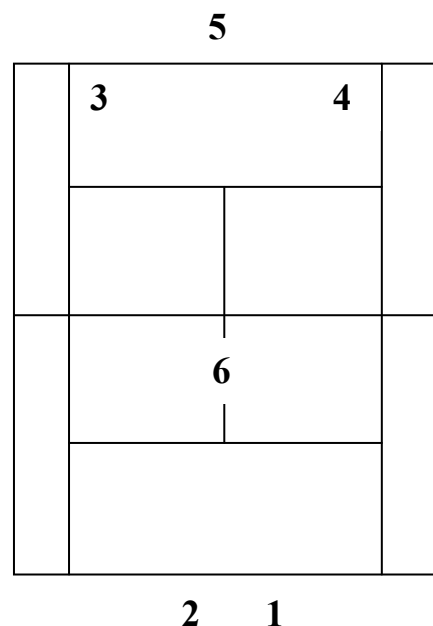
 = daerah sasaran pukulan

- f. Kembali untuk siap ke posisi memukul berikutnya. Setelah melakukan suatu pukulan (di daerah *baseline*), hendaknya pemain segera kembali ke posisi tengah (*back court*) untuk siap ke posisi memukul berikutnya.

Posisi Pemain dalam Permainan Tunggal




Akan lebih jelas bila anda memperhatikan gambar posisi seorang pemain dalam permainan tunggal berikut ini. Angka-angka berikut menunjukkan posisi berdiri pemain untuk:

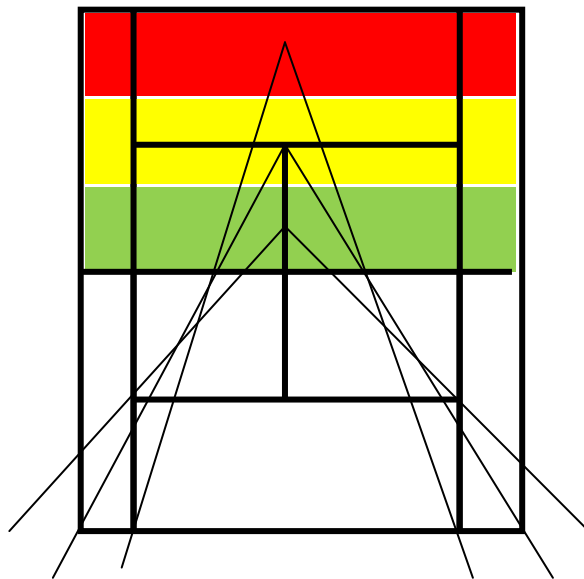
- 1 Melakukan servis dari sisi daerah lapangan *forehand*
- 2 Melakukan servis dari sisi daerah lapangan *backhand*
- 3 Menerima servis dari sisi daerah lapangan *forehand*
- 4 Menerima servis dari sisi daerah lapangan *backhand*
- 5 Selama melakukan *rally* di daerah *baseline*
- 6 Ketika bermain di dekat net



Zona-zona Permainan

Taktik-taktik sangat dipengaruhi juga oleh zona-zona permainan dalam lapangan, dimana seorang pemain ditempatkan. Ada 3 (tiga) zona permainan yang perlu kita ketahui.

-  = *Baseline*
-  = *Mid court*
-  = *The net*



Karena pemain-pemain pemula sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan dan mengarahkan bola, maka mereka perlu pemahaman tentang zona lapangan. Gambar di atas menunjukkan adanya sudut pukulan yang dilakukan dari zona lapangan yang berbeda.

Untuk itu mereka (pemain) harus mengerti bahwa semakin mereka dekat dengan net, maka akan semakin cepat laju bola yang datang mendekat. Tetapi semakin besar kesempatan yang mereka miliki untuk menciptakan sudut-sudut yang menjauhkan lawan dari lapangan dan dapat memenangkan point.

Gambar di atas juga menunjukkan bahwa semakin dekat seorang pemain dengan net, semakin banyak sudut yang dapat diciptakan. Zona tersebut mengacu pada suatu posisi pemain di dalam lapangan ketika terjadi kontak dengan bola. Kemampuan untuk memperoleh angka di masing-masing zona tersebut juga dipengaruhi oleh:

- ~ tingginya bola saat terjadi *impact/contact point*. Untuk mencetak angka melalui bola-bola rendah juga sangat sulit.
- ~ tergantung dari bola yang kita pukul, apakah bola tersebut ada di tengah lapangan atau melebar ke samping lapangan. Karena jika bola yang akan kita pukul adalah bola pendek tetapi melebar, maka akan sulit bagi kita untuk memukul bola dan mencetak angka.

Tahap-tahap Permainan

Selama pertandingan atau dalam situasi permainan, seorang pemain akan ditempatkan dalam berbagai situasi taktis, perlu memperhatikan apakah pemain tersebut sedang diserang, atau sedang melakukan *rally* atau sedang dalam posisi menyerang lawannya. Ada beberapa tahap dalam permainan tenis. Pada tingkat pemula, tahap-tahap penting untuk ditekankan adalah sebagai berikut:

a. Bertahan

Ketika seorang pemain sedang diserang oleh lawannya (melalui penempatan, cepatnya bola yang datang atau kedalaman dari bola yang diterima), pemain disarankan untuk berusaha mengembalikan bola dengan sebuah lintasan melengkung untuk memperoleh waktu kembali ke posisi, dan memastikan bahwa bola tersebut melewati net dan jatuh di daerah batas sasaran yang bagus.

b. Melakukan *Rally*

Daam tahap melakukan rally, pemain disarankan untuk tidak membuat kesalahan-kesalahan. Pemain hanya mempertahankan bola dalam permainan *rally* tersebut dan menunggu lawannya untuk membuat kesalahan. Ketika pemain tersebut menjadi semakin terampil, maka kedalaman dan irama dari rally yang dilakukannya akan berkembang.

c. Menyerang

Dalam tahap penyerangan, seorang pemain harus berusaha untuk menempatkan lawannya dalam kondisi tertekan. Pemain biasanya berusaha untuk membuat lawannya bergerak keliling area lapangan dan memanfaatkan salah satu kelemahan lawannya. Dalam tahap ini pemain lebih cenderung mengambil resiko daripada berada dalam sebuah rally sederhana.

Pilihan Pukulan

Kemampuan seorang pemain untuk membedakan antara jenis-jenis bola berbeda yang diterima adalah sangat penting dalam membuat keputusan-keputusan untuk memukul bola.

Bola yang diterima dapat dibagi menjadi 3 (tiga) kategori:

Pukulan mudah	Pukulan cukup sulit	Pukulan sangat sulit
---------------	---------------------	----------------------

Para pemain dapat diajarkan pada tahap-tahap awal perkembangan mereka belajar tenis untuk mengenali dan membedakan diantara macam-macam jenis bola yang diterima dengan menggunakan kode-kode warna di atas. Konsep ini dikembangkan oleh pelatih tenis dari Amerika, Gundars Tilmanis.

Sebuah interpretasi yang bagus dari bola yang mendekat akan membantu pemain dalam membuat pilihan-pilihan pukulan taktis.

Sebagai contoh:

Bola Hijau	Pukulan mudah	Usahakan untuk memperoleh keuntungan	Menyerang
Bola Kuning	Pukulan cukup sulit	Bermain hati-hati	Rally
Bola Merah	Pukulan sangat sulit	Sangat hati-hati	Bertahan

Untuk pemain baru atau pemula, sebagian besar bola yang mendekat adalah "kuning" atau "merah", dan semua bola mendatangkan sebuah tantangan yang berbeda dan memiliki arti sendiri. Ketika seorang pemain sudah mengalami peningkatan keterampilan, maka bisa saja terjadi perubahan, bola-bola yang sebelumnya digolongkan sebagai bola "merah" sekarang digolongkan "kuning" atau "hijau". Dengan kata lain bahwa warna ditentukan relatif dengan tingkat keterampilan pemain.

Strategi Tunggal dengan Memaksimalkan Pukulan

Setelah anda mengetahui bagaimana memukul, sekarang anda dapat menentukan gaya permainan yang terbaik untuk anda. Ada beberapa tipe bermain yang digunakan oleh pemain, yang bergantung pada sifat fisik dan mental pemain. Anda akan menemukan diri anda berkembang ke dalam salah satu tipe atau merupakan perpaduan dari tipe-tipe ini. Sebagian besar pemain masuk ke dalam salah satu dari 4 (empat) kategori yang digunakan di bawah ini:

- ***The net rusher/serve and volleyer:*** pemain ini memiliki kemampuan menggabungkan kedua pukulan andalan (servis-voli dan *approach-voli*) dengan sangat baik dan memiliki kecepatan bergerak ke depan mendekati net. Sebagian besar servis pertama mereka lakukan dengan baik. Pemain tipe ini lebih efektif untuk bermain di permukaan lapangan cepat.
- ***The aggressive baseliner/good returner:*** pemain dengan tipe ini mampu menutup semua daerah *baseline*, mampu mengembalikan bola dan memiliki kekuatan pukulan *groundstroke*. Pukulan *forehand* mereka biasanya menjadi senjata utama dan mereka mencoba untuk mendominasi permainan dalam mendapatkan point dari daerah *back-court*, sering melakukan pukulan *forehand* membuka lapangan agar mendapatkan hasil yang bagus. Pemain tipe ini sangat efektif untuk semua tipe permukaan lapangan namun lebih khusus pada permukaan lambat. Mereka memiliki pengembalian bola yang bagus tetapi biasanya tidak mampu mempertahankan servis untuk memperoleh point.
- ***The counter puncher:*** pemain tipe ini adalah pemain bertahan di daerah *baseline* yang bereaksi terhadap lawan-lawannya. Mereka biasanya membiarkan lawan mereka mengendalikan permainan. Pemain ini biasanya bermain dengan pukulan yang dilakukan di daerah sedikit di depan *baseline*. Mereka memukul *groundstroke* secara konsisten dengan pukulan *top spin* yang berat, dengan lintasan bola yang tinggi dan dalam. Mereka biasanya memiliki kondisi fisik yang bagus dan mental yang kuat. Biasanya mereka lebih efektif pada permukaan yang lambat daripada permukaan yang cepat. Mereka cenderung memiliki variasi pukulan tergantung pada lawan dan permukaan lapangan.

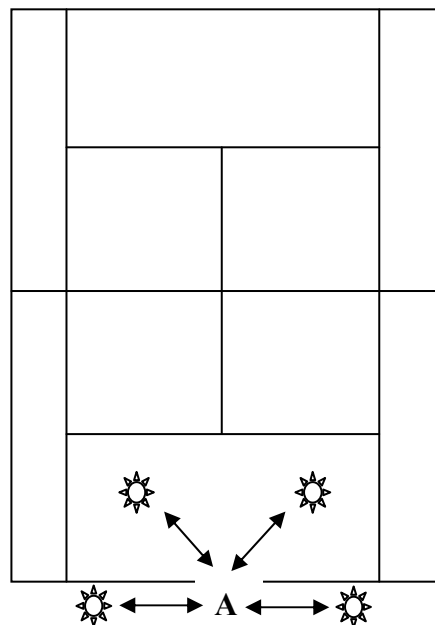
- **All-round player:** pemain ini mampu memainkan semua gaya bermain di atas. Karena mereka menggunakan variasi irama dan konsistensi. Mereka sangat efektif pada semua tipe permukaan lapangan.

Seorang pemain akan mengubah gaya bermainnya bergantung pada lawan yang dihadapinya, jenis lapangan dan pukulan-pukulan yang baik bagi mereka saat bermain.

- **Groundstroke**

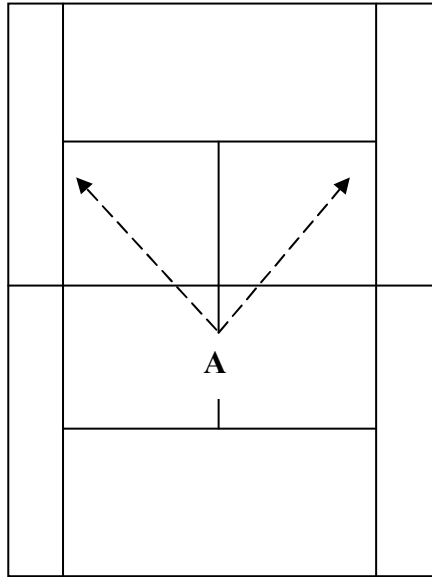
Groundstroke forehand dan *backhand* yang baik dapat mempertahankan perolehan angka, membawa anda pada kemenangan, membantu anda mempertahankan tekanan, dan membuat lawan selalu bergerak, membuat kesalahan, dan membiarkan sebagian lapangan terbuka. Dalam permainan tunggal, *groundstroke* adalah perangkat dasar untuk membantu anda melakukan rencana memenangkan pertandingan. Lakukan saran-saran berikut ini agar dapat menggunakan *groundstroke* sebaik mungkin.

- ❶ Bergerak ke posisi di belakang bagian tengah baseline antara pukulan *groundstroke*.



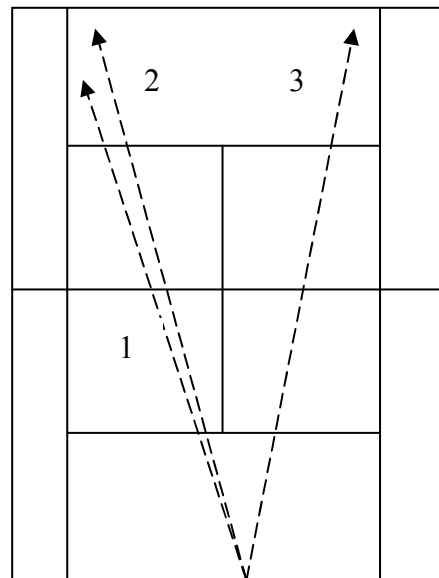
- ❷ Pukul sebagian besar *groundstroke baseline* melintasi lapangan.
- ❸ Pukul sebagian besar *groundstroke baseline* dengan tajam.
- ❹ Dari lapangan depan, pukul bola dengan sudut terbuka terhadap lapangan.

B



- Gunakan *backswing* yang lebih pendek pada pukulan yang mendekat.
- Gunakan *backswing* yang lebih pendek terhadap servis yang cepat.
- Pertahankan bola rendah saat mencoba melewati lawan di net.
- Selama *rally baseline*, kembangkan sebuah pola dan hancurkan.
- Jika anda lemah di satu sisi, arahkan lawan untuk memukul ke sisi anda yang kuat dengan membiarkan sisi tersebut terbuka.

B



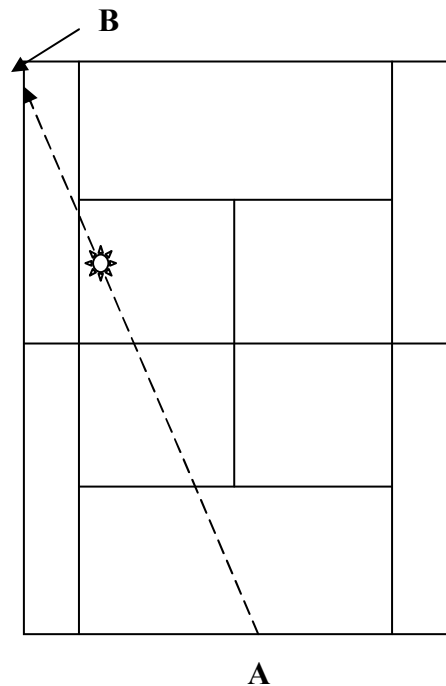
A

- **Servis**

Prioritas utama dalam melakukan servis permainan tunggal adalah untuk memulai game. Jika anda dapat melakukan ini tanpa masalah, maka anda dapat mulai memindahkan bola di sekitar daerah servis

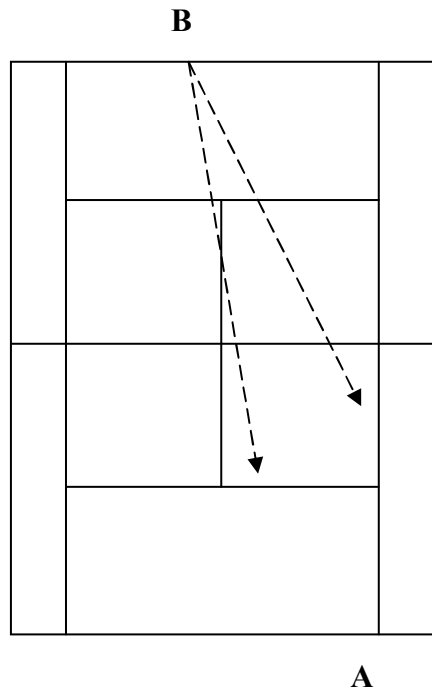
dengan variasi kecepatan dan putaran. Jika kurang dari 70% servis pertama anda gagal, kurangi kecepatannya.

- 0 Berdiri di dekat pertengahan baseline untuk melakukan servis.
- 0 Jangan buang tenaga untuk mencoba servis *ace*.
- 0 Gunakan dua servis dengan kecepatan menengah daripada satu servis cepat dan satu servis lambat.
- 0 Arahkan bola servis anda ke bagian terlemah lawan atau bagian yang terbuka.
- 0 Hati-hati jika servis bola ke forehand lawan.
- 0 Lakukan servis sedikit terbuka (agak melebar) untuk menarik lawan keluar dari lapangan.



- 0 Arahkan bola servis dengan tajam ke daerah servis lawan agar lawan tidak memiliki kesempatan untuk menyerang.
- 0 Gunakan putaran bola (*spin*) pada servis untuk menambah kendali.
- 0 Lakukan servis secara konvensional jika perolehan nilai seimbang atau anda sedang tertinggal point.

- Lakukan percobaan dengan servis yang bervariasi selama selama pertandingan.
- Ketika mengembalikan servis, berdirilah dekat dengan baseline di tengah antara sudut ekstrim dimana bola mungkin datang.

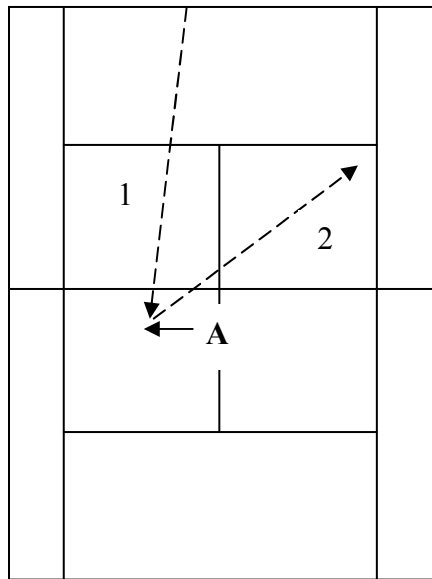


- **Voli**

Tarik lawan anda sedemikian rupa sehingga ada bagian lapangannya yang terbuka. Ketika posisi lawan terbuka dari lapangan, pergunakanlah kesempatan ini dengan melakukan pukulan voli yang baik untuk mematikan lawan.

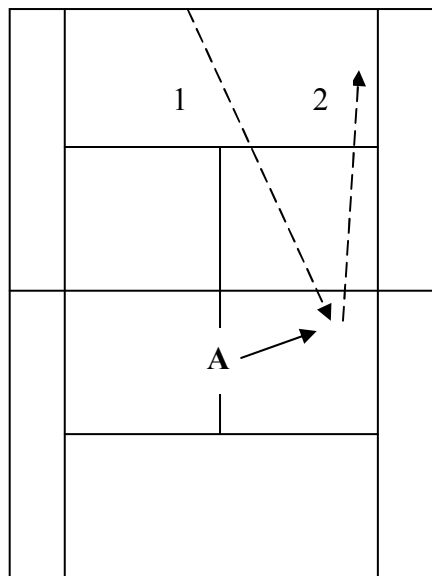
- Berdirilah agak ke tengah lapangan sekitar 1 meter hingga 1,5 meter dari net, untuk memukul voli yang baik.
- Pukul voli yang baik dengan tajam dan di bagian lapangan yang terbuka.
- Gunakan voli menyilang untuk mengembalikan pukulan *down the line*.

B



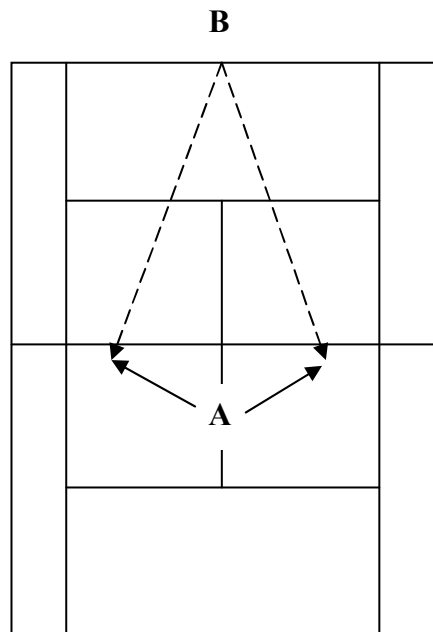
- Gunakan voli *down the line* untuk mengembalikan pukulan menyilang.

B



- Jika anda merasa ragu-ragu, pukullah bola dengan pukulan voli jauh ke daerah kelemahan lawan.
- Anggaplah bahwa setiap pukulan voli yang anda lakukan akan berhasil dikembalikan.
- Mendekatlah ke net setelah melakukan pukulan voli.

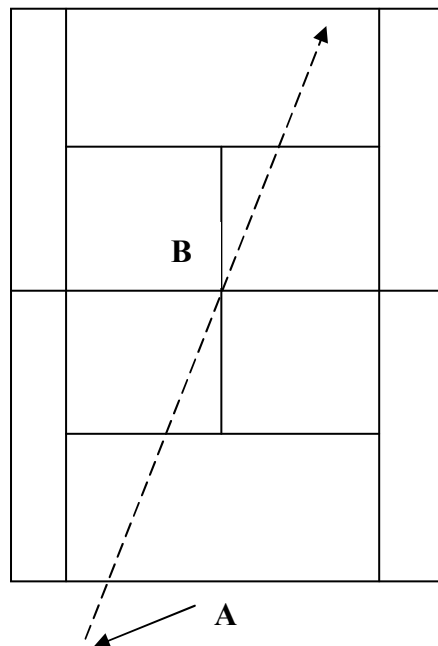
- Bila anda bergerak ke satu sisi untuk melakukan voli, bergeraklah agak sedikit ke depan menyongsong bola.



- **Lob**

Lob adalah satu dari pukulan-pukulan tunggal yang paling efektif, terutama untuk mengatasi pemain yang sangat agresif dan yang memiliki smes lemah. Gunakan cukup sering untuk membuat lawan anda kehilangan keseimbangan. Jika berhasil, gunakanlah lebih sering.

- Jika anda membuat kesalahan dalam melakukan *lob*, pukullah jauh ke belakang.
- Gunakan *lob* lebih sering jika posisi lawan anda menghadap matahari.
- Gunakanlah lebih banyak *lob* bertahan menyilang

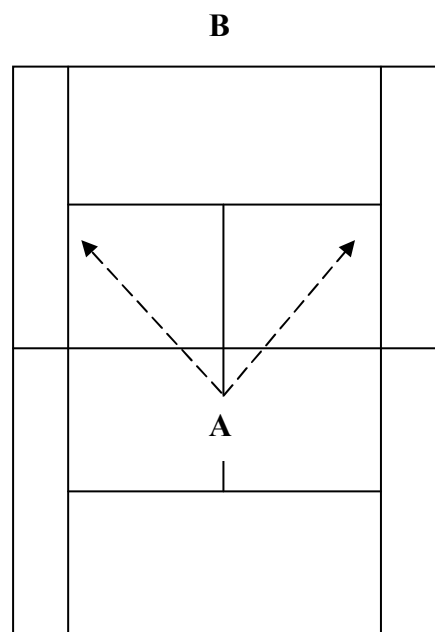


- Ikuti *lob* menyerang yang baik ke arah net (berhentilah dekat garis servis).
- Lakukan juga pukulan *lob* untuk membuat lawan anda waspada bahwa pukulan *lob* anda juga merupakan ancaman.
- Pukullah *lob* setinggi mungkin jika anda dalam posisi bertahan.
- Pukullah *lob* rendah jika anda mencoba untuk memperoleh point dengan pukulan ini.
- Pukullah *lob* ke arah backhand jika anda dapat melakukannya tanpa ada resiko salah.

- **Smes**

Semakin anda berkembang menjadi pemain yang mampu menguasai seluruh lapangan, maka smes dapat menjadi pukulan yang dapat memberi anda point.

- Pukullah bola smes setelah pantulan jika anda dapat melakukannya tanpa kehilangan posisi menyerang.
- Pukullah smes sebelum pantulan jika anda akan kehilangan posisi menyerang setelah pantulan.
- Jika anda berada di dekat net, pukullah smes mendatar (tanpa putaran bola).
- Jika anda di daerah *backcourt*, pukullah smes dengan *spin*.
- Ubahlah arah smes berikutnya.
- Jika anda berada di dekat net, pukullah smes ke daerah menyudut.
- Pukullah smes jauh ke belakang dan ke sudut jika anda berada jauh di *backcourt*.



- Jangan mencoba untuk memenangkan point dengan smes jika anda berada dekat *baseline*.
- **Drop Shot**
 - Gunakan *drop shot* secukupnya untuk menjaga lawan anda terkejut. Biarkan ia tahu bahwa anda dapat dan akan menggunakan pukulan ini. Jangan terlalu banyak menggunakan pukulan ini, dan ikuti saran-saran ini mengenai strategi *drop shot*.
 - Pukullah dengan *drop shot* dari daerah forecourt.
 - Gunakan *drop shot* untuk melawan pemain yang bergerak lamban.
 - Jangan mencoba menggunakan pukulan ini jika angin kuat mengarah ke posisi lawan.
 - Jangan mencoba menggunakan pukulan ini untuk melawan pemain yang dapat berlari kencang.

Faktor lain yang mempengaruhi strategi dan taktik permainan adalah:

- a. Karakteristik dari pemain:
 - ~ Tingkat permainan: kelemahan, kelebihan
 - ~ Faktor fisik: usia, kedewasaan, mobilitas
 - ~ Gaya permainan: suka mengambil resiko/gaya menyerang atau pemain bertahan/hanya ingin mendapatkan point yang hilang.
- b. Lingkungan luar
 - ~ Permukaan lapangan yang digunakan
 - ~ Angin (melawan angin atau tidak)
 - ~ Matahari (berhadapan atau tidak)
 - ~ Temperatur cuaca, dan lain sebagainya.

2. Prinsip Sederhana dari Strategi dan Taktik Permainan Ganda

Taktik bermain ganda juga perlu dipelajari. Prinsip umum dari bermain tunggal juga banyak digunakan dalam permainan ganda. Yang lebih dipentingkan dalam bermain ganda adalah bagaimana kita mampu bermain

secara kerja sama dengan pasangan layaknya sebuah tim. Oleh karena itu perlu menentukan tugas dan kewajiban masing-masing.

Berikut ini adalah tugas dan kewajiban dari setiap pemain ganda.

