

Materi 5

Teknik Serve

BAB
II

A. Pegangan Serve Yang Tepat

1. Pegangan yang tampak dalam sketsa ini, sangat baik untuk ukuran backhand dan serve. Perhatikan bentuk huruf V antara ibu jari dan telunjuk. Ujung buntut itu seharusnya mengarah ke bahu kiri anda.
2. Genggaman ini akan menambah tenaga dorong pada backhand dan slice spin terhadap serve.
3. Genggaman yang tepat pada gagang raket, akan mempengaruhi pula ketepatan sentuhan bola pada permukaan raketnya. Jangan mencoba-coba aneka ragam genggaman. Tetapi ketahuilah dengan baik, dan berlatihlah sebaik-baiknya sampai sempurna.



B. Prinsip Garis Panah

1. Dalam keadaan siaga serve, bayangkan ada garis panah dari pagar belakang, melalui ujung jari kaki belakang dan kaki depan. Garis panah ini mengarah pada sasaran serve anda.
2. Jadi, kita lihat petenis ini bersiap-siap untuk mengarahkan pukulannya ke pojok backhand dari sisi backhand lapangan.
3. Gunakanlah prinsip garis panah bayangan ini untuk latihan anda sehingga menjadi kebiasaan otomatis



sewaktu bertanding.

C. Sikap Pada Waktu Serve

1. A. Jari-jari kaki harus mengarah tiang kanan. B. Kedua kaki melintang sesuai lebar pundak anda. C. Kaki belakang paralel dengan baseline. D. Jari-jari kaki belakang dalam posisi agak serong dari kaki depan, perhatikan sketsa !
2. Biarkan seorang pelatih atau teman anda memeriksanya dengan pedoman kemana arah kepala raket anda, kesulitan pula serve bolanya.
3. Bersikaplah selaku seorang petenis pro. Tenang-tenang saja dalam mengatur sikap ini. Biasakan memeriksa petunjuk-petunjuk diatas. Biasakan ketenangan anda begini akan merisaukan lawan.



D. Serve Yang Tepat Dengan Genggaman Backhand

1. Adalagi bayangan suatu pedoman akan genggaman yang tepat.
2. Ingatlah selalu bahwa genggaman yang tepat akan mempengaruhi permukaan raket saat bola menyentuhnya. Bolanya akan memantul kemana muka raket itu mengarah.



3. Cobalah pantulkan bolanya ke lantai dengan bagian bawah muka raket anda, maka akan terasa betapa tidak enak dengan genggamannya forehand.
4. Tangan anda akan bergeser otomatis pada genggaman gaya kontinental, atau genggamannya kapak, yang merupakan genggamannya tepat bagi suatu pukulan backhand.

E. Serve Palu Dan Paku

1. suatu bayangan baik bagi konsentrasi mata dan gerak serve adalah pada saat kontak bola dengan raket. 2.

Dampak memukul bola pada saat ketinggian maksimal raket anda setelah seakan anda memegang palu, dan bolanya angkat saja sebagai pakunya. Usahakan seakan anda memalu paku dengan berdiri atas jari-jari kaki anda setelah toss.



toss,
saja
di

Perhatikan pula letak dan gerak pergelangan tangan anda, supaya sempurna. 3. perhatikan pula kepala raket ini agak menukik sedikit, disebabkan sikap pergelangan tangan anda yang sempurna, sehingga pemukulnya bertenaga lebih cepat.

F. Tenaga Pukulan

1. Petenis wanita pada umumnya gemar memberikan pukulan yang bertenaga, dan inilah caranya : A. Toss pada jarak yang sedang dan santai di hadapan anda. B. Bongkoklah pada saat kontak kepala raket dengan bolanya. C. Pakailah kepala raket itu seakan anda memecut



bolanya. D. Sikap santai amatlah perlu, ketegangan anda akan menyebabkan gerak lengan membengkok dan kaku, sehingga sikap pergelangan tanganpun mudah kendur.

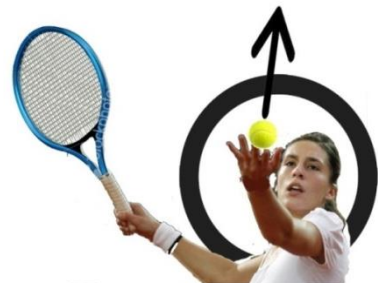
G.Melakukan Toss Bola

1. Sebaiknya anda mempunyai bayangan akan letak dan jarak toss bola itu. Sketsa ini memperlihatkan salah satu cara terbaik.
2. Banyak kekeliruan terjadi seperti : A. Terlalu rendah. B. Terlalu tinggi. C. Terlalu kebelakang. D. Terlalu kedepan. E. Terlampaui serong ke kanan. F. Terlampaui serong ke kiri.
3. Manakala anda sudah mempunyai bayangan yang tepat dimana seharusnya batas-batas toss itu dilakukan, maka kemungkinan berbuat salah menjadi amat kecil. Lakukanlah latihan-latihan yang luwes supaya bolanya terdorong, tertolak ke atas dalam batas yang tidak akan melanggar lingkaran swing raket anda.



H. Jangan Meleng

1. Cegahlah kecenderungan meleng begini pada serve dan smash di atas kepala. Karena ia mengakibatkan perhatian anda terlepas dari pada bolanya, tetapi memandang lapangan. Kerapkali membuat pukulan-pukulan salah.



2. Hindarkan cara buruk ini, dengan memusatkan perhatian pada kontak bolanya, dan selesaikan pukulan sebelum anda menoleh kearah sasarannya. Dalam keadaan mach-play anda boleh memperhatikan gerak-gerik lawan.

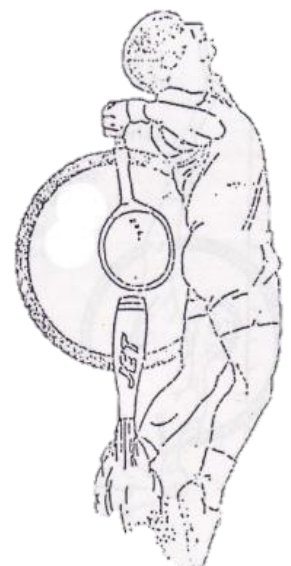
I. Sikap Henti Yang Layak

1. Ada petenis pro yang bergerak simultan dan langsung dengan kapal raketnya saat serve. Adapula yang bergeak seperti sketsa ini, sementara membengkokkan gerakan sejenak, sebelum melakukan serve. Keduanya adalah tepat dan benar.
2. Henti sejenak ini akan membantu mereka yang terbiasa mengayunkan raket pada saat bola dilemparkan ke atas. Pase ini akan memberi waktu sementara bola mengambang di puncaknya, sesaat anda mudah siap memukulnya secara mantap.
3. Juga pase itu akan membantu mereka yang cenderung melakukan toss terlalu tinggi. Sehingga mudah mengatur jarak jangkauannya.



J. Sikap Keliru Backswing

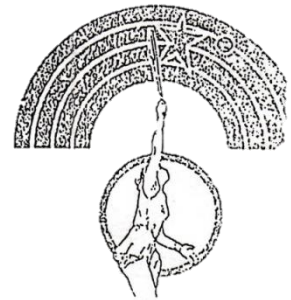
1. Kebiasaan melakukan serve dengan sikap keliru, yaitu menetapkan tangan atau raket dibelakang, sebelumnya akan membuat tangan kikuk.
2. Pada jarak dekat jala, akan memberi serve dengan melayangkan raket dari arah jari-jari



kaki hingga ke posisi memegang piala, tanpa menyentuh jalanya. Perhatikan betapa luwesnya irama gerak semacam itu. Yang perlu anda kembangkan demi kemantapan pukulan serve anda.

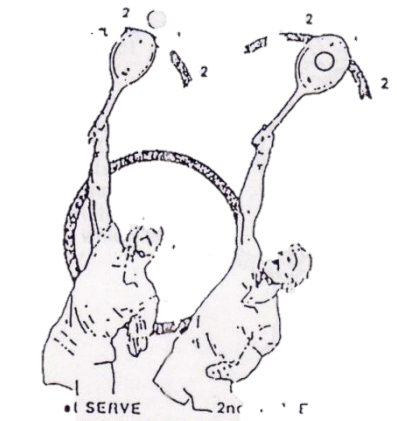
K. Serve Lingkaran Pelangi

1. Bayangan mental semacam ini akan membantu keluwesan pola gerak lanjut kepala raket anda, khususnya setelah kontak bola pada saat serve dan smash tinggi di atas kepala.
2. Banyak petenis yang kaku pada saat kontak dan menyapu kepala raket secara radikan ke bawah, kearah perutnya yang mengakibatkan kesalahan ke jala. Menukikikkan kepala raket kearah perut juga menimbulkan gejala serupa.
3. Pukulan bolanya keatas melampaui kepala anda saat kontak bola. Baru anda ikuti gerak lanjut dengan bayangan lingkaran pelangi itu.



