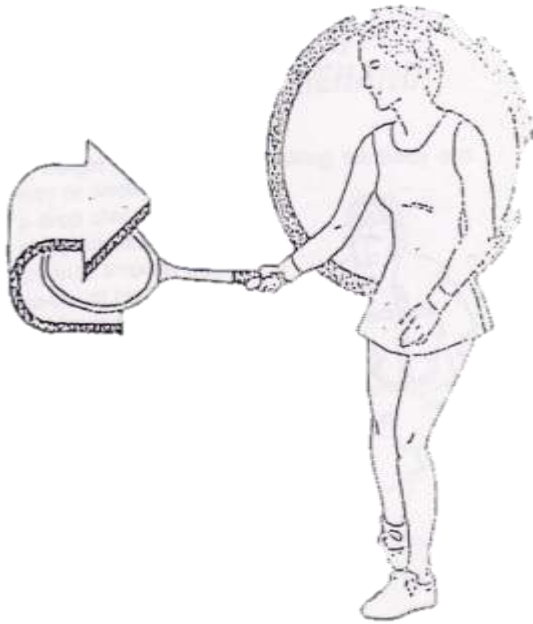


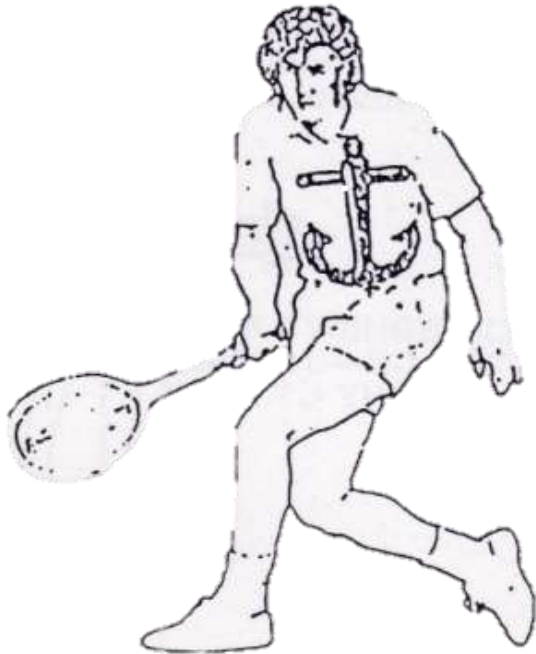
TEKNIK FORHAND LANJUTAN

Menciduk Bola



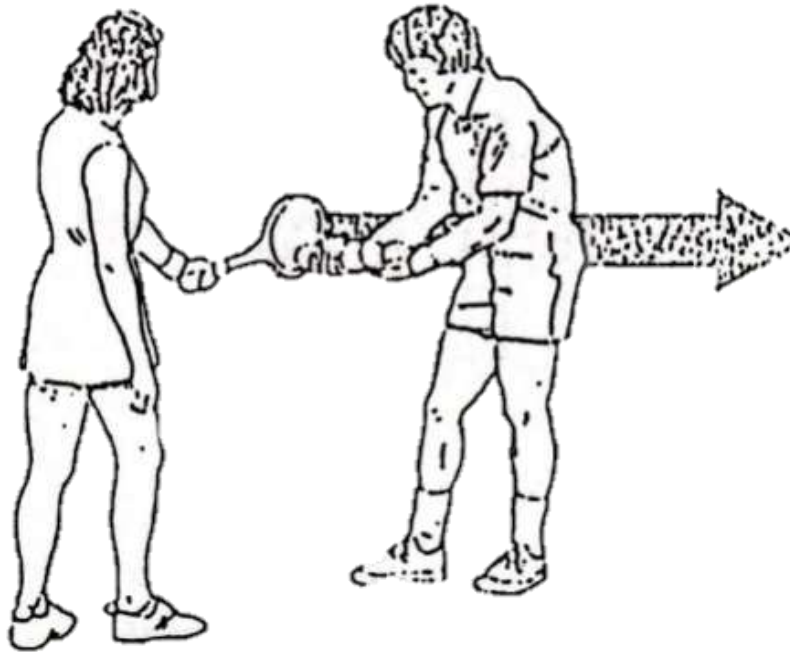
- Salah satu konsep yang rumit dipahami ialah bagaimanakah sebaiknya anda menerima bola dari pantulan pertama. Bila diciduk dari belakang, maka bolanya akan cenderung melayang ke badan anda.
- Bayangkan seakan ada panah yang datang menghampiri bola diciduk dari belakang, panah itu akan menghantam anda. tetapi ciduklah dengan gaya setengah lingkaran, sehingga anda mampu berputar balik ke arah lawan, guna menghindarkan kekeliruan.