Posisi Pelaku Servis

- Pemain yang akan melakukan servis berdiri diantara *center line* dan *single side line*
- Dalam melakukan servis, diusahakan agar servis pertama langsung masuk (tidak gagal). Hal ini dilakukan karena lawan minimal berada di posisi belakang.
- Setelah melakukan servis berusaha secepat mungkin untuk maju mendekati net.
- Berusaha sekuat tenaga untuk mampu mengambil semua bola voli pertama yang datang dari pengembalian (*return*) lawan.

Posisi Partner Pelaku Servis

- Seorang partner pelaku servis, diusahakan berdiri $\pm 1,5$ meter dari *side line single* dan berdiri sedikit lebih dekat net dan *service line*.
- Memiliki kewajiban untuk menentukan arah servis.
- Maju selangkah atau dua langkah searah dengan lintasan servis teman, untuk menutup posisi.
- Berusaha untuk mengambil bola-bola hasil *return* yang datangnya tanggung.
- Mengambil bola (menyerobot) dengan *lateral movement*
- Menentukan taktik formasi yang akan dimainkan

Posisi Penerima Servis

- Pemain yang akan menerima servis dapat mengambil posisi siap dengan cara berdiri ± 1 meter dari *side line*.
- Berhak untuk menentukan taktik yang akan dimainkan, seperti *chip and charge* (melakukan pukulan drop shot di dekat net dan langsung berlari

mendekat net), *lob behind servis partner head* (mengembalikan servis dengan melakukan lob di atas kepala *servis partner*).

- Setelah return segera melangkah maju untuk berusaha bermain voli.

Posisi Partner Penerima Servis

- Pasangan pemain yang menerima servis, hendaknya berdiri \pm 1 meter hingga 1,5 meter dari *center service line*.
- Membantu *linesman* untuk melihat hasil servis lawan (*in-out*). Meyakinkan bahwa servis yang dilakukan lawan bolanya masuk atau keluar.
- Maju 1-2 langkah setelah teman melakukan *return* dan mengikuti arah bola tersebut.
- Mengambil bola-bola yang mengambang dari lawan.

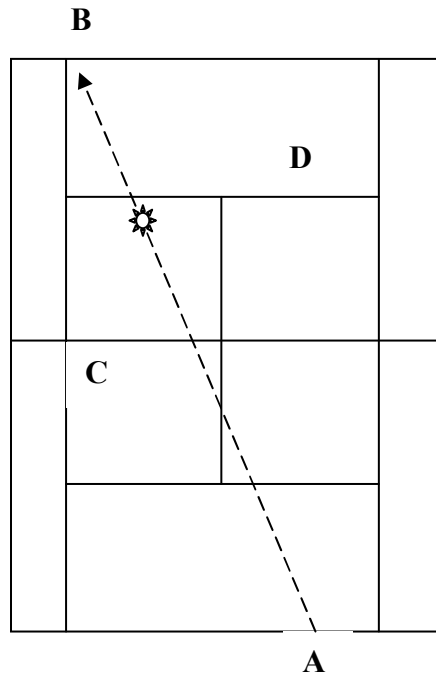
Strategi Ganda dengan Cara Menentukan Pukulan yang Tepat

Menentukan pukulan --- kapan dan bagaimana menggunakannya, adalah salah satu kunci keberhasilan bermain ganda. Apabila kecepatan, kekuatan dan daya tahan adalah hal yang paling pokok dalam bermain tunggal, maka faktor-faktor seperti penilaian, penempatan pukulan, danantisipasi dapat menolong rata-rata pemain tunggal menjadi pemain ganda yang baik. Anda dapat memulai mengembangkan permainan ganda anda dengan mengikuti beberapa tips dalam bagian ini.

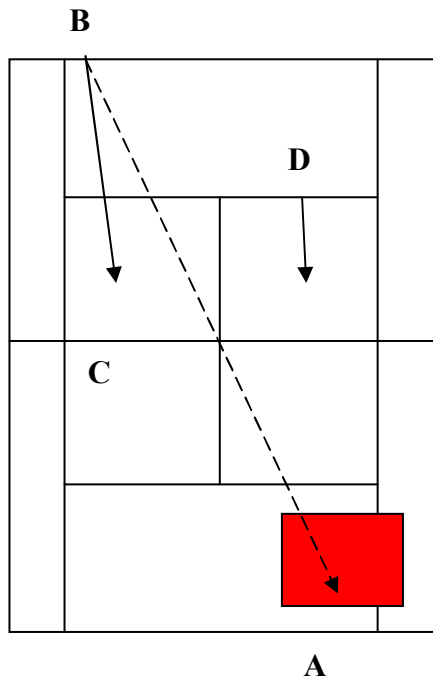
- ***Groundstroke***

Groundstroke memang penting, tapi lebih penting dalam permainan tunggal daripada ganda. Pemain ganda yang efektif dapat menang dengan bermain servis, voli dan smes yang bagus. *Forehand* dan *backhand* dari *baseline* harus digunakan sebagai cara untuk mencapai posisi yang dapat memberikan point dengan pukulan-pukulan yang lebih kuat.

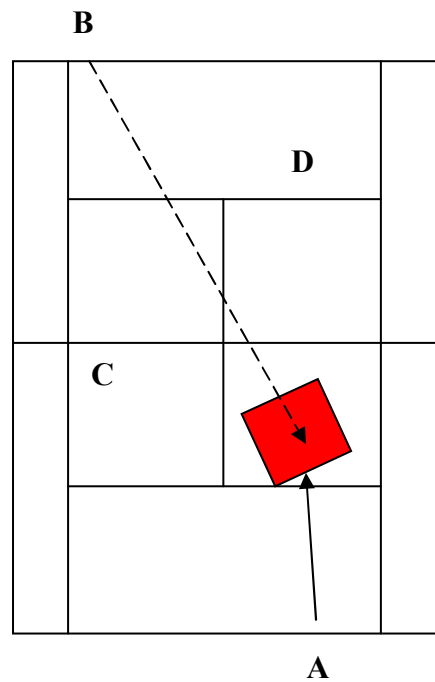
- Terima servis dari titik yang mendekati dimana *baseline* bertemu dengan garis tepi tunggal. Contoh pemain B adalah penerima servis. Maka posisinya adalah sebagai berikut.



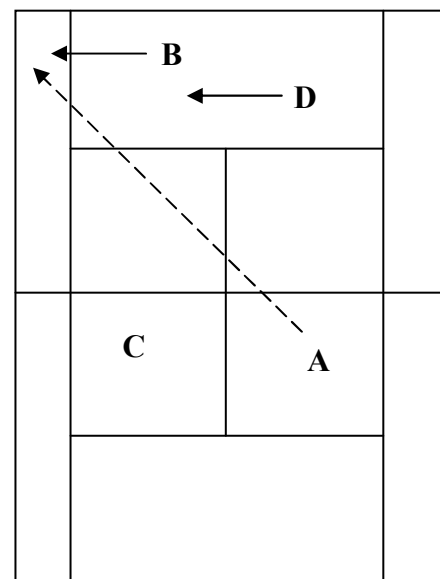
- ❶ Berdirilah tepat di depan *baseline* dengan posisi menghadap ke pemain yang servisnya lemah.
- ❷ Jika pemain yang melakukan servis berada di *baseline* setelah servis, kembalikan bola jauh ke belakang dengan arah menyilang di lapangan dan segeralah anda bergerak maju mendekati net.



- Jika pemain yang melakukan servis (*server*) bergerak mendekati net setelah servis, maka kembalikan bola menyilang dan ke arah kaki *server* tersebut.



- Jika anda mencoba memukul lurus ke arah *server partner*, arahkan ke garis tepi tunggal.
- Usahakan untuk sesekali memukul lurus, walaupun anda kehilangan point.
- Jika partner penerima servis di luar posisinya, maka bergeserlah untuk menutupi lapangan yang terbuka sampai ia kembali.
- Biarkan pemain dalam tim anda yang berada di posisi *forehand* untuk mengambil hampir semua pukulan yang mengarah ke tengah.



- Jika lawan anda berada di net, pukullah bola rendah dan mengarah ke tengah.
- Jangan bergantung pada *groundstroke* untuk memperoleh point.
- **Servis**

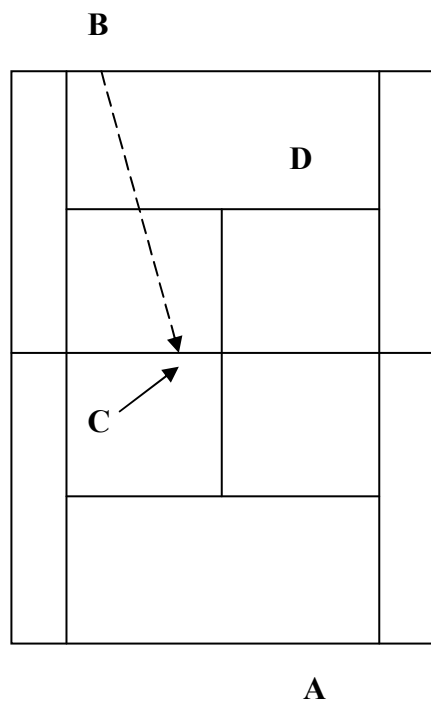
Menempatkan bola di daerah tertentu akan menjadi lebih penting dalam permainan ganda. Sekali anda dapat mengetahui di mana pemain lain terlihat lemah atau di titik mana dari lapangan yang mereka biarkan terbuka, penting sekali untuk dapat memukul ke arah titik-titik tersebut. Ini relatif merupakan ilmu yang canggih dan salah satu hal yang memerlukan banyak latihan.

 - Berdirilah kira-kira di pertengahan antara titik tengah dan garis tepi ganda untuk melakukan servis.
 - Lakukan servis dengan kecepatan 75% jauh ke arah *backhand* atau ke daerah terbuka.
 - Lakukan servis ke arah *backhand* dari pemain yang tidak kidal dalam *ad-court* (kiri).
 - Lakukan servis ke arah *backhand* dari pemain kidal dalam *deuce-court* (kanan).
 - Biarkan pemain dengan servis lebih bagus untuk memulai servis tiap set.
 - Servislah ke arah tengah, jika pasangan anda mampu bergerak menyilang untuk memukul voli pengembalian servis.
 - Gunakan lebih banyak *spin* pada servis untuk memberi anda waktu mendekati net.
- **Voli**

Pemain ganda yang baik dapat melakukan servis ke titik tertentu dan mengikutinya dengan pukulan voli. Tim yang terlebih dahulu mendekati net saat permainan ganda akan dapat mengendalikan perolehan point. Dalam pengembalian servis, jika anda dapat memukul bola dari dekat dan mengarakannya menyilang dan jauh ke belakang,

kemudian ikuti pukulan anda ke net, tim anda akan dapat menyelesaikan point tersebut dengan pukulan voli yang kuat.

- ❶ Jika anda ingin melakukan *poach* (bergerak melintasi lapangan atau menyerobot bola pengembalian lawan dengan pukulan voli), maka usahakan pukulan tersebut adalah pukulan mematikan.
- ❷ Jika anda melakukan *poach*, bergeraklah diagonal ke arah net, bukan paralel ke arah tersebut.



- ❸ Sesekali lakukan *poach*, walaupun anda kehilangan point.
- ❹ Lakukan *poach* lebih sering jika pasangan anda melakukan servis dengan baik.
- ❺ Selama *rally*, perhatikan muka raket lawan anda.
- ❻ Berdirilah lebih jauh dari net untuk menghadapi pemain yang sering memukul *lob*.
- ❼ Berdirilah lebih dekat ke net untuk menghadapi pemain yang jarang melakukan *lob*.

- **Lob**

Meskipun *lob* bukan merupakan senjata utama dalam permainan ganda, namun haruslah menjadi bagian integral dari koleksi pukulan tim ganda yang baik. Dengan memiliki variasi pukulan dan mengetahui kapan menggunakannya, maka anda dapat mengatasi permainan dari lawan yang tangguh dan agresif.

- ❶ Lakukan *lob* melambung di atas pemain yang lebih dekat dengan net, kemudian ikuti *lob* anda mendekati ke net.
- ❷ Gunakan *lob* menyerang jika pemain di dekat net sering melakukan poach.
- ❸ Jika anda merasa ragu-ragu, pukullah *lob* jauh ke belakang mengarah ke tengah lapangan.
- ❹ Pukullah *lob* rendah untuk menyerang, dan *lob* tinggi untuk bertahan.

- **Smes**

Dalam permainan ganda, smes yang efektif bukan hanya penting, tetapi juga esensial. Jika tim lain mengetahui bahwa anda maupun pasangan tidak dapat menang dengan pukulan smes, maka waspadalah!!.

Karena setiap point servis selalu dimulai dengan satu pemain di net, orang ini akan diuji untuk melihat apa yang terjadi jika ada pukulan *lob*. Juga, karena ide dari permainan ganda adalah menguasai lapangan dari lawan untuk memperoleh point sedini mungkin, maka strategi ini tidak akan berhasil jika anda tidak dapat menyelesaikan satu point dengan smes.

- ❶ Pukullah *lob* pertama dengan pukulan smes pada salah satu sudut ke arah luar lapangan lawan anda.
- ❷ Pukullah smes ke tengah untuk membingungkan lawan anda.
- ❸ Biarkan pasangan yang memiliki smes jauh lebih baik, untuk mengambil bola *lob* yang mengarah ke tengah antara pemain.
- ❹ Dalam tingkatan permainan tenis yang lebih mahir, pukullah smes pada pemain dengan posisi lemah.

- **Drop Shot**

Meskipun banyak pengecualian, menggunakan *drop shot* dalam permainan ganda bukanlah ide bagus. Jika anda melakukannya, tunggulah sampai lawan anda berada jauh di belakang dan di luar posisinya, lalu pukullah ke sisi pemain yang lebih lamban.

Secara umum hal-hal yang harus dilakukan oleh setiap pasangan adalah memilih pukulan dan menerapkan situasi untuk mengembangkan diri sebagai pemain ganda. Pertimbangkan beberapa tips berikut ini:

1. Jangan berasumsi bahwa pemain tunggal yang baik juga bisa menjadi pemain ganda yang baik.
2. Bermainlah dengan orang yang tidak mengkritik anda setelah pukulan yang jelek.
3. Bermainlah dengan orang yang kekuatannya dapat mengkompensasi kelemahan anda.
4. Terimalah peran anda sebagai bagian dari tim, jangan mencoba untuk mendominasi pertandingan.
5. Melakukan komunikasi terus menerus untuk menentukan taktik dan strategi point demi point.
6. Menempatkan bola diusahakan selalu berada diantara kedua posisi lawan.
7. Memberikan bola-bola pendek (jatuhnya bola ke arah kaki)
8. Mengembalikan bola hasil servis secara menyilang atau melakukan pukulan melambung (*lob*) di atas kepala *Server partner*.
9. Melakukan teknik pukulan voli menyudut dan menyilang.
10. *Lob* dilakukan untuk mengambil posisi ke dekat net dan siap untuk menyerang.
11. Dibandingkan dengan memukul *lob*, memukul pendek dekat net lebih dianjurkan.
12. *Return lob* dibalas dengan *lob*.
13. Bermain secara team, bukan bermain secara individual.
14. *Inside-inside or outside-outside movement as a pair*
15. Jangan berdiri statis/terjebak di *Mid Court*.

Catatan khusus

Yang perlu diingat setiap kali bermain ganda adalah:

- ~ Bermainlah secara tim
- ~ Selalu ingat positioning
- ~ Berusahalah untuk selalu bermain offence



(Sumber: <http://images.google.co.id>)

RANGKUMAN

1. *Server* (pemain yang melakukan servis) untuk tunggal berdiri di sisi *deuce court* yaitu di daerah *baseline*, ke arah kanan dari garis tengah bagian belakang dan di dalam garis tepi (*side line*) tunggal, dan menghadap ke net untuk point pertamanya.
2. *Server* untuk permainan ganda berdiri di mana saja di belakang *baseline* antara garis tengah dan *sideline* ganda.
3. Dan penerima servis adalah pemain yang menerima pukulan servis di sisi diagonal dari pemain yang melakukan servis atau sama-sama pada sisi *deuce court*.
4. Pemberian skor dalam tenis, adalah: 0, 15, 30, 40, game. Jika terjadi 40-40 maka disebut *deuce*. Pemain harus memenangkan 2 point berturut-turut setelah *deuce* untuk memenangkan game, ketika memperoleh 1 point maka disebut *advantage*.
5. Permainan tunggal (*single*) adalah pertandingan antara 2 pemain.
6. Permainan ganda (*double*) adalah pertandingan antara 4 pemain (2 pemain dalam satu tim).
7. Ganda campuran (*double mix*) adalah pertandingan antara sepasang pria dan wanita dalam satu tim melawan pasangan pria dan wanita dalam tim lainnya.
8. Prinsip sederhana dari strategi dan taktik permainan tunggal adalah: konsistensi tidak melakukan kesalahan sendiri), *hit the ball deep*, memanfaatkan kelemahan lawan.

9. Memaksimalkan pukulan tergantung dari tipe permainan seorang pemain. Ada 4 gaya pemain:
 - a. *The net rusher/serve and volleyer*
 - b. *The aggressive baseliner/good returner.*
 - c. *The counter puncher*
 - d. *All-round player*

10. Prinsip sederhana dari strategi dan taktik permainan ganda: melakukan komunikasi terus menerus, menempatkan bola diantara kedua posisi lawan, mengembalikan bola servis menyilang atau melakukan lob di atas kepala *server partner*, bermain secara tim bukan secara individual.

BAB V

PEMBELAJARAN TENIS LAPANGAN

Setelah kita mempelajari Bab V berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

- ~ Mampu mengelola kelas dalam pembelajaran tenis lapangan, meliputi aspek: elemen-elemen pembelajaran, persiapan pembelajaran, keamanan proses pembelajaran, demonstrasi pukulan, teknik pemberian bola.
- ~ Memahami tahapan pembelajaran mengenalkan tenis pada pemain pemula, antara lain: kemajuan pembelajaran statis, dinamis, mini tenis, dan kombinasi kemajuan pembelajaran statis dan dinamis.
- ~ Mampu mempraktekkan formasi latihan dan pengajaran, meliputi: pertimbangan utama, evaluasi, tipe-tipe formasi latihan, latihan dengan keranjang bola, observasi dan umpan balik.

A. Pengelolaan Kelas dalam Pembelajaran Tenis Lapangan

1. Elemen-Elemen Pembelajaran Kelompok/Individual

Sebelum seorang pelatih atau pembina mengajarkan keterampilan bermain tenis lapangan, ada beberapa elemen yang harus diperhatikan dalam mengelola kelas ketika memberikan pembelajaran tenis lapangan. Secara umum elemen-elemen yang harus diperhatikan berlaku sama untuk pembelajaran secara kelompok maupun individual. Elemen-elemen tersebut meliputi:

- **Perkenalan**

Perkenalan wajib dilakukan dengan tujuan pelatih dan atlet saling mengenal, sehingga tidak ada rasa canggung atau malu. Bagi seorang pelatih sangat disarankan untuk mengenal setiap nama atletnya, karena dengan mengenal nama mempermudah bagi pelatih untuk memberikan koreksi atau bahkan memberikan semangat pada atletnya. Secara psikologis jika atlet disebutkan namanya dan diberi pujian, maka si atlet

akan memiliki semangat untuk terus berkembang pada tingkat pembelajaran selanjutnya.

- **Pemanasan (*warm up*)**

Pemanasan sangat penting dilakukan sebelum memulai segala aktivitas fisik. Pemanasan berfungsi untuk meningkatkan aliran darah menuju otot. Bila aliran darah yang mengalir menuju otot meningkat, maka oksigen dan nutrisi pun akan banyak bergerak ke otot. Lewat pemanasan, hal itu akan terjadi. Alhasil, sebelum masuk ke olahraga inti, maka otot-otot telah siap untuk digerakkan.

- **Demonstrasi dan penjelasan keterampilan yang akan diberikan.**

Seorang pelatih wajib menyampaikan sejak awal tentang keterampilan khusus yang akan dipelajari untuk hari tersebut. Ini penting agar atlet mempersiapkan diri untuk menerima materi. Demonstrasi dari seorang pelatih juga harus dilakukan dengan benar, artinya bahwa pelatih sudah memiliki gambaran bagaimana posisi saat mendemonstrasikan keterampilan tertentu. Ini dilakukan agar atlet dapat melihat jelas dan benar tentang teknik yang akan dipelajari.

- **Demonstrasi bentuk latihan (*drill*) yang akan digunakan untuk mempraktekkan keterampilan.**

Pelatih wajib mempersiapkan elemen tentang bentuk latihan (*drill*) untuk praktek keterampilan yang secara khusus akan dipelajari pada hari tersebut. Dengan harapan bahwa pola latihan yang dipersiapkan benar-benar mampu membantu atlet untuk berkembang dalam hal keterampilan yang dipelajari, termasuk jumlah atlet yang berlatih. Semakin banyak atlet maka akan berbeda pula bentuk latihan yang digunakan.

- **Pelaksanaan latihan (*drill*) suatu keterampilan.**

- **Pengamatan dan pemberian umpan balik terhadap kualitas keterampilan yang dilakukan.**

Pengamatan juga perlu disusun dengan baik, misalnya bagaimana meletakkan target. Posisi target hasil pukulan atlet perlu diletakkan dengan benar, yaitu selalu dapat dipandang jelas oleh pelatih. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar pelatih mampu memberikan umpan balik terhadap kualitas keterampilan yang dilakukan si atlet.

- **Latihan dengan situasi permainan (*fun game*).**

Seorang pelatih juga harus mengingat bahwa atlet akan merasa senang ketika “berlatih sambil bermain”, atau sebaliknya “bermain sambil berlatih”. Bagi atlet pemula atau junior perlu sekali diberikan unsur kompetitif.

- **Pendinginan dan refleksi.**

Setelah latihan selesai, maka perlu dilakukan pendinginan yang tujuannya adalah membuat otot-otot kembali menjadi rileks. Kegiatan pendinginan ini juga bertujuan mencegah terjadinya cedera, melemaskan kembali otot-otot yang kaku.

- **Dorongan (motivasi) untuk latihan dan menghadiri latihan berikutnya.**

Seorang pelatih diakhir pembelajaran, wajib memberikan dorongan (motivasi) baik yang bersifat apresiasi terhadap kualitas keterampilan atlet ataupun juga memberikan suatu tantangan sehingga atlet selalu ingin ”mencoba dan mencoba” pada latihan berikutnya.

2. Persiapan Pembelajaran

Beberapa hal yang perlu dipersiapkan sebelum melakukan pembelajaran adalah:

- Memperhatikan jumlah dan usia para siswa
- Memperhatikan keseriusan dan harapan dari para siswa
- Jumlah lapangan yang tersedia.
- Ketersediaan ruang tembok
- Ketersediaan net, tonggak, raket, bola dsbnya
- Ketersediaan bangku, simpai, target dan media pembelajaran lain yang sesuai dengan tingkatan siswa.
- Durasi (lama waktu) pembelajaran
- Ruang ganti/toilet/tempat minum dsbnya
- Perlengkapan pribadi seperti bulpen, peluit, kertas catatan, clip board, kapur dan jam atau stopwatch.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam mempersiapkan pelajaran:

1. Mencatat

Instruktur seharusnya didorong untuk selalu menyiapkan pembelajaran yang akan disampaikan. Persiapan ini meliputi pernyataan tentang tujuan latihan, jenis keterampilan yang akan dikembangkan, metode untuk kemajuan belajar, organisasi kelas, permainan dan jumlah waktu yang ditetapkan untuk setiap aktivitas. Persiapan materi ini harus tersimpan dalam arsip (*file*) instruktur untuk digunakan pada saat yang tepat.

2. Menyiapkan Semua Perlengkapan

Instruktur perlu membuat daftar perlengkapan yang digunakan seperti bola, kerucut (*cone*), target, tali-tali, raket mini, papan dsbnya. Usahakan seluruh perlengkapan tersebut berada di dekat lokasi berlatih.

3. Merencanakan Demonstrasi dan Penjelasan

Instruktur harus merencanakan bentuk demonstrasi dan penjelasan dari keterampilan yang akan dipelajari.

4. Merencanakan Latihan

Latihan-latihan pengembangan keterampilan (*drill*) yang mungkin akan digunakan juga perlu dipersiapkan. Menentukan rotasi latihan, jenis bola yang akan diberikan, peran instruktur dan waktu yang diberikan setiap sesi latihan.

5. Menyiapkan permainan

Persiapkan sebuah permainan yang akan digunakan untuk mempratekkan keterampilan yang baru diperoleh dan siap untuk menjelaskan dan mendemonstrasikan permainan tersebut.

3. Keamanan

Memastikan bahwa jalannya pembelajaran akan aman merupakan tanggungjawab terpenting bagi instruktur. Pembelajaran secara kelompok bisa sangat berbahaya karena para siswa secara simultan bergerak aktif di area lapangan yang terbatas.

Poin-poin penting untuk memastikan keamanan meliputi hal berikut:

- Letakkan keranjang bola dengan tepat sehingga siswa tidak akan berlari di sekitar keranjang atau terjadi kecelakaan ketika mereka menerima bola.

- Letakkan siswa di belakang agak ke kiri dari penerima sehingga tidak terjadi kontak dengan raket dari siswa lain.
- Upayakan siswa lain tersebar. Hal ini akan mencegah terjadinya pukulan satu dengan yang lain baik dari raket maupun bola selama latihan.
- Selalu mengingatkan siswa supaya tidak mengayun raket secara liar.
- Hindari dril atau latihan yang memungkinkan siswa dalam bahaya terpukul oleh bola atau raket siswa lain.
- Pindahkan bola di sekitar pemain supaya tidak terinjak sehingga jatuh.
- Bersihkan air dan debu pasir yang bisa menyebabkan pemain tergelincir.
- Perhatikan aktivitas keseluruhan siswa selama pembelajaran dan jangan pernah meninggalkan pemain ketika pembelajaran berlangsung.
- Ketika melakukan demonstrasi, pastikan para siswa tidak mengayunkan raket mereka sebelum waktunya.
- Temukan telepon terdekat dalam kasus darurat.
- Bawalah selalu kotak pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)
- Pelajari beberapa cara melakukan pertolongan pertama pada kecelakaan sehingga bisa memberi pertolongan pertama pada saat kecelakaan terjadi.

4. Demonstrasi Pukulan

Sebuah pepatah "Sebuah gambar lebih berharga daripada ribuan kata-kata" sangat tepat digunakan ketika mengajar tenis. Anda harus mampu memberikan demonstrasi yang jelas dari pukulan yang diinginkan. Pada tingkat pertama, anda harus mampu mendemonstrasikan versi klasik dari servis, groundstroke forehand dan backhand, volley forehand dan backhand serta smash.