L. Kelabuilah Lawan Anda

1. Terutama dengan memberikan serve kedua terlebih dulu. Serve kedua ini biasanya spin serve.
2. Samakanlah toss bolanya, toss serve pertama misalnya ke arah angka 12, dan yang kedua ke arah 1, hingga ia mudah terkecoh dengan gelagat toss anda.



3. Bila ia melakukan toss posisi kiri kepalanya, waspadalah terhadap spin bola, atau juga overspin.

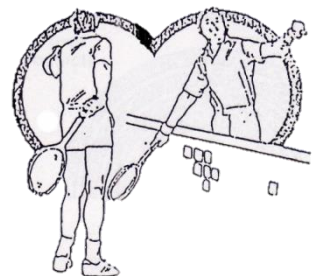
M. Jet Serve

1. Bayangkan ada suatu tenaga jet yang mendorong kepala raket anda hingga ia bergerak begitu cepat untuk menghantam bola pada saat kontak dengan tenaga dasyat.
2. Ingatlah, bahwa kelambanan gerak tidak ada manfaatnya. Boleh saja lambat memperkirakan arah bola yang datang, tetapi tenaga dorong justru harus lebih kuat pada saat kontak bola dengan raket. Pusat tenaga itu harus datang dari kemantapan pergelangan tangan anda, bukan oleh kecepatan swing.



N. Kenali Jarak Lambung Toss Anda

1. Mengetahui jarak lambung lemparan bola atau toss, serta jarak jangkauan kepala raket anda secara maksimal, adalah kunci keberhasilan.
2. Petenis ini sudah mengenal sampai batas mana ia dapat mengadakan kontak bola dengan mata raketnya secara santai, tanpa banyak mengeluarkan tenaga.



3. Toss yang pendek, akan membuat pundaknya membengkok serong, dan pergelangan tangan kendor hingga pukulan menjadi lemah.

O. Gerakan Memotong Bola

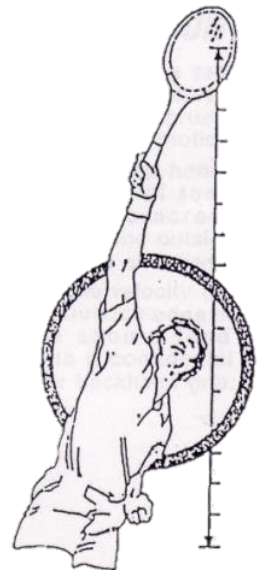
1. Slais atau memotong bola, pada dasarnya dapat dianggap seakan serve kedua. Bola seakan dipotong dengan gaya ciduk kepala raket yang bergerak dari kiri ke kanan.
2. Bayangkan ada sebuah garing menggantung pada puncak ketinggian toss bola. Dan anda harus menyisirnya dengan gaya silang, mulai dari belakang hingga ke sisi luarnya (perhatikan gerak raket pada sketsa).
3. Semakin gerak cepat anda, akan semakin kencang pula pusingan bolanya. Sisi luar kepala raket harus condong kepada genggamannya backhand atau kontinental.



P. Jangan Turut Melayang

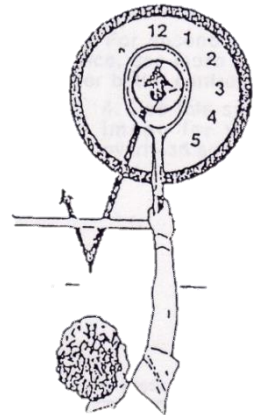
1. Bila anda mudah kehilangan keseimbangan, maka gerak layang itu saja sudah mengorbankan kekuatan pukulan, dalamnya pukulan atau ketepatannya. Terutama bila melakukan serve.

2. Bayangkan seakan anda dilingkari sebuah drum besar. Jangan membuang badan terlalu kebelakang supaya tidak menyentuh sisi drum khayalan tersebut.
3. Puasakan konsentrasi pada irama backswing lengan toss yang lempang, sedikit backswin dan kaki agak sedikit membengkok.



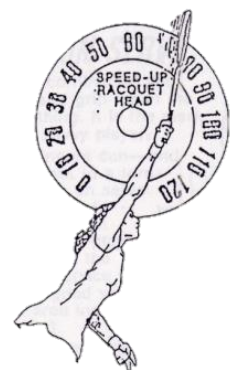
Q. Apa Itu 12 Datar

1. Bayangkan anda memukul bola tepat pada angka 12, untuk serve yang datar atau flat.
2. Usahakan supaya bolanya tepat mengenai bagian tengah raket, lalu dengan gerak pergelangan tangan yang gesit, anda pecut bolanya kearah panah lihat sketsa,
3. Ini mengakibatkan pusingan ekstra pada bola disaat memantul ke bawah.
4. Flat serve ini lebih cepat dan lurus, biasanya dilakukan pada serve pertama.



R. Kecepatan

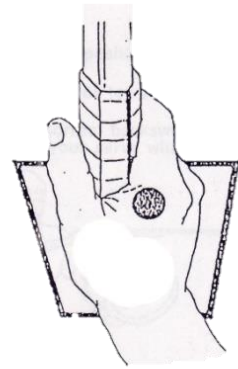
1. Irama gerak serve anda haruslah luwes. Pada saat kontak, maka gerak pergelangan tangan adalah yang akan membuat kepala raket mencabok bolanya dengan sesuatu tekanan tinggi.



2. Gunakan speedometer khayalan seperti dalam sketsa sewaktu berlatih memecut bola.
3. Bagi serve kedua gunakan lebih banyak spin guna kontrol bola.
4. Gunakan khayalan ini juga bagi smash-smash tinggi.

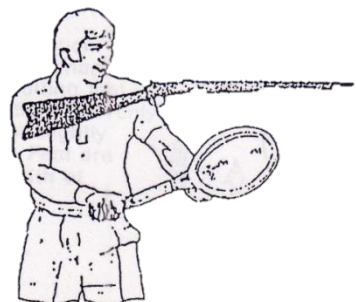
S. Genggaman Backhand Kontinental Pada Serve

1. Genggaman kontinental, atau terkadang disebut juga genggaman backhand, sebenarnya punya arti yang sama.
2. Petenis-petenis ternama dapat, malahan kerap kali mampu serve dengan genggaman forrhand (perhatikan bundaran bergeser ke kanan). Tetapi petenis-petenis pemula sebaiknya menggunakan genggaman raketyang tepat (perhatikan bundaran tepat pada garis ujung genggaman raket).
3. Untuk memberikan serve yang sempurna, anda kelak boleh saja menyesuaikan diri dengan genggaman yang paling cocok.



T. Bidik Pandangan Bagaikan Laras Bedil

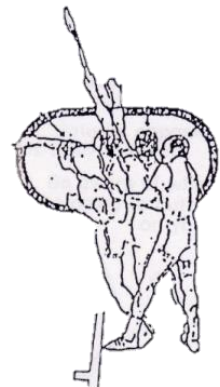
1. Sikap santai yang tepat saja, belum cukup, rajin-rajinlah mengikuti petunjuk.



2. Arahkan atau bidikkan raket anda ke arah sasaran serve anda.
3. Ini akan memaksa backswing yang sempurna. manfaatkan kebiasaan baik itu. Usahakan berbuat begitu seterusnya.

U. Posisi Serve Yang Tepat

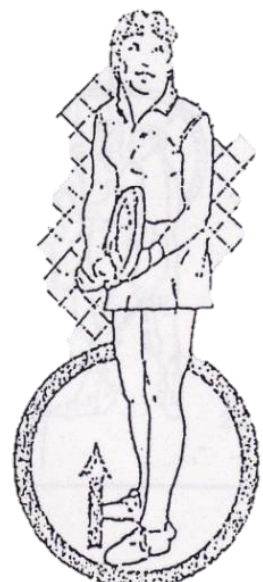
1. Berdirilah menyisi jala, pinggul kiri dan pundak mengarah garis tengah jala atau agak ke sebelah forehand lapangan. Kepala raket sudah siaga antara pinggang dan dada anda. Tangan kiri menimang leher raket atau gagangnya.
2. Perhatikan letak kaki: jari-jari kaki sebaris menyerong kesisi. Bayangan arah panah dalam sketsa ini. Bobot badan anda terbagi rata dalam keadaan santai, atau sedikit memberat agak ke belakang. Kedua belah kaki meregang seukuran jarak antara kedua pundak anda.



V. Empat Langkah Saja

Melakukan serve itu mencakup berbagai segi koordinasi, yang dapat disimpulkan dalam empat langkah saja.