Mengontrol dan Menetapkan Bagian Tengah Badan

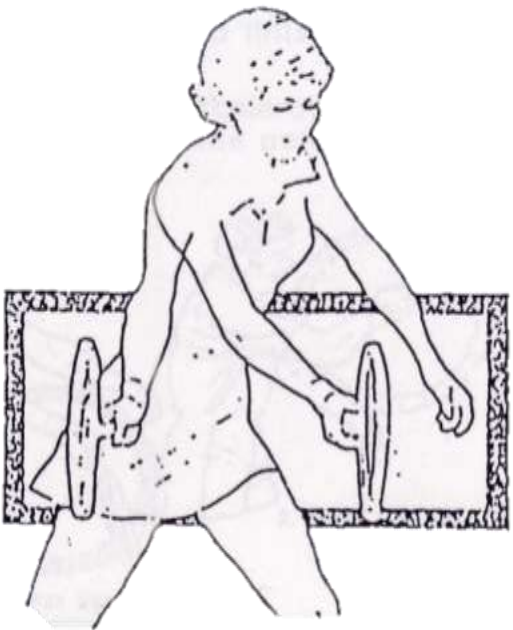


- Cara mengontrol dan menetapkan bagian tengah badan dalam pukulan sentuh forehand : tak usah mengolengkan badan untuk memperbaiki drop shot atau lop. Gambar ini menunjukkan petenis yang bagian tengah badannya mantap selama permainannya. Seakan menyatu diporos tengah.
- Berikan manipulasi raketnya tidak dengan olengan badan. Carilah posisi yang baik, dan boleh menggeser bobot badan seperti dalam keadaan forehand dan shot biasa.