Berikut beberapa pedoman untuk mendemonstrasikan pukulan-pukulan dan kemajuan:

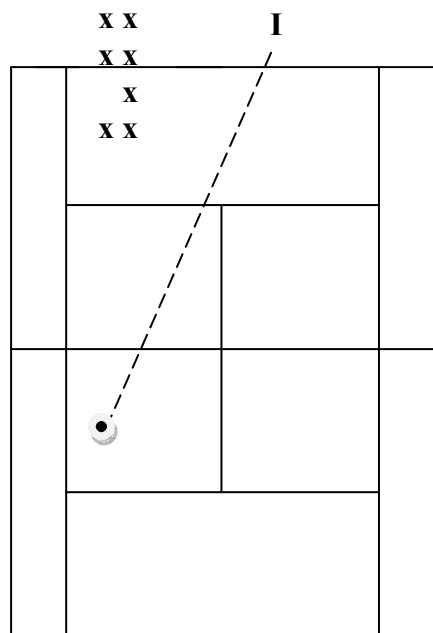
- Sebelum memulai demonstrasi, selalu jelaskan dulu mengapa pukulan tersebut dibutuhkan dan bagaimana cara melakukan pukulan tersebut.
- Lakukan semua demonstrasi dengan sangat pelan.
- Gunakan bentuk klasik untuk mendemonstrasikan pukulan.

- Demonstrasikan keseluruhan pukulan sebelum memilah ke dalam bagian per bagian.
- Kenali dan demonstrasikan hubungan dari bola, raket dan tubuh.
- Pastikan semua siswa bisa melihat demonstrasi tersebut dengan jelas.
- Ulangi demonstrasi tersebut beberapa kali
- Tambahkan demonstrasi dengan sebuah penjelasan yang jelas tentang keterampilan, gunakan kata-kata kunci dan ungkapan-ungkapan bersamaan dengan demonstrasi itu (misal dari "rendah ke tinggi" untuk groundstroke)
- Pada saat yang tepat, buatlah demonstrasi yang menirukan sebuah situasi permainan (misal: memukul bola pada pantulan pertama di atas net).
- Biarkan siswa melihat demonstrasi dari berbagai sudut.
- Jangan lupa, seringkali beberapa siswa bisa diminta bantuan untuk mendemonstrasikan pukulan tertentu.

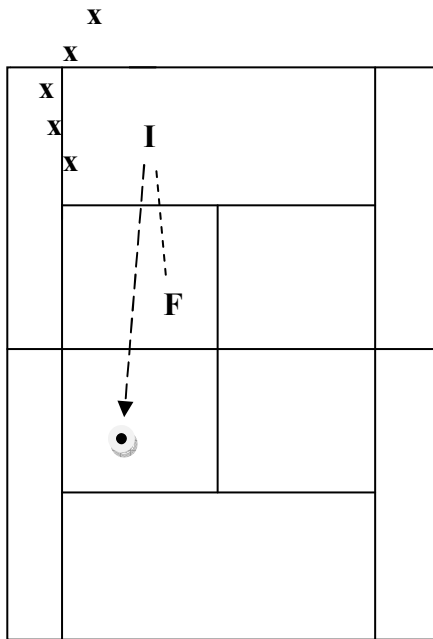
INGATLAH

***80% dari waktu, orang belajar melalui melihat dan mencontoh.
20% dari waktu, orang belajar dari mendengarkan, membaca, dan mengevaluasi informasi.***

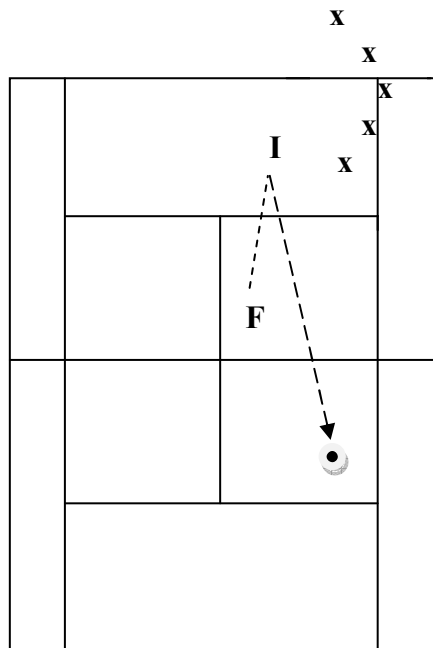
Posisi-posisi Dasar untuk Demonstrasi



Posisi mendemonstrasikan servis



Posisi mendemonstrasikan *forehand*



Posisi mendemonstrasikan *backhand*

Keterangan:

I : Instruktur

F : Pengumpan

X : Siswa/atlit

● : bola

----- : arah bola hasil pukulan

----- : arah pemberian bola

5. Pemberian Bola (*Feeding*)

Dalam pembelajaran tenis, instruktur harus mampu memberikan bola dengan baik yaitu dengan cara melempar dengan lembut atau mengumpan bola dengan tepat sehingga siswa dapat menampilkan keterampilan tertentu. Pemberian bola haruslah tepat sesuai kemampuan siswa dan keterampilan yang diajarkan.

Idealnya, seorang pelatih harus dapat menampilkan lima jenis *feeding* dari posisi yang berbeda di lapangan yaitu:

- Pemberian dengan menjatuhkan bola (*drop feed*) atau lemparan bawah.



Untuk lemparan bawah bisa dilakukan oleh instruktur maupun siswa lain. Bola dilemparkan dengan pelan ke arah *groundstroke forehand*, *backhand* maupun voli. Karena mudahnya mengontrol kecepatan bola yang dilempar, maka jenis *feeding* ini merupakan yang paling tepat untuk pemain pemula.

Ketika melempar melalui net, pelembar dan pemukul seharusnya dekat dengan net.

Untuk lemparan yang dijatuhkan dilakukan dengan menjatuhkan bola di samping pemain. Menjatuhkan bola bisa dilakukan oleh pelatih, teman dari siswa atau oleh pemain sendiri. Menjatuhkan bola secara tepat untuk diri sendiri adalah bagian penting dari pengembangan pemain. (proyeksi diri).

- Pemberian dengan raket dari bola jatuh



Pemberian dengan raket dari sebuah bola jatuh biasanya satu dari tengah lapangan atau belakang. Tipe *feeding* ini memungkinkan siswa untuk lebih banyak waktu untuk menyiapkan suatu pukulan.

- Pemberian dengan raket tanpa bola jatuh ke lantai

Pemberian dengan raket tanpa memantulkan bola ke lantai biasanya dilakukan dari dekat net atau tengah lapangan, tetapi kadang dilakukan juga dari batas pangkal. Tipe pemberian ini sangat efektif, karena memungkinkan instruktur untuk lebih cepat memberi bola daripada harus dijatuhkan dulu, dan membiarkan anda melihat siswa-siswa selama anda

memberi bola. Gunakan pendek, pukulan voli dan permukaan raket terbuka untuk menampilkan pemberian ini.



- Pemberian dengan voli dari net dalam situasi rally



Untuk pemberian bola dengan voli dilakukan dari dekat net. Anda harus memvoli setiap pukulan *groundstroke* atau *voli* . Untuk memberikan umpan secara efektif, instruktur harus belajar untuk mengambil bola.

- Pemberian dengan *groundstroke* dalam situasi rally
Sebuah pemberian pukulan-pukulan dalam *rally* dilakukan baik dari tengah lapangan maupun dari garis belakang. Tipe pemberian ini adalah yang paling umum dari pelajaran privat atau semi privat serta melibatkan mengarahkan bola kepada daerah khusus di lapangan untuk memampukan siswa menampilkan keterampilan dalam situasi seperti pertandingan.

Ingat: letakkan keranjang bola di dekat tangan yang bebas untuk pemberian bola yang efisien



Masalah-Masalah Umum dalam Pemberian Bola

Masalah-masalah yang paling umum dan pemberian bola meliputi:

- Bola diberikan terlalu dekat dengan siswa
- Bola bergerak terlalu cepat untuk tingkat keterampilan siswa
- Pantulan bola terlalu tinggi atau terlalu rendah
- Bola diberikan dengan putaran untuk pemula
- Siswa pemberi bola bergerak terlalu jauh dari net ketika memberikan kepada partner di sisi berlawanan yang terlalu dekat dengan net
- Siswa pemberi bola berdiri terlalu dekat dengan pemukul
- Antrian panjang para siswa yang menunggu giliran memukul

Untuk mengatasi masalah-masalah ini, ketika para siswa sedang memberi bola satu sama lain:

- Tunjukkan pada siswa cara yang benar memberi bola
- Biarkan mereka praktek memberi bola tanpa harus dipukul.
- Beri mereka target-target yang harus dicapai untuk membantu memperbaiki ketepatan(misal dengan kerucut atau garis-garis tertentu)

Frekuensi Pemberian Bola

Untuk mengembangkan suatu keterampilan secara efektif tentunya perlu latihan berulang-ulang. Ini berarti bahwa, dalam latihan, para siswa harus menerima sejumlah bola secara berturut-turut.

Frekuensi pengulangan dalam pemberian bola bertujuan untuk memperkuat keterampilan yang sudah baik dan memperbaiki beberapa kekeliruan dalam pelaksanaan keterampilan. Situasi pemberian bola harus disusun dalam suatu cara yang memungkinkan siswa menerima minimal dua kali pemberian. Hal ini untuk memberi kesempatan supaya siswa bisa melakukan pukulan lebih baik dan memberi kesempatan instruktur untuk mengevaluasi hasil pukulan. Jika memungkinkan, barisan siswa dibatasi tiga anak setiap barisan sehingga tidak terlalu lama menunggu.

B. Tahapan Pembelajaran

(Bagaimana Mengenalkan Tenis Pada Pemain Pemula)

Terdapat sejumlah metode yang bisa digunakan untuk mengenalkan tenis kepada pemain pemula. Metode-metode ini biasanya melibatkan sistem yang progresif dalam mengenalkan pukulan-pukulan dasar yaitu *groundstroke*, servis, voli dan smes. Jenis kemajuan pembelajaran akan sangat bergantung kepada faktor:

- Usia siswa
- Pembelajaran kelompok atau individual
- Tingkat pemahaman atau intelektual siswa, apakah mereka mampu memahami informasi teknik yang diberikan secara verbal. Semakin muda usia siswa, maka semakin dibutuhkan informasi visual (demonstrasi).

- Ketersediaan fasilitas dan perlengkapan

Untuk bisa bermain tenis dengan benar, pemain harus mengembangkan:

1. Keterampilan menerima rangsang (*reception skills*) misalnya memahami dengan tepat karakteristik bola yang datang (kecepatan, putaran, lintasan dll) dan kemampuan bergerak ke posisi untuk memainkan pukulan tertentu. Hal ini melibatkan mengikuti jejak dan pergerakan bola.
2. Keterampilan proyeksi (*projection skills*) yaitu kemampuan untuk mengembangkan teknik yang dibutuhkan untuk memukul bola ke arah sasaran ketika pemain dalam posisi hendak memukul.

Kemajuan pembelajaran tenis kepada pemula harus menggabungkan cara kerja dari kedua keterampilan tersebut. Secara sederhana, kemajuan pembelajaran dapat dibagi dalam dua jenis yaitu:

1. Kemajuan latihan statis (*feeding/drilling*)
2. Kemajuan latihan dinamis (*rally*)

1. Kemajuan Pembelajaran Statis (*feeding/drilling*)

Gerakan melalui pembelajaran ini melibatkan sangat sedikit bagian atau peran pemain. Pada awalnya bola dilemparkan oleh pelatih atau teman pasangan sehingga pemain bisa melakukan teknik gerakan dengan baik. Pemain mengembangkan keterampilan memukul bola secara sempurna (*projection skills*) tetapi seringkali tidak mengembangkan kemampuan memahami stimulus yang dibutuhkan dalam permainan tenis.

Pembelajaran statis kadangkala membutuhkan pemilahan pukulan ke dalam beberapa komponen misalnya pada *groundstroke* dipilah menjadi posisi siap, *backswing*, pemindahan langkah, saat perkenaan bola, dan gerak lanjut.

Pemain belajar untuk menampilkan gerakan tanpa bola yaitu dengan model pukulan "bayangan". Mereka kemudian maju dengan penambahan tingkat kesulitan dari pemberian bola yaitu:

- Bola dijatuhkan
- Lemparan bawah tanpa melewati net

- Lemparan bawah melewati net
- Pemberian bola dengan raket
- Pemberian bola dari keranjang oleh pelatih
- Pemberian rally voli
- Pemberian rally *groundstroke*
- Memainkan permainan (*game/matchplay*)

Pemberian bola bisa dilakukan oleh pelatih atau siswa lain. Lambat laun, pemain akan dapat memainkan permainan dengan baik.

Dalam pembelajaran statis, pelatih seringkali menggunakan beragam tingkatan pemberian bola dengan komponen-komponen pukulan yang berbeda.

Contoh:

- Pemain membawa raket ke belakang, melangkah dan mengayun raket sampai titik perkenaan, pelatih menjatuhkan bola di titik perkenaan, kemudian pemain memukul bola tersebut dan melakukan gerak lanjut.
- Pemain membawa raket ke belakang, pelatih melakukan lemparan bawah melewati net, kemudian pemain melangkah, memukul dan melakukan gerak lanjut.

Membagi pukulan ke dalam beberapa komponen seperti di atas seringkali bermanfaat untuk mengoreksi teknik gerakan.

Keuntungan dari pembelajaran statis adalah bahwa pemain bisa merasakan bagaimana pukulan yang sempurna. Mereka bisa mempelajari elemen-elemen penting dari pukulan dan selanjutnya dapat melakukan lebih baik seperti pelatih dan siswa-siswa yang lain.

Kelemahan utama dari tipe ini adalah bahwa siswa tidak belajar secara baik dalam keterampilan menerima stimulus. Selain itu, latihan statis yang dilakukan terlalu lama juga menyebabkan bosan. Pada tahap awal, pemain tidak memiliki kesempatan untuk memainkan permainan tenis (misal memukul rally dengan lawan melintasi net) yang sering menjadi alasan mereka datang ke sesi latihan untuk yang pertama kali

2. Kemajuan Pembelajaran Dinamis (*rally*)

Kemajuan ini berhubungan dengan keterampilan menerima stimulus dan proyeksi. Pelatih mengatur latihan-latihan yang melibatkan pukulan bola-bola rally dan membantu pemain meningkatkan gerakan menuju bola dan keterampilan mengikuti jejak bola. Saat menggunakan tipe pembelajaran ini, pelatih harus memahami bahwa pada awalnya pukulan yang ditampilkan untuk memenuhi tugas gerak mungkin jauh dari teknik yang benar seperti pada pembelajaran statis.

Kemajuan dinamis melibatkan tugas pukulan rally yang semakin lama semakin sulit. Biasanya diawali dari tarikan belakang (*backswing*) pendek yaitu melakukan pukulan pelan dengan net bayangan atau dekat dengan net. Kemudian secara bertahap, pemain bergerak ke belakang dengan memanjangkan *backswing* dan gerak lanjutan sampai akhirnya melakukan pukulan rally dari garis belakang (*baseline*).

Cara paling berhasil menggunakan kemajuan dinamis untuk mengenalkan tenis pada pemain pemula usia muda adalah melalui mini tenis.

3. Mini Tenis

Mini tenis melibatkan anak-anak muda untuk mengenal tenis dengan cara yang aktif dan menyenangkan. Dengan menggunakan lapangan yang lebih sempit dan raket atau pemukul yang lebih mudah, pemain memiliki kesempatan untuk belajar bermain tenis. Sejak awal, pemain bisa bermain tenis dan berhasil dengan cepat mempelajari pukulan-pukulan dasar tenis dalam situasi rally dengan meniru aksi pelatih, pemain-pemain yang lebih tua atau aksi para juara tenis.

Lapangan dan raket yang lebih kecil adalah penting. Menggunakan bola yang kurang hidup (bola gabus, bola tonis atau bola perallyhan) akan sangat membantu. Namun demikian, filosofi dari mini tenis mungkin lebih penting yaitu:

- Komponen pukulan secara umum tidak di "*break down*". Sejak awal, siswa didorong untuk melakukan pukulan secara utuh.

- Pemain belajar melihat, meniru dan melakukan. Oleh karena itu, filosofi mini tenis mengharapkan pelatih tidak banyak berbicara dan penjelasan verbal. Sebaliknya, pelatih mengajar melalui demonstrasi
- Pemain yang melakukan tugas dari pelatih mengembangkan keterampilan resepsi dan proyeksi.
- Jika anak-anak aktif dan senang, harapannya mereka akan kembali pada pelajaran berikutnya.

Saat siswa semakin dewasa, mereka secara bertahap akan meningkat ke lapangan dan raket yang lebih besar, dan secepatnya akan bermain tenis di lapangan besar.



Beberapa gambar peralatan mini tenis
(Sumber: <http://images.google.com>)

4. Kombinasi Kemajuan Pembelajaran Statis dan Dinamis

Satu cara efektif untuk mengajarkan tenis kepada pemula selain melalui mini tenis adalah mengkombinasi beberapa kemajuan statis dengan kemajuan yang berbasis rally.

Kemajuan statis akan membantu siswa untuk mendapatkan gambaran jelas dan *good feeling* tentang pukulan yang sempurna sesuai dengan teknik yang benar. Kemajuan dinamis akan memperkuat pemain dalam meningkatkan keterampilan resepsi (mengikuti jejak gerakan bola) yang sangat dibutuhkan ketika teknik yang benar digunakan dalam pertandingan.

Sebagai pedoman perbandingan alokasi waktu untuk tiap tipe kemajuan adalah:

- Drill pemberian statis : sepertiga bagian
- Drill rally dinamis : dua pertiga bagian

Pukulan Bayangan (Shadow Strokes)

Kemampuan untuk melakukan pukulan tanpa bola sangatlah penting dan seharusnya digunakan di semua kemajuan pembelajaran. Jika siswa tidak bisa menampilkan pukulan tanpa bola dengan benar, kemungkinan mereka juga tidak dapat memukul bola dengan baik. Untuk itu, pukulan bayangan tanpa bola perlu juga dilakukan dengan benar secara berulang-ulang.

Mereka yang dapat melakukan pukulan bayangan dengan benar tentunya memiliki gambaran dan perasaan bentuk pukulan yang benar. Mereka bisa membandingkan pukulan sebenarnya ketika memukul bola dengan pukulan bayangan dari contoh yang tepat sehingga saat pelatih tidak ada, mereka bisa melakukan pukulan dengan baik.

5. Kemajuan-Kemajuan Pembelajaran

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengenalkan pukulan-pukulan dasar kepada siswa. Poin penting adalah meyakinkan bahwa kemajuan yang diberikan oleh pelatih melibatkan keterampilan proyeksi dan resepsi. Pada tahap awal, siswa biasanya perlu untuk maju dalam tenis sebagai berikut:

- Membiasakan diri dengan raket dan bola (*handling skills*)
- Menerima (tanpa raket) seperti melempar dan menangkap
- Proyeksi diri, prinsip-prinsip mengontrol bola: arah, jarak, ketinggian
- Resepsi – Proyeksi dengan teman lain:
 - Kerjasama : berusaha untuk mengembalikan pukulan ke partner main (sampai beberapa kali)
 - Bersaing : mencari poin, mencoba memukul bola jauh dari lawan

Berikut ini adalah contoh pengembangan keterampilan yang mungkin bisa dilakukan untuk *groundstroke*, servis dan voli.

1) Pengembangan *groundstroke* dengan menggabungkan latihan-latihan dinamis dan statis

Langkah 1	Pemain bermain sendiri, memukul bola ke atas mengarahkan pada target dengan pegangan (<i>grip</i>) yang tepat.
Langkah 2	Pemain dan partner memukul secara berurutan mengarah pada target yang sama.
Langkah 3	Pemain dan teman main memukul bola melintasi net bayangan atau rintangan kecil mengarah pada target satu sama lain.
Langkah 4	Pemain dan teman memukul bola melewati net mengarah pada target. Pemain dapat memukul bola dua kali – sekali untuk mendapat kontrol dan sekali untuk mengembalikan pukulan ke teman main
Langkah 5	Pemain dan teman main memukul melintasi net mengarah pada target dengan jarak satu sama lain kira-kira 6 kaki
Langkah 6	Para pemain berangsur-angsur mundur ke arah baseline dengan tetap memukul ke arah target. Pada saat ini ayunan ke belakang harus lebih panjang dengan diikuti gerak lanjut.
Langkah 7	Para pemain menghitung poin dari pukulan yang dilakukan setengah lapangan. Angka dimulai dua pukulan berurutan melewati net.

Catatan:

- Untuk memulai suatu rally, pemain harus terlebih dahulu membiarkan bola memantul sebelum memukulnya.
- Para pemain harus diberi demonstrasi contoh pukulan yang baik.

2) Pengembangan servis khusus

Langkah 1	Keseimbangan melempar - Para pemain melempar bola pada suatu sasaran dengan jarak tertentu. Pada saat melempar, mereka harus menjaga keseimbangan dan saat lengan terangkat harus bersamaan melempar.
-----------	---

Langkah 2	Pemain menampilkan servis bayangan tanpa bola
Langkah 3	Pemain berlatih melempar-lempar bola sampai ditangkap lagi oleh tangan yang melempar bola. (tangan kiri bagi yang tidak kidal)
Langkah 4	Pemain mulai mendekati net. Mereka melakukan satu kali pukulan servis bayangan dan satu kali servis dengan bola. Pemain harus mempertahankan keseimbangan sampai akhir. Pemain membandingkan servis nyata dengan gerakan bayangan yang dilakukan.
Catatan	Untuk seluruh gerakan di atas, cobalah menempatkan penutup raket diantara kaki pemain untuk mempertahankan keseimbangan saat servis atau melempar. Untuk menjaga keseimbangan, lemparan bola harus tepat. Kehilangan keseimbangan biasanya disebabkan karena lemparan yang buruk
Langkah 5	Pemain melakukan servis ke daerah <i>servis box</i> dari dekat net. Jika lima kali berturut-turut pemain bisa melakukan servis masuk area dengan teknik yang benar; pemain bergerak mundur tiga langkah dan melakukan servis dari posisi tersebut, demikian secara bertahap sampai servis dilakukan dari <i>baseline</i> .
Langkah 6	Bermain dari setengah lapangan, dua servis dan satu penerima sampai selesai.

Catatan:

- Kadangkala dibutuhkan untuk membagi servis ke dalam beberapa komponen. Hal ini hanya diperlukan bagi pemain yang tidak dapat melakukan servis setelah beberapa kali latihan. Servis bisa dibagi sesuai dengan teknik gerakan (misalnya gerakan memutar, mulai dengan raket di belakang kepala, kemudian melempar dan memukul).

3) Pengembangan keterampilan voli

Langkah 1	Pemain mulai dengan kedua tangan di depan tubuh. Teman melempar bola, pemain menangkap bola dengan tangan kanan. Tangan harus tetap terjaga setelah menangkap. (untuk backhand voli, latihlah mempertemukan bola dengan bagian belakang tangan)
-----------	---

Langkah 2	Pemain memegang leher raket dan mencoba menangkap bola dengan permukaan raket, kaki melangkah bersamaan dengan pukulan. Berikutnya pemain secara bertahap menurunkan pegangan raket. Untuk mencegah <i>backswing</i> yang berlebihan, pemukul dapat memulai ayunan ke belakang melawan pagar kawat/tembok.
Langkah 3	Satu pemain bertindak sebagai pemukul, satu pemain lain sebagai pemberi dan penangkap bola. Pemain memukul secara berurutan voli <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> terarah ke tangan penangkap bola.
Langkah 4	Berbaris dalam posisi memukul voli <i>forehand</i> . Yakinkan bahwa posisi raket tiap siswa berlawanan satu sama lain. Pemain mundur ke belakang berada diantara net dan garis servis. Cobalah untuk melakukan voli <i>forehand</i> .
Langkah 5	Seperti langkah di atas, gunakan untuk voli <i>backhand</i>
Langkah 6	Pemberi atau penangkap bola memberikan bola ke segala arah (<i>forehand</i> , <i>backhand</i> , tinggi, rendah). Pemain mencoba melakukan voli untuk mengembalikan bola dengan kontrol ke tangan penangkap. Pemain mencoba kembali ke posisi siap sebelum bola ditangkap.
Langkah 7	Mengontrol voli: Pemain dan teman lain berdiri diantara net dan garis servis. Pemain berusaha untuk memainkan bola dengan menggunakan voli <i>forehand</i> dan <i>backhand</i> . Pemain harus mencoba kembali ke posisi siap sebelum teman main mengembalikan bola.

C. Formasi Latihan (*Drill*) dan Pengajaran

1. Pertimbangan Utama

Anda bisa menggunakan beberapa formasi kelas yang berbeda saat mengajar tenis. Bagaimanapun juga, dalam banyak kasus, anda harus mempertimbangkan beberapa hal dasar ketika menyusun formasi latihan dan pengajaran yang tepat. Beberapa hal yang dipertimbangkan yaitu:

- Jumlah lapangan
- Jumlah siswa
- Jumlah bola yang tersedia
- Kemampuan siswa
- Tujuan atau sasaran latihan

- Kemampuan siswa untuk memberi bola(dengan tangan, raket atau melalui pukulan *rally*)
- Pagar, papan tulis, dan media-media pembelajaran yang lain

2. Evaluasi Latihan

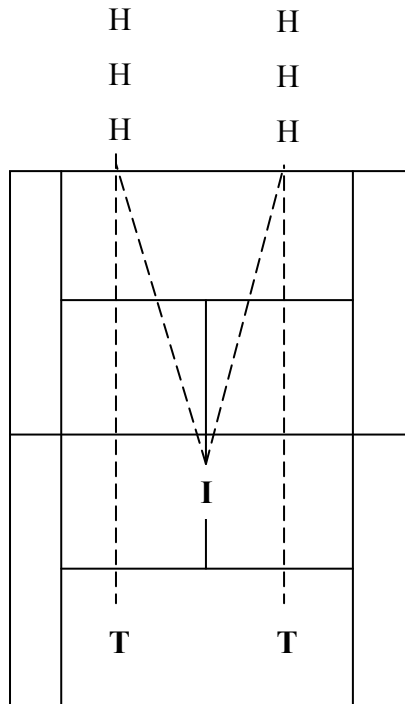
Untuk mengevaluasi suatu latihan, gunakan daftar cek di bawah ini untuk melihat keefektifan latihan yang dilakukan:

- Apakah latihan sudah sesuai dengan kemampuan siswa?
- Apakah latihan telah mencapai tujuan yang diharapkan?
- Apakah siswa-siswa makin tertantang?
- Apakah sudah cukup aktivitas?
- Apakah terdapat kesempatan untuk koreksi?
- Apakah intensitas latihan cukup?
- Apakah latihan menyenangkan?
- Apakah latihan cukup aman?
- Apakah latihan mengandung permainan atau orientasi keterampilan?
- Apakah latihan mengikuti kemajuan alami dari yang mudah ke yang sulit?

3. Tipe-tipe Formasi Latihan (*Drill*)

a. Formasi latihan dengan instruktur

Tipe latihan ini melibatkan instruktur untuk membagi kelompok dalam barisan. Instruktur dan beberapa asisten mengumpankan sejumlah bola untuk dipukul. Ketika pemain berada di barisan depan untuk menyelesaikan pukulan, ia harus tetap aktif (misalnya pergi ke sisi lapangan lawan untuk mengambil bola). Jika memungkinkan, batasi jumlah pemain sebanyak tiga orang tiap barisan. Jika perlu, bentuk lebih banyak barisan.



