

PANDUAN LATIHAN CABANG TENIS LAPANGAN

Oleh: Supriatna

A. Pendahuluan.

Buku panduan latihan tenis ini diharapkan mampu menjadi sumber belajar dan sekaligus menjadi panduan belajar tenis bagi mahasiswa.

Buku ini berisikan tentang berbagai teknik dasar dan cara berlatih.



B. Materi Latihan:

Teknik Dasar Bermain Tenis terdiri dari;

1. Pegangan (Grip)
2. Teknik Pukulan Forehand Ground Stroke
3. Teknik Pukulan Backhand Ground Stroke
4. Teknik Pukulan Voli
5. Teknik Pukulan Servis
6. Model-model Latihan Tenis Lapang

1. Pegangan Raket (Grip)

1.1. Forehand **Continental grip**



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.

1.2. Forehand **Eastern grip**



Eastern 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.

1.3. 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.

1.4. Forehand **Western grip**

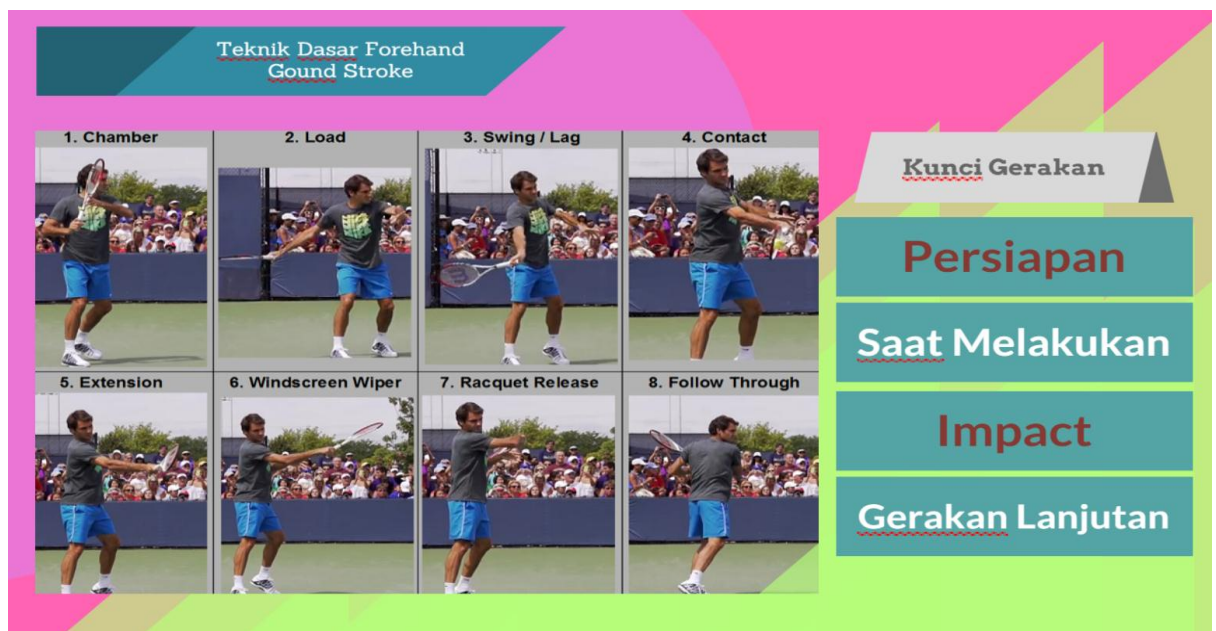


Grip ini merupakan jenis grip yang ekstrim digunakan terutama untuk memproduksi pukulan topspin. Pemain spesialis lapangan tanah liat (clay) umumnya menggunakan grip jenis ini, juga banyak pemain modern saat ini.

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.

2. Teknik Pukulan Forehand Ground Stroke



Berikut ini adalah gambar yang menunjukkan pergerakan dalam pukulan forehand ground stroke;

Persiapan;

- Gerakan dimulai dari pergerakan badan menuju arah bola dan kita telah menentukan tepatnya zona bola akan dipukul. Zona yang baik untuk memukul tenis dengan grip continental. (Gambar 1). Atau eastern adalah pada daerah di depan badan anda, di daerah sekitar bawah perut.
- Kemudian raket anda ayunkan ke belakang bersamaan dengan rotasi bahu tangan anda yang tidak memegang raket ke depan. Kaki kiri maju ke depan dan badan tegak lurus terhadap garis baseline atau net melakukan closed stance (Gambar 2 dan 3).

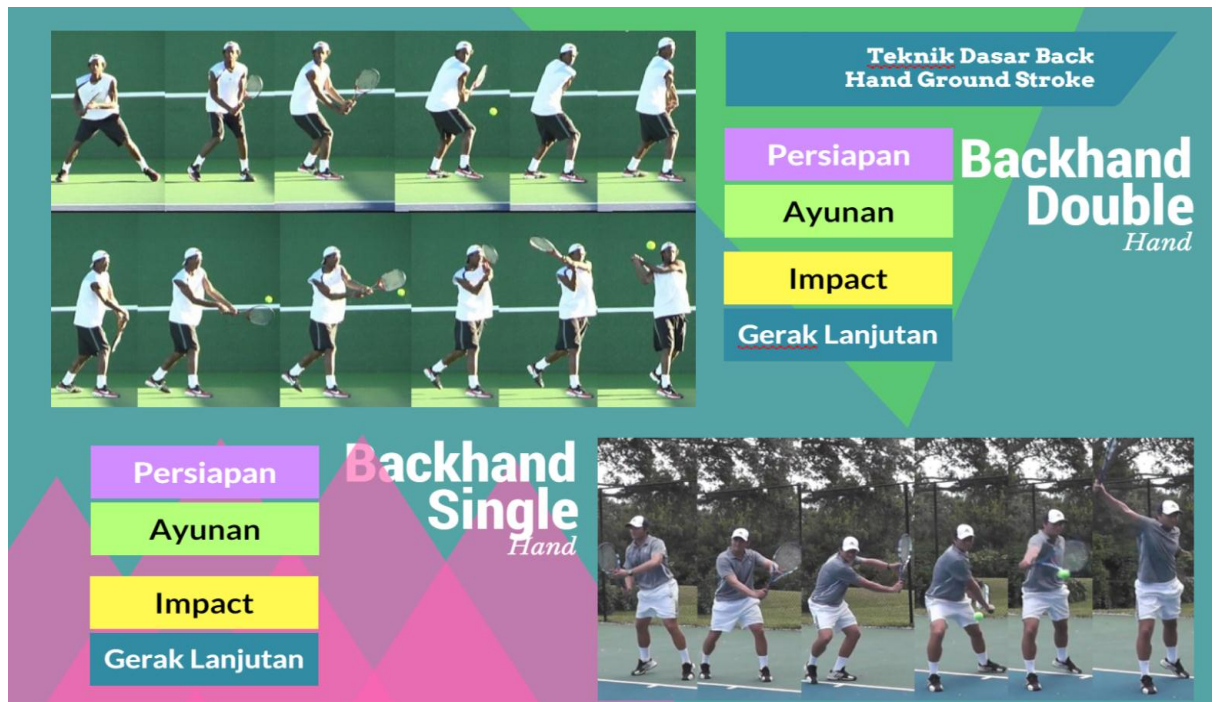
Impact;

- Ketika bola telah masuk pada zona pukulan yang anda kehendaki, raket anda ayunkan ke depan menuju titik kontak antara bola dengan raket (Gambar 4,5)
- Raket kontak dengan bola tenis dan usahakan bola berada pada sweetspot dari raket untuk kesempurnaan dari pukulan tersebut (Gambar 6,).

Gerak Lanjut;

- Setelah terjadi kontak maka kita melakukan followthrought dengan cara raket tetap diayunkan hingga melintasi badan kita ke arah kira-kira jam 11 (Gambar 7,8)

3. Tehnik Pukulan Backhand Ground Stroke



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. Namun, saat ini pukulan backhand dua tangan lebih banyak dipakai oleh pemain pro karena efektivitasnya. Saya akan coba membahas kedua teknik pukulan ini satu per satu.

3.1. 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 di tangani dengan lebih mudah. Kedua, lebih mudah untuk melakukan volley dari grip satu tangan dan umumnya pemain yang memiliki backhand satu tangan lebih jago dalam memukul volley daripada pemain yang memiliki backhand dua tangan. Terdapat 2 jenis grip yang dapat anda pakai dalam melakukan backhand dua tangan, yaitu eastern dan full-eastern (western) grip. Anda dapat melihat detilnya di sini.

Persiapan;

- Dari posisi bersiap, anda bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta grip yang akan anda pakai.
- Zona pukulan untuk pukulan backhand satu tangan yang baik adalah agak di depan badan anda.