Gerak Lanjut

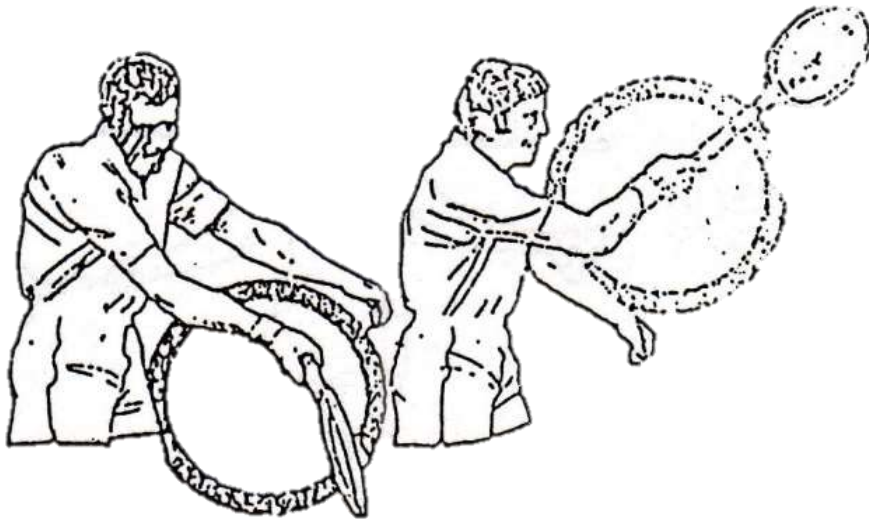


- Seorang teman atau petenis pro dapat membantu anda tentang cara bagaimana forehand stroke menghantar bola dengan suatu gerak lanjut.
- Seorang petenis pro mampu memegang 6 bola dalam kedua telapak tangannya, seakan memperlihatkan bahwa cara itu tidak dilakukan pada saat kontak bola. Melainkan konsentrasi pada gerak lanjut raket menghantarkan bolanya. Kalau tidak begitu, raket akan condong terseret kesuatu sisi.
- Perhatikan gambar ini berlatihlah dengan muka raket terbuka pada saat kontak bola, dibarengi gerak lanjut menghantar bolanya, kalau sudah biasa begitu, pasti pukulan-pukulan akan lebih mantap.



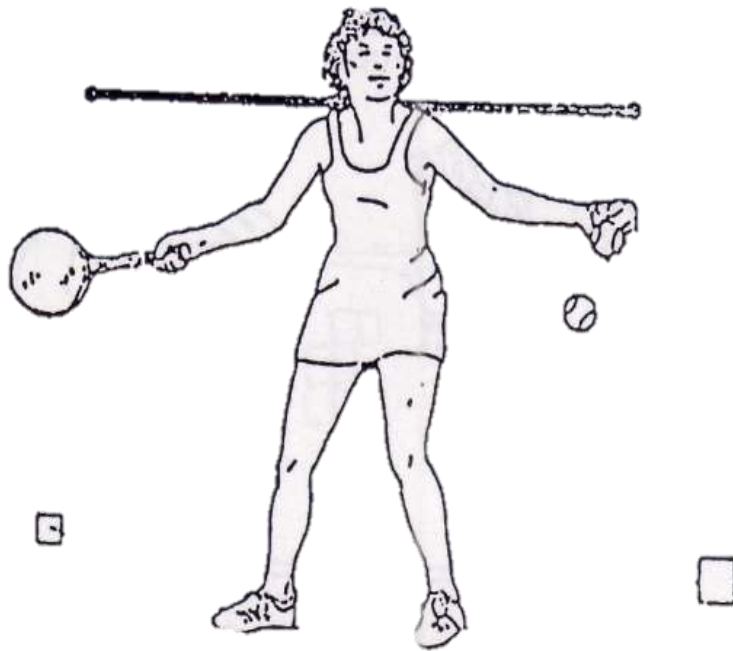
- Sambar Bolanya cepat
- Berikan pukulan melawan paha depan, bukan melawan arah paha belakang; Dalam keadaan pukulan lambat, pemainnya terpaksa melakukan pegangan "Coninental Grip". Pandangan terhadap bola agak terhalang, maka ia terpaksa menarik stroke raket dari belakang.
- Bila cepat menyambar bolanya maka pemain akan melakukan genggam "eastern grip" dengan pergelangan tangan datar kebelakang daripada menukik dari atas. Perhatikan gambar ini. Sementara bobot badan anda menjadi tenaga pendorong pukulannya.