Keterangan:

I : instruktur - - - - : arah bola

H : siswa/atlit pemukul T : target

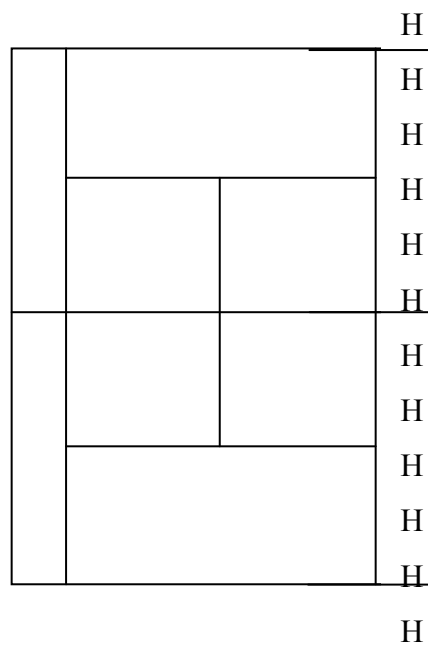
b. Latihan dengan tembok

Jenis latihan ini terjadi ketika instruktur meminta siswa mempratekkan pukulan ke arah tembok (pagar) di sekitar lapangan.

Keterangan:

H : siswa/atlit pemukul

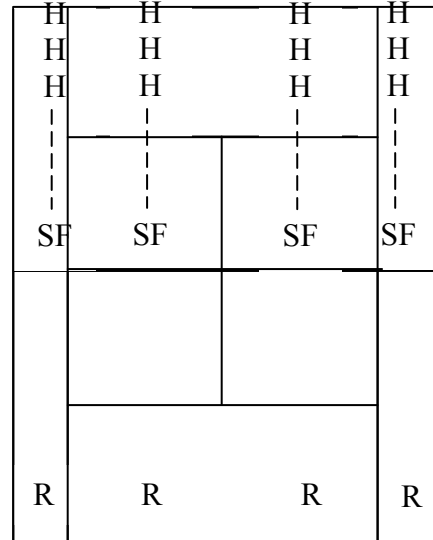
- - - - : arah bola



c. Latihan dengan teman (Pemukul-Pengumpan-Penerima)

Ketika instruktur atau asisten tidak mencukupi, pemain dalam satu kelompok bisa digunakan untuk pengumpan bagi siswa yang lain.

Pengumpan didorong untuk berlaku seperti seorang pelatih. Beberapa siswa bertugas sebagai pengambil bola. Pemain harus bertukar posisi setiap beberapa menit.



Keterangan:

SF : siswa/atlit pemberi umpan

H : siswa/atlit pemukul

---- : arah bola

R : pengambil bola

d. Latihan Rally

Tipe ini melibatkan siswa untuk mempraktekkan teknik atau keterampilan dalam situasi *rally*. Siswa melakukan pukulan *rally* satu sama lain. Keuntungan dari tipe latihan ini adalah:

- Para siswa belajar mengontrol bola
- Pemahaman siswa terhadap karakteristik bola meningkat.
- Mengenalkan gerakan karena pemain harus bergerak ke posisi untuk memukul bola.
- Instruktur bisa berputar di sekitar kelompok dan melakukan pukulan dengan tiap siswa secara berurutan.
- Dengan mengganti pemain tiap kali selesai *rally*, anda bisa menempatkan 12 pemain di tiap lapangan.
- Para siswa sering merasakan bahwa latihan *rally* lebih merangsang dan menantang dibanding latihan dengan tipe pemukul-pengumpan dan pengambil bola.

Beberapa tipe yang berbeda untuk latihan *rally* sebagai berikut:

1. Menangani bola sendiri

Siswa dan instruktur berada pada sisi yang sama dari net. Siswa membentuk formasi setengah lingkaran sehingga instruktur dapat melihat tiap siswa sekaligus. Siswa melakukan *rally* sendiri mengarah pada target misalnya lingkaran yang dibuat di lapangan.

2. Melakukan *rally* tanpa rintangan

Siswa berpasangan satu sama lain.

Pemain mengarahkan pukulan ke target atau melintasi rintangan bayangan.

3. Melakukan *rally* dengan rintangan

Misal bentangkan tali melintasi tengah lapangan. Ini bisa memungkinkan 6 lapangan mini yang cukup untuk 12 siswa.

4. Melakukan *rally* melintasi net.

Rally dari setengah lapangan sampai lapangan penuh.

Latihan ini biasanya dilakukan maksimal 6 siswa tiap lapangan. Namun demikian, setelah pergantian pemain setelah *rally*, bisa melibatkan 12 pemain.

Tiga pasang siswa melakukan *rally* dan secara progresi mundur sampai ke belakang.

e. Latihan Simulasi Pertandingan

Melakukan latihan dengan bola keranjang yaitu instruktur memberi bola kepada siswa dengan cara seperti dalam situasi pertandingan yaitu satu *forehand*, satu *backhand*, satu *approach*, satu voli dan satu smes.

f. Latihan Dengan Tembok

Berlatih dengan tembok adalah satu cara yang bagus untuk meningkatkan keterampilan.



g. Latihan dengan Pos

Jika kelas bisa dibagi dalam beberapa kelompok dengan kemampuan yang setara, maka latihan dengan adanya pos-pos bisa bermanfaat. Tiap pos (biasanya satu lapangan) menunjukkan aktivitas latihan yang berbeda (misal satu lapangan untuk servis, satu untuk voli, dan satu untuk *groundstroke*). Pemain menempati pos untuk beberapa lama sebelum berpindah. Di akhir dari sesi latihan, tiap pemain akan menghabiskan waktu yang sama untuk tiap lapangan.

h. Aktivitas Latihan yang Menyenangkan

Beberapa latihan kadang perlu dibeikan dengan tujuan utama menarik perhatian siswa. Latihan ini mungkin dilakukan dengan durasi waktu pendek (misalnya adu cepat menyentuh pagar dan kembali, lomba estafet dsb) atau untuk melengkapi atau menambahkan pada latihan teknik yang kurang aktivitas gerak. Pelatih harus berusaha memiliki 10-20 bentuk-bentuk latihan yang menyenangkan dan seharusnya disertakan dalam pembelajaran dengan interval yang teratur untuk mempertahankan minat.

D. Latihan-latihan dengan Keranjang

Berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika menggunakan latihan dengan keranjang:

1. Keranjang bola harus diletakkan di sisi instruktur pada tangan yang tidak memainkan bola. Ini akan mempermudah instruktur untuk mengambil dan mengumpankan bola dan juga mempermudah siswa untuk meletakkan bola dalam keranjang.



(Sumber: dokumen pribadi)

2. Ketika mengumpankan bola, lihatlah siswa, bukan melihat bola yang melayang.
3. Berikan umpan dengan variasi kecepatan dan kesulitan sesuai dengan kemampuan tiap-tiap pemain.
4. Makin besar kelompok, makin sedikit bola yang diumpankan pada tiap pemain. Contoh: jika 3 pemain – berikan 4 bola untuk tiap pemain sebelum mengambil bola, jika 6 pemain – berikan 2 bola untuk tiap pemain sebelum mereka mengambil bola dsbnya.
Bagaimanapun juga, cobalah membatasi barisan dengan tiga pemain saja.
5. Makin besar kelompok, disarankan pemberian bola dengan tempo cepat misalnya dengan dua baris pemain pada waktu bersamaan.
6. Pemain yang sedang menunggu giliran seharusnya aktif (melakukan pukulan bayangan, jogging, bertindak sebagai pelatih dsbnya)

E. Observasi dan Umpan Balik pada Latihan

1. Observasi

Instruktur harus menempatkan dirinya di lokasi yang memungkinkan dia untuk mengamati seluruh anggota kelompok. Hal ini akan memungkinkan instruktur untuk menentukan apakah setiap siswa telah memahami latihan.

2. Umpan Balik

- **Pada Saat Latihan**

Saat melihat sejumlah siswa mengalami kesulitan, instruktur seharusnya tidak ragu-ragu untuk menghentikan latihan dan memberikan koreksi yang perlu atau mendemonstrasikan latihan tersebut sekali lagi.

Setelah mengamati keberhasilan dari sejumlah siswa, instruktur seharusnya menyesuaikan tingkat kesulitan yang dibutuhkan.

Instruktur seharusnya mengatur rotasi siswa supaya dapat mengamati keterampilan yang dilakukan tiap individu siswa.

Setiap kali latihan, seharusnya siswa menerima umpan balik baik pukulan yang baik maupun yang salah.

- **Pada Suatu Keterampilan**

Sekalipun wajar jika instruktur memberikan waktu lebih banyak pada siswa yang mengalami kesulitan, Namun instruktur tidak boleh mengabaikan yang lain. Dalam tahap relajar, pemberian penguat positif sama pentingnya dengan koreksi. Jika setiap siswa menunjukkan .kesalahan yang sama, instruktur seharusnya menyediakan kelompok umpan balik, atau mungkin mendemonstrasikan keterampilan dan latihan lagi.

3. Penilaian

Setelah semua siswa telah mencapai rata-rata keberhasilan latihan, kumpulkan mereka untuk melakukan tanya jawab untuk mereviu aspek-aspek teknik dari latihan yang telah dilakukan.

Catatan:

Instruktur harus punya kemauan untuk meyakinkan bahwa semua latihan-latihan adalah dinamis. Tiap latihan harus menciptakan gerakan dan melibatkan semua siswa. Siswa seharusnya tidak diam terlalu lama di lapangan.

RANGKUMAN

1. Sebelum memulai pembelajaran tenis, maka rencanakan terlebih dahulu pengelolaan kelas berdasarkan jumlah siswa, jumlah lapangan, media-media pembelajaran dan durasi waktu latihan.
2. Lakukan tahap pembelajaran tenis dengan tahapan sebagai berikut:
 - Perkenalan dengan siswa
 - Pemanasan (*warm up*)
 - Penjelasan dan demonstrasi keterampilan yang akan dipelajari
 - Demonstrasi formasi latihan (*drill*)
 - Pelaksanaan latihan
 - Pengamatan dan umpan balik
 - Latihan dengan permainan (*fun game*)
 - Pendinginan (*warm down*)
 - Pemasalahan untuk latihan berikutnya
3. Dalam mengumpan bola (*feeding*) lakukan dengan putaran, arah, ketinggian, kecepatan yang sesuai dengan siswa.
4. Untuk pemain pemula , berikan umpan mulai dari yang termudah dari bola jatuh, kemudian lempar bola dari bawah, dengan raket, rali dan berbagai pola *drilling*.

BAB VI

DIAGNOSIS DAN KOREKSI

Setelah kita mempelajari Bab VI berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

- ~ Mampu membuat daftar pertanyaan sebagai bahan diagnosa ceklist bagi pelatih, yang akan digunakan untuk memberikan evaluasi dan perbaikan kepada siswa/atlit.
- ~ Memberikan koreksi secara benar kepada siswa/atlit tanpa merendahkan semangat berlatihnya.

Untuk mencapai keterampilan bermain tenis yang baik, tentunya perlu adanya diagnosis dari pelatih terhadap keterampilan yang sudah dilakukan dan selanjutnya memberikan koreksi kepada pemain jika dibutuhkan perbaikan teknik gerakan yang sudah dilakukan. Beberapa hal yang perlu diingat dalam melakukan diagnosis dan koreksi adalah:

- Diagnosis adalah untuk pelatih
- Koreksi adalah untuk pemain
- Jangan melihat pada aspek negatif dalam diagnosis, sebaliknya carilah bagian positif yang lebih baik untuk dilakukan.
- Pelatih seharusnya tidak hanya mengoreksi pada inefisiensi teknik, tetapi juga menyakinkan bahwa:
 - ~ Mereka menggerakkan pemain kepada keterampilan yang lebih baik.
 - ~ Mereka bisa mempengaruhi perubahan jangka panjang saat mereka bekerja dengan para pemain.
 - ~ Pemain melihat nilai-nilai dan tujuan dari pengembangan.
 - ~ Intervensi tidak akan mempengaruhi aspek-aspek lain pengembangan individu, seperti percaya diri – jangka panjang.

Para pelatih seharusnya mengikuti ceklist yang meyakinkan bahwa mereka mendiagnosa secara tepat.

A. Diagnosa Ceklist

Daftar pertanyaan yang bisa digunakan untuk melakukan diagnosa adalah:

- Sikap : Apakah pemain termotivasi/komit/fokus pada tugas?
- Posisi awal: Apakah posisi siap sudah benar?
- Pegangan : Apakah pegangan sudah sesuai dengan pukulan tertentu?
- Jejak:
 - ~ Apakah pemain melihat jalannya bola?
 - ~ Apakah pemain bisa menentukan lintasan, kecepatan, putaran dan pantulan bola?
- Gerakan/Gerak Kaki:
 - ~ Bagaimana reaksi awal terhadap bola yang datang (kecepatan reaksi)
 - ~ Apakah pemain bergerak secara efisien untuk memperoleh posisi pukulan?
 - ~ Apakah pemain menggunakan langkah besar atau kecil saat melangkah
 - ~ Apakah pemain lambat atau cepat dalam meraih pukulan.
 - ~ Apakah pemain seimbang?
- Persiapan raket
 - ~ Apakah raket dibawa ke belakang cukup awal sebelum bola melewati net? Sebelum bola memantul?
 - ~ Apakah backswing terlalu panjang atau terlalu pendek?
 - ~ Apakah bahu berputar lebih awal?
- Apakah ayunan sudah cukup untuk pukulan:
 - ~ Rendah ke tinggi untuk bola spin dan tinggi ke rendah untuk slice
 - ~ Apakah ayunan lancar?
 - ~ Apakah kecepatan raket sudah cukup?
 - ~ Apakah telah mengikuti garis bola?
- Apakah kontak poin /daerah pukul sudah tepat ?
 - ~ Ketinggian – terlalu tinggi atau rendah
 - ~ Lebar – terlalu dekat atau jauh
 - ~ Dalam – terlalu cepat atau lambat

- Kontrol permukaan raket di daerah kontak
 - ~ Apakah apakah bola terpukul sesuai arah yang diinginkan? Jika tidak, mengapa?
 - ~ Apakah kontak poin tepat untuk grip yang digunakan?
- Keseimbangan/pemindahan berat
 - ~ Apakah pemain bisa mengontrol tubuh saat melakukan pukulan?
 - ~ Apakah berat badan berpindah sama dengan arah bola yang dipukul?
- Penyelesaian
 - ~ Apakah pemain melakukan gerak lanjut setelah memukul?
 - ~ Apakah gerak akhir menghalangi kelancaran pukulan atau kecepatan raket?
- Pemulihan
 - ~ Apakah pemain bisa kembali ke posisi siap pada waktunya untuk pukulan berikutnya?

Daftar checklist di atas lebih banyak diagnosis pada aspek teknik. Padahal di lapangan, permasalahan yang didiagnosa tidak selalu aspek teknik, namun juga taktik, kondisi fisik dan tentunya aspek mental pemain.

- **Satu koreksi secara serentak**

Koreksi sebaiknya tidak hanya satu teknik, mulailah dengan yang paling jelas untuk dikoreksi.

- **Kesalahan-kesalahan yang diulang-ulang**

Jika siswa melakukan sejumlah kesalahan berulang-ulang, biasanya itu disebabkan karena latihan tersebut terlalu sulit. Jika hal ini terjadi, latihan seharusnya disederhanakan dengan memperpendek lapangan, mempermudah target, atau mempermudah umpan bola.

- **Manfaat versus Frustrasi dari adanya koreksi**

Potensi adanya manfaat dari perbaikan/perubahan teknik seharusnya lebih banyak dibanding kemungkinan munculnya frustrasi sebagai hasil dari

perubahan. Sebagai contoh, jika pemain mengubah pegangan servis dari *forehand grip* ke *continental*, dia mungkin akan kalah saat bertanding melawan pemain lain. Jika dia tidak dapat menanggung frustrasi ini, maka koreksi perbaikan gerak tidak akan berhasil. Dibutuhkan pendekatan secara bertahap.

- **Metode Sandwich untuk koreksi**

Untuk meyakinkan bahwa siswa tidak melakukan sesuatu yang salah saat dikoreksi, cobalah memasukkan koreksi diantara dua pernyataan positif. Contoh:

”Persiapan baik ya”

”Cobalah untuk melangkah lebih ke depan bola”

”Gerak lanjut yang hebat”

Ingat: Berikan pujian (penghargaan) sebelum kritik

- **Daerah Penerimaan**

Ketika mendiagnosa, selalu pikirkan bahwa terdapat lebih dari satu cara untuk memukul bola. Dalam permainan, terdapat ”daerah penerimaan” untuk setiap pukulan. Selama pemain ada di dalam daerah itu, pukulan seharusnya tidak diganti. Sebelum membuat perubahan, tanyakan terlebih dahulu ”akankah ini membatasi pengembangan pemain di masa depan?” Jika jawabannya tidak – jangan mencoba untuk mengubahnya.

- **Penyesuaian atau Efektifitas**

Pengetahuan yang terbatas tentang prinsip-prinsip biomekanik yang terkait dengan tenis adalah penting untuk memutuskan apakah bisa diterima atau tidak. Hanya karena pukulan-pukulan tertentu kelihatan berbeda bukan berarti hal itu salah.

Sebagai contoh pelaku servis mungkin memiliki cara yang tidak biasa pada saat memulai servis yang hal itu sekedar kebiasaan dan tidak mempengaruhi biomekanik dari servis (contoh tekukan lutut yang baik, putaran bahu, putaran badan dan sebagainya).

B. Teknik Koreksi

Groundstroke

Beberapa teknik koreksi yang bisa dilakukan pada pukulan *groundstroke* dapat dilakukan setelah mendiagnosis sumber kesalahan gerak. Berikut adalah contoh teknik koreksi berdasarkan sumber kesalahannya:

- **Posisi Siap yang jelek**
 - ~ Mintalah pemain meneriakan kata "posisi siap" sebelum lawan memukul bola.
 - ~ Selama pembelajaran, jika pelatih berkata "posisi siap" maka seluruh siswa harus segera membentuk posisi siap yang benar.
- **Memahami Karakteristik Bola (*tracking*)**
 - ~ Jika siswa sulit memahami karakteristik datangnya bola, maka pelatih bisa melakukan koreksi dengan mendemonstrasikan berbagai variasi pukulan (beberapa dengan spin, beberapa datar, dan lain sebagainya) dan siswa harus meneriakan kata-kata kunci untuk jenis pukulan yang ia pikirkan. Misalnya:

Pukulan	Kata kunci
Bola putar (<i>spin</i>)	Top ; Slice
Kecepatan (<i>speed</i>)	Pelan ; cepat
Arah (<i>direction</i>)	Kiri ; kanan
Kedalaman (<i>depth</i>)	Pendek ; dalam
Ketinggian (<i>height</i>)	Rendah ; tinggi

- **Mengubah Pegangan**

Seringkali siswa mengalami kesulitan mengubah pegangan yang tepat saat melakukan pukulan
- Seperti teknik di atas, namun kecuali untuk bola arah "kiri" dan "kanan", pemain sekarang meneriakan "top" untuk pegangan *backhand* dan meneriakan "samping" untuk pukulan *forehand* atau meneriakan berdasarkan angka pada ruas raket tenis, yaitu 1 untuk *backhand* dan 3 atau 4 untuk *forehand*.

- **Persiapan yang jelek**

- ~ **Persiapan yang terlambat**

- Mintalah pemain mengayun raket ke belakang sebelum bola jatuh atau melewati net.
- Gunakan kata kunci "putar" sebelum bola melewati net.

- ~ **Memulai pukulan *backhand* dengan siku atau membuka lengan terlalu jauh dari tubuh untuk pukulan *forehand***

- Tempatkan bola tenis di ketiak, bola diusahakan tidak jatuh sampai sampai ayunan raket ke depan.



(Sumber: dokumen pribadi)

- ~ **Ayunan ke belakang seperti sekop**

- Pelatih memegang raket di sisi kanan siswa setinggi pinggang. Kemudian pemain membawa raket ke belakang melewati atas raket pelatih dan mengayun ke depan di bawah raket pelatih.



- ~ **Tarikan ke belakang terlalu lebar**
 - Pemain berdiri di dekat net (pada garis servis)/pelatih memberi serangkaian bola dengan irama agak cepat. Pemain dipaksa untuk mengurangi tarikan ke belakang.
 - Pelatih berdiri di belakang pemain dengan membentangkan raket untuk mencegah tarikan yang berlebihan.
 - Letakkan penghalang (misal; tonggak net) di belakang pemain.

- **Saat Bergerak**
 - ~ **Reaksi Awal (Kecepatan Reaksi) terlalu lambat**
 - Pemain meneriakkan kata kunci sesegera mungkin saat lawan memukul bola contoh: kanan/kiri atau maju/mundur. Sebagai alternatif, selama pembelajaran, pelatih bisa meneriakkan kata-kata kunci untuk membantu pemain misalnya "Go"
 - ~ **Berlari menuju/memotong arah pukulan (tidak menunggu datangnya bola)**
 - Usahakan pemain mempertahankan posisinya setelah ia memukul bola (seperti pose berfoto). Ini memaksa pemain untuk memperlambat sebagaimana ia mendekati bola.
 - ~ **Menggunakan Langkah-langkah Lebar/bukan langkah-langkah penyesuaian**
 - Usahakan siswa membayangkan ia sedang menari hanya untuk pantulan bola.
 - Usahakan siswa membayangkan bahwa ia dibayar untuk setiap langkah yang diambil. Semakin banyak langkah, makin banyak ia dibayar.

- **Ayunan yang salah**
 - ~ **Ayunan kurang dari bawah ke atas**
 - Latihan melawan net (tanpa bola). Mulai dari bawah net dan ayunkan ke depan untuk memukul bagian putih (*tape*) net – sampai penyelesaian di atas net.

- Usahakan pemain membayangkan sebuah bukit. Tarikan ke belakang adalah bawah bukit, gerak lanjutnya adalah ke atas bukit.
- Mulai dengan raket menyentuh tanah saat posisi *backswing*
- ~ **Tidak mengikuti garis bola**
 - Cobalah untuk membayangkan memukul tidak hanya satu bola, tetapi tiga bola dalam satu baris.
- ~ **Kurangnya kecepatan ayunan raket**
 - Klip net dengan ayunan bayangan – dengan cepat seperti ia memukul net.
 - Penyelesaian yang berlebihan – penyelesaian dengan sikap siku tiinggi dan melewati bahu. Ayunan biasanya lebih lancar dan raket lebih cepat.
- **Kehilangan kontrol pada permukaan raket**
 - ~ Pemain melakukan pukulan tanpa *backswing* (misal: mulai dari titik kontak).
 - ~ Buat pemain melakukan memukul bola dengan kontrol di daerah kecil (misal; kembali ke pelatih dari setengah lapangan).
- **Pemindahan berat tubuh yang lemah**
 - ~ Pemain melakukan pukulan dengan salah satu kaki di depan (kaki kiri untuk forehand dan kaki kanan untuk *backhand*).
 - ~ Pada akhir pukulan, angkatlah tumit sehingga tumit kaki yang belakang mengarah ke pagar belakang.
 - ~ Pertahankan keseimbangan setelah pukulan, ini akan menyadarkan siswa tentang lemahnya perpindahan berat tubuh.
- **Keseimbangan yang lemah**
 - ~ Upayakan pemain berpose seperti fotografer setelah pukulan sampai bola memantul melewati net.
 - ~ Jagalah kepala tetap mengikuti pukulan dengan meletakkan topi dengan posisi terbalik (atas – bawah) ketika memukul.

~ Upayakan pemain meneriakkan kata kunci "kepala tetap" saat memukul.

- **Kurangnya penyelesaian/gerak lanjut**

- ~ Upayakan raket selesai di atas ketinggian bahu dengan siku tinggi.
- ~ Pertahankan penyelesaian sampai bola memantul di sisi lain dari net.
- ~ Pastikan bahwa tumit belakang lepas dari lantai menghadap pagar belakang.

Servis

- **Posisi Siap yang Kurang Tepat**

- ~ Tempatkan penutup raket diantara kaki pemain. Hal ini untuk meyakinkan bahwa pemain dalam posisi menyamping dan bahwa kaki berdiri dalam jarak yang nyaman.
- ~ Pastikan bahwa jari-jari kaki kiri mengarah pada tonggak net sebelah kanan.
- ~ Gambarlah anak panah pada lapangan yang bisa digunakan pemain untuk meluruskan posisi.

- **Pegangan (*Grip*) yang Kurang Tepat –Grip berubah selama servis**

- ~ Tempatkan koin kecil di tangan pemain. Jika grip berubah selama servis, maka koin akan jatuh.

- **Lemparan (*toss*) tidak menentu**

- ~ Cara memegang bola dengan benar.



Memegang satu bola
(Sumber: dokumen pribadi)



Memegang dua bola

- ~ Lakukan latihan melempar dan menangkap bola, bola seharusnya kembali tepat ke arah tangan yang melontarkan bola.
- ~ Usahakan lengan yang melempar lurus – siku jangan ditekuk
- ~ Tempatkan penutup raket diantara kaki. Dengan mencegah pemain bergerak menjangkau lemparan yang jelek, pemain dipaksa untuk melempar dengan tepat.

- **Persiapan**

- ~ Kedua tangan tidak bekerja bersama-sama
 - o Gunakan kata kunci ”angkat tangan”
 - o Pelatih membantu siswa untuk melakukan gerakan bayangan secara benar ”turun bersama-sama, angkat bersama-sama”

- **Gerakan melempar yang tidak benar – tidak ada gerakan melingkar**

- ~ Lakukan latihan melempar bola dengan gerakan yang benar – kemudian gantilah bola dengan raket.





(Sumber: dokumen pribadi)

~ Kemudian pukulah servis bayangan menggunakan seutas tali pendek.

- **Kontak poin terlalu rendah**

- ~ Tempatkan bola dipagar. Upayakan pemain membayangkan servis menjangkau untuk memukul ketinggian bola yang ada di pagar.
- ~ Cobalah untuk menjangkau bola sebelum bola datang (ini merupakan lomba antara raket dan bola)
- ~ Mulailah dengan raket di belakang – lempar – menjangkau, mengetip bola dan berhenti – siswa dapat melihat kontak poin yang benar.

- **Keseimbangan (pemindahan berat badan) yang lemah**

- ~ Tempatkan penutup raket diantara kaki pemain. Pemain seharusnya tidak mengubah posisi selama melakukan servis.
- ~ Angkatlah tumit belakang saat bola dipukul. Yakinkan berat badan berpindah ke depan.

- **Gerak lanjut atau penyelesaian yang tidak tepat**

- ~ Tempatkan sebuah kaleng disamping kaki kiri pemain. Pemain mencoba untuk mengenai kaleng saat melakukan gerak lanjut.
- ~ Pertahankan gerak penyelesaian sampai lima hitungan setelah memukul.