Ayunan;

- Raket diayunkan ke belakang beserta bahu dan punggung anda.
- Stance yang dipakai dalam backhand satu tangan umumnya adalah closed stance dimana posisi badan tegak lurus terhadap net atau garis baseline.

Impact;

- Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada sweetspot dari raket.
- Ingat, titik kontak sebaiknya berada agak di depan badan dan buka di samping.

Gerak Lanjut;

- Kemudian ayunan diteruskan untuk melakukan tahap followthrough kira-kira ke arah jam 2 dan anda.

3.2. Backhand dua tangan

Backhand ini merupakan 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 dua 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. Untuk selengkapnya dapat anda baca di sini.

Persiapan;

- Tahapan untuk melakukan backhand dua tangan yang baik adalah di samping badan anda di sekitar daerah pinggang.

Ayunan;

- Raket diayunkan ke belakang pada posisi kira-kira sejajar pinggang anda.
- Stance yang dipakai dalam backhand dua tangan umumnya closed stance, namun dapat pula dilakukan dengan open stance.

Impact;

- Raket diayunkan ke depan menuju titik kontak dengan bola dan usahakan kontak berada pada sweetspot dari raket.
- Dalam ayunan ke depan ini, tangan kiri memegang peran yang dominan sedangkan tangan kanan sebagai penyeimbang dan pengarah bola.

Gerak Lanjut;

- Kemudian ayunan diteruskan ke samping badan anda hingga raket ke arah punggung untuk melakukan tahap followthrough.

4. Teknik Pukulan Voli



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

Persiapan;

Posisikan badan anda pada posisi bersiap dengan cara:

- Peganglah raket pada grip untuk pukulan volley yaitu continental.
- Rentangkan kaki anda hingga kira-kira sejajar bahu dan agak ditekuk sehingga anda berada pada titik keseimbangan yang baik.
- Gerakanlah badan anda secara dinamis layaknya seorang penjaga gawang yang akan menghalang bola. Lakukan gerakan menjinjit.
- Posisi siku anda di depan badan dan pegang raket ke atas setidaknya berada di atas pergelangan anda.
- Tangan yang pasif (tidak memegang raket) berfungsi sebagai penyeimbang, biasanya untuk menempatkannya pada posisi memegang leher raket.

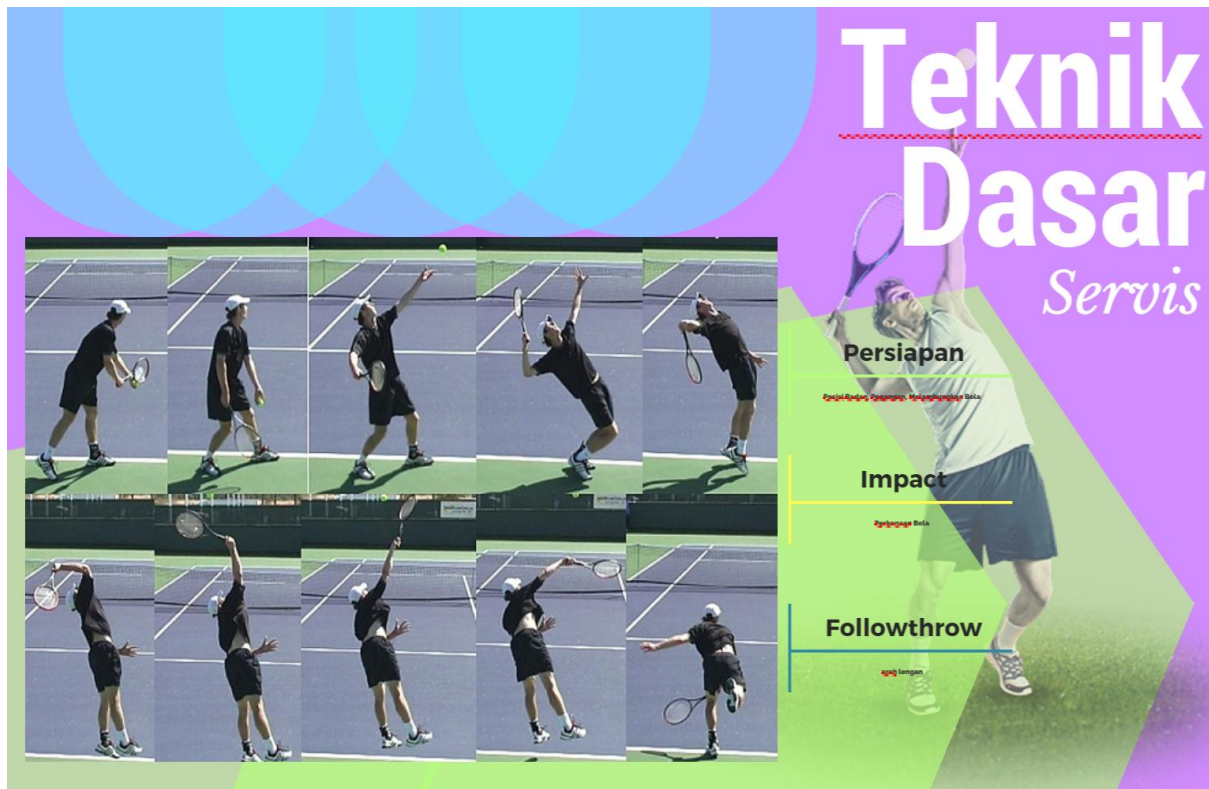
Impact;

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

Gerak Lanjut;

- Kemudian ayunan diteruskan ke depan mengikuti arah bola. badan anda untuk melakukan tahap followthrough.

5. Teknik Pukulan Servis Tenis



Sebenarnya terdapat beberapa teknik servis. Namun yang akan saya paparkan di sini hanya dasarnya saja.

Adapun tahap untuk melakukan servis adalah sebagai berikut;

Persiapan;

- Berdirilah di belakang garis 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 parallel dengan garis baseline.
- Grip yang dipakai untuk melakukan servis dalam hal ini adalah grip continental.

Toss;

- Toss yang baik untuk servis adalah agak di depan kepala anda dan lemparkan bola lurus ke atas. setinggi kurang lebih 20-30cm.
- Pada saat ini transfer berat badan anda ke kaki belakang.
- Bersamaan melakukan toss, anda mulai mengayunkan raket ke belakang. dan gunakanlah tangan yang melempar sebagai patokan dalam memukul bola.

Impact;

- 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.

Garak Lanjut;

- Setelah kontak dengan bola lakukan followthrough dan bersiap kembali pada posisi untuk melakukan pukulan berikutnya.

6. Model-model LatihanTenis Lapangan**Ball Handling**

- Latihan Pemanasan dan Perenggangan
- Boall Handing
- Latihan Ground Stroke
- Latihan Volley
- Latihan Overhead Sh
- Melempar dan Menangkap
- Grounder
- Bola melambung
- Menangkap dengan raket

Latihan Ground Stroke

- Latihan Bayangan
- Forehand Jatuh dan Pukul
- Ground Stroke Lempar
- Ground Stroke Bola Kedinding
- Groun Stroke Dinding Bergantian
- Permainan Ground Stroke di Lapangan Servis
- Set Up Baseliner
- Memukul Ground Stroke sambil Berlari
- Acakan Gerakan Kaki (Footwork Seramble)
- Latihan Baseline
- Ground Stroke menyusuri garis tepi
- Ground Stroke angka 8
- Ground Stroke Lintas Lapangan
- Ground Stroke Konsisten
- Latihan di Gang Ganda
- Latihan 2 menit

Latihan Volley

Volley bayangan

Volley sarung tangan baseball tangkap

Tangkap raket

Melemparkan bola pada pukulan volley

Pukulan volley ke dinding

Volley ground stroke

Volley volley

Volley 2 lawan 1

Volley dengan sasaran

Volley maju

Volley-volley ke atas

Tiga volley tangan di belakang

Volley dinding dengan sasaran

Latihan Overhead Smash

Smash
bayangan

Melempar
dan
melakukan
smash

Smash dan
sentuh net

Kombinasi
lob dan
smash

Smash ke
sasaran

TENNIS DRILLS FOR THE KIDS (<http://tennisdrillshq.com/drills/kids-tennis/cone-shot>)

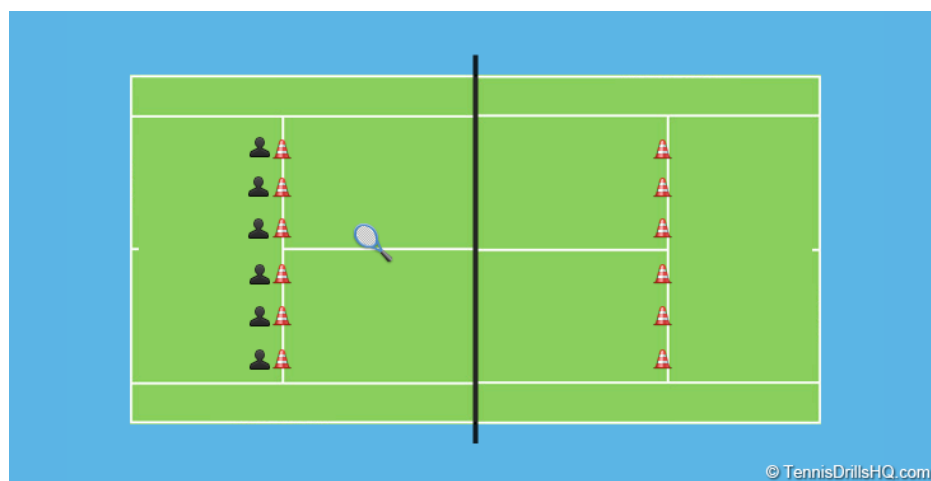
CONE SHOT

Latihan untuk anak ini adalah cara berlatih yang menyenangkan bagi anak-anak untuk melatih pukulannya dan melengkapinya dengan dorongan untuk maju dan berkembang.