1. Tanamkan bobot badan anda.
2. Lalu coba geser bobot badan anda ke kaki depan pada saat melakukan toss. Jangan berlebihan hingga mengganggu keseimbangan badan anda.



3. Ini pundak, lengan serta siku melurus menyapu bola serentak, hingga gerakannya didorong oleh pegelangan tangan anda ke depan.
4. Selesaikan dengan gerak lanjut kepala raket mengisi kiri badan anda. Ketika berlatih, hitung saja irama ini dalam empat langkah.

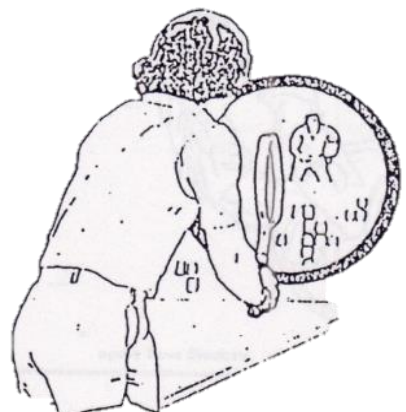
W. Plototilah Seperlunya

1. Manakala sikap siap memberikan bola, manfaatkanlah kesempatan ini untuk menarik nafas panjang. Biarkan lawan menanti dan gelisah.
2. Bayangkan arah sasaran anda lebih dulu dan perkirakan arah kembalinya bola dengan meliha posisi lawan .
3. Waspada terhadap sasaran ketika anda melakukan toss supaya tidak meleset.



X. Kenali Sasaran Anda Saat Melempar Bolanya

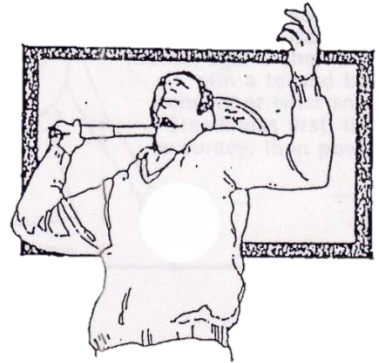
1. Pada saat melakukan toss bola, lengannya menjulur tegak dan mengarah pada bolanya sesaat sebelum bola mengenai raket.
2. Maka lekukanlah toss itu sebatas jangkauan raket anda. Lingkaran daerah pukulan sudah terbayang disitu, dan bolanya harus dipukul dalam batas itu pula.



3. Toss bola yang kerendahan, akan meminta tenaga yang lebih banyak, juga manakala ketinggian karena harus dijangkau jauh ke atas.

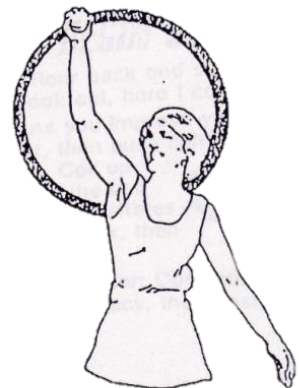
Y. Jangan Memebengkok Tangan Toss

1. Petenis pro menyebutkan sebagai gejala “sayap ayam” yang menyebabkan toss menjadi semerawut dan terlalu dekat dengan badan anda.
2. Petenis dalam sketsa ini justru membust kesalahan itu. Biarkan tangan toss bebas terantang keatas pundak, dengan pegelangan tangan yang mantap.
3. Toss dibelakang begini akan menyadap tenaga anda, serta menghalangi pengelihatan sempurna pada bolanya.



Z. Gerak Serve Sama Dengan Lemparan Baseball

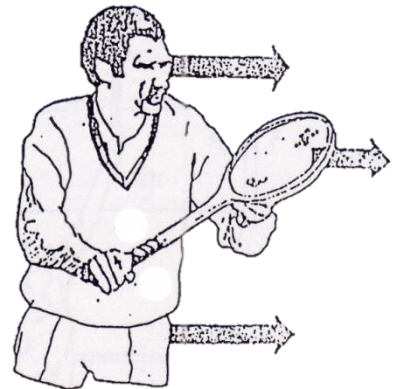
1. Masalah ini tiada pautnya dengan toss bola. Melainkan gerak raket.
2. Mulai serve dengan posisi menyisir bibir jala. Berlatihlah seakan anda melempar bola baseball. Gunakan keluwesan pergelangan tangan anda.
3. Pada saat melepas bola diatas kepala, kaki belakang melangkah maju kedalam, hingga anda kini benar-benar menghadap jala.



4. Ambillah raket dan ulang irama gerak itu, mulanya dengan keluwesan pergelangan tangan yang mantab, baru coba ketepatan sasarannya, baru pikirkan tenaga yang sebaya.

AA. Bobot Badan Di Kaki Belakang Pada Saat Serve

1. Mundur dengan mata tajam memandang ke depan, seakan siap menyerbu.
2. Dengan cara menyempurnakan gerak langkah ini, coba pula mendorong bobot badan ke kaki belakang pada saat melakukan toss, dan dalam posisi memukul bola, badan anda gerakan melilit dan terlepas setelahnya.
3. Ingatlah, kemantapan dulu baru ketepatan sasaran dan terakhir baru tenaga dorongan.



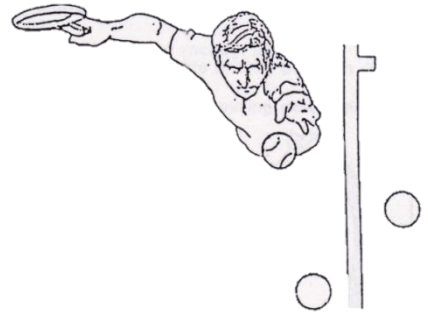
BB. Mulai Serve

1. Mata petenis ini menyisir lurus raketnya, sementara pinggul kirinya menghadap sasaran.
2. Bolaakan melurus kearah panah dalam sketsa delapan kali dari setiap sepuluh pukulan.
3. Tentulah anda akan lebih sempurna begini, karena semua petenis dunia jarang menyimpang dari kebiasaan siaga klasik ini.



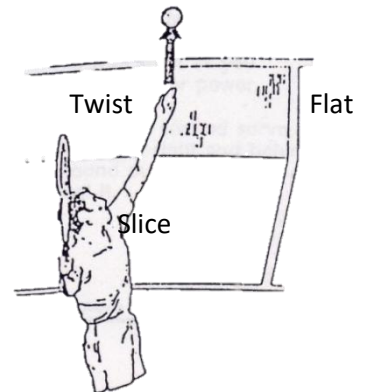
CC. Ancangan Bola Pada Toss

1. Keluwesan gerak seluruh lengan maupun arahnya, akan membantu tepatnya serve.
2. Hindarilah gejala menarik atau mengaget sekonyong-konyong. Cobalah toss dalam gerak perlahan, dan senantiasa perhitungan letak dan tangan kiri.
3. Sukses anda tergantung dari kesempurnaan lajunya bola kesasaran.



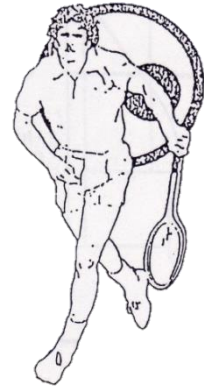
DD. Berbagai Serve, Aneka Toss

1. Pusingan atau twist, biasanya dipakai dalam serve kedua, dengan toss atau lemparan bola kebelakang atau diatas garis baseline.
2. Datar atau flat adalah serve pertama, dengan toss dimuka garis baseline. Pukul bolanya dengan tenaga pergelangan tangan, ketika anda meraih dengan tenaga.
3. Menyerong atau slice, dalam serve kedua, dengan toss sedikit agak tekanan dan dibelakangi garis. Beriken pukulan disis luar bola dengan mengorek atau mengupasnya.



EE. Toss Tarik Pencar

1. Tangan kiri menyandang ujung raket ketika anda siap memberikan serve.
2. Begitu serve dimulai, maka raket pisah dari sentuhan tangan kiri dalam suatu tarik pencar seperti dalam sketsa ini.
3. Bayangan ini saja akan memaksa anda keduanya secara luwes dan tak tergesa-gesaditiap tangan.
4. Perhatikan letak swing yang menyerupai ayunan buntut lonceng.



FF. Jangan Bongkok Di Atas Garis Pada Waktu Toss

1. Petenis ini cukup seimbang. Ia telah mendapat bolanya pada ketinggian batas dadanya, sementara tangan kiri seakan menunjuk ke arah bolanya.
2. Pada saat dia mencapai puncak toss, ia agak menarik badan kebelakang untuk menambah tenaga pukulannya. Justru berirama pada kakinya sehingga membengkok secara otomatis.
3. Perhatikan sketsa ini, tiada bagian tengah badannya yang membongkok diatas garis baseline. Ia bisa berperan bagaikan pegas yang lepas menghantarkan bola. Tapi tidak goyah.



