

Materi 1

Sejarah, Pengertian dan Teknik Pegangan

BAB
I

A. Sejarah Perkembangan Tennis

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 sebelum Masehi, yaitu di Mesir dan Yunani. Pada abad ke-11 sejenis permainan yang disebut *jeu de paume*, yang menyerupai permainan tenis kini, telah dimainkan untuk pertama kali di sebuah kawasan di Perancis. Bola yang digunakan dibalut dengan benang berbulu sedangkan pemukulnya hanyalah tangan.

Permainan ini kemudian diperkenalkan ke Italia dan Inggris pada abad ke-13 dan mendapat sambutan hangat dalam waktu yang singkat. Banyak peminatnya ternyata di antara rakyat setempat terhadap permainan ini. Sejak itu perkembangan tenis terus meningkat ke negara-negara Eropa yang lain.

Raket bersenar diperkenalkan pertama kali pada abad ke-15 oleh Antonio da Scalo, seorang pastur berbangsa Italia. Ia menulis aturan umum bagi semua permainan yang menggunakan bola, termasuk tenis. Majalah Inggris "Sporting Magazine" menamakan permainan ini sebagai 'tenis lapangan' (*lawn tennis*). Dalam buku "Book of Games And Sports", yang diterbitkan dalam tahun 1801, disebut sebagai "tenis panjang". Tenis pada mulanya merupakan permainan masyarakat kelas atas. Tenis lapangan rumput yang terkenal di zaman Ratu Victoria lalu ditiru oleh golongan menengah, yang menjadikannya sebagai permainan biasa.

Klub tenis pertama yang didirikan adalah *Leamington* di Perancis oleh J.B. Perera, Harry Gem, Dr. Frederick Haynes, dan Dr. Arthur Tompkins pada tahun 1872. Pada masa itu, tenis disebut sebagai *pelota* atau *lawn rackets*. Dalam tahun 1874 permainan tenis telah pertama kali dimainkan di Amerika Serikat oleh Dr. James Dwight dan F.R. Sears. Sementara itu, *All England Croquet Club* pun telah didirikan pada tahun 1868. Dua tahun setelah itu dibukalah kantornya di Jalan Worple, Wimbledon. Pada tahun 1875, klub ini juga bersedia memperuntukkan sebagian dari lahannya untuk permainan tenis dan badminton. Sehubungan dengan itu, peraturan permainan tenis lapangan rumput ditulis. Amerika Serikat mendirikan klub tenis yang pertama di Staten Island. Bermula dari situlah, permainan tenis di Amerika Serikat berkembang dengan pesat sekali. Dari sana lahir banyak pemain

tenis tangguh yang menguasai percaturan tenis tingkat dunia. Kejuaraan tenis pertama bermula tahun 1877.

Tenis merupakan olahraga yang sangat tua. Terekam pada pahatan yang dibuat sekitar 1500 tahun sebelum masehi di dinding sebuah kuil di Mesir yang menunjukkan representasi dari permainan bola tenis. Permainan ini kemudian meluas ke seluruh daratan Eropa pada abad ke-8.

Pada awal perkembangannya tenis dimainkan dengan memakai tangan atau sebuah tongkat yang dipukulkan bergantian menggunakan bola dari kayu yang padat. Permainan ini kemudian berkembang lagi menjadi permainan bola dengan dipukulkan melintasi sebuah dinding penghalang. Karena pada saat itu dirasakan bahwa kontrol bola lebih terasa menggunakan tangan, maka media yang berkembang pada waktu itu adalah dengan menggunakan sarung tangan kulit yang kemudian berevolusi kembali dengan menambahkan gagang. Inilah cikal bakal lahirnya sebuah raket tenis. Bola pun berevolusi dari sebuah bola kayu padat menjadi bola dari kulit yang diisi oleh dedak kulit padi.

Olahraga ini sangat berkembang di Perancis waktu itu. Pada abad ke 16-18 telah mulai banyak digandrungi terutama oleh kalangan Raja-raja dan para bangsawan dengan nama 'Jeu de Palme' atau olahraga kepala tangan. Kata tenis sendiri dipercaya berasal dari pemain Perancis yang sering menyebut kata 'Tenez' yang artinya "Main!" pada saat akan memulai permainan dan hingga sekarang kata tersebut dipakai sebagai nama olahraga ini. Tenis kemudian berkembang hingga dataran Inggris dan juga menyebar ke Spanyol, Italia, Belanda, Swiss dan Jerman. Namun tenis mengalami kemunduran saat terjadinya revolusi Perancis dan berkuasanya Napoleon Bonaparte di Eropa.