Bariskan anak-anak pada salah satu garis servis dan berdiri di belakang tiap cone (seperti pada gambar di bawah ini)

Bagi anak-anak yang pemula, maka pelatih sebaiknya berdiri tepat di depan anak-anak dan keranjang bola tenis (seperti yang ditunjukkan dengan raket pada gambar) dan berikan bola dengan tangan pada anak-anak. Untuk anak-anak yang sudah maju, posisi dapat diubah lebih jauh dari net dan lemparkan bola dari bawah atau dengan menggunakan raket. Pelatih sebaiknya memberikan bola secara acak kepada anak-anak (tidak berurutan – sehingga anak-anak dapat fokus terus dan siap untuk memukul bola). Anak-anak harus mengarahkan bola ke cone yang berada di sebelah lapangan lain. Jika anak-anak berhasil melakukan ini (dengan menggunakan teknik yang benar seperti yang ditentukan pelatih), maka anak-anak diperbolehkan untuk mengambil cone-nya dan boleh melangkah satu langkah ke belakang untuk meneruskan ke level selanjutnya.

Tip: Pelatih sebaiknya juga mempersilakan untuk meneruskan ke level selanjutnya (yaitu mundur satu langkah ke belakang) dengan mendemonstrasikan teknik yang baik untuk beberapa pukulan, dengan cara itu maka penekanan pada teknik dan bukan hanya memukul mengarahkan ke cone saja.

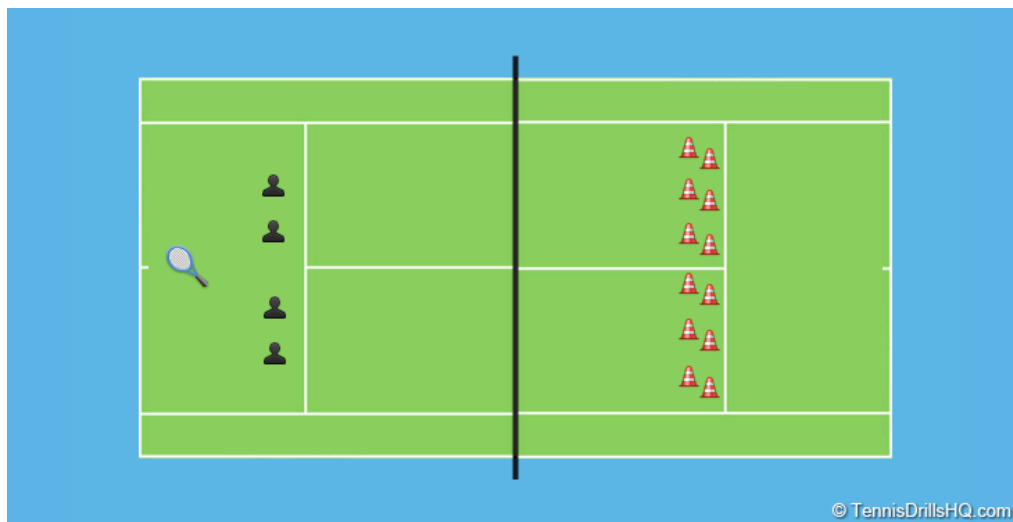


BALL THROW & SERVICE

Sebelum anak laki dan wanita mampu melakukan servis, maka anak-anak harus belajar bagaimana caranya melempar. Cara ini terutama diperlukan untuk anak-anak yang berusia antara 3 – 6 tahun yang masih mempelajari keterampilan motorik dasar (fundamental motor skill) yang diperlukan untuk bermain tenis. Karena servis merupakan salah satu pukulan dasar yang paling sulit, maka sangatlah penting bahwa keterampilan servis ini mengikuti langkah-langkah yang sistematis.

Pelaksanaan latihan ini adalah sebagai berikut:

1. Dimulai dengan melakukan latihan melempar ke cone dari garis servis (lihat gambar). Anak-anak sebaiknya menghitung berapa kali lemparannya dapat menyentuh cone, dan jika menyentuh cone maka anak-anak memperoleh angka ganda. (anak-anak sendiri akan berlomba untuk melewati angka ini pada giliran berikutnya – hanya berlomba dengan dirinya sendiri dan tidak dengan yang lainnya)
2. Jika pelatih melihat berhasil, maka pelatih dapat mengubah jarak lemparan secara perlahan dengan melakukan lemparan dari garis belakang lapangan permainan.



BONUS LEVELS

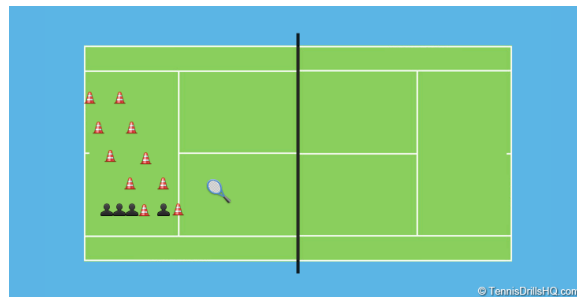
Latihan ini memberikan peluang bagi anak-anak untuk mampu bermain tenis dengan pukulan-pukulan yang cepat dan berpindah ke levelan yang lebih tinggi (tepat seperti anak-anak yang sedang bermain video game dan akan menyenangkan bermain tenis)

Anak-anak akan berpindah ke cone selanjutnya di lapangan, yaitu jika mampu melakukan pukulan sebanyak 2 kali dalam satu barisan melewati atas net (dengan teknik yang baik). Jika pukulan ini tidak berhasil, maka anak-anak harus kembali ke ujung garis lapangan (lihat gambar). Dorongan semangat harus diberikan kepada anak-anak yang kurang berhasil, agar tetap termotivasi untuk melakukan perbaikan.

1. Salah seorang anak berada pada cone pertama, yang sejajar di belakang cone 2, tujuannya agar tetap berada pada jarak yang aman ketika mengayun raket.
2. Dua bola dilemparkan untuk tiap anak
3. Jika anak sudah melakukan dua pukulan, maka anak akan berpindah ke sebelah kiri, ke cone berikutnya (level 2), dan berdiri di belakang cone ke 2 sampai mendapat giliran berikutnya dan melakukan 2 pukulan di depan cone.

4. Kedua bola tetap akan dilemparkan, meskipun pukulan pertama tidak berhasil, sekalipun demikian jika anak tidak berhasil, maka anak harus pindah ke belakang garis cone tersebut, dan tidak boleh pindah ke level berikutnya.

Catatan: Latihan ini paling baik dilakukan dengan jumlah kelompok kecil, atau ada pelatih lagi, jika terdapat 5 atau lebih anak, maka waktu tunggu antara pukulan akan lebih lama dan karena berpindah antara cone untuk level yang berbeda, ketika seorang anak berada pada levelan 4 dan yang lainnya level 2 maka latihan ini akan berlangsung agak lama.