Letak Pergelangan Pada Forehand



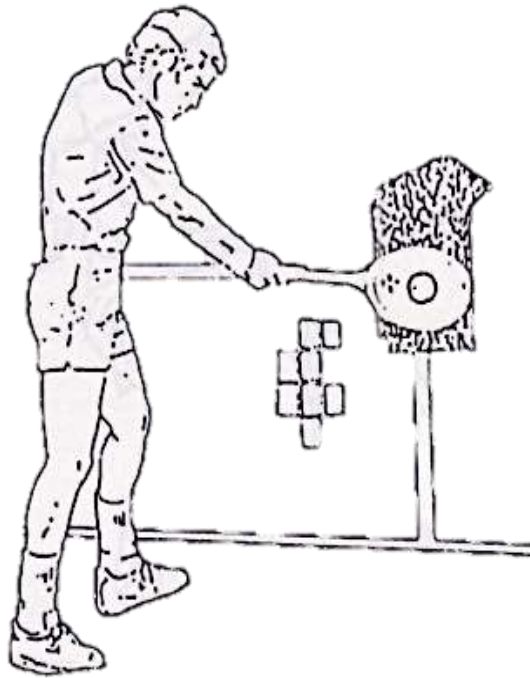
- Sungguhpun kerap digunjingkan para guru tenis, namun ada pengaruh letak pergelangan tangan pada gaya pukulan forehand seperti tampak pada sketsa.
- Untuk menyambar bola di depan sementara pundak terletak dibelakang, maka anda harus sudah menyiapkan keserasian letak pergelangan itu.
- Sungguh kiku dan sulit menyelesaikan pukulan itu dengan letak pergelangan menghadap ke belakang.
- Petenis-petenis kaliber dunia mempercepat gerak pergelangan tangan ini pada saat kontak bola dengan muka raket. Samalah kiranya dengan seorang pegolf menambah kecepatan dan arah tolak bolanya.
- Dalam 1) pada saat kontak bola letak pergelangan menghadap kebelakang.
- 2) gerak lanjut pukulan sementara pergelangan menjadi lurus kearah tolak bolanya.

Imbangan Badan Yang Tepat



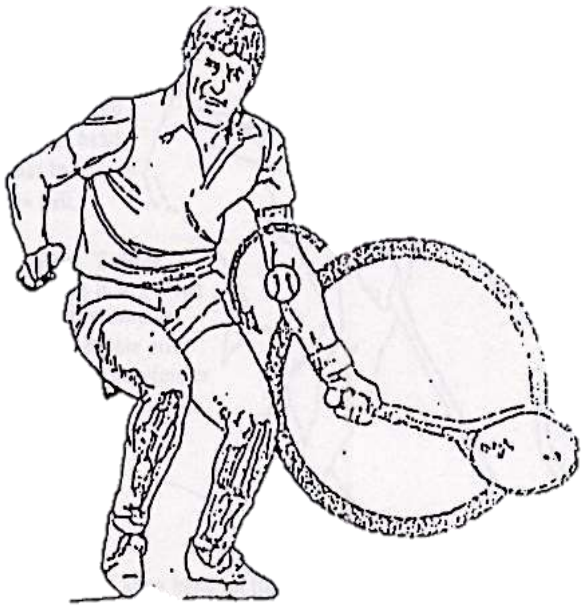
- Adalah manakal:
- Kedua pundak anda dalam posisi rata seimbang.
- Tangan kiri cukup didepan.
- Kedua kaki cukup terentang sesuai lebar pundak.
- Garis tengah badan cukup lurus santai.
- Mata dan kepala dalam garis lurus seimbang menatap bola.
- Juga bilamana gerak lari anda dilakukan dengan langkah kecil, akan membantu kesempurnaan pukulan anda.

Topspin



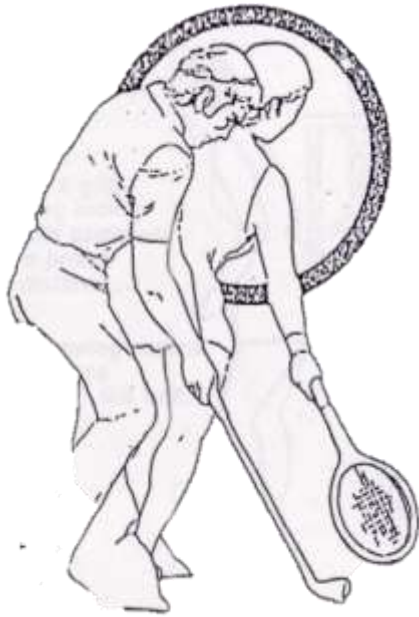
- Banyak yang mengira bahwa pukulan topspin dilakukan dengan memelintir muka raket pada saat kontak bola. Itu keliru !
- Sebelum anda memelintir muka raket, cobalah memukul bola dengan tengah permukaan raket anda dalam keadaan rata, hingga bola dapat bergeser dari bawah ke atas.
- Supaya mengerti maksud kami tersebut, coba menekan bola anda pada jala, tepat ditengah-tengah raket. Kini coba tarik ke atas, tanpa memelintir muka raket. Perhatikan bolanya akan berputar sebelum anda pukul.