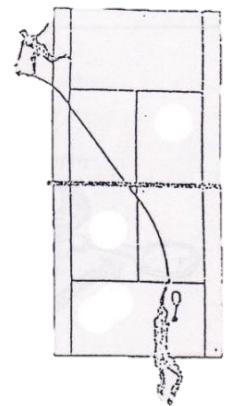
GG. Hindari Kelesuan Pundak



1. Petnia ini salah sikap, kepala raket harus berakhir disebelah yang berlawanan dalam melakukan suatu pukulan dengan gerak lanjut.
2. Bila anda coba cara keliru ini dalam latihan, pastilah akan menderita kelesuan pundak.
3. Kepala raketnya harus berakhir di suatu titik pada sisi yang berlawanan dari pada sisi servenya.

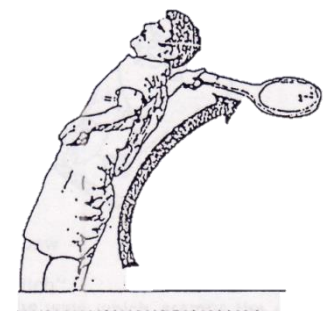
HH. Tarik Lawan Keluar Lapangan

1. Berlatihlah dengan pukulan-pukulan melebar, datar atau memotong serong ke forehand court. Mudah amat berguna.
2. Lawan terpaksa hilir mudik dibenteng tahannya. Anda segera maju pula ke jala, dan sambar pengembalian bolanya yang tak sempurna itu dengan pukulan sesukanya, entah ke rusuk backhandnya, atau arahkan belakangnya bila ia sudah mengira posisi backhand itu.
3. Jangan berikan serve tanpa merencanakan untuk mematikan permainan lawan.



II. Mengadah Untuk Tenaga Serve

1. Mengadah begini sesaat sebelum bola disentuh raket, akan menambah tenaga.
2. Dengkul anda serta merta pula akan ikut melengkung, seakan pegas yang tertarik ke belakang dan melepas saat raket menyentuh bolanya.



3. Sengaja berikan toss bolayang tinggi, berikan pukulan pada batas jangkauan yang enak. Bola renfah tak memungkinkan anda memakai sikap mengadah ini.

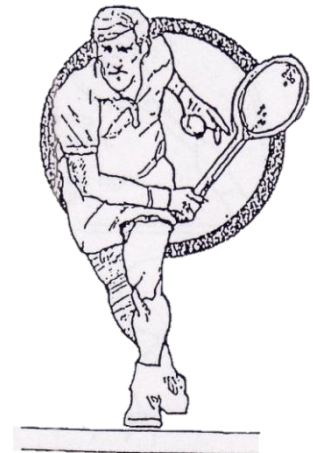
JJ. Jangan Menekuk Pundak Dalam Backswing

1. Ketika menarik raket dalam ayunan ke belakang, jangan menekuk pundak anda.
2. Ayunkan lengan dan raket anda, supaya dapat melingkar bebas jari-jari toss bagaikan pendulum lonceng yang luwes.
3. Menekuk pundak akan menekan tiga perempat lingkaran bebas itu.



KK. Manfaatkan 3 Modal Ini

1. Jangan kaku dengan satu cara serve saja . lawan akan mudah menerkanya.
2. Pelajarilah cara mengetahui siasat lawan.
3. Ada tiga macam serve yang harus anda kuasai, seperti twist, datar atau topspin dan slice.
4. Hayatilah pemanfaatannya ke rusuk dalam lapangan lawan.



LL. Lambat Dan Santai Sajalah

1. Siapkan raket dan toss bolanya perlahan-lahan.
2. Ini akan menyadarkan anda pada gerak tangan yang melemparkan bola itu.

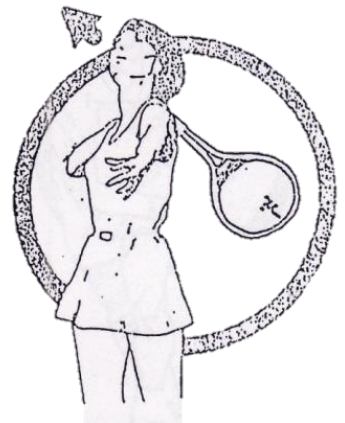


3. Kalau anda tergesa-gesa, ada kemungkinan toss akan mengacaukan serve anda.
4. Kalau masih bingung, tak usah sebut toss, sebut saja mendorong atau mlambungkan bolanya, supaya iramanya serasi.



MM. Gunakan Bayangan Yoyo Dalam Toss

1. Kekeliruan dalam toss amatlah banyak, terlampaui jauh ke depan, atau terlampaui ke belakang, terlampaui tinggi, terlampaui rendah, dan seterusnya.
2. Bayangkan bola yoyo yang dilambungkan dengan talinya.
3. Arahkan toss itu dengan tangan kiri, sementara anda membayangkan yoyo itu akan meluncur. Begitulah kira-kira ancang-ancang yang tepat.

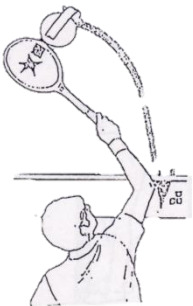
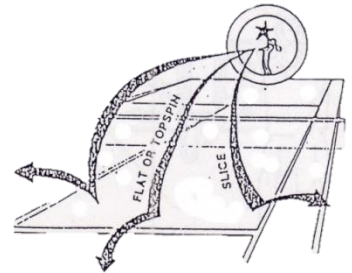


NN. Ancang-Ancang Ujung Gagang Raket Dalam Toss

1. Lemparlah bolanya dihadapan badan dan pundak kanan anda, sementara kepala raket jatuh ke belakang anda.
2. Gagang raket setidak-tidaknya harus setinggi pundak anda.
3. Kepala raket harus mengarah pada telapak kaki tangan anda.
4. Jaminan kekuatan serve anda ialah dengan menggerakkan ujung gagang raket pada titik pukul bolanya.

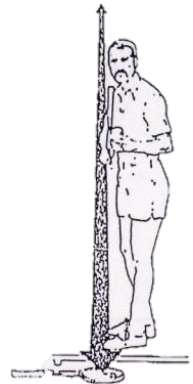
OO. Gerak Lanjut Dalam Serve

1. Jangan menimang-nimang serve anda, dan jangan pula memukul bola, lalu raket anda berhenti di awang-awang.
2. Selesaikan dengan gerak lanjut raket kesisi kiri anda.
3. Biarkan bobot badan anda mengaturnya, supaya bobotnya maju ke depan gelanggang secara luwes.



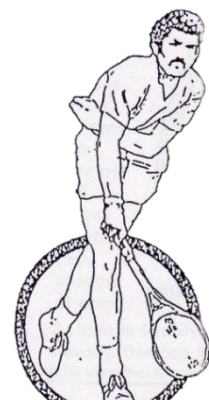
PP. Spin Dan Twist Serve

1. Bayangkan bola yang datang seakan permukaan lonceng. Pada saat raket menyentuhnya, kira-kira pada angka tujuh dengan mendorongnya hingga berputar ke angka arah satu, supaya berputar.
2. Gunakan tenaga pergelangan tangan anda membarengi kecepatan raketnya.
3. Penting diingat pula bahwa kepala raket harus berakhir disisi kanan badan anda. Sehingga dengan demikian bolanya akan menggulir kearah backhand lawan, seperti dalam sketsa.



QQ. Latihan-Latihan Melempar Bola Yang Tepat

1. Ambillah sikap berdiri yang baik.
2. Gunakan raket tua sebagai pedoman, dan baringkan dihadapan base line anda. Wajah anda

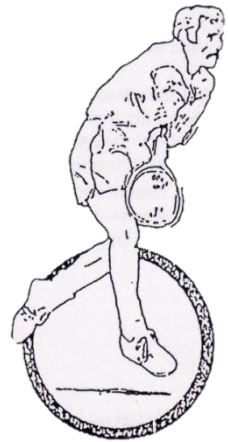


harus menyisi garis lurus jari-jari kaki kiri anda. Perhatikan sketsa ini.

3. Lemparkan bolanya ke atas, hingga jatuhnya tepat di permukaan raket tua tadi.
4. Toss begini sedikit menyerang garis kanan tengah badan anda, tepat dihadapan garis base line.