Voli

- **Tarikan ke belakang yang berlebih**
 - ~ Upayakan pemain memulai tarikan raket ke belakang pembatas/tembok. Jika pemain membawa raket ke belakang, ia akan memukul pembatas atau sebuah tembok.



Voli *forehand*
(Sumber: dokumen pribadi)



Voli *backhand*

- **Tidak ada putaran belakang pada voli**
 - ~ Cobalah untuk memukul bola seperti gerakan menebas pada karate.
- **Gerak lanjut yang berlebih**
 - ~ Bayangkan bola itu panas – tariklah ke belakang sesegera mungkin setelah anda membuat kontak.
 - ~ Letakkan *break* saat anda memukul bola.

Smes

- **Tarikan ke belakang yang berlebih**
 - ~ (bawalah tarikan ke belakang secara penuh daripada tarikan yang pendek)
 - Usahakan pemain meneriakkan "angkat tangan" pada saat ada bola *lob*.
- **Menghadap net**
 - ~ Upayakan pemain menunjuk ke arah bola yang datang dengan tangan kiri.

- **Gerakan lemah**

- ~ Tanpa memukul smes, pemain mencoba untuk menangkap bola *lob* dengan membentangkan tangan kiri. Setelah menangkap bola, seharusnya dapat mempertahankan posisi di lapangan dengan seimbang.
- ~ Pemain bisa:
 - Cobalah pemain melakukan smes kemudian mempertahankan posisi dan seimbang (seperti pose berfoto) setelah pukulan dilakukan.



RANGKUMAN :

1. Diagnosis dan koreksi perlu diberikan untuk memperoleh kesempurnaan gerakan. Diagnosis adalah tanggungjawab pelatih, sedangkan koreksi difokuskan pada pemain/siswa.
2. Dalam memberikan koreksi, gunakan pendekatan yang lebih positif dengan cara memberi pujian diantara kritik (koreksi).
3. Untuk memperbaiki teknik gerak yang salah, maka setiap pukulan (*stroke*) yang kurang tepat harus dibenahi dengan pembiasaan dan terapi gerak.

BAB VII

LATIHAN MENTAL UNTUK PEMAIN TENIS PEMULA

Setelah kita mempelajari Bab VII berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

- ~ Kemampuan menumbuhkan komitmen belajar tenis, semangat kompetitif, percaya diri, dan kepemimpinan.
- ~ Memberikan beberapa strategi bagi pelatih untuk meningkatkan komitmen, semangat kompetitif, percaya diri dan kepemimpinan.
- ~ Menambah pengetahuan akan bentuk-bentuk latihan mental bagi atlet, diantaranya adalah:
 - Relaksasi
 - Konsentrasi
 - Imageri

Mental adalah aspek yang luar biasa penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Jimmy Connors, mantan petenis nomor satu dunia menyatakan bahwa 95% permainan tenis profesional ditentukan oleh faktor mental. Ketika menghadapi lawan bertanding, maka keberhasilan kemampuan fisik dan teknik akan sangat ditentukan oleh faktor mental seperti konsentrasi, percaya diri dan semangat kompetitif yang tinggi. Olahragawan dikatakan siap mentalnya ketika olahragawan tersebut mampu bertanding tanpa merasa tertekan, takut, khawatir dan sebagainya. Ia dapat memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapi.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masalah ketidaksiapan mental atlet, ketegangan, rendahnya motivasi, kehilangan konsentrasi, dan berbagai masalah psikologis lainnya kian mencuat sebagai permasalahan sentral gagalnya sejumlah atlet meraih prestasi puncak. Namun demikian, sedikit sekali pelatih yang memberikan porsi latihan mental dalam keseluruhan program latihan. Sama halnya dengan program latihan

fisik, teknik dan taktik, seharusnya latihan mental juga diberikan secara sistematis beriringan dengan program latihan yang lain. Maksum (2008) menyatakan bahwa pembina atau pelatih kurang memperhatikan latihan mental karena beberapa faktor yaitu:

1. Kurangnya pengetahuan tentang latihan mental.
2. Masalah mental dianggap tidak dapat diubah.
3. Kurangnya waktu untuk memprogramkan latihan mental.
4. Persoalan mental hanya perlu untuk atlet bermasalah.
5. Latihan mental hanya untuk elit atlet.
6. Perubahan mental dianggap sesuatu yang bisa cepat dilakukan.
7. Latihan mental tidak banyak manfaatnya.

Membutuhkan waktu beberapa tahun untuk mengembangkan ketangguhan mental dalam memenuhi tantangan dan tuntutan permainan tenis kelas dunia. Beberapa penelitian membuktikan bahwa perilaku dari orang-orang dewasa terdekat merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi pembentukan karakter psikologi yang positif dalam pertumbuhan anak-anak. Partisipasi saja dalam olahraga tidak menjamin perkembangan kualitas psikologis yang diharapkan. Partisipasi bisa membawa dampak positif atau negatif pada perkembangan psikologis atlet-atlet muda, tergantung kualitas dari program tersebut. Jadi seharusnya pelatih juga merencanakan, mengembangkan dan mengimplementasikan sejumlah strategi-strategi kepelatihan secara khusus.

Pada level pemula, penekanan seharusnya diawali dengan pengembangan percaya diri anak, keterampilan kepemimpinan, dan semangat kompetisi, sambil meningkatkan komitmen mereka terhadap olahraga tenis.

A. Penekanan Nilai Positif dalam Tenis Lapangan

1. Komitmen

Komitmen dapat didefinisikan dengan tingkat motivasi dan usaha yang diarahkan untuk aktivitas tenis. Dalam beberapa tahun terakhir, komitmen terlihat dari porsi latihan dan kompetisi sampai 20 jam per minggu, bahkan mengabdikan diri berkarir sebagai atlet tenis. Pada tahun-tahun awal, komitmen hanya diarahkan

pada keterlibatan dan pengharapan yang terkait dengan aktivitas tenis dan olahraga.

2. Semangat Kompetitif

Kualitas mental ini didefinisikan sebagai keinginan untuk berkompetisi dan mendemonstrasikan suatu keterampilan dalam situasi kompetisi. Sekalipun hasil dari suatu kompetisi resmi seharusnya tidak ditekankan untuk pemain di bawah 11 tahun, namun masa depan anak-anak yang mengarah pada kompetisi seringkali ditentukan pada tahapan perkembangan ini. Jadi pemain pada masa anak-anak tidak harus bertanding resmi, tetapi bisa dibangun melalui kompetisi dalam latihan misalnya yang bisa memukul 10 kali tanpa mati menjadi pemenang, dan sebagainya.

3. Percaya Diri

Cara anak-anak mempersepsi dan mengevaluasi diri mereka adalah salah satu faktor yang paling penting dalam menentukan aktivitas pilihan mereka dan tingkat motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas tersebut. Tingkat percaya diri siswa dalam olahraga akan menentukan jumlah usaha dan ketekunan siswa saat menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan. Percaya diri yang tinggi dalam tenis akan memberi sumbangan terhadap harga diri anak secara utuh (perasaan tentang pribadi yang berharga – bangga/malu) suatu hal yang penting untuk mengembangkan pemain tenis baik sebagai atlet (percaya diri) maupun sebagai pribadi (harga diri).

Berikut beberapa perlakuan yang bisa menjadi indikator rendahnya percaya diri yaitu:

- o Menghindari aktivitas
- o Mudah menyerah ketika sulit mempelajari ketrampilan baru.
- o Melakukan usaha yang minimal selama latihan dan permainan
- o Menetapkan target yang terlalu tinggi (kurang realistis)
- o Menganggap keberhasilan sebagai suatu keberuntungan dan kegagalan sebagai dampak kurangnya keterampilan fisik dan teknik.

- o Mengadopsi strategi-strategi untuk menghindari kegagalan (membuat berbagai alasan, pura-pura sakit dan lain sebagainya)

Mereka yang memiliki percaya diri tinggi cenderung berusaha lebih keras dan tetap tekun menghadapi kondisi yang menantang sampai mereka mencapai tujuannya.

4. Kepemimpinan

Merupakan pengembangan yang penting bagi pemain yaitu dengan cara pelatih memberi tanggungjawab tertentu kepada pemain misalnya memimpin pemanasan kelompok, mendemonstrasikan gerakan kepada kelompok, dan lain-lain.

Dengan memberikan tugas-tugas kepemimpinan kepada pemain, mereka akan mandiri dan bertanggungjawab yang hal ini berdampak pada pengembangan percaya diri mereka.

B. Rekomendasi Untuk Pelatih Tenis

Berdasarkan beberapa hasil penelitian, maka sejumlah strategi kepelatihan yang berbeda bisa digunakan untuk meningkatkan komitmen, semangat kompetitif, percaya diri dan kepemimpinan. Berikut diantaranya:

1. Meningkatkan Percaya Diri

Selama latihan, anak-anak harus dibantu memahami bahwa kesalahan adalah hal yang biasa dalam proses belajar, bukanlah tanda kegagalan. Banyak pemain berpikir bahwa menang sama dengan sukses, dan kalah adalah kegagalan.

Hal paling penting yang bisa dilakukan pelatih adalah membantu anak-anak memahami kesuksesan bukan berdasar pada hasil menang atau kalah, tetapi pada pencapaian prestasi pada pembelajaran khusus, penampilan permainan dan target-target perilaku. Sebagai contoh; daripada menanyakan kepada pemain "apakah kamu menang?", mungkin akan lebih baik kalau menanyakan "Bagaimana permainanmu?", bagaimana pengembalian *backhand*mu tadi?" dan sebagainya.

2. Penyediaan Tantangan yang Optimal

Menyediakan tantangan yang optimal berarti merencanakan tugas secara hati-hati sesuai dengan kemampuan siswa. Target harus disusun secara individual, realistis, dapat dicapai, dapat diukur dan terkomunikasikan dengan jelas kepada atlet. Sekali siswa sudah berhasil melakukan 8 pukulan dari 10 kali uji coba, maka ia sudah berhasil dan tingkat kesulitan harus ditingkatkan untuk mempertahankan motivasi. Sebaliknya jika siswa hanya berhasil 2 dari 10 kali uji coba, maka jika tingkat kesulitan tetap dipertahankan, maka akan terjadi kecemasan. Kalau tugas terlalu mudah juga siswa akan bosan.

3. Meyakinkan Kesuksesan

Cobalah untuk meyakinkan bahwa semua siswa akan mencapai bentuk keberhasilan. Kadang kala tugas perlu disederhanakan untuk beberapa siswa supaya mengalami keberhasilan. Oleh karena itu, dalam memberi bola, pelatih juga mengumpan bola secara bervariasi sesuai dengan kemampuan siswa.

4. Meningkatkan Perasaan Kontrol

Pengalaman keberhasilan saja tidak cukup untuk meningkatkan percaya diri jika anak-anak tidak punya persepsi bahwa mereka bertanggungjawab untuk sukses. Komentar dari kemenangan atlet dengan percaya diri rendah adalah "oh, saya hanya kebetulan", atau "mereka tidak bermain bagus". Dalam hal ini, pelatih harus meyakinkan bahwa mereka layak mendapat penghargaan karena mereka memang telah berhasil. Penelitian membuktikan bahwa anak-anak yang memahami alasan keberhasilan dan kegagalan mereka mencapai prestasi yang terus meningkat.

5. Menyediakan Umpan Balik Positif

Umpan balik yang berarti bagi anak-anak bisa datang dari orang tua, teman sebaya, pelatih, dan bahkan dari pemain itu sendiri.

Orang tua: Lakukan pertemuan dengan orang tua di awal program latihan untuk menginformasikan pendekatan positif yang digunakan di tenis. Penjelasan

tentang filosofi menang dan kalah, dan pendekatan untuk menangani kesalahan. Usahakan orang tua memahami bahwa penampilan dan kenikmatan berolahraga bagi anak lebih penting daripada hasil akhir sehingga diharapkan orang tua mendukung setiap usaha yang dilakukan untuk membangun kepercayaan dan komitmen anak.

Teman sebaya: Informasi yang digunakan untuk menilai keberhasilan dan kemampuan seorang anak menjelang usia 12 tahun mulai bergeser dari orang tua dan hasil pertandingan ke informasi yang membandingkan dirinya dengan kelompoknya.

Pelatih: Umpan balik yang positif sangatlah penting bagi siswa.. Poin-poin di bawah ini akan membantu pelatih dalam memberikan umpan balik.

- o Pelatih seharusnya mencoba memberi umpan balik pada *performance* bukan hasil akhir, pada pemain bukan bola, pada gaya bukan hasilnya.
- o Ketika dibutuhkan untuk memberi penguat negatif, gunakan skala 3 : 1 untuk penghargaan dibanding kritik.
- o Jangan terlalu banyak menggunakan umpan balik (penguat) negatif. Daripada menghentikan pelajaran ketika pemain membuat kesalahan, cobalah untuk menghentikan pelajaran ketika pemain melakukan pukulan dengan teknik yang baik. Ini adalah umpan balik positif.

Pemain: Doronglah siswa untuk memuji diri sendiri ketika mereka melakukan pukulan yang baik. Biasanya emosi tampak hanya saat mereka melakukan kesalahan.

6. Mengembangkan Motivasi Intrinsik

Menyediakan secara efektif umpan balik yang positif.terkait pada proses latihan dan bukan pada hasil semata akan meningkatkan motivasi intrinsik dan mengurangi kebutuhan akan motivasi ekstrinsik seperti tropi, rangking dan sebagainya. Adakalanya, penghargaan dapat memotivasi atlet-atlet muda. Namun demikian, ketergantungan kepadanya dapat mengurangi komitmen mereka. Motivasi untuk maju harus datang dari dalam atlet itu sendiri. Singkatnya, atlet

datang ke lapangan tiap minggu adalah karena mereka menyukai bermain tenis. Sedangkan penghargaan (tropi, rangking dan lain-lain) hanyalah bonus tambahan.

Untuk membangun motivasi instrinsik, biasakan memberi umpan balik positif terkait proses latihan dan *performance* atlet, tanpa membandingkan dengan kemampuan pemain lawan dan bukan pada hasil akhir semata menang atau kalah.

7. Meningkatkan kesenangan dan mengurangi kecemasan

Buatlah suasana latihan yang menggembirakan dan yakinkan bahwa anak-anak merasa rileks dan nyaman. Hal ini akan meningkatkan komitmen dan semangat kompetitif mereka.

8. Bertanya secara efektif

Pertanyaan yang efektif adalah menanyakan kepada siswa secara tepat untuk menolong mereka menemukan jawaban yang benar misalnya "Kemana arah bola yang terpukul tadi?" "Mengapa bola itu ke sana?" Metode ini akan mendorong siswa menemukan jawaban sendiri tanpa harus menunggu diberitahu oleh pembina. Cara ini akan memberi beberapa manfaat yaitu:

- o Membuat siswa merasa pandai (membangun percaya diri)
- o Membantu mereka untuk tidak tergantung kepada pelatih
- o Memungkinkan siswa untuk lebih mengingat poin pembelajaran yang diperoleh.

9. Menangani perilaku yang buruk secara tepat

Pelatih harus mampu mengatasi perilaku yang buruk di lapangan. Ada beberapa cara untuk menangani hal tersebut.

- o Penguat positif – berikan pujian dan penghargaan ketika pemain melakukan hal yang baik.

- Pemusnahan – pelatih bisa mengabaikan munculnya perilaku yang buruk sehingga siswa tersebut tidak mendapatkan perhatian yang dia cari. (kadang siswa berlaku menyimpang untuk mencari perhatian).
- Hukuman – Kadang tidak selalu bisa mengarahkan siswa dengan baik melalui penguat positif dan pengabaian. Untuk itu, pelatih juga perlu belajar menggunakan bentuk hukuman secara tepat. Berikut akan dijelaskan garis besar penggunaan hukuman:
 - Gunakan hukuman untuk memperbaiki keterampilan, bukan karena benci
 - Menetapkan aturan dalam kelas/tim berdasarkan kesepakatan dengan seluruh siswa. Jika aturan tersebut dilanggar, berilah hukuman tanpa ada pengecualian dengan cara yang tidak emosional.
 - Berilah peringatan terlebih dahulu sebelum memberi hukuman.
 - Beri hukuman secara konsisten
 - Jangan memilih hukuman yang membuat anda merasa bersalah. Pikirkan dengan baik dan berilah hukuman dalam suasana hati yang tenang (tidak emosional).
 - Setelah hukuman dijalankan, bawalah siswa kembali dalam tim seperti semula (tanpa ada pengurangan nilai-nilai sikap dari siswa tersebut).
 - Jangan menghukum atlet untuk kesalahan yang dibuat ketika mempelajari suatu keterampilan bermain tenis, tetapi hukuman tepat untuk indisipliner.
 - Hindarilah penggunaan aktivitas fisik sebagai hukuman karena selanjutnya siswa akan memandang hukuman tersebut sebagai bentuk latihan fisik, tidak membuat mereka jera.
 - Jangan terlalu sering memberi hukuman, siswa akan kehilangan minat dan hukuman tersebut tidak akan berdampak untuk mengubah perilaku siswa.

10. Mengembangkan filosofi kompetitif yang sehat

Beberapa waktu ini terjadi perdebatan terkait efek dari menampilkan anak-anak di usia awal dalam suatu kompetisi dengan intensitas tinggi. Pelatih dan orang tua seharusnya berupaya mengadopsi pendekatan yang lebih masuk akal tentang kompetisi dengan mengingat dua kata kunci yaitu: Perspektif dan Keseimbangan.

Di bawah ini adalah daftar aspek-aspek positif yang terkait dengan kompetisi yang perlu ditekankan oleh pelatih dan orang tua untuk menanamkan perspektif yang benar (seimbang) terkait kompetisi bagi para pemain tenis muda.

- o Setiap orang berkompetisi atau berjuang dengan cara yang satu dan yang lain – kompetisi adalah bagian dari hidup.
- o Nilai dari suatu kompetisi bukanlah menang atau kalah. Menang atau kalah adalah hal biasa. Nilai utama adalah perilaku (*performance*) saat berkompetisi atau berjuang.
- o Dalam tenis, turnamen adalah pertandingan yang didesain untuk membandingkan kemampuan anda dengan pemain lain.
- o Berkompetisilah dengan diri anda sendiri, bukan dengan lawan.
- o Ukurlah diri anda berdasarkan usaha terbaik yang anda berikan baik saat di dalam maupun di luar lapangan. Teman satu tim akan menghargai usaha 100% yang anda berikan dalam setiap pertandingan, tidak peduli menang atau kalah.
- o Belajarlah dari setiap kompetisi, apapun hasilnya, pastikan itu menjadi pengalaman yang positif yang terbukti berguna di masa mendatang.
- o Dalam bagan pertandingan dengan jumlah 32 pemain, apakah terdapat satu pemenang dan 31 pecundang? Menang atau kalah dalam pertandingan tidak membentuk anda sebagai pemenang atau pecundang.
- o Anda tentunya akan menang dan kalah dalam banyak pertandingan di sepanjang kehidupan.
- o Berikan usaha (penampilan) terbaik, menang atau kalah akan tetap membuat anda menjadi pemenang sepanjang waktu.
- o Untuk pemain di bawah 12 tahun, turnamen adalah kompetisi untuk bertemu teman baru dan menguji keterampilan yang dimiliki.
- o Pemain junior harus mencoba untuk terus belajar dan berkembang.
- o Selama pertandingan, jangan kuatir tentang hasil, jika anda selalu berupaya untuk setiap poin, maka hasilnya akan mengikuti.

C. Beberapa Bentuk Latihan Mental Bagi Atlet

Pada bagian sebelumnya telah banyak diuraikan prinsip-prinsip yang bisa dilakukan oleh pelatih dan pembina untuk membangun sikap mental yang tangguh bagi atlet junior. Filosofi tersebut harus dipahami supaya di dalam proses pembelajaran dan latihan, pelatih bisa memperlakukan secara tepat sehingga siswa atau atlet dapat mengembangkan keterampilan bermain tenis dalam suasana gembira, antusias, kompetitif dan penuh percaya diri. Upaya tersebut tidak selalu bisa dilakukan dalam suasana kelompok, namun kadangkala diperlukan waktu secara pribadi bagi pelatih atau pembina untuk berkomunikasi dan melakukan konseling dengan atlet sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi.

Selain upaya konseling, pelatih juga perlu memiliki beberapa pengetahuan tentang latihan mental. Berikut adalah contoh bentuk-bentuk latihan mental yang bisa dilakukan yaitu: relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan imagery.

1. Latihan Relaksasi

Relaksasi adalah bagian dari latihan yang penting dilakukan bagi setiap atlet dalam usaha pencapaian *Peak Performance* atau kondisi puncak sekaligus mempertahankan kondisi tersebut. Latihan relaksasi dilakukan untuk dua tujuan yaitu: 1) sebagai salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi ketegangan/kecemasan saat bertanding, 2) sebagai rangkaian awal dan persyaratan sebelum melakukan pelatihan konsentrasi dan imageri.

Ada beberapa bentuk latihan relaksasi yaitu relaksasi pernafasan, relaksasi progresif dan otogenik. Relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur irama pernafasan mulai menghirup, menahan dan menghembuskannya secara berulang-ulang. Relaksasi progresif merupakan kelanjutan dari relaksasi pernafasan diikuti dengan mengencangkan dan mengendorkan otot-otot bagian tubuh secara bergantian. Relaksasi otogenik dilakukan dengan cara mengencangkan seluruh otot-otot bagian tubuh secara bersamaan, menahannya untuk beberapa waktu dan mengendorkannya.

Prosedur dan Proses Latihan Relaksasi

1. Jenis Latihan Relaksasi ini harus dilatih secara bergantian setiap hari minimal dua kali selama sepuluh menit.
2. Latihan ini sebaiknya dilakukan saat latihan (sebelum atau sesudah sama saja) dan waktu malam.
3. Pada tahap ke-1 (Minggu ke-1 s/d Minggu ke-3) pelatihan dipandu oleh pelatih terutama karena kemampuan setiap individu yang berbeda, selanjutnya diharapkan atlet mampu melakukan latihan relaksasi secara mandiri.
4. Pelatih juga agar selalu mencatat perkembangan dan mengadakan evaluasi ke setiap atlit.



Latihan relaksasi dengan berbaring mendengarkan instruksi dan musik
(Sumber: dokumen pribadi)

Berikut adalah contoh bentuk latihan relaksasi progresif.

RELAKSASI PROGRESIF

Carilah tempat yang sepi, yang cukup enak untuk duduk atau berbaring. Anda membutuhkan waktu sekitar 10-15 menit. Carilah tempat duduk yang enak, duduklah dengan telapak kaki menapak dengan rileks di atas lantai. Kedua tangan di atas pangkuan, punggung dan kepala disandarkan ke kursi. Jika anda

memilih berbaring di lantai, letakkan tangan anda di samping badan, kedua kaki diselajarkan/diluruskan dan punggung biarkan rata dengan lantai.

Mulailah untuk rileks.... Pejamkan mata.... Jernihkan pikiran.....konsentrasikan perhatian anda hanya pada suara saya saja.... biarkan seluruh bagian tubuh anda terkulai. Bayangkan pusat kekuatan dan berat badan anda berada sekitar 5 cm di bawah pusar.

Mata tetap terpejam dan pusatkan perhatian pada irama nafas anda. Tarik nafas dalam-dalam lewat hidung sampai rongga dada hingga penuh.... tahan sampai 4 hitungan ,.... lalu buang perlahan-lahan. Dorong dari perut ke dada dan lepaskan lewat mulut. Ulangi, tarik nafas.... tahan.... lepas. Kosongkan pikiran anda, tetapi biarkan jika ada yang terlintas dalam pikiran anda. Rasakan badan dan pikiran anda melayang.... tarik nafas.... tahan.... lepaskan. Anda diberikan kesempatan untuk melakukannya selama 3 kali. (jeda)

Kita mulai dengan tangan yang dominan. Kepalkan tangan kanan anda, namun tidak perlu terlalu keras. Tahan dan rasakan ketegangan di otot-otot tangan, lalu pelan-pelan kendorkan.... lepaskan. Biarkan ketegangan hilang.... Betul-betul rileks. Buat kepalan pada tangan kiri,tahan....lepaskan pelan-pelan. Berikutnya lakukan dengan kedua tangan, kepalkan kedua tangantahan,.....lepaskan perlahan-lahan.

Sekarang pindah ke kepala. Kerutkan dahi,.....alis mata,.....kencangkan rahang dan bibir anda, tahan....lepaskan pelan-pelan. Rasakan ketegangan hilang,....melayang menjauhi diri anda bersamaan kendornya otot-otot anda,....atur nafas.

Angkat bahu mendekati telinga,.....tahan,kendorkan. Hayati perasaan rileks menjalari tubuh anda, menjalar ke perut,..... paha,.....kaki,sampai ujung jari kaki,..... ke lantai. Rasakan rileks yang semakin mendalam.... (jeda). Pelan-pelan, palingkan kepala anda ke kanan,.....ke depan,.....ke kiri,.....diam. Gerakkan lagi ke depan,.....ke kanan,..... balik ke depan,.....dan rileks dengan posisi yang enak,.... Ditopang oleh leher. Atur nafas dan alihkan perhatian ke daerah perut. Pelan-pelan kencangkan otot perut, tarik ke arah tulang punggung,tahan,.....lepaskan pelan-pelan.

Sekarang kaki kanan. Kencangkan otot paha kanan anda.....tahan.....lepaskan,rasakan otot paha kanan anda rileks. Berikutnya pindah ke arah paha kiri...kencangkan paha kiri anda.....tahan.....lepaskan perlahan-lahan dan rileks. Berikutnya kencangkan kedua paha anda,tahan.....rileks. Dorong tumit ke arah lantai,tahan,lepaskan. Arahkan ujung-ujung jari kaki ke arah lutut,.....tahan,.....lepaskan Rasakan semua ketegangan lepas dari diri anda. Tarik nafas dalam-dalam,.....lepas. Setiap tarikan napas berarti anda menghirup tenaga dan gairah baru. Membuang napas berarti melepas kelelahan dan ketegangan. Tarik,....tenaga dan gairah baru,.....lepaskan....kelelahan dan ketegangan.

Saat ini seharusnya seluruh tubuh anda rileks, otot-otot bebas dari ketegangan, dan anda berada dalam perasaan tenang dan damai. Mulai saat ini, setiap tarikan napas berarti anda mendapat tenaga dan gairah baru, dan setiap buang napas berarti membuang kelelahan dan ketegangan. Artinya, anda menjadi rileks dan tenang.