Topspin Tertutup



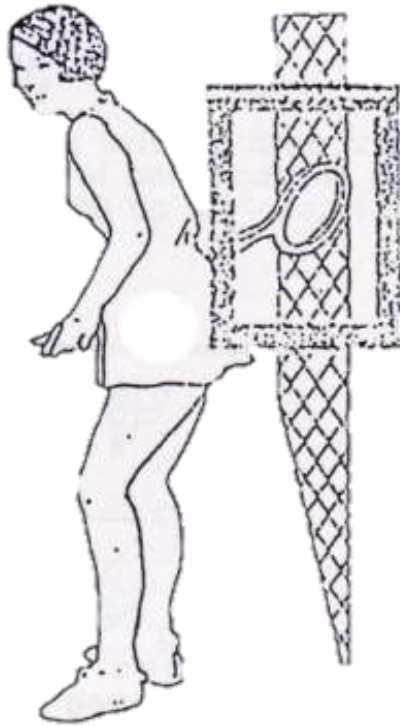
- Muka raketnya tertutup dalam posisi menyerang ke bawah pada saat selesai backswing. Maka ia akan memukul bolanya dengan topspin drive yang mantap dan keras.
- Muka raket lebih rendah dari pada ketinggian bola yang datang. Muka raket akan menyapu bola dari belakang dengan spin tajam ke depan.
- Lakukan cara ini bila ingin pukulan topspin. Usahakan memukul kerusuk lebih dalam ke service line lawan.

Hindari Ayunan Tongkat Golf Dalam Forehand

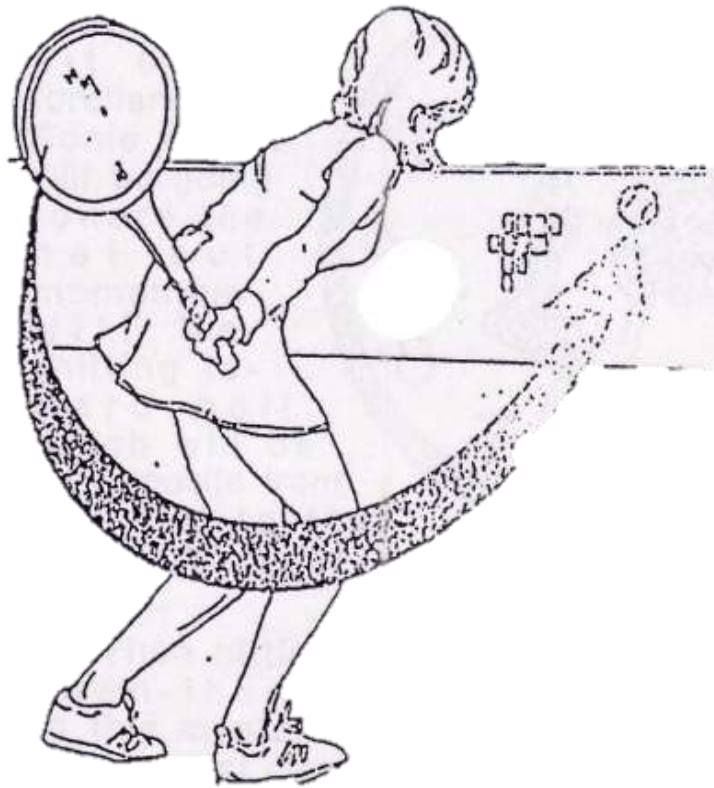


- Salah satu kesalahan yang paling lumrah dalam tennis adalah membiarkan raket jauh dibawah batas lengan diluar keharusannya. Ini disebabkan posisi lutut yang tidak membengkok rendah, hingga raket menjurus jatuh kebawah menerima bola rendah.
- Akibat meniru gaya main golf begitu memaksa anda merendahkan badan diluar kemauan. Kemungkinan kesalahan terjadi pada baseline atau memukul volly kearah lawan.
- Perhatikan lutut membengkok petenis ini.