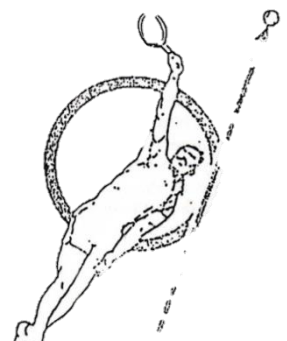
RR. Toss Menentukan Daya Jangkau

1. Tinggi lemparan bola, haruslah terjangkau kepala raket anda dalam keadaan meraihnya.
2. Pikulan anda haruslah dibatas jangkauan meraihnya itu. Lengan harus lurus dengan keluwesan pergelangan tangan pada saat raket menyentuh bolanya.
3. Jangan membengkokkan pergelangan tangan pada saat bola menyentuh raket.
4. Toss rendah akan mengakibatkan serve lemah dan ngawur.
5. Terlampau tinggi juga demikian.



SS. Perlukah Berjingkrak

1. Beberapa petenis pro dan open turnamen, melakukannya. Anda tak perlu menirunya.
2. Meloncat saat serve condong menghalangi kontak mata dengan boal, mengganggu keseimbangan dan irama serve.
3. Biarkan kaki depan mantap dan kaki belakang melangkah maju.



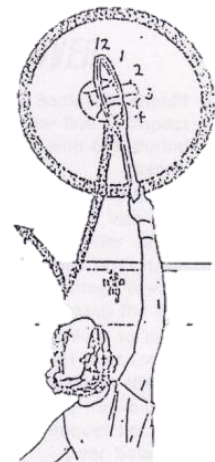
4. Tak mengapa berdiri di ujung jari ketika memberikan dorongan gerak lanjut pada bolanya. Asal tidak berjingkrak.

TT. Kupas Seangka Lagi Bagimu

1. Congkel bolanya dari arah angka 3 pada permukaan jam dinding bayangan ini, supaya menghasilkan slice spin.
2. Cara ini membuat bolanya berpeluang ke kiri. Gunakan sebagai serve kedua.
3. Kearah forehand, maka ia condong menarik lawan keluar, kearah backhand, maka ia condong meloncat kearah badan lawan.
4. Spin bola menandai kemudahan seorang petenis.

UU. Tarik Kaki Bealakang Ke Depan

1. Kaki belakang harus melewati garis serve ini pada saat raket menyentuh bolanya.
2. Ini membuat bobot anda turut mendorong pukulan itu supaya lebih dalam serta menhemat langkah bila menyambar ke jala.
3. Bila gagal berbuat begitu maka keseimbangan hilang, juga mudah keliru mengajar jala, serta mengakibatkan salah pukul dengan ujung raket.

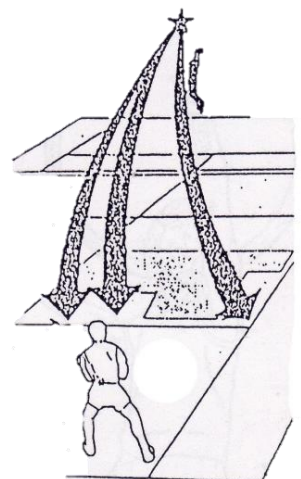
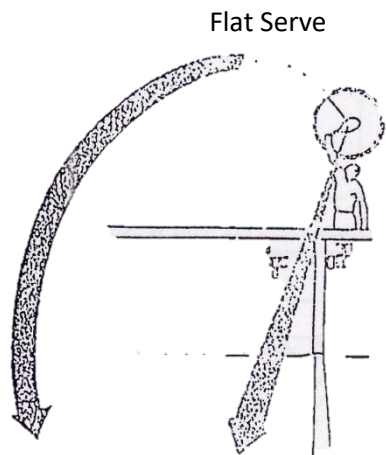


VV. Bedanya Flat Dan Spin

1. Serve yang datar atau flat cenderung meluncur lebih cepat dan lebih rendah dari biasa. Makannya mudah menimbulkan kekeliruan.
2. Spin serve cenderung lebih lambat daya luncurnya, tapi melengkung tinggi diaetas jala sebelum menukik ke kiri. Makanya jarang menimbulkan kekeliruan.
3. Spin biara diberikan pada serve kedua. Spin Serve Petenis ulung memakainya. Kenapa anda tidak mencobanya ?

WW. Pengiriman Tempat

1. Jangan senantiasa memberi serve sebagian-kebagian lapangan yang di hantamkan itu.
2. Berlatihlah dengan serve penguji misalnya jauh ke dalam serve court.
3. Membidik ke sisi kanan lawan, akan membekukkan pengembalian bolanya.
4. Berlatihlah dengan tekun menjaga kemantapan irama permainan anda. Tenaga, tidak terlalu diutamakan dalam siasat ini.

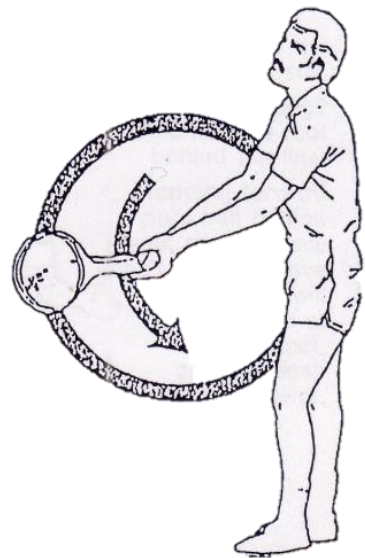


XX. Angka Ketinggian

1. Lemparan bola yang terlalu rendah salam serve akan mengakibatkan kekeliruan, terutama bila dalam keadaan tegang.
2. Untuk mengatasinya, maka julurkanlah tangan anda, biar telunjuk anda mengarah ke atas padasaat bola dilambungkan sampai puncak toss-nya.
3. Dengan begitu maka kontrol serve akan jadi lebih sempurna. Gunakanlah seluruh jangkauan tenaga anda.

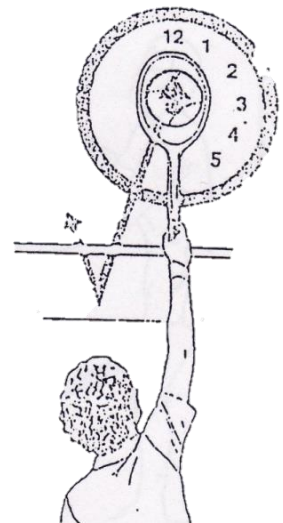
YY. Jangan Geser Pandangan Anda

1. Pandangan mudah saja tergeser dari bola pada saat bola menyentuh raket ketika serve. Ini dapat mengakibatkan salah pukul.
2. Untuk latihan, cobalah memukul dengan gerak lanjut sementara membiarkan mata dan kepala anda membeku pada arah bola keitka ia mengenai raket.
3. Atasilah gerakan melirik ke arah sasaran bola ketempat lawan.



ZZ. Apa Itu 12 Datar ?

1. Bayangkan anda memukul bola tepat pada angka 12, utuk serve yang datar atau flat.
2. Usahakan supaya bolanya tepat mengenai bagian tenga raket, lalu dengan gerak



pergelangan tangan yang gesit, anda pacut bolanya ke arah panah dalam sketsa.

3. Ini mengakibatkan pusingan ekstra pada bolanya disaat memantul ke bawah.
4. Flat serve ini lebih cepat dan lurus, biasanya pada serve pertama.



AAA. Ajang-Ajang Toss Bola

1. Dalam keadaan siap, mulailah toss serve anda jangan membiarkan kedua tangan (pemegang raket bola) dalam keadaan terkulai ke bawah.
2. Kedua tangan berpisah antara dengkul dan pinggang. Tangan kiri mulai melempar bola, sementara tangan pemegang raket ditarik ke belakang.
3. Cara merangkai irama ke dua tangan begini akan menyempurnakan toss, serta membantu anda memukul bola justru pada puncak lambungannya.



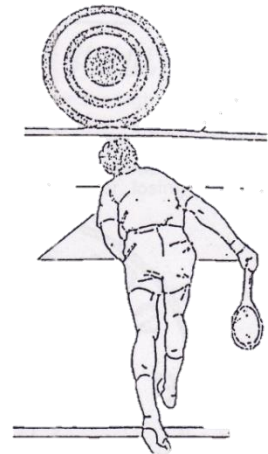
BBB. Mantapkan Kaki Depan Anda

1. Menggeser kaki depan dengan mudah mengacaukan permainan seperti tiadanya keseimbangan dan gangguan penglihatan.
2. Jangan bergerak maju setelah toss, sebelum raket menyapu bolanya.
3. Bila mengalami gejala serve panjang, mantapkanlah kaki depan anda di belakang garis.

4. Kalau terasa maju, maka bolanya akan jatuh dari toss belakang anda hingga muka raket tak punya waktu cukup mengejanya. Akibatnya timbul kesalahan dan hilangnya tenaga secara percuma.