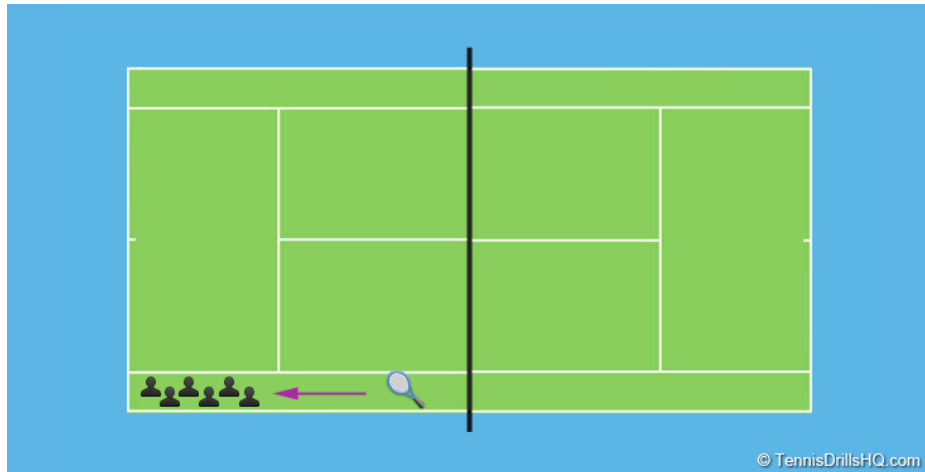


LAVA BALL

Jenis latihan ini baik sekali untuk melatih gerakan kaki (footwork) dan pemanasan yang sangat disukai anak:

1. Anak laki dan perempuan berbaris di dalam daerah alley (daerah antara garis samping lapangan tunggal dan ganda). Anak-anak tidak diperbolehkan melangkah ke kakinya ke garis tunggal atau ganda atau keluar dari garis ini (garis-garis adalah garis khayal) – imaginary cliff
2. Pelatih berdiri di bagian lain pada daerah itu (ditunjukkan dengan raket pada gambar) dan ada keranjang bola disampingnya. Kemudian pelatih mulai menggelindingkan bola kepada anak-anak.
3. Anak-anak harus mengambil bola-bola tersebut (bola sebaiknya yang bertekanan rendah 25%), sehingga ketika ditangkap tidak membuat anak cedera
4. Jika seroang anak dapat menangkap bola yang digelindingkan atau dipantulkan, maka anak tersebut harus membawa tiga bola dan memasukkannya kembali ke keranjang, dengan demikian akan menikmati permainan ini.

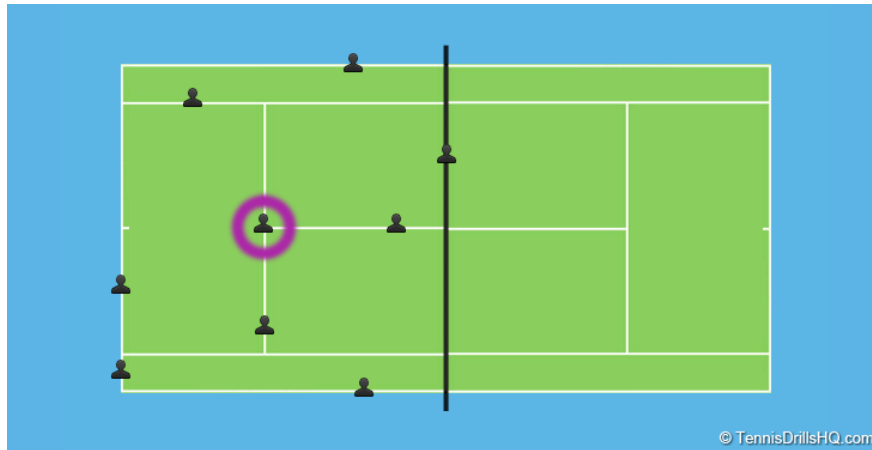
Tip: Ubahlah level permainannya. Jadi dimulai dengan level 1, bola yang dilempar lamban. Kemudian pindah level yang lebih tinggi dengan bola yang dipercepat, atau dua atau tiga bola yang dilempar sekaligus. Cara ini akan meningkatkan keceriaan permainan dan tetap sesuatu yang menyenangkan anak-anak.



PACMAN

Pacman adalah bentuk latihan yang menyenangkan untuk dimainkan oleh sekelompok anak pada permulaan pembelajaran tenis sebagai pemanasan. Latihan ini sangat sederhana, dan mengikuti permainan arcade (gang beratap/ gedung gang) tradisional yang dinamai setelah:

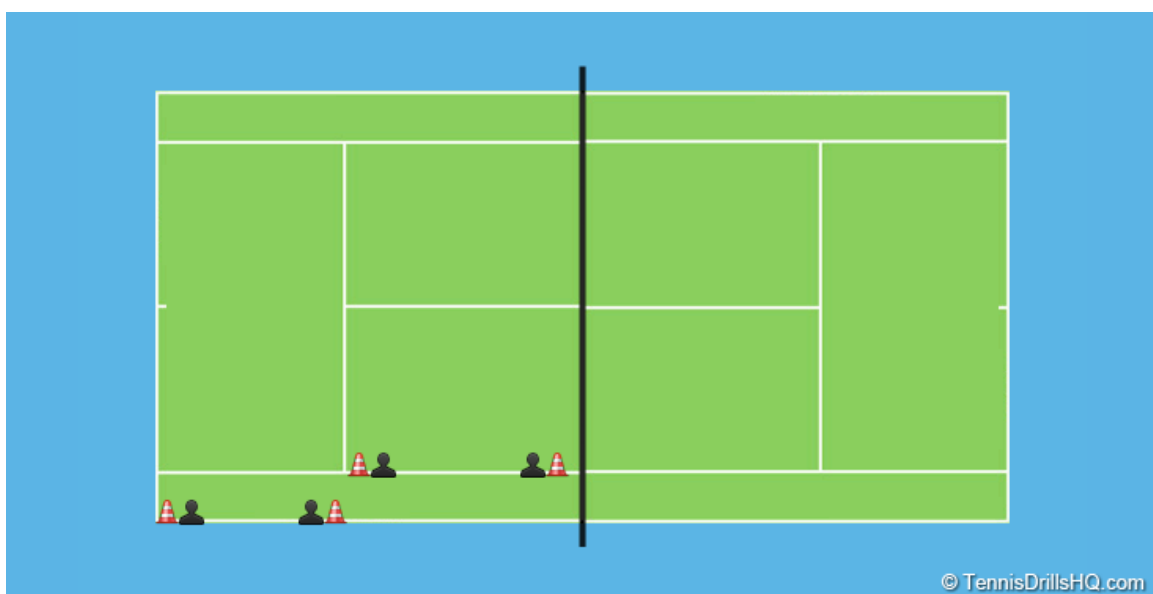
1. Salah seorang anak berada di dalam dan berdiri pada garis T, yaitu garis perpotongan antara garis servis dan garis tengah (yang ditandai dengan lingkaran di bawah). Tugasnya adalah berlari keliling dan menyentuh anak lainnya. Sekalipun demikian, kedua anak yang berada di daerah itu dan anak lainay hanya diiperbolehkan untuk berlari di sepanjang garis lapangan tersebut.
2. Jika seorang anak berhasil menyentuh anak lainnya, maka anak tersebut harus duduk dan bertugas sebai bloker, yaitu tak ada anak lain yang dapat berlari melewatinya, atau anak tersebut akan disentuh oleh nloker
3. Jika anak lain berlarei keluar dari garis itu, maka anak tersebut harus duduk dan menjadi bloker
4. Net juga digunakan sebagai garis pada permainan ini (seperti gambar di bawah terdapat anak yang berada di net)
5. Latihan ini menggunakan setengah lapangan permainan, anak-anak harus tinggal pada ujung lapangan yang sama dan tidak boleh ke luar ke lapangan lainnya.



UNDER THE BRIDGE

Latihan ini merupakan permainan permainan untuk melatih pukulan bagi anak berusia 3-6 tahun yang masih mengembangkan keterampilan motorik dasar.

1. Anak-anak berdiri di depan sebuah cone dengan memegang raket di tangan
2. Salah seorang anak harus memukul forehand ke dalam lapangan, berlatih melakukan pukulan dari samping lapangan. Sekalipun demikian anak-anak melakukan pukulan seperti melakukan pukulan menempatkan bola seperti ke arah lubang dalam permainan golf dan bola akan menggelinding di lapangan.
3. Tujuannya yaitu memukul bola ke tungkai anak lainnya di depannya yang akan membuka tungkainya untuk memudahkan bola melewatinya dan menyentuh cone yang ada di belakangnya
4. Setelah satu pukulan dilakukan dan diarahkan ke cone anak lainnya, maka anak lain akan memukul bola kembali ke arahnya, diteruskan apakah bolanya menyentuh cone atau tidak