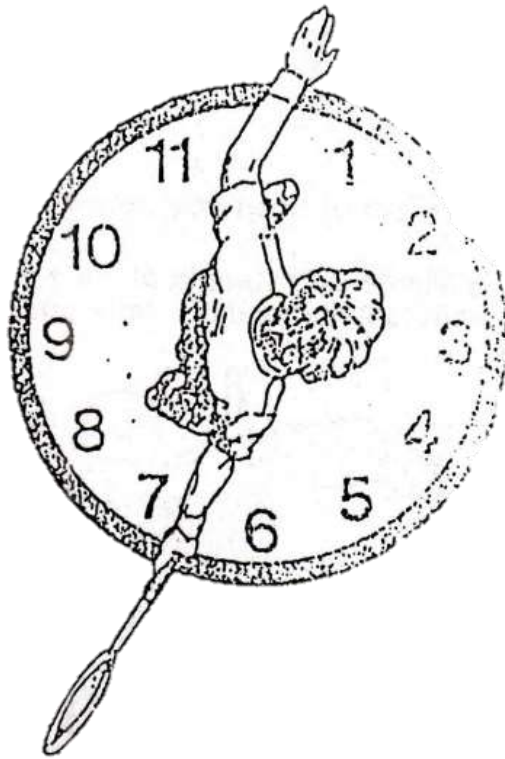
Jarak backswing yang tepat



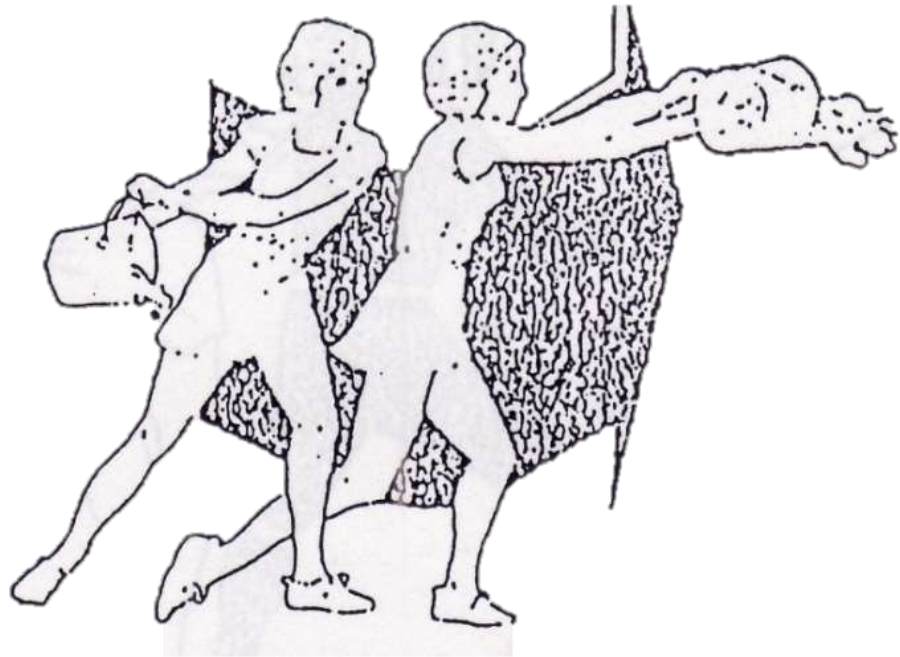
- Bayangkan seakan ada pagar di belakang anda. Lakukanlah backswing itu hingga raket seakan menyentuh pagar bayangan itu.
- Perhatikan sketsa ini, genggamannya raketnya terhindar dari genggamannya lawan.
- Dengan cara ini anda akan memperoleh jarak backswing yang tepat.
- Backswing yang terlalu lebar menyebabkan pukulan menjadi terlalu keras, sementara terlalu sempit backswingnya, berarti seakan anda hanya mendorong bola dengan lemah.