*Latihan relaksasi selesai. Gerakkan jari-jari kaki dan tangan anda. Tarik nafas dalam-dalam,tahan....., pada hitungan nol, anda boleh membuka mata. Tiga.....dua.....satu.....nol, ya..... buka mata sambil buang napas.
(Sumber: Nasution dalam Gunarsa dkk., 1996)*

2. Latihan Konsentrasi

Konsentrasi adalah kemampuan untuk mengarahkan perhatian (fokus) pada tugas yang relevan dan mempertahankannya dalam kurun waktu tertentu tanpa terganggu oleh rangsangan yang tidak relevan dengan tugas. Konsentrasi juga bukan berarti memaksakan perhatian pada satu rangsangan spesifik atau memaksa keluar ide-ide yang tidak sesuai dengan tugas, karena dengan demikian individu tersebut justru tidak dapat berkonsentrasi (Albinson & Bull, 1988; Harris & Harris, 1984; Pargman, 1993). Sebaliknya, kemampuan konsentrasi berarti kemampuan mengabaikan pikiran dan suara-suara yang tidak relevan masuk dan keluar dengan sendirinya, kemudian mengarahkan perhatian kembali kepada tugas

yang relevan (Albinson & Bull, 1988; Harris & Harris, 1984; Schmid & Peper, 1993). Konsentrasi merupakan salah satu keterampilan psikologis yang harus dikuasai atlet untuk meraih prestasi yang optimal. Konsentrasi bukanlah kemampuan yang dimiliki sejak lahir oleh individu atlet, melainkan konsentrasi bisa dibentuk, dan dilatih dengan tekun untuk menguasainya.

Banyak atlet dan pelatih tenis terkejut bahwa 80% waktu pertandingan dihabiskan untuk melakukan hal-hal di luar bermain poin. Sebagian besar waktu tersebut habis untuk pergantian tempat, menunggu *serve* dan *return serve*, dan berpikir (Groppel, et.al., 1989). Tenis juga permainan *starts dan stops* yang memerlukan waktu 8 – 12 detik untuk memperoleh poin dengan 3 - 4 pukulan (Weinberg, 1988). Dengan demikian, aspek psikologis, khususnya menjaga konsentrasi di antara poin merupakan keterampilan yang sangat dibutuhkan. Selanjutnya Crespo & Miley (1998) menyatakan bahwa konsentrasi merupakan keterampilan psikologis yang paling dibutuhkan untuk meraih kesuksesan dalam persaingan prestasi tenis lapangan.

Masalah-masalah konsentrasi sering terjadi dalam tenis lapangan karena kurangnya minat pertandingan, banyaknya *dead time*, banyaknya isyarat yang diterima baik eksternal maupun internal, memikirkan peristiwa yang telah lalu, memikirkan peristiwa atau peluang yang akan terjadi di depan, terlalu lama menganalisis, *choking*, kehilangan fokus karena sikap permainan lawan dan kehilangan fokus karena pujian dari lawan (Crespo & Miley, 1998).

Beberapa penulis (Albinson & Bull, 1988; Loehr, 1982; Weinberg & Gould, 1995) menyarankan bentuk-bentuk pelatihan konsentrasi yang secara umum bisa diklasifikasikan ke dalam dua bentuk yaitu: 1) pelatihan yang dilakukan saat di lapangan (*on court training*), dan 2) pelatihan yang dilakukan di luar lapangan (*off court training*)

Latihan konsentrasi yang dilakukan saat di lapangan (*on court training*) yaitu sebagai berikut :

a. *Latihan mengontrol mata*

Mata kita cenderung mengembara dan memperhatikan berbagai gangguan seperti adanya keributan, perilaku lawan, wasit, pelatih dan anggota tim. Kunci untuk mengontrol mata adalah menjaga mata kita tidak mengembara pada berbagai isyarat yang tidak relevan tersebut. Teknik yang bisa digunakan untuk mengontrol mata yaitu menjaga mata tetap fokus pada lantai atau perlengkapan. Sebagai contoh pemain tenis lapangan seharusnya fokus pada senar raket di antara poin-poin yang diperoleh untuk mencegah perhatian terhadap lawan atau orang banyak.

b. *Latihan dengan keadaan yang penuh gangguan*

Adanya gerakan atau suara kecil seseorang di tengah keramaian dapat merusak konsentrasi pemain tenis atau golf, namun atlet olahraga tim seperti sepak bola, bola voli, dan basket sudah terbiasa menghadapi keributan atau teriakan penonton. Latihan menghadapi keadaan yang penuh gangguan harus disesuaikan dengan karakteristik olahraganya. Sebagai contoh dalam bola basket, suara yang keras dan keributan bisa digunakan di tengah-tengah permainan, sedangkan pada cabang tenis, gangguan bisa diciptakan dengan adanya orang-orang yang berjalan atau berbicara di sekitar lapangan.

c. *Menggunakan kata-kata isyarat*

Kata-kata isyarat digunakan untuk memicu munculnya respon-respon khusus. Kata-kata ini bisa bersifat instruksi seperti “tarik”, “lihat bola” dan juga bisa bertujuan memotivasi atau mengontrol emosi seperti “relaks”, “semangat” dan sebagainya. Kata isyarat ini sebaiknya singkat dan mengandung makna yang dapat memicu munculnya respon yang diharapkan.

d. *Tidak menggunakan pikiran yang menghakimi*

Salah satu hambatan terbesar bagi atlet dalam mempertahankan konsentrasi adalah kecenderungan untuk mengevaluasi penampilannya dan mengkategorikannya sebagai baik atau buruk. Kecenderungan atlet untuk

menyalahkan eksekusi yang baru saja dilakukan akan berdampak pada menurunnya penampilan. Ini tidak berarti atlet harus mengabaikan kesalahan, tetapi atlet harus melihat penampilan sebagaimana adanya tanpa memberikan penilaian yang berlebihan.

e. Fokus pada keadaan sekarang.

Karena pikiran kita begitu terbuka dengan berbagai informasi, maka menjaga pikiran tetap fokus pada keadaan sekarang (*present*) bukanlah hal yang mudah. Atlet cenderung ingin mengulang kesalahan yang baru dilakukan dan memandang ke depan kemungkinan yang akan terjadi dalam pikirannya. Tetapi pikiran yang berorientasi pada masa lalu dan masa depan akan menimbulkan masalah-masalah perhatian. Untuk itu perlu latihan dan penggunaan kata isyarat seperti “fokus” untuk membantu mengarahkan perhatian kembali kepada keadaan sekarang.

f. Memantapkan rutinitas

Rutinitas dapat membantu konsentrasi saat bermain dan membantu persiapan mental untuk menghadapi penampilan yang akan datang. Pikiran sering mengembara saat permainan berhenti (*break times*). Untuk itu, atlet perlu menyusun rutinitas saat-saat *break* untuk mempertahankan konsentrasinya. Sebagai contoh saat perpindahan tempat, pemain tenis duduk di kursi, mengambil nafas dalam-dalam, minum, membayangkan rencana yang akan dilakukan pada *game* berikutnya, mengulang kata-kata isyarat dan memasuki lapangan.

Selain beberapa bentuk pelatihan konsentrasi di atas, terdapat beberapa bentuk pelatihan konsentrasi yang bisa dilakukan di luar lapangan (*off court training*) yaitu sebagai berikut :

a. Belajar mengganti arah perhatian

Gauron (1984) mengajukan empat langkah penting untuk melakukan latihan ini. Sebelum memulai latihan, atlet perlu duduk atau setengah berbaring di

tempat yang tenang dan nyaman dengan mata terpejam. Kemudian latihan diawali dengan beberapa kali menarik nafas dalam–dalam dan menghembuskannya secara teratur dalam tempo yang lambat. Teknik berikutnya dilakukan setelah kondisi atlet benar-benar rileks.

- 1) Memusatkan perhatian pada pendengaran. Pada mulanya atlet dilatih untuk membedakan satu suara dengan suara lainnya. Selanjutnya atlet diminta untuk menangkap berbagai rangsang suara sekaligus tanpa membedakannya satu sama lain.
- 2) Memusatkan perhatian pada sensasi ketubuhan. Atlet diminta untuk waspada terhadap lokasi dan posisi tubuhnya pada saat itu seperti merasakan ketebalan bantalan kursi, kemiringan posisi tubuh dan sebagainya.
- 3) Memusatkan perhatian pada pikiran dan emosi. Atlet diminta membiarkan pikiran dan emosi meningkat, tanpa memikirkannya secara spesifik. Usahakan tetap rileks dan tenang terhadap apa pun yang dipikirkan atau dirasakan. Selanjutnya atlet diminta merasakan pikiran dan emosinya secara bersamaan dan membiarkannya berlalu.
- 4) Akhirnya atlet diminta membuka mata dan memusatkan perhatian pada suatu benda tertentu yang terletak pada jarak tertentu dalam ruang latihan. Atlet diminta untuk memusatkan perhatian dari beberapa obyek dalam ruangan kepada satu obyek secara menyempit hingga atlet hanya melihat obyek tersebut. Kemudian fokus perhatian diperlebar sedikit demi sedikit hingga atlet melihat segala sesuatu dalam ruangan.

b. *Berpikir pasif*

Tujuan latihan ini adalah untuk membiarkan pikiran-pikiran (*ide*) masuk dan keluar secara bebas dalam pikiran sadar seseorang sehingga fokus perhatian menjadi keterampilan yang otomatis. Latihan dimulai secara bertahap dengan mata terpejam selama satu menit, latihan ini dilakukan 2 kali sehari sampai partisipan mampu melakukan 5 menit *free flow thought* dengan istirahat 1 menit misalnya saat istirahat belajar dan sebelum tidur.

Jika sudah bisa, tingkatkan kesulitan dengan cara melakukan dengan mata terbuka dan pada situasi-situasi yang lebih sulit, misal saat mendengar lagu favorit, saat duduk di lapangan tenis dan sebagainya.



Saat belajar berpikir pasif untuk meningkatkan konsentrasi
(Sumber: dokumen pribadi)

c. *Melihat detak jam*

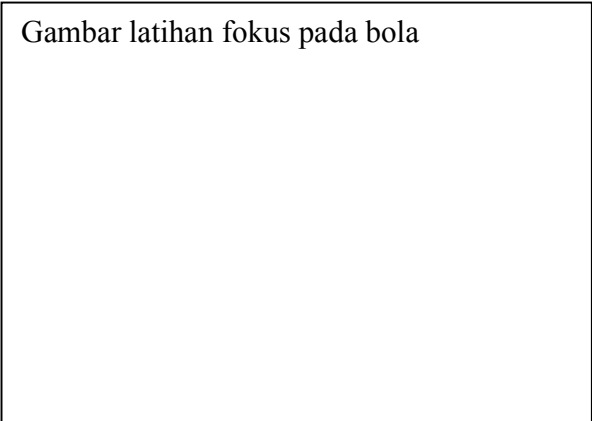
Tujuan latihan melihat detak jam adalah melatih mengarahkan perhatian pada obyek tertentu dan mempertahankannya. Latihan dilakukan dengan posisi yang nyaman dan menyempitkan pandangan pada detak jam yang ada di depannya. Latihan dilakukan dengan interval waktu yang semakin meningkat, selanjutnya kesulitan bisa ditingkatkan dengan mendengarkan musik, berita dan sebagainya.

d. *Mengarahkan fokus perhatian pada obyek olahraga*

Yang dimaksud obyek olahraga adalah obyek yang menjadi bagian dalam olahraga seperti: raket, bola, kostum dan sebagainya. Latihan ini dilakukan dengan mengamati obyek tersebut secara detil baik warna, tekstur, bau, berat, merek dan sebagainya. Latihan dilakukan sampai mencapai waktu lima menit

dengan periode istirahat 30 detik. Kesulitan bisa ditingkatkan dengan melakukannya di tengah keramaian.

Gambar latihan fokus pada bola



e. Mengikuti irama pernafasan (Relaksasi)

Memperhatikan irama pernafasan merupakan latihan yang baik dalam belajar konsentrasi (Harris & Harris, 1984). Latihan ini diawali dengan mata terpejam, rileks, dan merasakan irama pernafasan sehingga atlet lebih rileks dan mampu berkonsentrasi dengan baik.

f. Mencari isyarat yang relevan

Cara yang digunakan untuk melakukan latihan ini dikenal dengan *Grid exercise and test*. Alat tes ini bisa digunakan untuk latihan dan menilai kemampuan konsentrasi seseorang. Tes ini terdiri dari lembar kertas yang berisi nomer dari 00 – 99 secara acak. Tiap partisipan diminta untuk mencoret nomer secara berurutan selama 1 menit. Latihan ini berfungsi untuk melatih mengarahkan perhatian pada obyek yang relevan di tengah-tengah lingkungan.

g. Melakukan Mental Rehearsal (Visualisasi)

Banyak atlet melaporkan bahwa visualisasi adalah bagian yang berperan penting dalam kesuksesan mereka (Schmid & Peper, 1993). Visualisasi juga

merupakan strategi yang digunakan atlet untuk melatih konsentrasi dan belajar tidak bereaksi terhadap munculnya gangguan eksternal.

Latihan-latihan di luar lapangan (*off court training*) semuanya didasarkan pada latihan berpikir pasif sehingga saat melihat detak jam, fokus pada bola, mengerjakan *grid test* atau mengikuti irama pernafasan, diusahakan pikiran tidak *tune in* pada berbagai rangsangan di lingkungan sekitar sekalipun mereka menyadari keberadaan rangsangan tersebut.

Selain itu, bentuk-bentuk *drill* untuk meningkatkan konsistensi sering diyakini sebagai bentuk latihan konsentrasi yang efektif untuk tenis (Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988). Hal ini dibuktikan oleh pemain tenis wanita legendaris, Christ Evert yang berlatih memukul sebanyak mungkin bola tanpa melakukan kesalahan. Ia juga selalu melakukan *mental rehearsal* sebelum bermain di lapangan. Billy Jean King, mantan juara dunia yang saat ini menjadi kapten tak bermain Piala Federasi AS melaporkan bahwa ia selalu menyediakan waktu selama 15 – 20 menit untuk mengamati bola tenis sebelum bermain di lapangan (Loehr, 1982). Sedangkan Weinberg (1988) menyarankan tambahan latihan konsentrasi pada tenis dengan cara :

- 1) Mengontrol mata tetap pada senar raket atau bola.
- 2) Memainkan satu poin pada saat itu tanpa memikirkan dampak/peristiwa yang telah lewat atau yang akan datang.
- 3) Latihan dengan keadaan yang penuh gangguan.
- 4) Menggunakan kata-kata isyarat.
- 5) Pikiran-pikiran yang tidak menyalahkan (*nonjudgemental thinking*)
- 6) Tidak mengubah pikiran saat menetapkan satu arah pukulan.

Selain itu, Weinberg juga menyarankan suatu bentuk latihan rutin untuk meningkatkan konsentrasi misal suatu rutinitas latihan serve baik posisi, jenis serve, penempatan, *grip*, pengambilan nafas, memantulkan bola, *toss ball* dan sebagainya. Begitu juga dengan *return serve*, *approach shots*, *volley* dan sebagainya.

3. Latihan Imageri

Yaitu latihan yang dilakukan dengan cara membayangkan suatu gambaran gerakan dan situasi tertentu dalam imajinasi atlet. Latihan imageri hampir sama dengan latihan visualisasi, namun pada latihan imageri, seorang atlet tidak hanya membayangkan gambaran gerak, namun saat membayangkan, atlet juga melibatkan panca indera seperti merasakan panas, berat, desiran angin, sentuhan pegangan raket dan sebagainya. Manfaat dari latihan imagery adalah:

- a. Mengatasi ketegangan/kecemasan saat bertanding
- b. Memperbaiki dan meningkatkan teknik gerakan tertentu
- c. Mengatasi rasa sakit atau gangguan

Pada tahap awal, latihan imageri sebaiknya dilakukan di tempat yang tenang, dengan mata terpejam. Jika sudah terbiasa, pada akhirnya latihan ini bisa dilakukan di tengah lapangan dengan mata terbuka. Persyaratan utama untuk keberhasilan melakukan latihan imageri ini ada dua hal yaitu:

- Kejelasan (*vividness*)
 - Atlet atau siswa harus memiliki gambaran yang jelas dan benar tentang gerakan yang akan dilakukan. Kalau tidak ada gambaran yang jelas atau kabur, tentunya atlet tidak akan dapat membayangkan gerakan dengan tepat seperti yang dimaksud. Oleh karena itu, pada tahap awal, atlet bisa dibantu melihat suatu gerakan atau teknik gerakan tertentu dalam tenis lapangan baik melalui VCD, atau contoh gerakan langsung. Kemudian melalui latihan yang bertahap, atlet mencoba membayangkan dirinya melakukan atau berada dalam situasi yang tadi telah dilihat dalam imajinasinya. Setelah itu, baru mencoba melakukan apa yang sudah tersimpan dalam kognisinya dipraktikkan secara langsung di lapangan.
- Keterkendalian (*Controllability*).
 - Karena latihan imageri ini merupakan latihan yang melibatkan proses kognitif (berpikir), maka kemampuan mengontrol pikiran menjadi syarat penting untuk keberhasilan latihan ini. Oleh karena itu, dua bentuk latihan

mental sebelumnya yaitu relaksasi dan konsentrasi perlu dikuasai terlebih dahulu sebelum mempelajari latihan imageri ini.

RANGKUMAN

1. Dalam pertandingan tenis profesional, aspek mental memegang peranan yang sangat dominan. Namun disayangkan, banyak pelatih tidak memiliki program latihan mental karena tidak memahami bentuk latihan yang harus dilakukan.
2. Sama halnya dengan latihan fisik dan teknik, program pembinaan mental perlu dilakukan secara sistematis baik melalui konseling pribadi maupun melalui bentuk latihan mental.
3. Pada level pemula, fokus pembinaan mental diarahkan pada pembentukan komitmen, percaya diri, kepemimpinan dan semangat kompetitif.
4. Untuk membentuk motivasi instrinsik dan percaya diri, berikan umpan balik positif pada proses latihan dan *performance*, dan tidak selalu pada hasil akhir menang atau kalah.
5. Latihan mental yang bisa dilakukan adalah latihan relaksasi, latihan konsentrasi dan latihan imageri.

BAB VIII

KEBUGARAN FISIK DAN PELATIHAN

Setelah kita mempelajari Bab VIII berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

- ~ Memahami pentingnya kebugaran fisik dalam menunjang permainan tenis.
- ~ Mampu mempraktekkan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yang diperlukan untuk pemain tenis, meliputi: stamina, kecepatan, kekuatan dan kelenturan.

Untuk bermain tenis pada level kompetitif yang tinggi anda harus berada dalam kondisi fisik dan mental yang optimal. Otot yang kendor akan mengencang selama bermain sehingga membatasi gerak kaki dan lengan, sementara saraf pikiran yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kurang tidur sebelum pertandingan yang penting. Pemain yang sukses, akan berusaha mencapai penampilan puncak dalam turnamen yang paling penting untuk mereka sehingga program latihan dan permainan akan direncanakan sesuai dengan pertandingan yang paling utama dalam pikiran mereka. Persiapan kondisi fisik yang benar untuk semua pertandingan menghendaki latihan untuk stamina, kecepatan, kekuatan, dan kelenturan yang akan dibahas pada bagian berikut.

Pemanasan

Merupakan hal penting untuk menggunakan waktu sekitar 10 menit pemanasan sebelum ambil bagian dalam pertandingan atau segala macam bentuk latihan yang berat. Anda dapat menggunakan beberapa latihan untuk tujuan ini, tergantung situasi yang sedang anda persiapkan. Pijatan dan serangkaian latihan peregangan akan meningkatkan kelenturanmu sebelum lari. Ketika latihan beban untuk kekuatan, lakukanlah peregangan rutin yang sama dan beberapa bentuk latihan lari. Sebelum memulai program, lengkapi beberapa latihan cepat menggunakan barbell atau seperempat dari berat maksimum anda. Akhiri bagianmu dengan latihan yang sama dengan menggunakan beban yang lebih ringan.

Ada 2 (dua) alasan utama mengapa pemanasan dilakukan:

1. Membantu terjadinya cedera (tindakan preventif)
2. Membantu penampilan: dapat membuat kemampuan otot lebih dalam, mampu bergerak cepat, secara fisik kita disiapkan untuk bermain, mendorong otot menjadi rileks, membuat mental lebih siap.

Berikut contoh beberapa latihan peregangan yang dapat dilakukan sebelum pembelajaran tenis.



Calf.

Digunakan untuk memperkuat otot di daerah betis.



Groin.

Digunakan untuk memperkuat otot di daerah pangkal paha atau selangkang.



Quadriceps.

Latihan
keseimbangan
dengan berdiri pada
satu kaki.



Hamstrings.

Latihan kelenturan otot pada lutut bagian belakang.



Hamstrings.

Latihan kelenturan otot pada lutut bagian belakang, dengan cara yang berbeda.



Back.

Latihan untuk peregangan punggung belakang. Dilakukan dengan menggenggam kedua tangan di belakang punggung, kemudian mengulurkan tangan menjauh badan sesuai dengan kemampuan anda.

Back.

Latihan untuk peregangan punggung belakang. Dilakukan dengan menggenggam kedua tangan di depan badan, kemudian rentangkan tangan di atas kepala hingga ke belakang sejauh kemampuan anda.





Back.

Gerakan ini juga digunakan untuk latihan peregangan punggung belakang.



Trunk Side-Bending.

Latihan ini adalah untuk peregangan otot tubuh bagian samping, atau khususnya otot pinggang.



Shoulders.

Ini adalah bentuk latihan otot bahu. Gerakan dilakukan dengan ayunan ke depan atau ke belakang seolah-olah membuat sebuah lingkaran besar.



Neck.

Gerakan latihan otot leher. Dengan menahan bahu tetap sejajar dan menarik leher ke samping kanan atau kiri secara perlahan.

Jangan melakukan gerakan memutar leher.

Berikut akan dijelaskan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik yang diperlukan untuk pemain tenis, meliputi: latihan stamina, kecepatan, kekuatan dan kelenturan.

A. Stamina

Pertandingan tenis yang berat menghendaki jantung yang kuat, paru-paru yang efisien dan kekuatan kaki, semuanya adalah indikasi dari stamina. Cara terbaik untuk meningkatkan stamina adalah dengan lari, yang akan meningkatkan kapasitasmu untuk mengambil dan menggunakan lebih banyak oksigen dengan efisien.

Lari

Semua program latihan lari seharusnya melibatkan lari yang tenang untuk stamina melebihi jarak yang pantas bersamaan dengan program lari cepat jarak pendek untuk meningkatkan kecepatan dan kemampuan untuk merebut kembali dengan cepat ketika diperlukan usaha yang maksimal. Tindakan yang tepat secara medis dapat dimulai dengan lari satu mil beberapa kali dalam seminggu, pada kecepatan yang menyenangkan.

Ukurlah jarak 1 mil di daerah anda, seandainya anda harus berlari mengelilingi blok, gunakan bantalan pada tapak sepatu latihan anda. Bawalah stop watch sehingga anda dapat mencatat waktumu dari permulaan dan peningkatanmu melebihi suatu periode waktu. Aturilah langkah lari secara teratur dengan jarak 2 mil atau lebih. Bisa juga secara sederhana berlari kira-kira 30 menit tiap latihan. Sekurang-kurangnya 2 atau 3 kali seminggu.

Nafas

Tarik nafas dalam-dalam selama beberapa menit setiap pagi sebelum dan sesudah aktivitas yang berat. Sebagai contoh, reli-reli yang berat, memberikan manfaat psikologi sebaik bantuan penyembuhan fisik dan membantu anda menggunakan kapasitas paru-paru anda untuk memenuhinya. Bernafas dengan dalam menggunakan diafragma dan tidak mengangkat dada. Rasakan bahwa anda bernafas melalui perut sebelum akhirnya memenuhi dada untuk memperoleh manfaat yang terbaik.

Denyut Nadi

Denyut nadi yaitu ukuran rata-rata jantung berdetak untuk memompa darah adalah indikasi dari kondisi kebugaran total anda. Itu dapat diukur dengan menempatkan 3 jari di tengah pergelangan bagian dalam dan menghitung jumlah detakan per menit (b.p.m.) dengan bantuan stopwatch.

Rata-rata denyut nadi antara 70 dan 80 b.p.m. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor. Itu akan menurun setelah istirahat dan akan meningkat cukup drastis pada saat olahraga. Namun demikian seperti denyut nadi secara umum, semakin bugur kondisi anda, akan lebih rendah denyut nadi anda. Sebuah contoh adalah Bjorn Borg,, yang memiliki denyut nadi istirahat dilaporkan sekitar 40 b.p.m.

Jika denyut nadimu normal, bentuklah kondisi fisik anda secara mantap. Jika 60 detik anda mungkin cukup kuat untuk melakukan aktivitas yang lebih berat jika anda telah melakukan pemanasan lebih dulu. Coba untuk mencapai dan mempertahankan denyut nadimu antara 140 dan 150 b.p.m. selama jarak larimu. Ambillah denyut nadimu sebelum dan setelah lari, dan lagi 10 menit setelah itu. Denyut nadimu seharusnya kembali pada 100 b.p.m. dengan waktu ini dan kembali normal seandainya anda benar-benar sehat.

B. Kecepatan

Sekali stamina anda dilatih dengan cara yang lebih baik, anda dapat berkonsentrasi dalam mengembangkan kemampuan untuk menghasilkan usaha maksimum yang konstan atau daya tahan kecepatan. Tubuh harus dilatih untuk mengatasi situasi yang melelahkan dan belajar untuk menyembuhkan dengan cepat.

Cara terbaik untuk meningkatkan daya tahan kecepatan adalah berlatih melakukan latihan kecepatan dan pemulihan secara teratur seperti lari jarak pendek bolak-balik non stop, dengan menekankan tujuan untuk usaha maksimum dengan meningkatkan waktu istirahat yang semakin pendek diantara lari jarak pendek.

Latihan Lari Pendek Bolak-Balik

Latihan lari jarak pendek bolak-balik adalah cara yang berguna untuk melatih kecepatan dan pemulihan. Mereka bisa melakukan di manapun, seperti taman atau di

antara tiang lampu jalan sesuai ukuran jarak dan waktu istirahat anda. Istirahat singkat diantara waktu latihan sambil meningkatkan waktu istirahat yang main pendek.

- **Lari bolak-balik tiga bola**

Menggunakan lebar lapangan tenis, tempatkan tiga bola pada garis samping tunggal, beri sedikit jarak satu sama lain dan berdirilah di dibelakang garis samping tunggal yang berlawanan. Dengan teman yang mencatat waktumu, berlailah menyeberang lapangan seperti di tunjukkan gambar, ambil 1 bola dan bawa itu kembali pada garis anda memulainya. Ulangi proses untuk bola kedua dan ketiga, tempatkan masing-masing bola pada garis. Anak laki-laki seharusnya mencapai waktu di bawah 12 detik, sedangkan wanita di bawah 13 detik. Secara bertahap, lakukan latihan ini menggunakan 6 bola dan kemudian 9 bola. Ketika anda telah mengalami kemajuan, lengkapi latihan ini dalam waktu 40 detik.



(Sumber: Douglas, 1995)

- **Alternatif latihan lari bolak-balik**

Tempatkan keranjang kosong pada titik tengah lapangan dan tempatkan satu bola pada masing-masing persimpangan garis samping, garis servis, garis tengah, dan garis belakang. Mulai dari titik tengah lapangan, lari ke depan menuju garis untuk mengambil satu bola, kemudian mengembalikan tiap bola ke keranjang dengan lari mundur.