Pada abad 19 barulah tenis dimunculkan kembali oleh para bangsawan Inggris dengan membangun fasilitas-fasilitas country club atau lapangan tenis di rumahnya yang besar. Karena pada waktu itu tenis populer dimainkan di halaman rumput, maka terkenal dengan sebutan 'Lawn Tennis' atau tenis lapangan rumput. Pada masa ini juga mulai muncul bola dari karet vulkanisir yang pada waktu itu dianggap dapat mengurangi rusaknya rumput di lapangan tanpa mengurangi elastisitas dari bola itu sendiri.

Sebutan Lawn Tennis berasal dari seorang Inggris bernama Arthur Balfour. Sejak ditemukannya lawn tennis, orang mulai bereksperimen dengan memainkannya di permukaan lain seperti clay court (tanah liat) dan hard court (semen). Menggeliatnya permainan tenis ternyata mampu menggeser permainan Croquet sebagai olahraga musim panas. Puncaknya terjadi pada tahun 1869 ketika salah satu klub croquet ternama di Inggris, All England Croquet Club, tidak berhasil menarik banyak peminat dan mencoba untuk memasukan tenis sebagai olahraga lainnya. Hasilnya klub ini sangat sukses menarik peminat terutama pada permainan Tenis tersebut hingga pada tahun 1877 mengganti namanya menjadi 'All England Croquet and Lawn Tennis Club'. Sejarah ini berlanjut ketika lokasi

klub yang bertempat di Wimbledon terjadi kenaikan sewa tanah yang memaksa klub untuk mendapatkan dana lebih dari biasanya. Oleh karena itu klub mengadakan turnamen tenis pertama di Wimbledon dengan membentuk sebuah panitia untuk mengadakan pertandingan dan membuat peraturan yang baku dalam permainan ini. Turnamen tersebut diikuti oleh 20 peserta dengan penonton sekitar 200 orang dan ini merupakan cikal bakal turnamen Wimbledon yang merupakan salah satu turnamen grand slam tenis bergengsi di dunia.



B. Pengertian Olahraga Tenis

Tenis adalah olahraga yang biasanya dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola karet. Tenis adalah salah satu cabang olahraga Olimpiade dan dimainkan pada semua tingkat masyarakat segala usia. Olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja, termasuk orang-orang yang duduk di kursi roda.

Permainan tenis modern berasal dari Birmingham, Inggris pada akhir abad ke-19 sebagai “tenis rumput” yang memiliki hubungan dekat ke berbagai lapangan/ rumput game serta untuk permainan tenis kuno nyata.

C. Teknik Pegangan (Grip) Tenis

Berikut saya akan mencoba memaparkan teknik dasar bermain tenis bagi anda-anda yang sekiranya masih pemula dan ingin sekali mencoba bermain tenis dengan benar. Tulisan ini saya gabungkan dari beberapa referensi yang saya dapat, semoga mudah bagi anda mengikutinya.

I. Pegangan Raket (Grip)

Saya memilih untuk membahas ini karena seringkali pemain yang baru atau belum pernah sama sekali bermain tenis terjebak pada kesalahan dasar dalam memegang raket. Saya melihat hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh kebanyakan orang Indonesia yang jauh mengenal bulutangkis sebagai olahraga paling populer dimainkan di Indonesia, 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:

Menurut saya perbedaan ini dapat dimengerti dari kinetik ayunan dalam memukul bola atau kok dalam bulutangkis. Tennis cenderung menggunakan ayunan 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 tennis. Bulutangkis lebih banyak menggunakan gerakan pergelangan tangan daripada keseluruhan lengan hingga bahu itu sendiri, sehingga pegangan di tengah gagang justru lebih memperkuat cengkeraman. Berikut akan dijelaskan posisi pegangan tangan di gagang tenis ditinjau dari posisi pegangan raket.

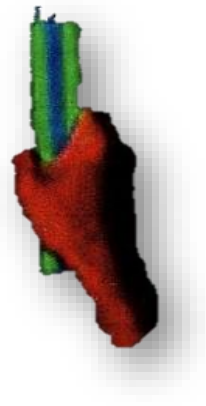
Umumnya gagang raket tenis berbentuk okagonal. Kedelapan sisi tersebut dibagi menjadi sisi atas, bawah, kiri, kanan dan sudut 1, 2, 3, dan 4 (searah jarum jam) seperti yang diilustrasikan pada gambar di samping. Yang dipakai menjadi patokan dari setiap tipe grip adalah posisi dari pangkal ujung jari telunjuk kita.

Selanjutnya kita tinjau beberapa grip atau pegangan raket dalam permainan tennis.

1. *Forehand Continental grip*

Grip ini merupakan grip klasik yang selalu digunakan oleh pemain-pemain tennis jaman dahulu ketika raket kayu masih digunakan. Posisi tangan berada tepat di atas gagang raket dan posisi pangkal telunjuk berada di sudut 1 (untuk pemain tangan kanan) atau sudut 4 (untuk pemain tangan kidal).