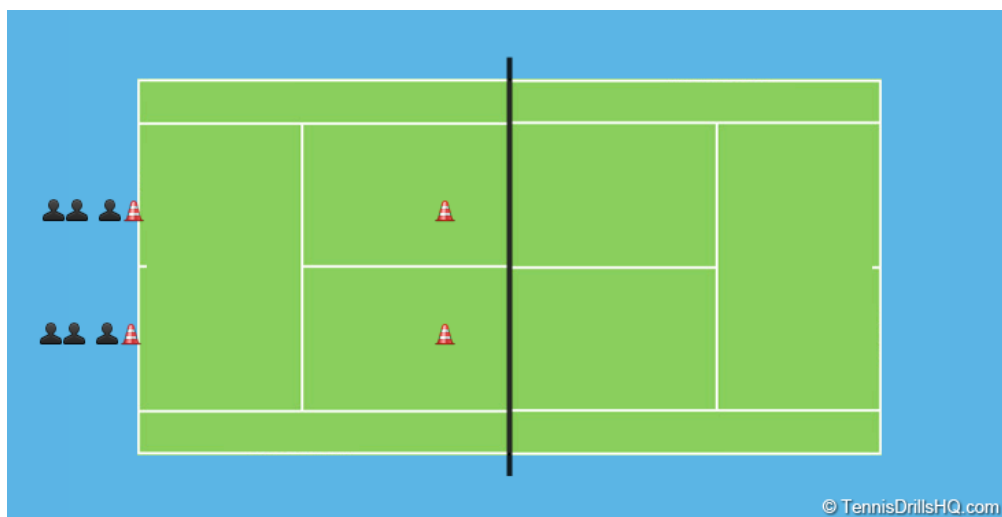


RELAY RACE

Latihan ini merupakan perlombaan kelompok sederhana di sekitar cone dan belakang lapangan permainan, berlomba melawan regu lain yang berada di sampingnya

Variasi permainan ini termasuk:

- Memantulkan bola diantara raket dan lapangan
- Memantulkan bola dengan bagian atas raket dan membiarkannya memantul sekali di lapangan dan diulangi (untuk anak yang sudah maju tidak diperbolehkan bola memantul di lapangan)
- Memukul dan menggelindingkan bola tenis di sepanjang lapangan
- Kombinasi yang pertama dan kedua (yaitu sekali memantul ke bawah dan sekali ke atas – untuk anak yang sudah maju)

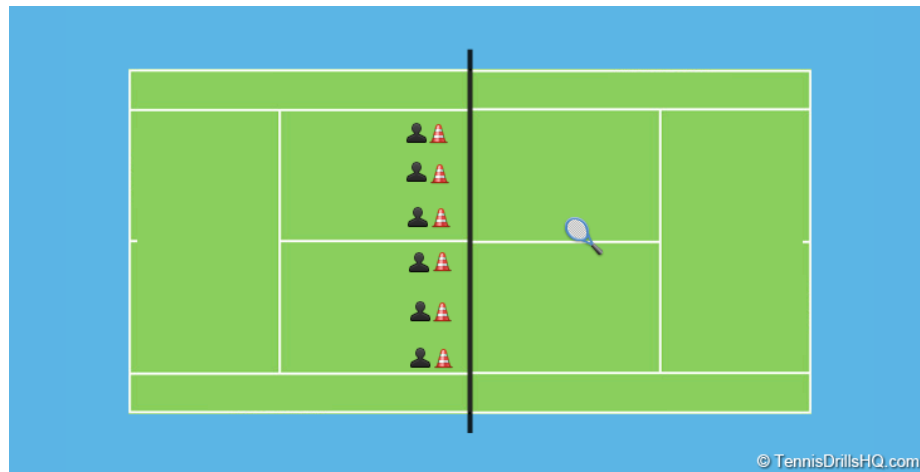


FRUIT SALAD

Latihan ini adalah latihan voli yang menyenangkan dan dapat dinikmati anak-anak. Anak laki dan perempuan berbaris dengan posisi yang benar di net. Lakukan pukulan voli yang benar dengan pegangan seperti memegang martil (hammer grip) sebaiknya diberikan.

1. Tiap anak mengambil buah dan berbaris di belakang sebuah cone di net
2. Pelatih menyebut buah itu dan melemparkannya dengan voli (dengan menggunakan tangan). Latihan ini dilakukan secara acak dan tidak berurutan, dengan cara tersebut anak-anak tetap berkonsentrasi ketika bukan gilirannya.

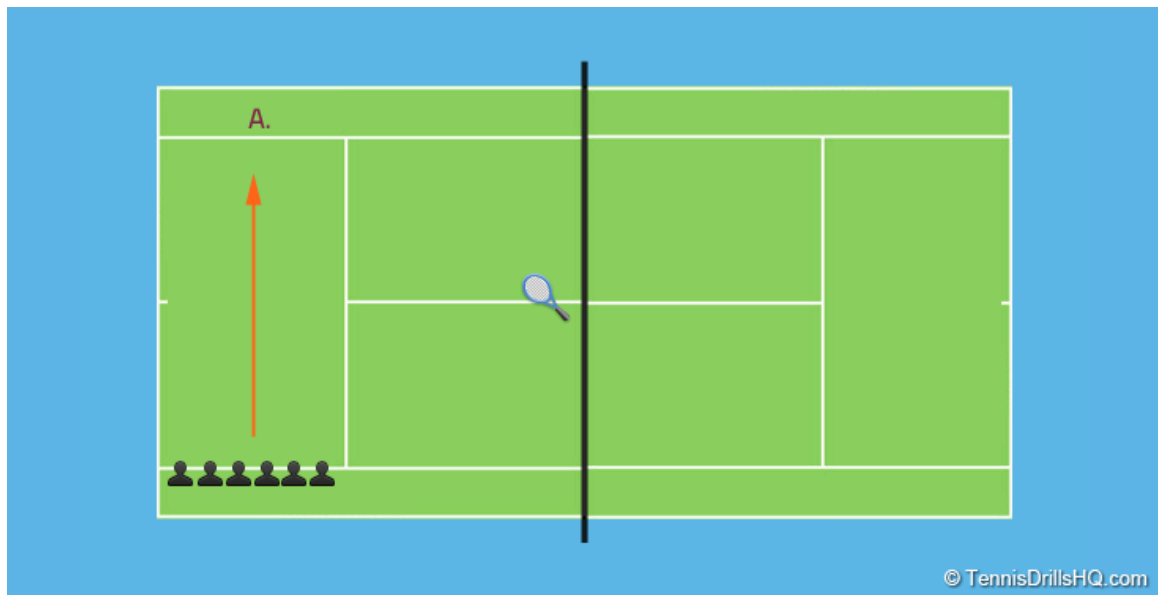
3. Dengan selang secara acak pelatih menyebut 'fruit salad' dan anak menjatuhkan raketnya dan berlari ke belakang pagar untuk menyentuhnya dan berlari kembali ke belakang cone.
4. Anak yang paling akhir harus keluar, dan permainan dilanjutkan.



Permainan sebaiknya pendek sehingga anak-anak yang dikeluarkan tidak menunggunya terlalu lama. Permainan dapat diubah bergiliran sehingga anak laki dan perempuan yang dikeluarkan hanya untuk satu giliran (ronde) dan kemudian kembali bermain lagi, dan bergantian dengan anak yang baru keluar. Bahkan pilihan yang terbaik adalah jangan memunculkan akibat negatif dari anak yang kembali paling terlambat, malahan sebuah ganjaran bagi anak paling pertama yang kembali ke posisinya di belakang cone. Atau sebuah ganjaran untuk seorang anak yang mencoba usaha terbaiknya (dengan cara tersebut setiap anak dapat didorong dan didukung). Catatan: permainan ini sebaiknya dimainkan dengan bola yang agak kempes (tekanan 25%)

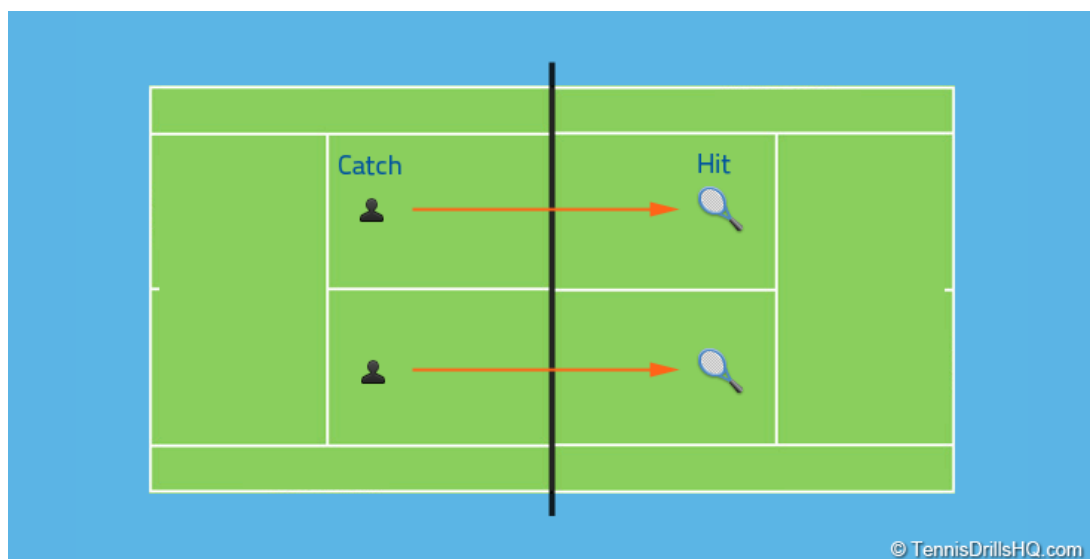
FIREBALL

Latihan ini merupakan permainan yang menyenangkan anak-anak menyukai bermain. Anak-anak harus memulainya dari garis lapangan permainan tunggal dan dari tempat itu anak-anak diperintahkan untuk berlari ke garis samping di depannya sambil menangkap bola yang memantul rendah yang dilemparkan kepadanya. Cara terbaik untuk melakukan ini adalah dengan memberikan pertanyaan, dan jika anak mampu menjawab benar, anak harus berlari ke pinggir samping lapangan lainnya, yaitu "jika pemain tenis terkenal anad adalah Roger Federer harus berlari ke sisi lapangan. Dengan cara tersebut juga lebih memberikan sedikit permainan terkontrol. Jika bola menyentuh bagian bawah lutut anak, maka harus berlari dan mengambil 3 bola dan menyimpannya kembali ke keranjang untuk bergabung kembali dengan permainan.