CCC. Tangan Kanan Menyisir Badan

1. Petenis ini siap memberi bola dalam keadaan kedua tangannya menyisir badan sebelah kanan.
2. Cara sempurna ini mencegah kemungkinan salah toss, karena dalam mengayun bagian tengah badannya tak akan menghalanginya.
3. Lemparan bola itu sendiri haruslah melambung diatas bagian pundak kanan. Tangan kiri dalam posisi toss yang tepat.



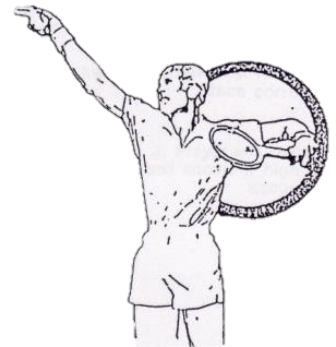
DDD. Senantiasa Kirim Bola Ke Sasarannya

1. Sebelum main sebaiknya anda sudah punya gambaran akan pola permainan anda baru laksanakan.
2. Bayangkanlah sasarannya tarik nafas panjang dan laksanakanlah dengan santai.
3. Dengan bayangan sasaran begitu maka, anda tak mudah terkecoh. Disiplin latihan membantu menjangkau sasaran tanpa banyak perlu mengeluarkan energi.
4. Pemain sudah tepat membawa kaki belakang menghantarkan ke depan.



EEE. PEDOMAN JAM DINDING :

1. Cara paling luwes dalam serve adalah melintasi pundak kanan seperti juga dengan toss bolanya.
2. Gerkan pergelangan tangan anda pada saat itu.
3. Toss buruk misalkan bila arahnya ke angka 11 berarti anda terpaksa membungkuk ke kiri hingga raketnya melekok dan hilanglah tenaga tapi kalau arahnya pada angka 1 atau angka 2 maka sempurna.



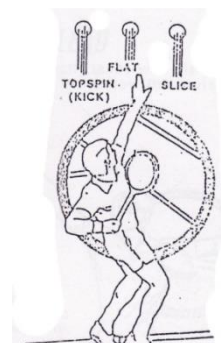
FFF. Tiga Macam Toes Bola

1. Amatilah cara petenis profesional. Cara mereka memberi bola topspin atau flat/datar atau slice memerlukan cara melempar bola yang khas pula walau tampaknya sama justru untuk mengelabui lawan.
2. Toes dapat menentukan hampir 70% keunggulan permainan anda. Karenanya berlatihlah terus menerus.
3. Seluruh lengan harus bergerak seragam dalam satu unit dan sketsa berikut dapat membuka rahasia itu bagi anda.



GGG. Cegah Melalui Pundak

1. Petenis ini keliru membiarkan pundaknya mendahului pada saat backwing serve. Perhatikan betapa muka raketnya menyerong kebawah.



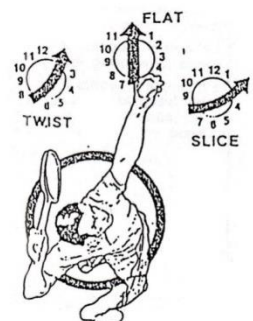
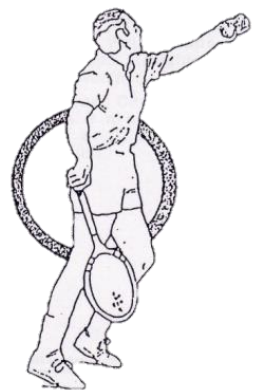
2. Seharusnya mengelak pada pertengahan backswing supaya muka raketnya menhadap bola secara siap. Antara kepala raket dan lengan harus terjalin irama bagaikan pendulum.

HHH. Telapak Tangan Mengarah Jala

1. Biarkan telapak tangan pemegang bola toss mengarah ke jala ketika raket anda mengayun melampaui jari-jari kaki jangan mengayun raket kebelakang dengan lengan membengkok ataupun mendahului pundak.
2. Caara begini akan mengatasi segal gangguan pada saat backswing itu.
3. Karenanya bola pun akan melepas tepat setinggi pundak.

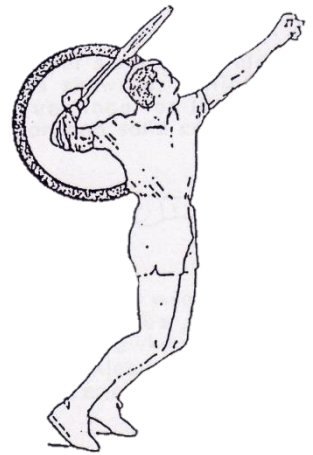
III. Memilih Gaya Spin

1. Petenis jitu akan mampu mengontrol spin bolanya pada saat servenya. Karena ia tahu kemana bola akan harus dilemparnya.
2. Twish; perhatikan sketsa, muka raket bergerak dari angka 7 hingga angka 1 atau 2, baru pergelangan tangannya menyapukan raket ke atas dan mendorongnya, hingga bola memantul ke kanan.
3. Flat; pergelangan tangannya menyapukan raket pada angka 12, hingga bola memantul sengan overspin bagaikan gangsing.
4. Slice, bola dicongkel dari arah angka 8 ke atas ke arah 2 dan 3, himgga bolanya memantul kekiri. Coba berlatih dengan begini dulu.



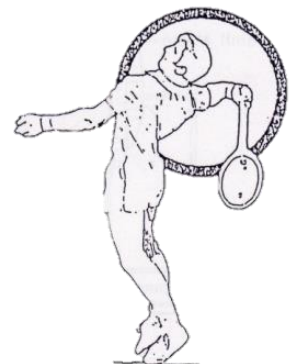
JJJ. Biarkan Siku Setinggi Pundak

1. Setelah melakukan backswing yang luwes bagaikan pendulum, petenis ini siap menjatuhkan muka raket dengan pergelangan tangannya.
2. Ujung gagang raket seakan mengarah bola di puncak lambungnya.
3. Raket sudah siap menyambar dengan gerakan pergelangan tangannya pula.
4. Perhatikan sketsa, manakala sikunya lebih rendah dari pundaknya maka ia sulit menggerakkan pergelangan tangannya, dan hilanglah tenaga pada pukulan tersebut. Irama dan letak bagian-bagian tubuh ini penting.



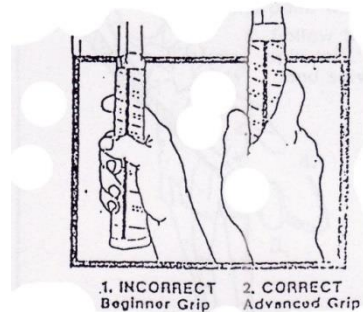
KKK. Arahkan Ke Atas

1. Pada saat backswing dilakukan pergelangan tangan siap menyapukan raket pada bolanya.
2. Sementara muka raket sudah menengadah hingga irama pukulannya tepat mengenai bagian tengahnya.
3. Kalau anda keliru mengatur muka raketnya maka akan kemungkinan raketnya melintir hingga menyulitkan pukulan anda. Suatu hal yang mudah mengakibatkan kesalahan.



LLL. Sempurnakan Genggaman Raket Anda

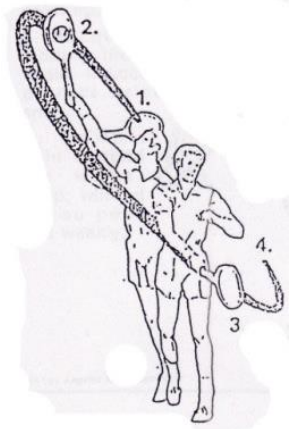
1. Sketsa kiri memperlihatkan cara untuk genggaman petenis yang masih hijau buta, hindarilah.
2. Anda tak mungkin menggerakkan pergelangan tangan secara bebas begitu karena ujung gagang akan menghindarinya hingga mudah menimbulkan berbagai kesalahan.



3. Sketsa kanan memperlihatkan cara menggenggam yang sempurna pergelangan tangan mudah bergerak berarti lebih besar terpukulnya dan spin-bolanya.
4. Genggaman gagang raket menentukan cara permainan.

MMM. Pola Mengatur Pikulan Serve

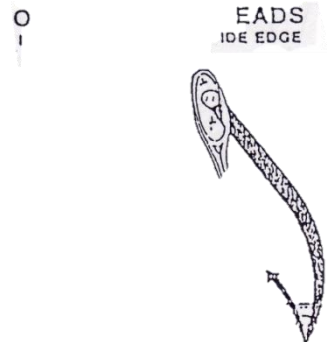
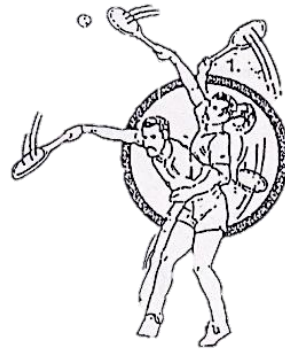
1. Setelah melihatnya baru kita mudah mempercayai atau meyakinkannya. Bayangkan anda mencoba slice pada serve. Perhatikan pada (1) kepala raket menyentuh dan mendorong bolanya.
2. Lalu menggiringnya agak menyerong; cara ini oleh petenis kalangan profesional disebut; carving atau memotong, peeling atau mengupas atau mengapaknya.