- Anda perlu mengendorkan tegangan/tekanan pergelangan tangan, supaya kepala raket mudah menukik menghadang bola yang datang pada ketinggian yang sama. Hingga anda mampu menciduk bola bagi suatu pukulan topspin drive yang baik.
- Kalau tegang ia dapat mengakibatkan kepala raket melayang lebih tinggi daripada bola yang datang. Akibatnya, pukulan anda menjadi lemah.
- Gunakanlah gerak menyapu dengan irama yang santai dan luwes.



- Cara ini akan membantu anda melangkah secara diagonal ketiang kanan jala, dengan perimbangan dan pergeseran bobot yang sempurna ketika menghantar bolanya kearah sisi forehand. Sebagian bobot anda mungkin mengarah ke jala, tapi momentumnya akan menompang pukulan pada bola yang mengarah dari angka besar sampai sekitar angka 1 dan 2 pada sketsa ini.
- Bilamana anda menghantar bolanya menyusur garis, maka bayangkanlah petunjuk dalam sketsa ini, agar supaya letak kedua belah pihak kaki anda sempurna, juga sikapnya.



- Gunakan gerakan-gerakan yang menyerupai orang membuang air dengan ember, karena bila anda main tennis begini, berarti ada keseimbangan irama gerak badan. Perhatikan saja sketsa ini.
- Irama seperti inilah yang paling tepat dalam pukulan forehand. Dimana pinggang, pundak dan poros badan anda berputar secara ritmis sekali.



- Bertarunglah dengan memanfaatkan kelemahan, sekalipun dalam rangka pemanasan. Carilah kelemahan-kelemahannya, coba pukulan backhandnya.
- Bila anda jumpai forehandnya atau backhandnya lemah, maka berikan serangan bertubi-tubi kesitu, sampai ada kesempatan untuk memberikan pukulan yang mematikan anda bermain anggar.



- Cara melakukan gerak lanjut pukulan forehand; seakan bagian atas badan berupa pegas yang terlepas dari lilitannya.
- Cara ini akan banyak membantu anda bermain santai dalam menghadapi pukulan-pukulan selanjutnya serta melatih tekanan pertama dalam foreswing.
- Kesalahan umum yang kerap terjadi ialah bersikap tegang hingga permainan anda menjadi kaku.



- Tanda pemain hijau adalah stroke yang tersendat-sendat, tak berirama.
- Cegahlah gerakan-gerakan yang tanggung itu. Beri kesempatan raketnya siap mengayun kebelakang, dalam posisi yang baik. Hadang bolanya dengan bagian tengah raket anda dan sapulah kearah sisi terlemah lawan anda, semuanya dalam satu irama yang gemulai.



- Merupakan kesalahan biasa bila anda menghadap jala ketika memberikan pula forehand.
- Petenis ini telah menggeser pinggang dan pundak kiri secara sempurna, ketika menyiapkan pukulan forehandnya.
- Usahakan supaya anda menyisi jala ketika bola memantul dibagian lapangan anda supaya dapat memberikan pukulan lebih keras.



- Perhatikan bagaimana petenis ini bisa menyisi terhadap jala ketika bola datang memantul dibagiannya. Pinggul dan pundak kiri berputar menghadang bolanya.
- Kiranya sama dengan gaya seorang pelempar bola dalam permainan baseball atau kasti. Hal ini berguna sekali bagi kesempurnaan foreswing anda.
- Dengan cara demikian pukulan anda menjadi lebih mantap dan lebih terarah tenaga dorong forehand yan keras.