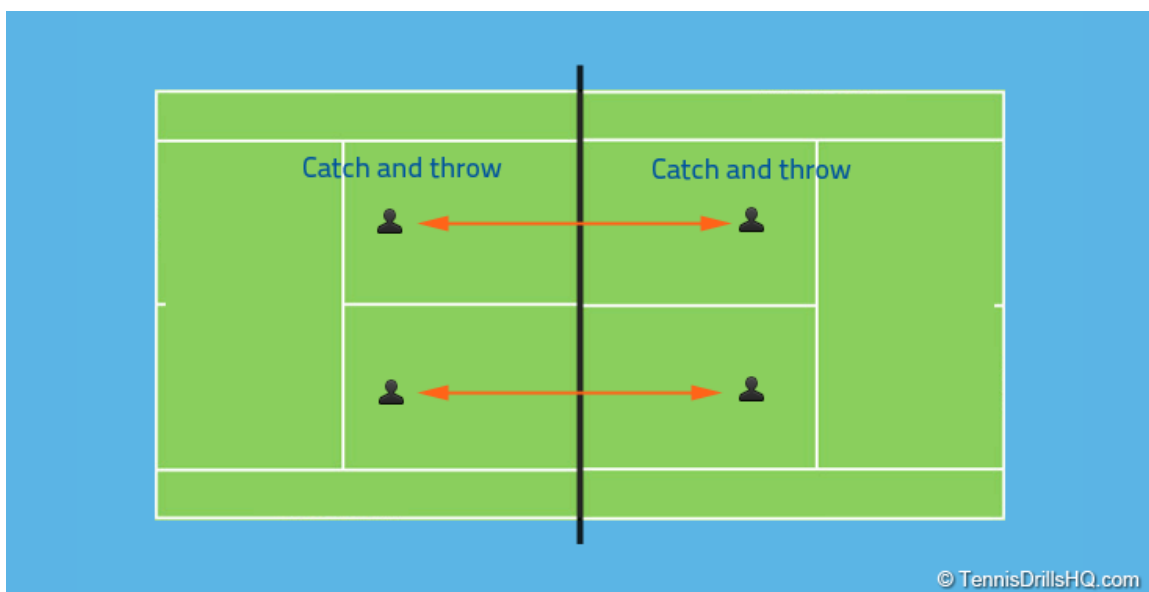
CATCH AND HIT

Latihan ini ditujukan bagi para pemula yang masih belajar konsistensi dalam mengembangkan pukulannya. Anak-anak berbaris berpasangan menggunakan tiap petak lapangan servis sebagai sebuah lapangan. Seorang anak akan melemparkan bola ke anak lainnya yang akan memukulnya kembali dan anak lain yang perlu menangkap bola. Jika latihan ini dilakukan dengan benar maka pasangannya akan mendapatkan angka. Setelah 5 menit pelatih sebaiknya berada di sekitar pemain sehingga anak lainnya yang bertugas menangkap dan melempar dan pemain lainnya memukul. Sekarang ini anak-anak sebaiknya mengalahkan skor ronde pertamanya.



BIG BALL TENNIS

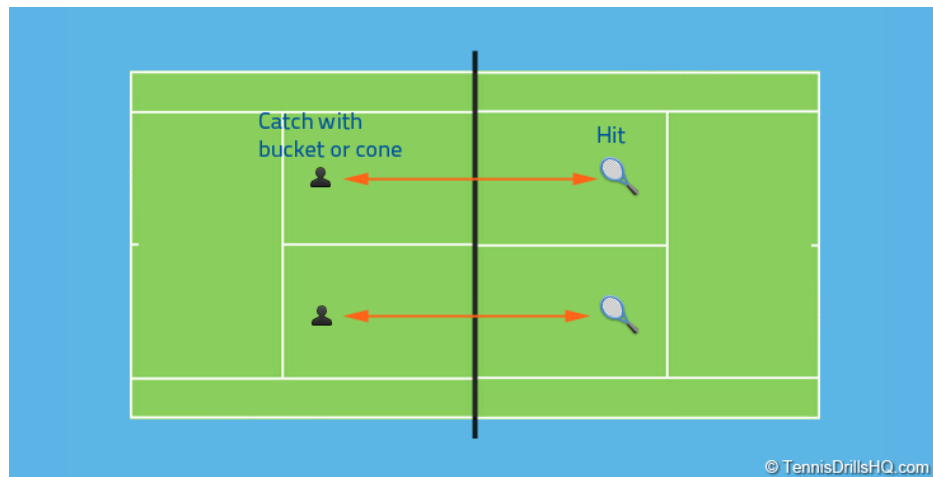
Bentuk latihan ini ditujukan untuk melatih teknik forehand dan backhand selain pola-pola gerak, melemparkan sebuah bola tenis ke anak lain yang berada di daerah kotak servis. Dengan menggunakan bola yang agak besar and penjelasan tentang sikap menyamping teknik melempar yang benar akan memudahkan anak-anak sebagai pemain pemula untuk lebih maju mempelajari bagaimana posisi menyamping dan melempar dari bawah ke atas, seolah-olah anak sedang mengayunkan forehand dan backhand. Skornya pertama adalah 10 angka, keberhasilan untuk melempar dan menangkap diberi angka satu. Latihan ini merupakan latihan yang sangat baik untuk mini tenis (tenis yang dimodifikasi), dengan net dan batas lapangan yang dimodifikasi. Gunakan ukuran lapangan yang sesuai untuk tiap level anak.



CONE & HIT

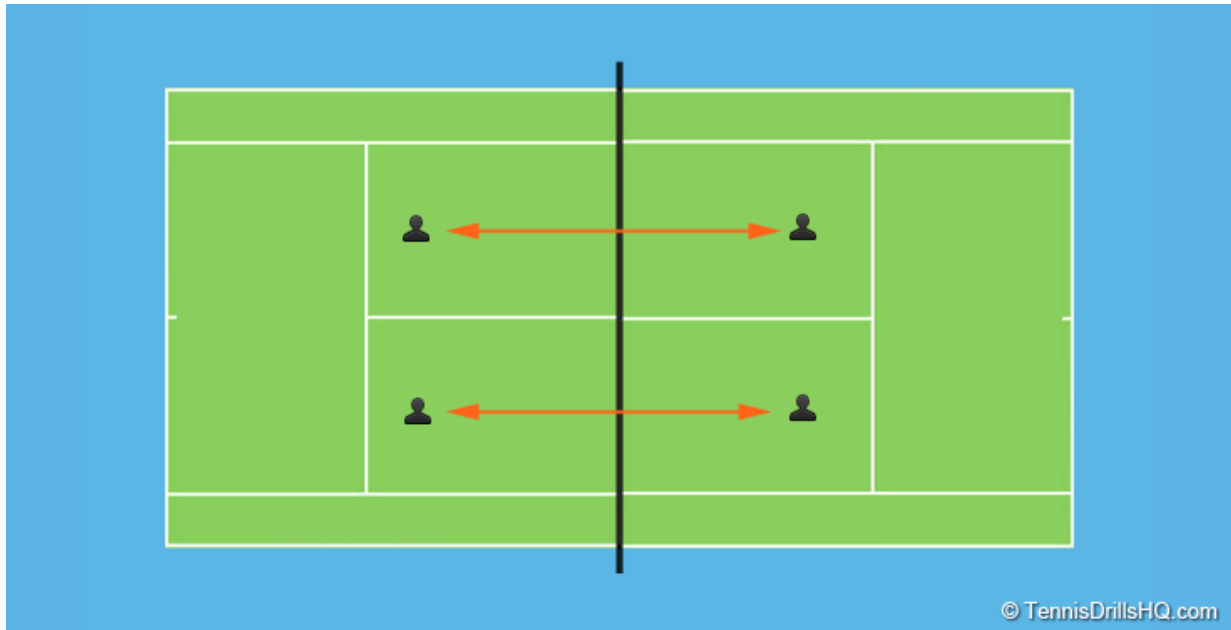
Dalam latihan ini anak-anak bermain dengan ukuran lapangan standar dan modifikasi dengan pertimbangan pelatih. Salah satu sisi lapangan berisi anak-anak yang melempar bola ke anak-anak yang berdiri di sisi lapangan lainnya yang akan melemparkan kembali bolanya dan mengharuskan anak-anak untuk menangkap bola dengan sebuah cone atau

keranjang di sampingnya (dengan langkah menyilang) seolah-olah sedang persiapan untuk backhand dan forehand. Latihan ini akan mendorong gerakan menangkap bola yang benar di samping depannya. Langkah selanjutnya tiap anak harus melangkahkan kakinya kembali ke belakang. Dan juga untuk selanjutnya melakukan drop dan pukul dan tidak lagi memukul bola yang dilempar ke arahnya.