3. Disaat ini raket sudah menyelesaikan tugasnya dengan tenaga tangan anda.
4. Beginilah gerak lanjut raket menyisi kiri badan anda. Biasanya dipakai dalam serve kedua.

NNN. Mengatur Buku-Buku Jari Anda

1. Sebelum pergelangan tangan anda mengatur raket, maka buku-buku jari anda sudah mengarah ke bawah.
2. Tngok sketsa ini justru pada saat raket menyapu bola, barulah buku-buku jari anda mengarah ke atas.
3. Ujung raket kini kembali membimbing pergelangan tangan anda secara luwes.
4. Tenaga dorongan spin atau pusingan bola, nergantung pada gerak pergelangan yang sempurna; tanpa itu maka segala –galanya menjadi lemah dan tidak teratur.

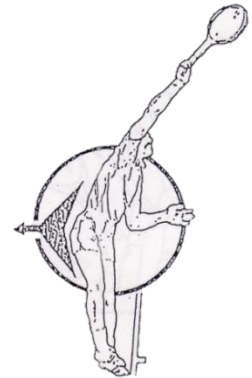


OOO. Service Slice Yang Mengapak

1. Genggamlah gagang raket itu seakan anda memegang kapak.
2. Untuk memperoleh spin atau pusingan bola ke arah kiri, maka kampak atau kupaslah bola bagian sisi luar bolanya disaat melambung pada puncak, tossnya.
3. Dan selesaikan irama ayunannya kesisi kiri badan anda.
4. Bayangkan seakan anda mengupas jeruk dengan ujung mata kampak itu.

PPP. Toss Gaya Kerucut Es Krim

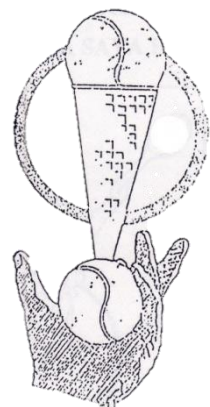
1. Toss yang sempurna menentukan 75% dari suatu serve yang sempurna.
2. Terlampau rendah, tinggi kebelakang, kedepan, ke kiri atau kekanan, atau meruasak servenya.
3. Bayangkan saja anda memegang ujung kerucut es krim sementara bolanya terletak di atasnya.
4. Doronglah lambungan bola itu ke atas, tanpa merubah posisi bola pada tangkal itu.
5. Latihan-latihan begini akan membantu menetapkan tangan toss anda, dan mencegah gangguan pergelangan tangan.



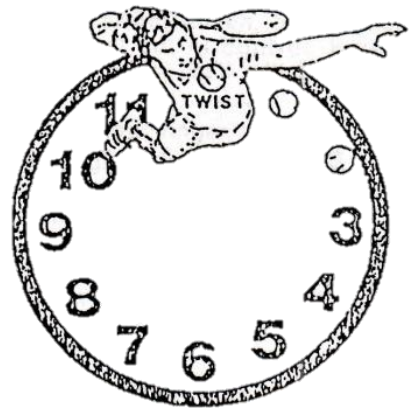
PPP. Jangan Menyerong Badan

1. Pada saat raket menyentuh bolanya, petenis ini sudah setengah membungkuk, inilah gejala toss bola yang kerendahan serta kekacauan pikiran yang menegang.
2. Poros atau sumbu geraknya sudah terlanjur membongkong ke belakang sementara ia berusaha memukul bolanya ke depan.
3. Kaki kirinya tidak akan dapat maju dengan bebas, hingga pukulannya kehilangan tenaga.
4. Berdirilah lurus diwaktu toss dan serve itu, hingga tak tertekuk.

QQQ. Colekan Sisir Itu Begini



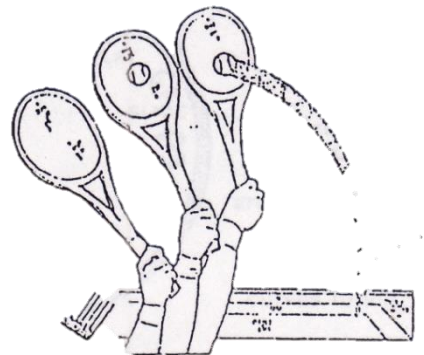
1. Dalam serve ini, muka raket bergerak dari arah kiri ke kanan, berakhir di sisi kanan badan anda hingga mengakibatkan pusingan pegas. Bola akan memantul ke kanan.



2. Bayangkan saja anda mencolek bola itu dengan sisir dari srah belakangnya menjurus ke tengah.
3. Umumnya cara ini dilakukan pada serve kedua. Agak ketinggian pada jaman sekarang, karena mudah meletihkan belakang anda. Malahan petenis-petenis tajam mudah menerkannya, tetapi dapat dipakai sebagai senjata darurat.

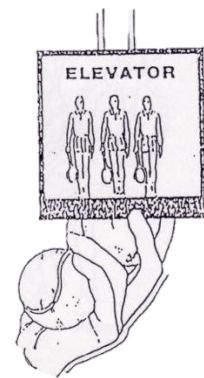
RRR. Pedoman Jam Dinding

1. Gunakan 3 macam toss untuk 3 macam serve. Gunakan bayangan muka vsebuah jam dinding.
2. Twist, lemparkan bola ke arah 12, dengan sapuan muka raket ke kiri dan ke kanan, maka bola melompat ke kanan, dengan ngerak lanjut yang berakhir di sisi kanan badan anda.



3. Flat, toss bola kearah 1, dengan sapuan raket menghujam bagian atas bolanya. Maka bola meluncur lurus dengan overspin, serta gerak lanjut raket yang berakhir di sisi kiri badan anda.

4. Slice, toss boal ke arah angka 2, congkel atau ppotong disekitar bagian luar bolanya dengan raket anda, serta gerak lanjut raket berakhirdi sisi kiri badan anda. Maka bolanya akan membelok kekiri.

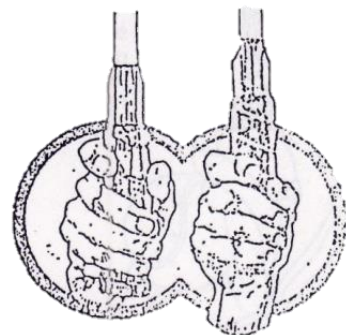


SSS. Telunjuk Bagaikan Pelatuk

1. Dengan genggaman sempurna, telunjuk dan ibu jari agak merenggang, sementara buku-buku jari lainnya menyilang diagonal, seperti dalam sketsa kiri, seakan menekan pelatuk yang ada disitu.
2. Genggaman yang tidak dapat ini terlalu mencekik gagang raket, hingga berakibat tiada kontrol bola; bola mudah menyerong muka raket.
3. Genggaman telunjuk pelatuk ini akan lebih mantap dalam seve control, dan mengakibatkan spin bola, yang biasa dilakukan petenis-petenis ulung.

TTT. Melambungkan Bola Dalam Toss

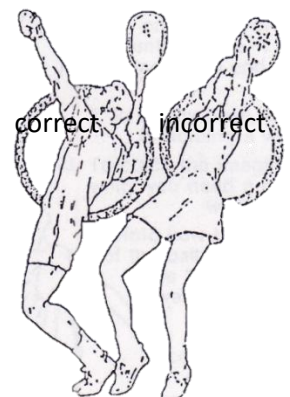
1. Bayangkan anda menampung
2. Orang dalam sebuah lift nini di ujung jari-jari yangan anda, dalam keadaan berimbang, tak miring ke kanan ataupun kekiri.
3. Anda harus melambungkan bola justru di bagian tengah pada terowongan lift tersebut, tanpa merubah keseimbangan penumpang-penumpang lift mini tersebut.



4. Bayangkan mental begini akan menghindarkan anda melempar bola seenaknya. Gunakan seluruh tangan anda untuk mendorong bola keatas secara sempurna dan luwes.

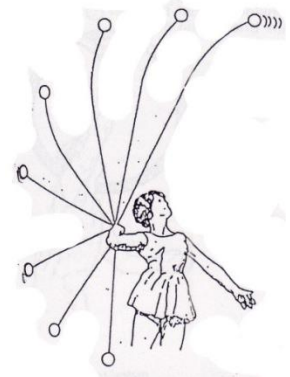
UUU. Perimbangan Pundak Dalam Serve

1. Petenis dalam sketsa di sebelah kanan, telah melempar pundak dan dirinya ke belakang secara tak seimbang. Ia cenderung meluncur ke kiri pada saat bola tepukul.
2. Petenis di sebelah kiri, membiarkan pundak sebelah kirinya, mantap. Mudah, luwes, tegaknya mantap, akan berarti toss yang sempurna.
3. Perimbangan pada saat serve, akan menambah tenaga dan ketetapan pukulan anda hingga mudah menguasai jala lebih cepat tanpa banyak buang-buang tenaga.