Pemain pro modern yang tercatat masih menggunakan tipe ini adalah Stefan Edberg dan sebelumnya adalah John McEnroe. Grip ini sangat baik digunakan di permukaan lapangan yang cepat, seperti rumput, dan digunakan oleh pemain dengan tipe permainan 'Service Volley'. Saat ini tidak banyak yang menggunakan tipe continental sebagai pegangan forehand utamanya karena tempo permainan yang semakin cepat dengan bola yang semakin berputar (spin). Minus grip ini adalah hanya bisa dipakai untuk pukulan mendatar (flat) dan mengiris (slice), sedangkan untuk pukulan spin agak sulit. Pemain yang memakai grip ini juga seringkali kesulitan menghadapi bola-bola top spin yang bersifat agak melambung parabolic. Akan tetapi, grip continental merupakan grip standar untuk melakukan service dan juga untuk pukulan volley serta overhead karena tangan mantap mencengkeram gagang raket.



2. Forehand Eastern grip

Eastern merupakan grip yang paling mudah diaplikasikan petenis pemula. Grip ini seringkali disebut sebagai ‘pegangan berjabat tangan’. Anda dapat mencobanya dengan memulai pegangan dari leher raket, seperti menjabat tangan, lalu turun ke ujung gagang raket. Posisi dari pangkal telunjuk cenderung berada pada sisi kanan (untuk pemain tangan kanan) atau sisi kiri (untuk pemain kidal).

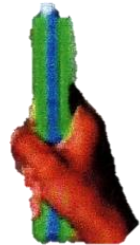


Pegangan jenis ini dapat memberikan variasi pukulan yang lengkap, baik itu flat, slice, maupun spin. Pilihan grip ini cocok sekali bagi pemain yang sering mengandalkan permainan volley ke depan net karena anda dapat dengan mudah dan cepat menyesuaikan grip untuk pukulan volley ke depan net. Namun minus pegangan ini sekali lagi agak susah untuk menghadapi bola-bola top spin yang bersifat parabolik.

Salah satu pemain pro yang merajai tenis di tahun 90'an, yaitu Pete Sampras, memakai grip ini sebagai pilihannya karena dia merupakan tipikal pemain Service Volley yang sangat nyaman memakai grip ini.

3. Forehand Semi-Western grip

Grip jenis ini adalah grip yang paling banyak dipakai oleh pemain tenis modern, terutama yang memiliki tipe permainan baseliner (termasuk saya sendiri). Anda dapat mencoba grip ini dengan menempatkan pangkal jari telunjuk anda di sudut 2 (untuk pemain tangan kanan) atau 3 (untuk pemain kidal). Atau bisa juga berawal dari grip eastern kemudian tangan anda diputar searah jarum jam 1 sudut ke sudut 2 atau 3.



Keunggulan dari grip ini adalah anda dapat memukul spin dengan baik sehingga kemungkinan bola untuk melewati net lebih besar karena sifatnya yang parabolik. Grip ini juga dapat dipakai untuk memukul flat tetapi tidak direkomendasikan untuk memukul slice. Minus dari grip ini adalah sulit untuk mengantisipasi bola-bola rendah yang dihasilkan dari pukulan flat atau slice terutama di lapangan cepat (grass atau hard court).

Beberapa contoh pemain pro yang menggunakan grip ini adalah : Andre Agassi, Roger Federer, Marat Safin.

4. Forehand *Western grip*

Grip ini merupakan jenis grip yang ekstrim digunakan terutama untuk memproduksi pukulan topspin. Pemain spesialis lapangan tanah liat (clay) umumnya menggunakan grip jenis ini, juga banyak pemain modern saat ini. Saya sering menyebut grip ini sebagai 'pegangan wajan' karena cara

memegang raket ini seperti saat kita memegang gagang wajan atau panci masakan. Caranya adalah anda menempatkan posisi pangkal telunjuk pada sisi bawah dari gagang raket. Atau anda dapat memulai dari posisi semi-western kemudian bergeser satu sudut ke sisi bawah gagang raket.

Grip ini sangat baik digunakan bagi pemain yang ingin memukul bola dengan top spin yang ekstrim. Arah bola dari hasil pukulan ini dapat melambung di atas net dan turun menurut garis parabolik yang ekstrim. Grip ini juga sangat nyaman digunakan untuk mengantisipasi bola-bola tinggi yang biasanya terjadi di lapangan tanah liat. Akan tetapi. Minus dari grip jenis ini adalah tidak bisa dipakai untuk melakukan pukulan flat serta slice dan juga sangat sulit untuk mengantisipasi bola-bola slice yang jatuh rendah di lapangan cepat seperti rumput (grass) atau semem (hard court).

Pemain pro yang mengadopsi jenis grip ini umumnya merupakan pemain spesialis tanah liat seperti Rafael Nadal, Carlos Moya atau sebelumnya adalah Sergi Bruguera.