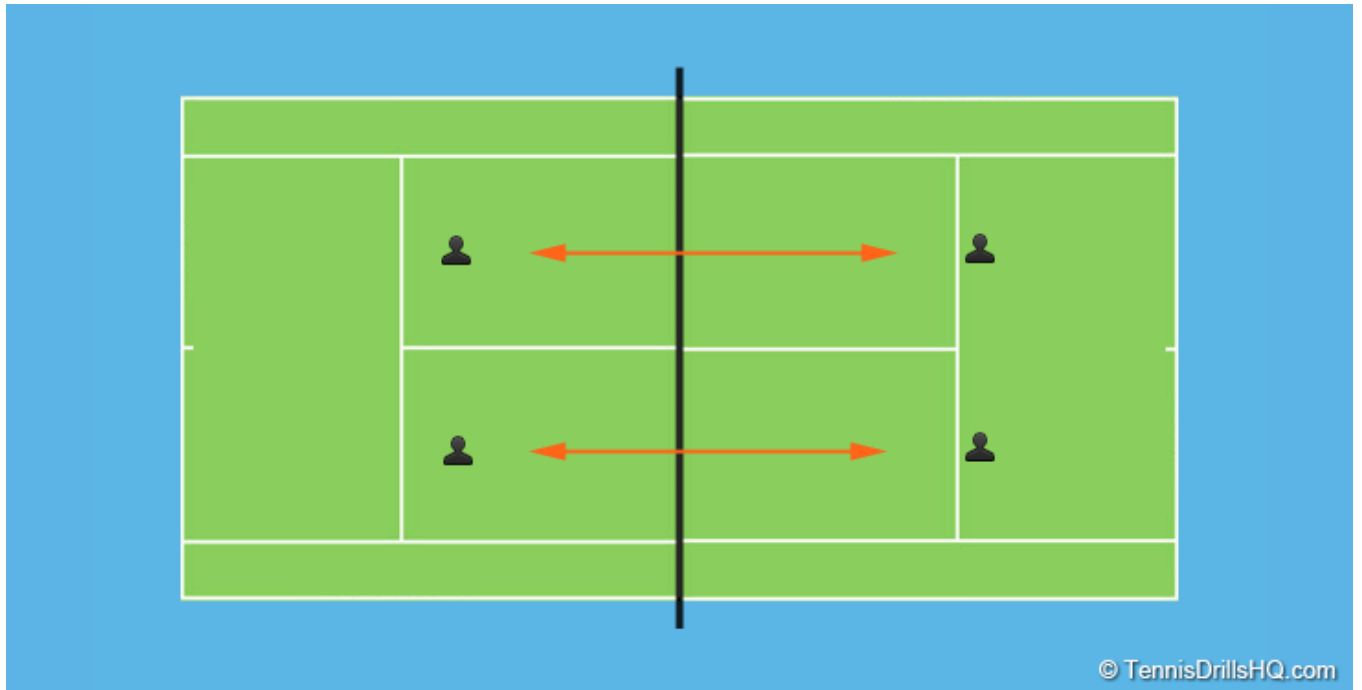
FIRST TO FIVE

Latihan ini menghendaki anak-anak melakukan reli berpasangan di lapangan yang dimodifikasi (dengan alat yang dimodifikasi) yang sesuai dengan standar permainan. Secara berpasangan harus melakukan reli dan harus mampu melakukannya 5 kali dalam sebuah barisan, angka yang diperoleh satu. Perubahan harus dilakukan bagi anak-anak yang kurang pengalaman dengan angka reli 3. Regu dapat berkompetisi melawan regu lainnya untuk melihat siapa yang paling banyak memperoleh angka dalam waktu tertentu yang sudah ditentukan.



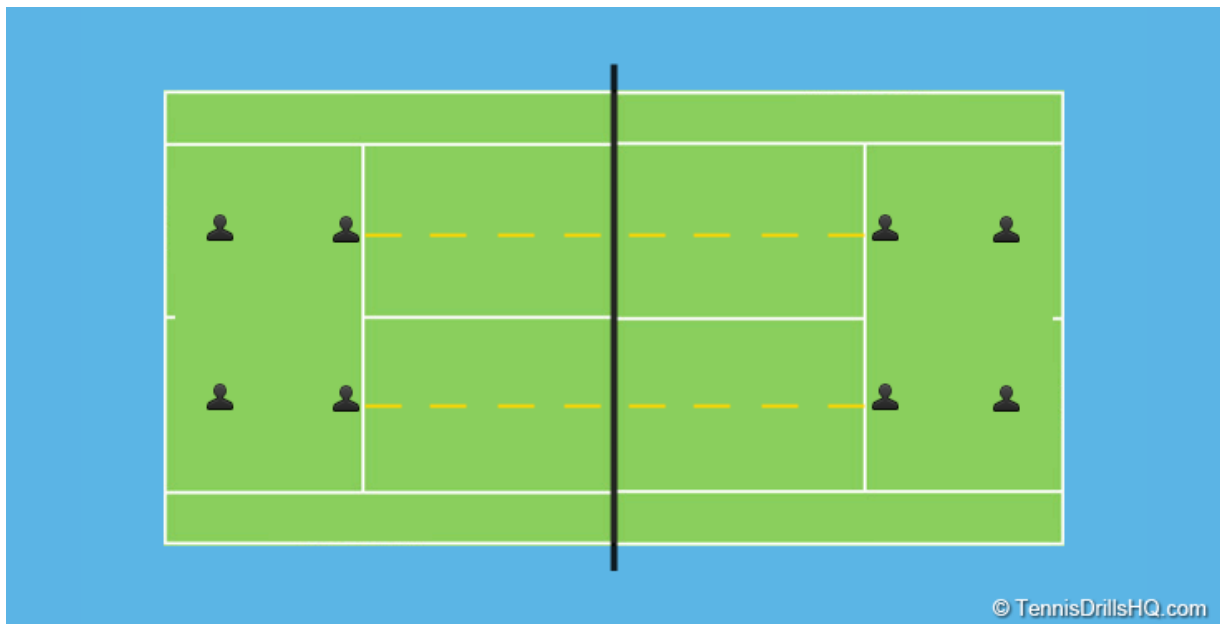
SERVE RETURN RALLY

Latihan ini ditujukan untuk mengembangkan komponen pertama angka servis reli, filosofisnya didukung juga oleh ITF untuk pemain junior. Dengan menggunakan lapangan yang dimodifikasi (jika perlu-pada gambar di bawah anak-anak bermain dengan lapangan modifikasi dan servis dari garis servis), pemain servis, mengembalikan bola dan reli mengembalikan bola. Setiap waktu anak mencapai rangkaian gerakan ini (jadi totalnya 3 pukulan) anak memperoleh angka. Berikan kesempatan melakukan servis untuk 5 angka dalam suatu baris dan bergantian. Regu dapat berkompetisi melawan regu lainnya untuk melihat angka tertinggi atau berlomba diantara anak dalam satu regu secara individu untuk melihat apakah anak-anak dapat mengalahkan angka tertingginya. Jika anak tidak mampu meningkat ke level servis berilah kesempatan untuk menjatuhkan bola dahulu kemudian dipukul.