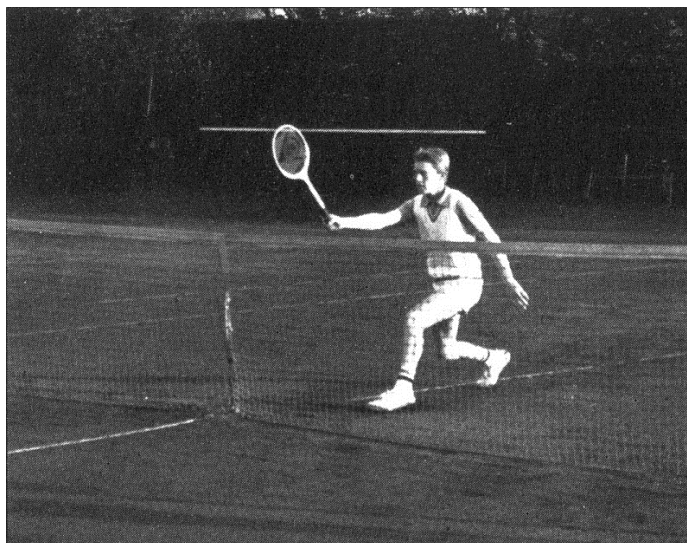
Latihan berurutan tanpa berhenti

Rutinitas permainan tenis di lapangan menuntut kewaspadaan, gerak kaki (*footwork*) dan bentuk reaksi yang cepat adalah dasar yang baik dari latihan tekanan. Sepanjang usaha maksimum dibuat oleh pelatih, beberapa pukulan, atau kombinasi pukulan dapat digunakan secara cepat untuk meletakkan pemain di bawah stress fisik. Setelah periode pemulihan yang pendek, rutinitas seharusnya di ulang, mengutamakan kecepatan daripada keakuratan atau kesempurnaan teknik.

- **Pukulan smes yang tak berhenti**

Satu pemain pada garis belakang dengan sekeranjang bola dapat menekan kemampuan pemain lain pada net dengan secara terus menerus memukul tinggi bola (*lob*) untuk dipukul oleh pemain net, yang harus berlari ke depan dan menyentuh pita net dengan raketnya antara masing-masing pukulan, seperti ditunjukkan di bawah ini. Lakukan 5 menit untuk masing-masing latihan.

(Sumber:
Douglas, 1995)



- **Smes dan voli**

Pemain pada net harus melakukan smes dan voli untuk melawan pukulan *drive* dan lob yang diberikan secara bergantian oleh dua pemain di garis belakang.

- **Pukulan voli yang tidak berhenti.**

Pemain pada setiap sisi lapangan, secara bergantian mengumpan bola, untuk pemain di net harus melakukan voli. Pemain di net di bawah tekanan terus menerus karena dia harus menutup luasnya lapangan tunggal untuk memainkan setiap pukulan voli.

C. Kekuatan

Kekuatan fisik adalah prasyarat untuk semua pemain tenis yang baik dan tergantung pada sifat otot yang sesuai, daya tahan dan tenaga. Sifat otot (kepekaan serabut otot) dan daya tahan otot akan ditingkatkan melalui latihan sirkuit atau program pelatihan beban berdasarkan pada penggunaan beban ringan dan seringnya pengulangan. Tenaga tergantung pada jumlah dan ukuran serabut otot dikelompokkan ke dalam jaringan otot. Serabut ini akan tumbuh lebih besar sesuai tuntutan dari kemajuan latihan beban.

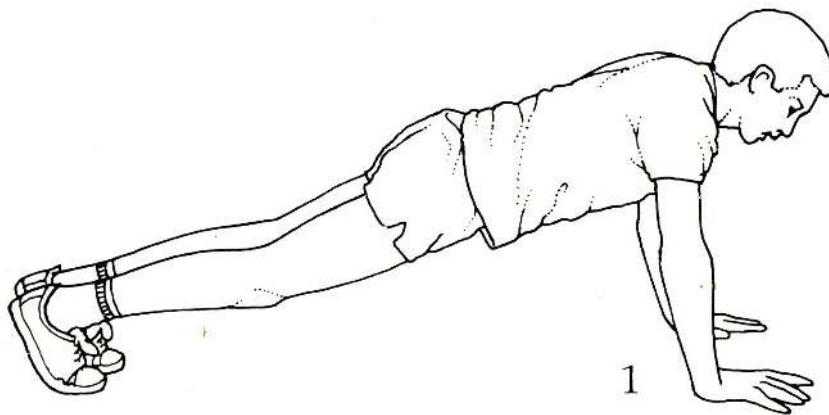
Latihan Sirkuit

Menyusun sebuah jadwal sehingga tidak ada dua bentuk latihan untuk bagian tubuh yang sama dilakukan berurutan. Melakukan sebanyak mungkin ulangan yang anda bisa setiap latihan, istirahat 45 detik diantara setiap latihan. Setengah dari setiap maksimal akan menjadi jumlah repetisi yang benar untuk tiap program latihan anda. Berlari melakukan sirkuit dua kali tanpa istirahat, menyimpan catatan waktu untuk mengukur kemajuan. Grafik di bawah ini menunjukkan tipe jadwal yang mungkin bisa diikuti, pada tiga tingkatan kebugaran.

Tipe program

Latihan	Repetisi (3 level)		
Push-up	10	25	50
Sit-up	10	25	50
Step-up	8	20	40
Leg-raise	10	25	50
Jump	10	25	50
Back-arch	3	5	10
Squat thrust	15	30	60

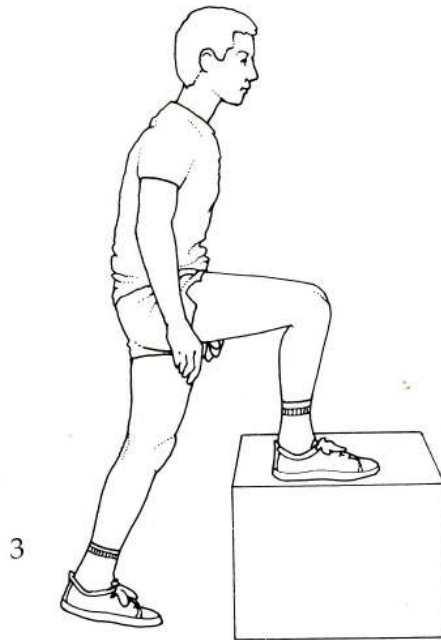
1. *Push-up*: mengambil posisi mendorong ke depan dengan dua telapak tangan dibawah bahu, tubuh lurus, kemudian melakukan gerakan menekuk dan meluruskan lengan dengan kaku tanpa menyentuh lantai.



(Sumber: Douglas, 1995)

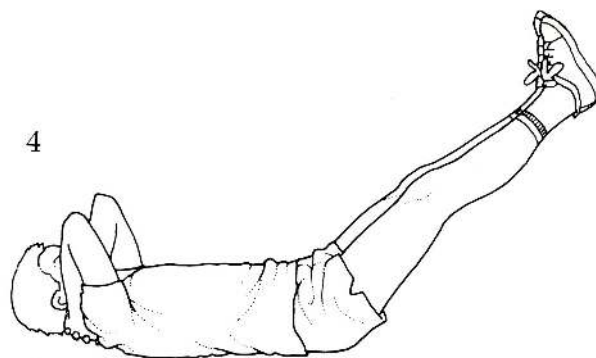
2. *Sit-up*: berbaring lurus dengan lutut ditekuk, tangan dibelakang leher. Kemudian dari posisi tidur, melakukan gerakan duduk dan bawa kepala menyentuh lutut. Turunkan perlahan tanpa punggung menyentuh lantai.

3. *Step-up*: melangkah diatas sebuah bangku dengan ketinggian sekitar 20 inci. Naik dan turun lagi dengan kaki yang sama. Mulai setengah pengulangan anda dengan kaki kiri dan setengah lagi dengan kaki kanan.



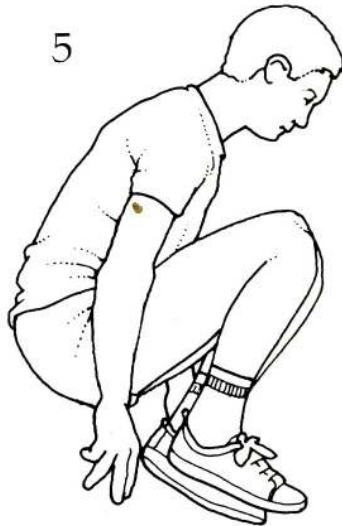
(Sumber: Douglas, 1995)

4. *Leg-raise*: Berbaring dengan punggung, tangan berpegang si belakang leher. Apitkan lutut dan naikkan kakimu hingga membentuk sudut siku-siku pada tubuhmu. Turunkan perlahan.



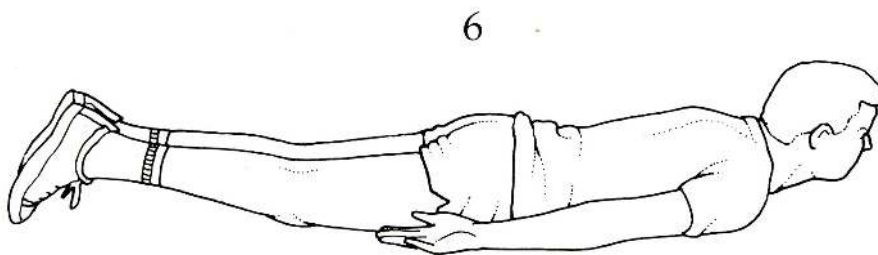
(Sumber: Douglas, 1995)

5. *Double knee jump*: berdiri dengan kedua kaki. Tekuk kaki sebelum melompat ke udara, bawa lutut ke atas ke dada. Ulangi tanpa jeda.



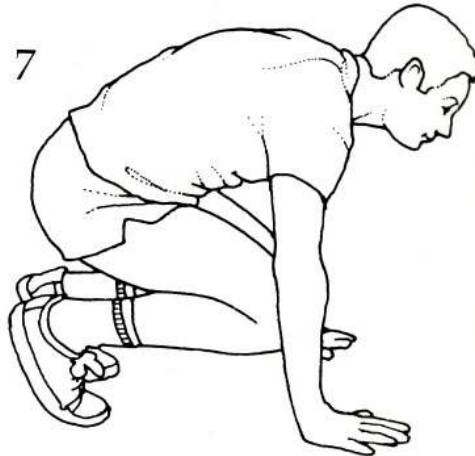
(Sumber: Douglas, 1995)

6. *Back-arch*: berbaring pada perut, tangan di kedua sisi dengan telapak menghadap ke atas. Perlahan angkat kepala dan dada menjauhi lantai dan pada saat yang bersamaan angkat kaki dari lantai.



(Sumber: Douglas, 1995)

7. *Squat thrust*: ambil posisi mendorong ke depan, lutut diantara lengan. Dorong dengan cepat ke belakang, luruskan tubuh dan kakimu, dan kemudian pindahkan ke depan kembali.



(Sumber: Douglas, 1995)

Latihan Beban

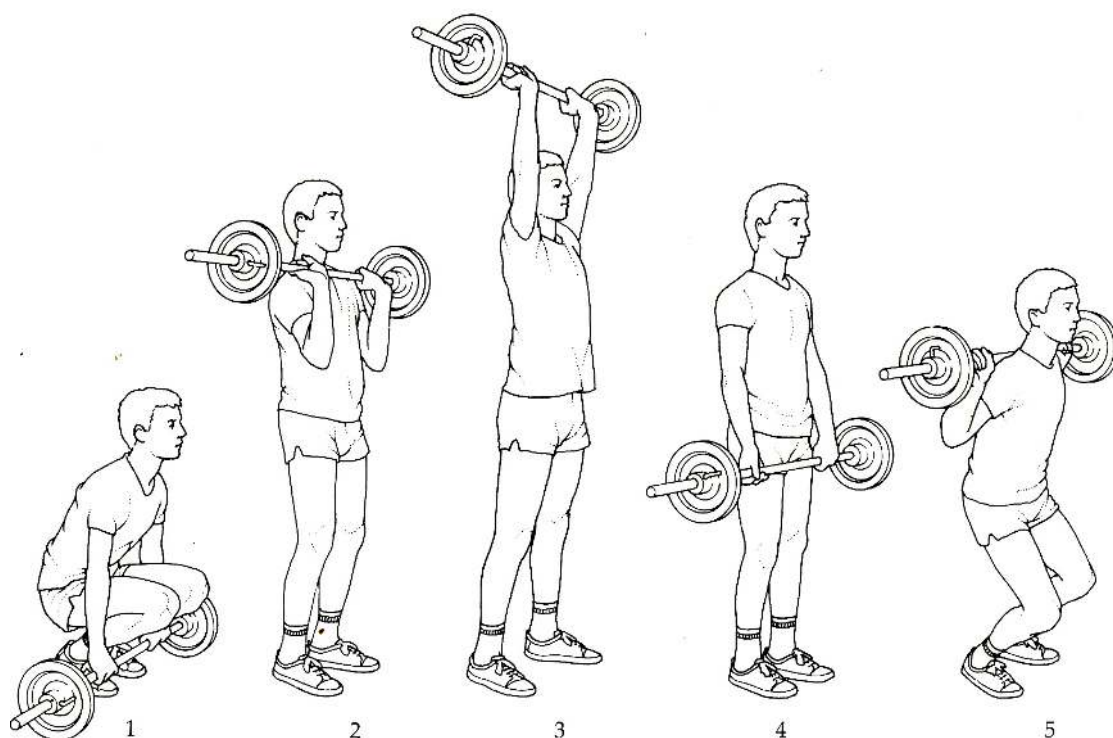
Peralatan latihan beban yang tepat sangatlah penting untuk keselamatan anda. Peralatan dasar yang dibutuhkan meliputi sebuah barbell dengan panjang 5-7 kaki dan berat 20 pound. Bersama dengan sepasang beban dan sebuah penyangga beban, totalnya 174 pound. Anda juga akan membutuhkan sebuah bangku yang kokoh, sepasang penyangga pendukung juga berguna, namun tidak utama.

Jangan pernah mengangkat beban tanpa ada persiapan. Sama seperti latihan sirkuit, kesudahan dari rangkaian satu kali latihan disebut repetisi. Pengulangan dari sejumlah latihan disebut dengan set. Set dari beberapa repetisi dengan beban yang ringan sangat bagus untuk membentuk daya tahan otot, dan sangat ideal untuk pemain tenis.

Selalu lakukan pemanasan sebelum sesi pengangkatan dan biasakan menyelesaikan setiap latihan dengan cepat sebanyak 8 repetisi tiap set. Gunakan sekitar sepertiga dari beban maksimal anda. Bagan tabel yang mengikuti latihan dibawah menunjukkan sebuah jadwal yang mungkin dengan rekomendasi sejumlah repetisi

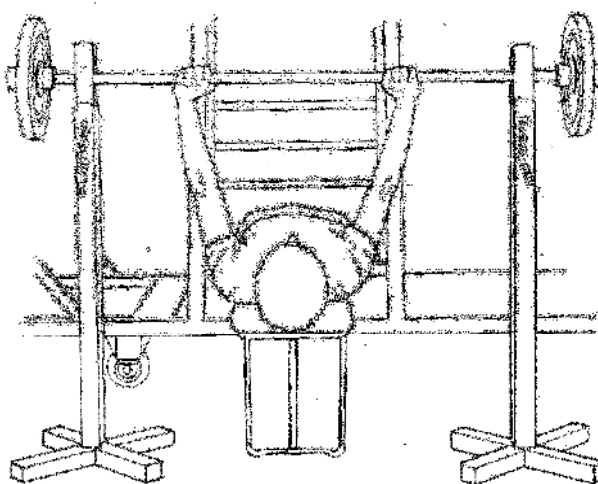
dan set yang meningkatkan beban pada batang besi saat menambah beban dari yang ringan meningkat ke yang lebih berat.

1. Posisi permulaan: berdiri lurus dengan pundak belakang dan kaki terpisah selebar bahu dibawah barbel. Tekuklah lutut anda, usahakan kepala dan punggung tetap lurus, hingga tangan memegang batang barbel. Lengan anda harus diluar lutut dan sebagaimana anda memegang batang (tangan di atas batang). Jaga lengan tetap lurus sehingga posisi punggung datar.
2. *Clean* (punggung, tungkai): atur posisi permulaan, kemudian berdiri tegak, mengangkat barbel ke arah dada dengan satu gerakan cepat. Turunkan barbel dulu ke pinggang, kemudian ke lantai.
3. *Overhead press* (tubuh bagian atas): dorong barbel keatas dari posisi *clean* hingga lengan lurus. Pertahankan posisi selama 1 detik, kemudian turunkan barbel pada posisi *clean* lagi. Ulangi posisi ini, kemudian turunkan ke pinggang dan kemudian ke lantai.
4. *Dead lift* (belakang) posisi awal: satu tangan memegang di atas batang dan tangan lainnya dibawah batang. Jaga punggung tetap lurus dengan lengan terbalik ke belakang. Berdiri tegak, lengan lurus, angkat barbel ke atas dan berhenti pada bagian paha atas bersamaan dengan anda meluruskan kaki.
5. *Semi-squat* (tungkai bagian atas): untuk *semi squat* beban didukung dengan pundak, secara langsung oleh otot trapesius yang mendukung bahu dan tulang belakang. Punggung belakang harus tetap lurus dan saat anda menekuk lutut, anda bergerak maju kedepan dan sedikit ke arah luar. Lutut yang menekuk akan berhenti ketika paha atas berada pada sudut yang tepat dengan tungkai (tulang kering)



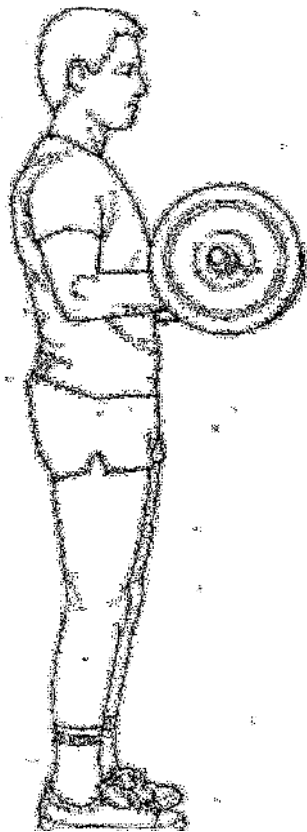
(Sumber: Douglas, 1995)

6. *Bench press*: (dada, bahu, lengan) berbaring telentang diatas bangku latihan (dengan lutut ditekuk dan jari kaki menyentuh lantai salah satu sisi bangku yang berdiri). Pegang barbel melewati dada dengan sebuah pegangan yang lebar, kemudian berulang-ulang dorong barbel menjauh dan turunkan.

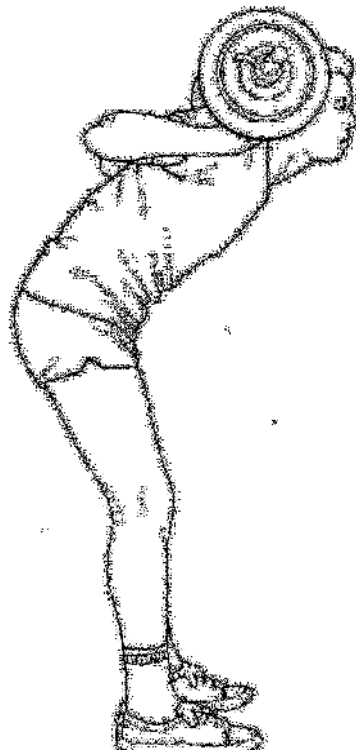


(Sumber: Douglas, 1995)

7. *Barbell curl* (bagian perut, punggung, dan lengan): Berdiri, kaki dibuka, memegang barbell dari bawah, dengan lengan terpisah selebar bahu dan lengan menggantung kebawah. Jaga punggung tetap lurus, lengkungkan lengan keatas membawa barbel sampai ke dada. Jaga lengan bagian atas dengan sisi tubuh anda sama saat anda membengkokkan siku.
8. *Barbell bendover* (punggung bagian belakang) : berdiri, kaki dibuka, bawa sebuah barbel melewati pundak anda di belakang leher. Tekuk kedepan hingga punggung lurus. Anda hampir parallel ke lantai. Berdiri tegak lagi dan ulangi latihan.



Barbell Curl



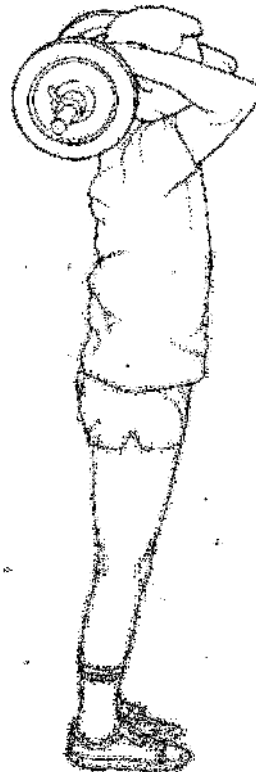
Barbell Bendover

(Sumber: Douglas, 1995)

9. *Chinning* (lengan, bahu) : ambil posisi mati menggantung dari sebuah balok penyangga atau batang besi. Peganglah batang tsb dengan jarak agak lebar. Tarik dagu ke atas batang, turunkan dan kemudian ulangi.
10. *Hell-raise* (mata kaki, sendi) : berdiri dengan kaki agak berjauhan, dan barbel melintang pada pundak. Angkat beban yang paling berat, biarkan lingkaran beban tergeletak di lantai. Angkat setinggi yang anda bisa dengan jari kaki dan kemudian turunkan lingkaran beban ke lantai. Pastikan mata kaki lurus.
11. *Barbell tricep press* (lengan) : angkat barbel diatas kepala dengan pegangan menghadap ke depan dan genggamannya dengan jarak rapat. Jaga lengan atas anda lurus dan dekat dengan kepala ketika anda menurunkan barbel di belakang anda.



Heel-raise



Barbell tricep press

(Sumber: Douglas, 1995)

12. *Inclined sit – up* (bagian perut) : Letakkan (atau diikat) kaki anda bersandar pada puncak bangku miring (jika tersedia) dengan lutut sedikit ditekuk, dan barbell diletakkan melintasi pundak seperti anda terbaring ke belakang. Duduk dan rendahkan sendiri berulang-ulang.
13. *Wrist and forearm strengthener* : gantungkan beban pada seutas tali dari sebuah pegangan raket tua. Pegang dengan kuat pegangan pada kedua sisi tali pada ukuran lengan. Akhiri latihan beban dengan berganti dengan satu tangan pada satu waktu. Turunkan beban dengan cara yang sama.

Tipe program

Berikut ditunjukkan jumlah set dan repetisi untuk tiap jenis latihan.

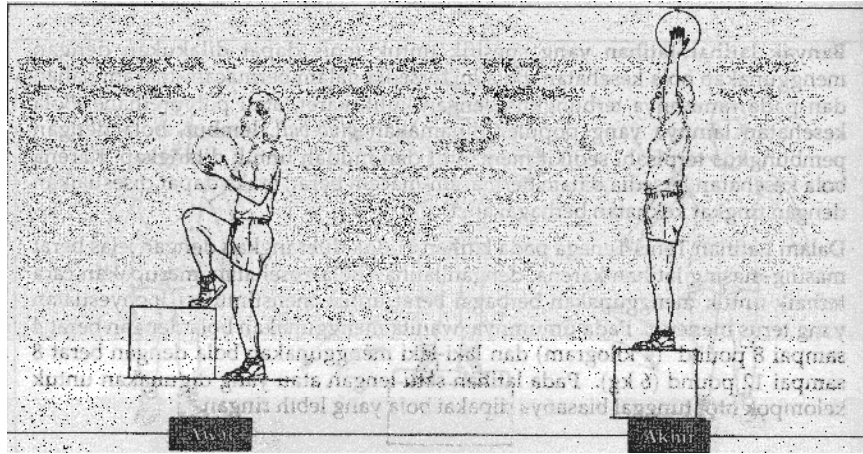
Latihan	Set (paket)	Repetisi	Peningkatan beban
Dead lift	3	4,3,2	10 gram
Bench press	3	4,3,2	10 gram
Semi-squat	3	4	5 gram
Inclined sit-up	3	6	5 gram
Clean lift	3	4,3,2	10 gram
Heel raise	3	6	10 gram

Selain menggunakan barbell dan peralatan latihan beban yang tersedia, latihan kekuatan bisa dilakukan dengan menggunakan bola kesehatan (*medicine ball*) seberat 2 atau 3 kilo. Berikut beberapa bentuk latihan kekuatan yang dilakukan menggunakan *medicine ball*.

1. *Bench Step-up and Press* (Menaiki Kotak dan Berdiri Tegak)

Tujuan latihan ini untuk menguatkan otot-otot paha bagian depan dan belakang dan otot bahu. Gerakan dilakukan dengan berdiri di depan kotak setinggi 12-18 inci. Tahan *medicine ball* di dada. Letakkan salah satu kaki pada kotak, jaga kaki bagian belakang sedekat mungkin dengan kotak. Luruskan kaki depan, angkat ke

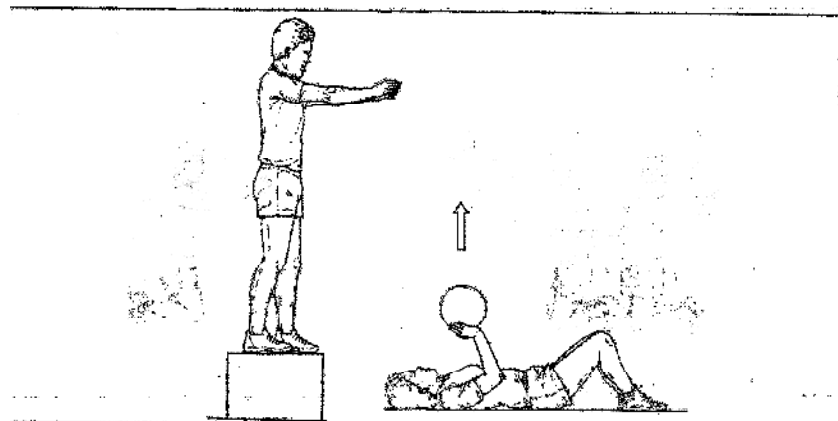
atas kotak, dan tekan beban ke atas kepala (selesai). Ulangi sampai jumlah yang dibutuhkan.