VVV. Pukulan Pecut

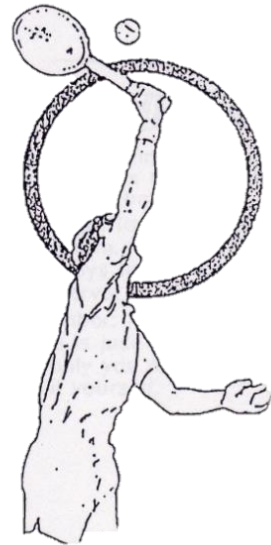
1. Supaya gerakan pergelangan tangan anda lebih mampu dalam serve, bayangkan bolanya terikat diujung pecut.
2. Dalam keadaan begitulah anda harus memegang pecutnya.
3. Supaya memukul pecut itu dengan tepat menyentuh bolanya, anda harus cepat pula menggerakkan pergelangan tangan anda.
4. Perhatikan betapa bola di ujung pecut itu melayang-layang kedepan. Bila gerak pergelangan tangan anda



cukup kesit dan luwes, maka permukaan raket anda juga begitu. Cobalah dalam latihan anda.

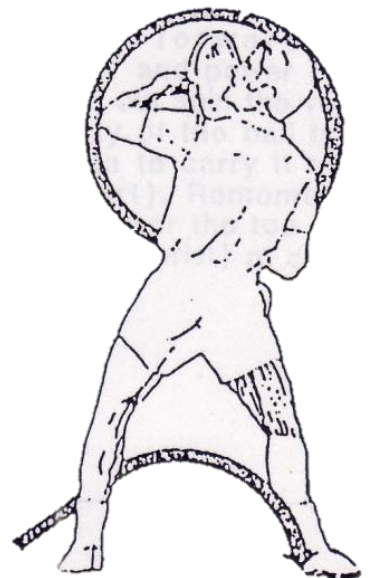
WWW. Kesalahan Dalam Toss

1. Toss terlampau rendah dan terlampau kebelakang, maka raket akan menengadah. Akibatnya bola akan jatuh di luar daerah serve.
2. Gagang raket yang mendahului pada saat kontak mengaskibatkan kepalanya sulit melaju kedepan, hingga perelanganpun sulit bergerak.
3. Dalam kesalahan panjang begini, toss bola sekitar 25 cm di depan anda, dan separuh lebih tinggi dari sketsa, tanpa melupakan gerakan pergelasan tangan anda.



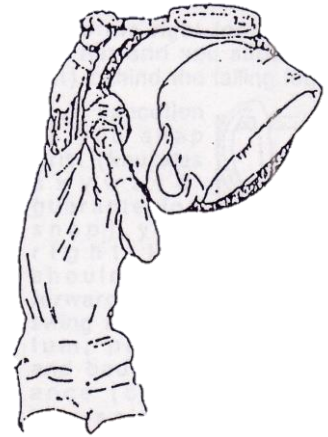
XXX. Rahasia Atas Kepala

1. Ketika bersiap memberikan smash, jangan menggiring raket lewat ujung kaki seperti dalam servis, tetapi lakukan seringkak mungkin, seakan anda memegang kapak.
2. Biarkan kaki kanan mundur kebelakan ketika anda mulai menyiapkan lengan.



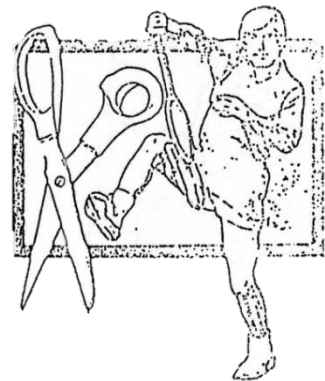
Hingga cara ini membuat anda berdiri menyisi jala seperti dalam posisi serve.

3. Ingatlah bahwa, pukulan di atas kepala adalah sama dengan gaya serve hanya saja anda tidak melakukan toss.



YYY. Ciduk Sangkir Bola Tinggi

1. Pada saat kontak dengan smash tinggi di atas kepala, tentulah diperlukan gerakan pergelangan yang amat cepat dan kuat.
2. Untuk menjaminkannya bayangkan sebuah cangkir antara kepala raket dan dada anda. Gunakan bayangan khayalan ini ketika melakukan serve. Usahakan supaya ujung raket menuntun pergelangan ketika melakukan gerakan lanjutan pukulannya.
3. Keluwesan pergelangan tangan akan menambah gerak pusing kedepan pada bolanya, serta tenaga. Tanpa pusingan bola (spin) kecepatannya akan membawa bola keluar lapangan. Ingatlah supaya memukulnya dengan gaya ciduk dari atas bola dengan gerakan pergelangan pada saat kontak bolanya.



ZZZ. Tendangan Gunting Ke Atas

1. Ketika melakukan mundur untuk menerkam pukulan lob yang datang, untuk dikembalikan dalam

bentuk smash di atas kepala lawan, maka kaki kanan harus mundur dulu (dari menghadap jala pada posisi voly)

2. Ketika kaki kanan bergerak menuntut kaki kiri anda menghadap jala di belakang lob yang akan jatuh.

3. Pada saat menrkam bolanya, maka pergelangan tangan anda menekuk, dan pembukaan jari-jari mengarah keatas, kaki kanan anda menerjang ke depan guna memberikan momentum kekerasan pukulan maupun perimbangan badan anda, yang laim disebut tendangan gunting boleh anda coba sendiri.

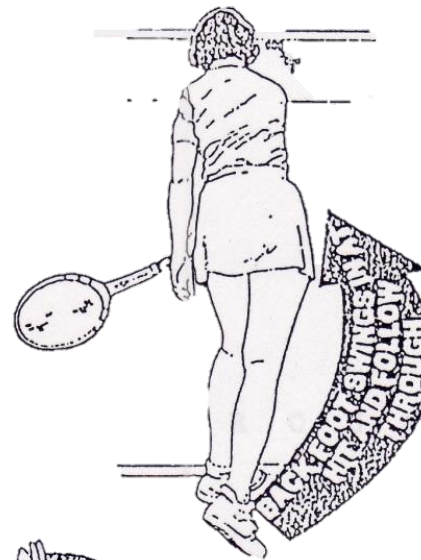


A4. Manfaatkan Tangan Berikutnya

1. Perhatikan setiap petewnis pro akan memanfaatkan tangan berikutnya seperti dalam lukisan ini.
2. Kenapa tangan kiri menunjuk pada bola ? A. Ketika raket terayun dari belakang, tangan kirinya menjadi mengimbang. Coba lakukan dengan tangan kiri dalam saku celana nada. B. Dengan begitu ia dapat melihat letak bola secara tepat dengan pedoman tangan kirinya. C. Bila perlu ia dapat menggunakannya selaku perisai pandangan dari sinar matahari.
3. Perhatikan posisinya yang mengarahkan sisi badan anda ke jala. Jangan coba mundur dan menghadap jala.

B4. Ayunan Raket Ke Belakang

1. Petenis dalam kiri gambar ini, melakukan ayunan raket kebelakang secara tak sempurna membiarkan kepala raket menyilang tulang belakangnya. Ini akan berakibat kendornya tenaga pukulan, dan bola akan bergulir dengan sidespin yang tak dikehendaki.
2. Petenis dalam kanan gambar ini, memperlihatkan posisi badan dan kepala raket yang tepat sewaktu mengayun kebelakang. Perhatikan kepala raketnya menukik sejajar dengan kanan badannya. Hingga manakala raket naik menyambar bola akan disertai tekanan pergelangan yang mantap dan keras. Malah kepala raket cenderung menghadang bola pada jarak lebih tinggi, hingga bola akan mengenai bagian tangan muka raket, melahirkan pukulan yang tepat dan sempurna.



C4. Servis Anda Kependekan

1. Kemungkinan besar akibat kaki belakang anda, kandas dalam lumpur.
2. Cobalah bawa kaki belakang ke depan sewaktu swing dan kontak bola pada raket.
3. Manfaatnya banyak : A. Pada saat kontak bola, maka raket akan lebih lama merekat pada bola dalam hantarannya, yang menyebabkan bola melayang lebih dalam. B. Anda akan menjadi dalam posisi lebih santai maju kedepan / jala. C. Pukulan anda jadi jauh lebih bertenaga dari pada membeku pendek.