(Sumber: Donald, 1995)

2. *Drop Pass* (Menjatuhkan dan Mengoper Bola)

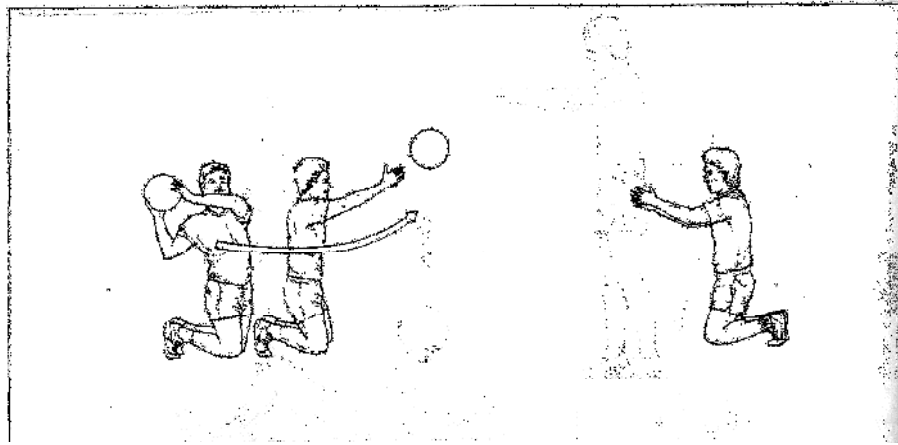
Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kekuatan badan. Gerakan dilakukan dengan telentang pada lantai dengan lengan menjulur dan tangan diletakkan seperti pada gambar. Pasangan berdiri di samping kepala anda pada kotak yang kokoh setinggi 12 inci. Pasangan anda menjatuhkan bola ke tangan anda dan anda menangkap bola tersebut di daerah dada, lalu lemparkan kembali ke pasangan anda. Ulangi sampai sejumlah yang dibutuhkan.



(Sumber: Donald, 1995)

3. *Kneeling Side Throw* (Melempar Bola dari Samping dengan Posisi Berlutut)

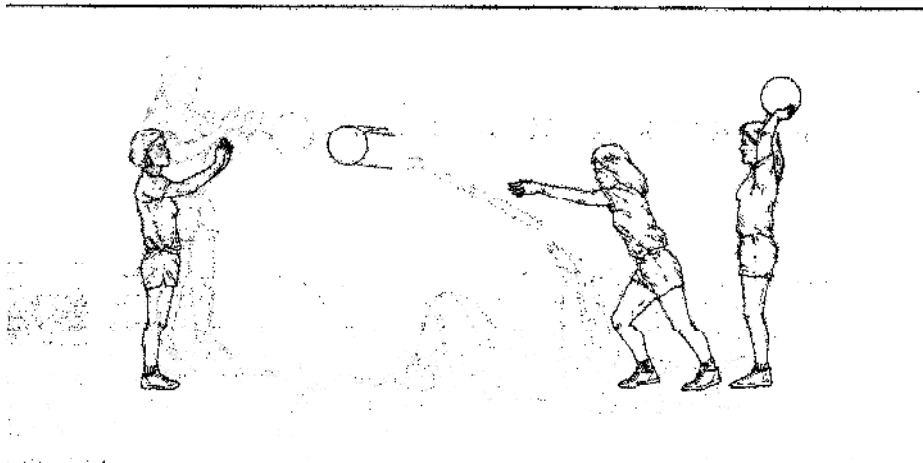
Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kekuatan otot-otot samping dada dan kekuatan tubuh bagian atas. Gerakan dilakukan dengan berlutut di lantai menghadap pasangan. Pegang *medicine ball* dengan dua tangan dan putar badan ke satu sisi, pandangan mata mengikuti bola. Setelah melirik posisi anda, putar badan bagian atas dan lengan kembali menghadap ke pasangan anda dan lemparlah bola seperti pada gambar. Lakukan pengulangan sebanyak jumlah yang diperlukan dan ulangi untuk sisi yang lain.



(Sumber: Donald, 1995)

4. *Overhead Throw* (Melempar Bola di Atas Kepala)

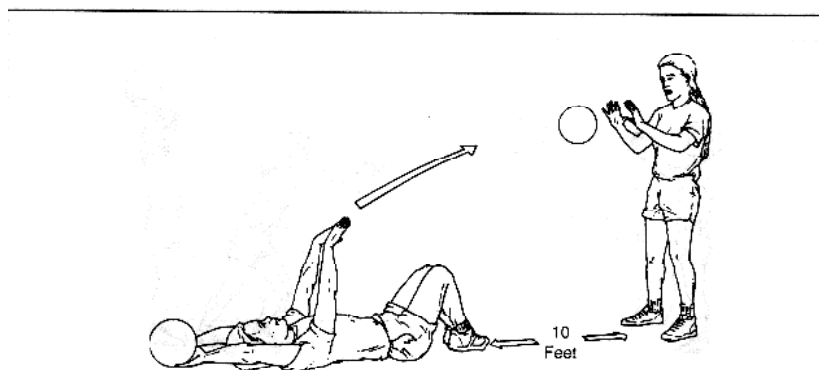
Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kekuatan badan bagian atas. Gerakan dilakukan dengan memegang *medicine ball* dengan kedua tangan, telapak tangan saling berhadapan. Pasangan anda berdiri sekitar 3 m di depan anda untuk bertindak sebagai penangkap. Angkat bola di atas kepala dan di belakang anda, sedikit tekuk lengan anda dalam posisi siap melempar. Maju satu langkah sambil melempar bola dari atas kepala ke arah pasangan. Ulangi sebanyak yang diperlukan.



(Sumber: Donald, 1995)

5. *Pull Over Toss* (Memantulkan Bola di Atas Kepala)

Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kekuatan dan tenaga badan bagian atas. Gerakan dilakukan dengan badan terlentang di lantai, lengan menjulur di belakang kepala. Pegang *medicine ball* dengan kedua tangan anda yang saling berhadapan. Minta pasangan anda berdiri sekitar 3 m di depan anda yang berfungsi sebagai penangkap. Tarik bola melalui atas kepala dan ke dada anda sambil bergerak ke posisi duduk. Lakukan lemparan dada ke pasangan anda. Tetap pada posisi tegak untuk menangkap lemparan balik dari pasangan anda Ulangi dengan jumlah sesuai kebutuhan.



(Sumber: Donald, 1995)

D. Kelenturan

Semua program latihan rutin seharusnya meliputi rangkaian latihan penguluran. Melakukan rutinitas latihan penguluran dapat anda lakukan sebelum dan setelah aktivitas, baik saat latihan maupun saat pertandingan. Pemanasan dan pendinginan sebaiknya dilakukan selama 15 menit. Latihan ini tidak hanya mempersiapkan anda siap untuk melakukan latihan fisik yang berat tanpa takut cedera, namun juga meningkatkan keluwesan dan kelenturan otot dan sendi, Hal ini juga akan menolong, mencegah kekakuan dan memampukan tubuh anda untuk pulih lebih cepat. Sekali anda menetapkan kebiasaan penguluran, anda akan selalu membutuhkan penguluran pada saat latihan maupun pertandingan. Berikut ada beberapa latihan penguluran, yang dapat anda gunakan sebagai bagian dari program latihan rutin anda. Usahakan untuk tetap bernafas secara normal selama latihan penguluran tanpa dipaksakan dan lakukan selama 6 sampai 10 detik.

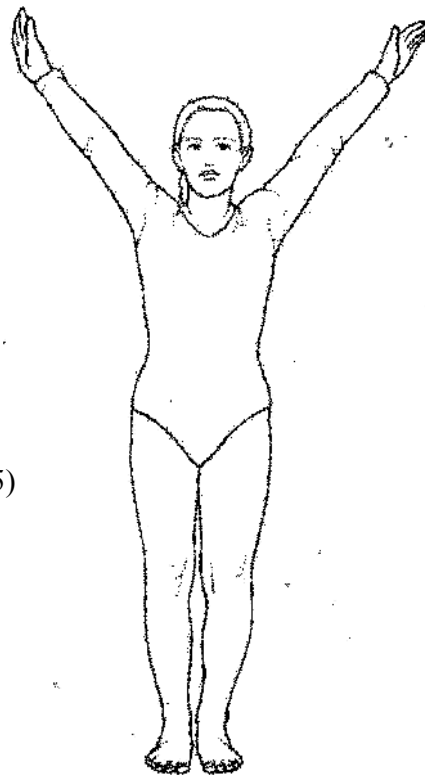
- *Upward stretch* (lengan/pundak/punggung): berdiri, kaki dibuka tangan terlentang. Naikkan tangan diatas kepala. Gantungkan tangan dan regangkan jari-jemari keatas. Lemaskan bagian atas dan tahan untuk 6 sampai 10 detik. Turunkan lengan di kedua sisi badan ulangi 4 kali.
- *Side stretch* (tubuh bagian atas/samping): berdiri kaki dibuka, tangan di kedua sisi. Angkat tangan diatas kepala. Jari-jemari merapat dan naikkan telapak tangan. Renggangkan dan tekuk ke arah kanan dan tahan selama 6-10 detik. Lakukan ke kanan, kemudian ulangilah untuk sisi kiri. Lakukan ke kanan dan turunkan lengan ke samping, ulangi 4 kali.
- *Hip circling* (panggul/punggung bawah): berdiri, kaki dibuka, tangan pada pinggang (jangan kunci lutut). Putar ke kiri 5 kali dan ke kanan 5 kali, Jaga kepala dan tubuh bagian atas selama anda melakukan putaran.
- *Alternate knee raise* (punggung bawah/kaki): telentang diatas lantai. Naikkan lutut kanan ke dada. Tarik dengan lembut dari bawah, lutut anda dengan pelukan tangan. Tahan selama 6 sampai 10 detik, setelah itu turunkan kaki. Ulangilah dengan lutut kiri, lakukan dengan repetisi 4 kali,, bergantian tiap kaki.
- *Leg stretch* (tungkai depan bagian atas): berdirilah dekat dinding, tempatkan telapak tangan kanan anda di dinding untuk menahan. Tekuk lutut kiri dan

pegang tumit kaki kiri dengan tangan kiri di belakang anda dorong tumit ke arah pantat sebelah kiri. Ulangi dengan kaki kanan. Ulangi selama 4 kali. Sekarang coba latihan menggunakan kaki dan tangan yang berlawanan.

- *Calf stretch* (mata kaki/otot tumit): berdirilah dekat dinding dan bersandarlah ke depan, Letakkan dahi anda pada lengan yang menyilang. Biarkan lutut kanan tertekuk dan luruskan kaki kiri anda ke belakang dengan tumit kiri pada lantai. Gerakkan pinggang ke depan untuk merasakan tarikan bagian belakang tungkai. Ganti dengan kaki yang satu bergantian sebanyak 4 kali. Untuk meregangkan otot tumit dan mata kaki tekuk lutut depan lebih rendah dari pinggang.

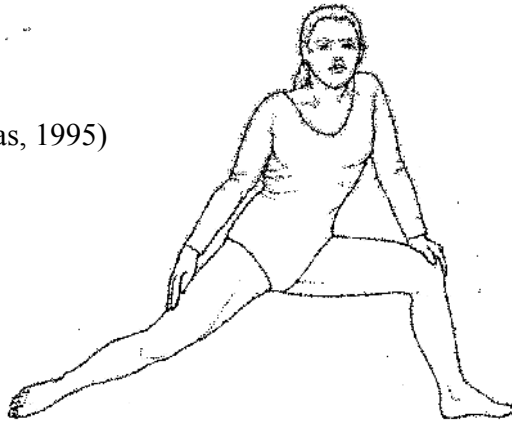
- 1). *Arm circle*: kaki dibuka selebar bahu, lengan di samping, lakukan gerakan lengan memutar ke depan 5 kali, dan ke belakang 5 kali.

(Sumber: Douglas, 1995)



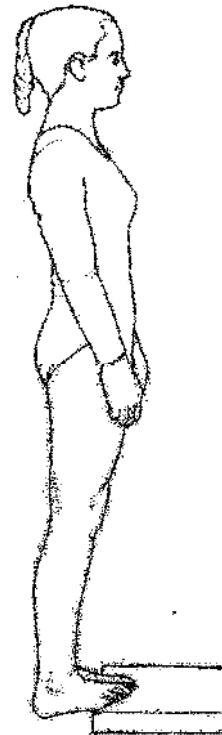
- 2). *Lunge*: kaki dibuka, gerakkan dengan cepat ke kanan, tekuk lutut kanan dan luruskan kaki kiri. Berdiri kemudian gerakkan ke arah kiri. Ulangi.

(Sumber: Douglas, 1995)



- 3). *Ankle stretch*: mata dan jari-jari kaki berdiri di atas sebuah kotak 2 in lengan disamping. Secara perlahan naikkan dan turunkan tumit sebanyak 5 kali.

(Sumber: Douglas, 1995)



E. Cedera

Seperti juga halnya dengan permainan fisik lainnya, permainan tenis dapat menimbulkan cedera. Cedera yang paling sering dialami adalah cedera siku, disamping itu juga bisa terjadi cedera lainnya, seperti: lecet, keseleo, kram dan salah urat. Cedera-cedera tersebut akan dialami oleh setiap pemain tenis, cepat atau lambat (lihat tabel berikut). Umumnya cedera yang dialami tersebut tidaklah serius, dan seorang pemain yang memiliki pengetahuan akan cedera pasti akan dapat mengatasinya.

Cedera, Penyebab dan Penanganan		
Cedera	Penyebab	Penanganan
Melepuh	<ul style="list-style-type: none"> ~ Iritasi terhadap pegangan raket ~ Iritasi sepatu dan kaos kaki 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Bersihkan kulit yang lecet ~ Biarkan kulit yang lecet kering ~ Oleskan <i>skin lube</i> ~ Balut dengan perban
Keseleo	<ul style="list-style-type: none"> ~ Sendi yang digerakkan melewati batas 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Dinginkan dengan es selama 24-48 jam ~ Kompres ~ Tinggikan ~ Istirahat
Ketegangan	<ul style="list-style-type: none"> ~ Latihan yang terlalu berlebihan ~ Pemanasan yang salah ~ Gerakan yang tiba-tiba ~ Kelelahan 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Dinginkan dengan es setiap 20 menit selama 1 hari setelah cedera ~ Lakukan pemanasan sebelum bermain ~ Dinginkan dengan es setelah bermain
Kram	<ul style="list-style-type: none"> ~ Kelelahan ~ Latihan yang tidak seimbang ~ Ketidakseimbangan kimia 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Lemaskan otot yang kram ~ Beri es ~ <i>Pressure</i> ~ Pijat
Telapak kaki pecah-pecah	<ul style="list-style-type: none"> ~ Permukaan yang keras ~ Kaki terlalu kering ~ Telapak sepatu yang tidak memadai ~ Teknik berlari yang jelek ~ Cacat bawaan 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Balut atau tinggikan telapak kaki ~ Gunakan sepatu yang sesuai ~ Es ~ Istirahat

Cedera, Penyebab dan Penanganan		
Cedera	Penyebab	Penanganan
Nyeri siku (<i>tennis elbow</i>)	~ Tekanan ujung lengan ~ Otot yang lemah ~ Teknis memukul yang tidak tepat ~ Raket yang salah ~ Keretakan tulang	~ Es ~ Aspirin ~ Istirahat ~ Ganti raket ~ Pita tangan

F. Pola Makan (Nutrisi)

Kebugaran sangat erat hubungannya dengan berat badan, dan berat badan yang tepat hanya dapat diperoleh dengan menjaga keseimbangan antara asupan makanan dan energi yang dikeluarkan (metabolisme, gerakan, dan latihan). Rata-rata ukuran setiap kalori yang dibakar dikenal sebagai ukuran metabolisme (*metabolic rate*).

Hal ini akan meningkat kapanpun latihan dilakukan dan energy digunakan. Proporsi nutrisi yang tepat juga penting untuk efektifitas keseimbangan. Selanjutnya, pola makan yang seimbang harus mengandung keseimbangan dari protein, vitamin dan mineral, serta karbohidrat dan lemak. Contoh makanan dari kategori ini, bersamaan dengan proporsi dasar yang dibutuhkan untuk konsumsi, ditunjukkan didalam tabel dan diagram berikut.

Protein	Vitamin dan mineral	Karbohidrat dan lemak
Daging tanpa lemak	Buah	Produk susu
Ikan		
Unggas	Kentang	Minyak
Binatang liar	Sayuran	Cokelat
Telur	Roti	Daging berlemak
Keju	susu	Roti
Biji-bijian		Sereal
Kacang-kacangan		kacang

Sebelum Pertandingan

Sebagai aturan umum, biasakan makan kurang lebih 2 jam sebelum pertandingan. Jika anda telah makan sarapan pagi yang baik, kemudian makan siang ringan antara jam 11.30 siang akan menyediakan cukup asupan sebelum kompetisi pertandingan yang diprogram mulai jam 14.00. Makan siang ringan ini harus mengandung beberapa makanan berkarbohidrat untuk energi (hindari makanan berlemak) dan sedikit cairan seperti susu atau *soft drink*. Jika anda merasa gemetar/tegang sebelum pertandingan dan cenderung akan sakit hindari makan bersamaan dan buat segelas atau 2 gelas susu skim. Ingat, anda akan bermain lebih baik pada saat perut kosong daripada seseorang yang merasa kekenyangan. Namun untuk menghindari kram dan sakit pada saluran pencernaan (kembung), usahakan perut tidak kosong.

Selama dan Setelah Pertandingan

Berat badan akan berkurang sementara secara berulang-ulang melalui pertandingan kompetisi yang berat. Selama latihan yang keras seperti ini, jumlah metabolisme dapat meningkat sebanyak 10 kali keadaan normal, dan sampai 600 kalori per jam. Pengurangan berat badan sebagian besar terjadi karena kehilangan cairan, sehingga kebutuhan air perlu disesuaikan selama pertandingan berlangsung dan setelah pertandingan berakhir untuk memulihkan kondisi. Para pemain saat ini mengkonsumsi cairan tambahan terus menerus selama perpindahan tempat, dengan cara minum air mineral, *soft drink* atau minuman berkarbonasi.

Tablet glukosa juga dapat dikonsumsi selama pertandingan seperti gula-gula. Gula tsb siap diserap dalam pembuluh darah, dan dapat menyediakan energi instan untuk otot anda. Ingat, namun demikian, gula itu sendiri tidak mengandung vitamin atau protein. Pada iklim panas atau jika anda mempunyai kecenderungan untuk berkeringat secara berlebihan, mengkonsumsi tablet garam selama permainan mungkin bisa membantu anda menghindari kram dan dehidrasi, tetapi tablet-tablet ini dapat sewaktu-waktu mengganggu sistem pencernaan. Akan lebih baik dan aman untuk mengkonsumsi garam yang seimbang di dalam makanan, terutama melalui minuman tambahan, beberapa jam sebelum pertandingan yang penting. Sebagai panduan umum, hindari makanan berminyak (goreng) dan berlemak.

Ini adalah latihan umum bagi pemain untuk menyimpan cadangan makanan dan membangun kembali tambahan energi untuk hari berikutnya dengan memakan makanan utama pada sore/malam hari. Selain itu, ada beberapa perbedaan pola makan dan jadwal yang harus diikuti para pemain. Suatu jadwal pertandingan melibatkan pengaturan makanan yang berprotein dan berlemak tinggi, namun rendah karbohidrat untuk tiga hari pertama. Dan selanjutnya pola makan dengan karbohidrat tinggi untuk tiga hari berikutnya. Tujuan dari pengaturan pola makan ini adalah untuk meningkatkan glycogen (glukosa yang diproduksi secara kimia) di dalam otot melebihi level normal dan untuk mempersiapkan pemain untuk tampil secara optimal dalam serangkaian pertandingan yang melelahkan.

RANGKUMAN

1. Sebelum melakukan latihan yang berat, pemain harus melakukan pemanasan dan mengakhiri latihan dengan pendinginan.
2. Kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain tenis lapangan meliputi latihan untuk stamina, kekuatan, kecepatan dan kelenturan. Bentuk latihan yang bermanfaat dilakukan sekurang-kurangnya 3 kali seminggu.
3. Stamina bisa dibentuk dengan berbagai latihan aerobik seperti lari (*jogging*) dengan jarak 3 km atau lebih atau lari selama 30 menit.
4. Kecepatan dalam tenis bisa dibentuk melalui berbagai latihan lari cepat bolak-balik (*shuttle run*) dengan mengambil dan meletakkan bola, dengan melakukan kombinasi pukulan smes dan lari dan sebagainya.
5. Latihan kekuatan bisa dilakukan dengan latihan sirkuit tanpa alat seperti *push up*, *sit up*, *back arch*, *squat thrush* atau dengan menggunakan beberapa bentuk latihan beban dengan alat seperti *barbell*, *dumb-bell*, *halter* dan sebagainya.
6. Latihan beban untuk membentuk daya tahan otot dilakukan dengan berat beban 1/3 dari berat beban maksimal, dengan repetisi 8 kali tiap set.

7. Latihan kelenturan bisa dilakukan dengan gerakan *stretching* (penguluran) sebelum dan sesudah permainan. Gerakan ini dilakukan dengan cara meregangkan otot-otot dan sendi-sendi tertentu.
8. Untuk meraih kesuksesan dalam pertandingan, pemain perlu memperhatikan pola makan dan konsumsi cairan untuk mengatasi dehidrasi selama bertanding. Usahakan makan 2 jam sebelum bermain dan konsumsi glukosa untuk memperoleh energy instan selama bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Albinson, J.G & Bull, S.J. 1988. *The Mental Game Plan, A Training Program For All Sports*. London, Ontario: Spodym Publishers.
- Brown, Jim. 1996. *Tennis: Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Crespo, M & Miley, D. 1998. *ITF: Advanced Coaches Manual*. Canada: ITF
- Douglas, Paul. 1995. *The Handbook of Tennis*. New York: Alfred A. Knopf.
- Donald, A. Chu. 1995. *Tenis Tenaga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Groppel, Jack. L. 1989. *Science of Coaching Tennis*. Champaign, Illinois: Leisure Press.
- Hoskins, Tina L. 2003. *The Tennis Drill Book. 245 drills for technique, conditioning, and match tactics*. United State: Human Kinetics.
- Maksum, A. 2008. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: University Press.
- ITF. 2001. *Coaching Manual*. Canada: Wiz Middleton.
- John. F.Jr. 1977. *Teaching and Coaching Tennis*. Brown Company Publisher Debeque. IOWA.
- Loman, Lucas. 1986. *Petunjuk Praktis Bermain Tennis*. Bandung: Angkasa
- Marwoto, 1981. *Menuju Tennis lapangan yang Sempurna*. Jakarta: Balai Pustaka.
- PB PELTI, 1989. *Bahan Penataran Pelatih*. Jakarta: PB. PELTI.
- Roetert, Paul and Groppel, Jack. 2001. *World-class tennis technique*. England: Butler & Tanner, Ltd.
- Weinberg, R.S. 1988. *The Mental Advantage: Developing Your Psychological Skill In Tennis*. Champaign, IL: Leisure Press.

Biografi Penulis



Advendi Kristiyandaru, S.Pd., M.Pd., lahir di kota Malang pada tanggal 14 Desember 1974, adalah seorang dosen tenis lapangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sejak tahun 1998 hingga sekarang. Ia adalah lulusan terbaik Sarjana Pendidikan Olahraga IKIP Surabaya tahun 1997, dan telah menyelesaikan program Magister Pendidikan pada tahun 2006.

Beberapa kegiatan pelatihan dan pengembangan tenis selalu diikuti, antara lain: Pelatihan Petenis yang diselenggarakan Staf *Nick Bollettieri Tennis Academy* asal USA, Lokakarya Kepelatihan Tenis, dan lain sebagainya. Penulis merupakan seorang pelatih tenis dengan sertifikat pelatih nasional Level 1 ITF, dan mantan pemain junior tingkat propinsi maupun nasional. Beberapa prestasi yang pernah diraih antara lain:

1. Juara 1 Tunggal Putra K.U 16 tahun Coronet Niaga Cup 1990
2. Juara 3 Ganda Putra K.U 16 tahun Piala Gajayana IV 1990
3. Juara 2 Tunggal Putra K.U 18 tahun Coronet Niaga Cup 1991
4. Juara 3 Ganda Putra K.U 18 tahun Coronet Niaga Cup 1991
5. Juara 3 Tunggal Putra K.U 16 tahun Piala Gajayana V 1991
6. Juara 2 Ganda Putra K.U 16 tahun Piala Gajayana V 1991
7. Juara 1 Kejuaraan Tenis Beregu LPTK Cup 1 tahun 2004
8. Juara 1 Kejuaraan Tenis Beregu LPTK Cup 2 tahun 2005
9. Juara 1 Kejuaraan Tenis Nasional Walikota Cup IV tahun 2006
10. Juara 2 Pekan Olahraga KORPRI 1 tahun 2007

Penulis adalah anak ketiga dari 4 (empat) bersaudara keluarga Sentanoe dan Elly Orie yang memiliki dedikasi untuk mengembangkan olahraga di tanah air pada umumnya dan tenis lapangan pada khususnya. Hingga saat ini penulis masih aktif sebagai pemain maupun pelatih yang memiliki pengalaman kurang lebih 20 tahun.

Penulis juga pernah mengembangkan olahraga tenis melalui kegiatan ekstrakurikuler tenis di lingkup sekolah seperti sekolah Ciputra, Intan Permata Hati (IPH), dan lain sebagainya. Saat ini penulis berkonsentrasi pada praktek pembelajaran tenis dan pelatih bagi anak usia dini.



Anung Priambodo, S.Pd. M.Psi.T, lahir di kota Malang pada tanggal 03 Juli 1972. Penulis adalah lulusan Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Surabaya tahun 1996. Kemudian pada tahun 2001 menempuh studi lanjut di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dan berhasil menjadi wisudawan terbaik dengan indeks prestasi 3,74 di bidang Psikologi Olahraga. Saat ini penulis mengabdikan diri di lembaga tempat ia dulu belajar yaitu sebagai dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sejak tahun 1997 dan memegang mata kuliah tenis lapangan, psikologi olahraga, perkembangan gerak dan metodologi penelitian. Selain itu, sejak tahun 2005 penulis juga dipercaya sebagai Ketua Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian dan Kependidikan (MPK&K) Pendidikan Jasmani di Unesa serta menjabat sebagai Sekretaris Pusat Penelitian Ilmu Keolahragaan di Unesa sampai sekarang. Penulis juga pernah menjadi konsultan psikologi olahraga di Pusdiklat Bulutangkis Citra Raya Unesa.

Beberapa kegiatan pelatihan dan pengembangan tenis telah diikuti, antara lain: Pelatihan Instruktur tenis tingkat nasional, pelatihan yang diselenggarakan Staf *Nick Bollettieri Tennis Academy* asal USA, Lokakarya Kepelatihan Tenis oleh Deddy Prasetyo dan sebagainya. Penulis merupakan seorang pelatih tenis dengan sertifikat pelatih nasional Level 1 ITF, dan juga berpengalaman menangani aspek psikologi atlet. Penulis juga pernah menjuarai beberapa kejuaraan junior tingkat Jawa Timur dan sebagai anggota tim tenis dosen Unesa yang beberapa kali meraih juara pertama dalam kejuaraan tenis antar dosen se-Indonesia. Penulis juga berpengalaman melatih tenis baik privat maupun di klub seperti di Kemayoran Tennis Club Jakarta, membina di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tenis Lapangan Universitas Indonesia dan tentunya di Universitas Negeri Surabaya.