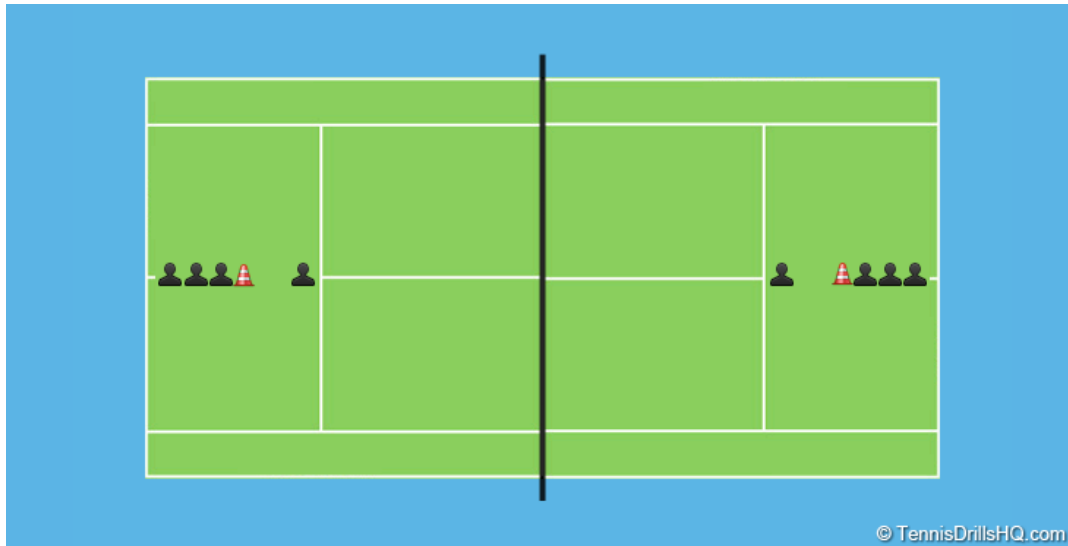
TAG TEAM TENNIS

Bentuk latihan ini adalah pertandingan tunggal yang dimainkan berpasangan. Anak harus mengganti pasangannya setelah dua angka. Permainan dimainkan dengan peralatan yang dimodifikasi, baik itu net, lapangan, bola dan raket tenisnya. Misalnya contoh pada gambar anak-anak bermain menggunakan setengah daerah kotak servis. Pertandingan pertama menggunakan 4 angka dan kemudian bergantian refu, atau pemenang dapat mengubah luas lapangan dan regu yang kalah harus kembali ke lapangan setengah.



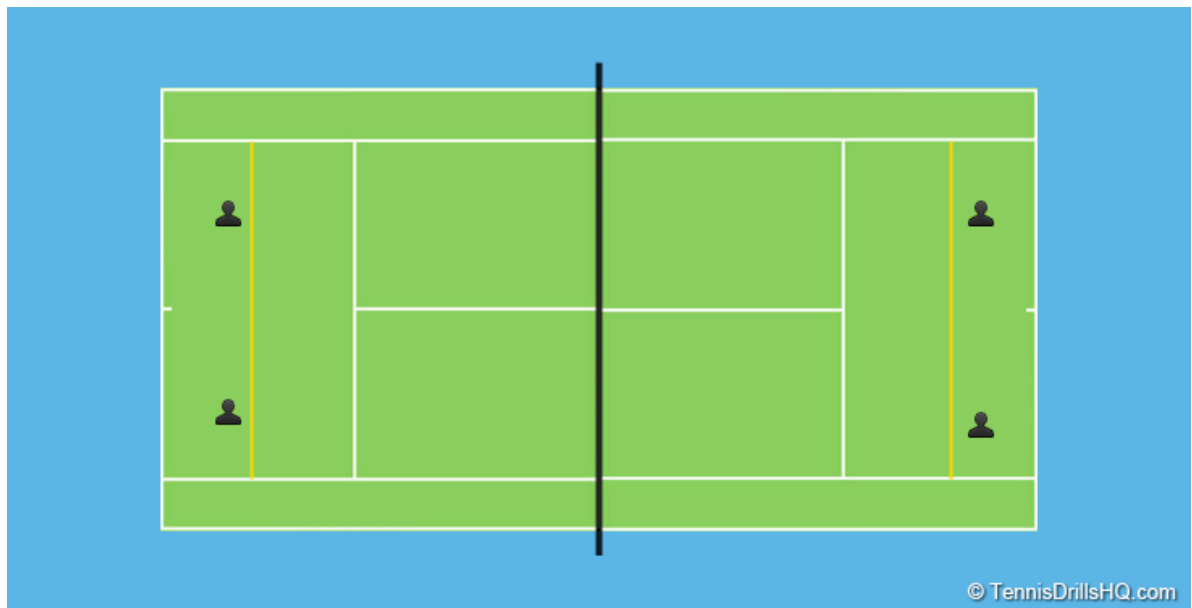
SUPER TEAM CHALLENGE

Bentuk latihan super team challenge merupakan latihan beregu yang menyenangkan dan didasarkan pada permainan tenis untuk anak-anak. Permainan ini dilakukan pada lapangan yang dimodifikasi tergantung pada tingkat usia dan keterampilan anak. Bola dan raket dimodifikasi juga sangat disarankan bagi anak-anak. Sekalipun demikian, contoh di bawah menggunakan lapangan tenis standar, tetapi lapangan dibatasi hanya menggunakan daerah kotak servis. Latihan ini merupakan perlombaan tiebreak (dengan sudden-death pada angka 6-6), sekalipun demikian tiap anak akan bermain satu angka dan anak yang kehilangan angka harus kembali ke garis. Seorang anak hanya dapat memainkan angka maksimum 3 angka dalam satu baris (yaitu memenangkan tiga angka dan kemudian kembali ke garis). Agar permainan ini lebih menarik lagi, maka salah seorang anak dari tiap regu dapat melemparkan dadu dan angka yang muncul merupakan nomor anak dari regu itu yang harus memulainya (cara ini dapat diubah sehingga angkanya bisa sampai 10 angka sesuai dengan aturan pelatih)



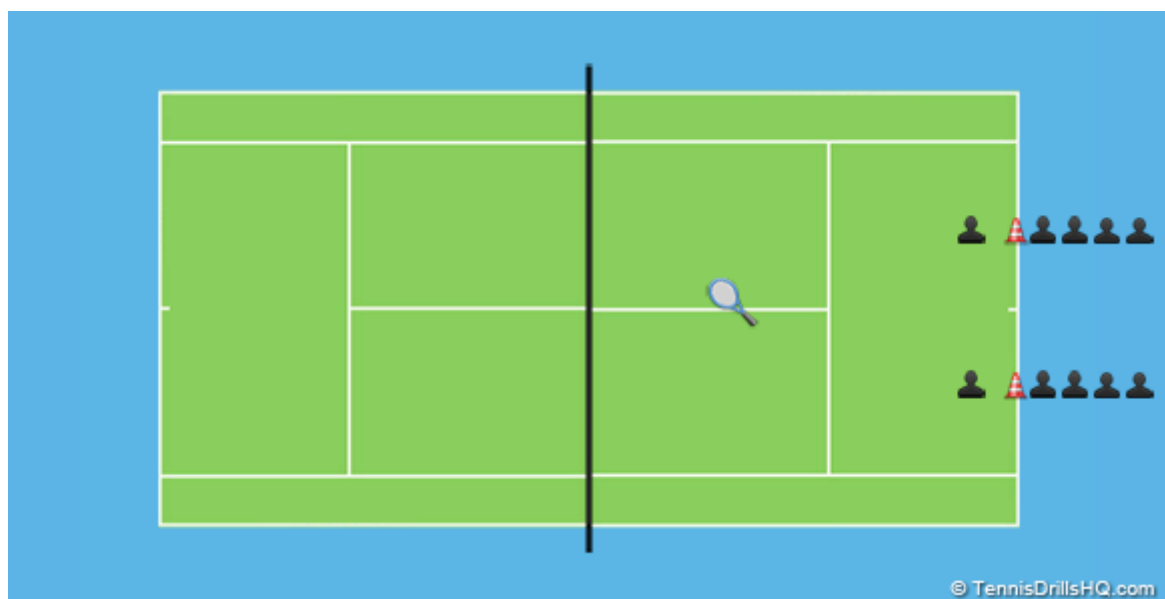
ESCALATOR RIDE

Pada latihan ini, anak-anak akan memainkan angka sebanyak mungkin dalam waktu yang telah ditentukan oleh pelatih (yaitu 3 menit). Siapa saja yang memenangkan angka pada akhir waktu harus pindah lapangan dan anak yang kalah juga pindah lapangan. Dalam contoh di bawah, anak akan berpindah lapangan ke lapangan standar atau lapangan setengah, karena pertandingan adalah dua per lapangan (down-the-line half court tennis). Perlombaan ini harus dilakukan pada lapangan yang dimodifikasi, dan modifikasi net, bola dan raket yang sesuai dengan tingkat kemampuan anak. Pada gambar di bawah, para pemain bermain dengan down-the-line half court, dengan lapangan ukuran 3/4 dan garis belakang ditandai dengan drop-down-lines. Pelatih sebaiknya menempatkan penghalang untuk mencegah pemain yang membuang-buang waktu (yaitu pemain yang membuang waktu ketika sedang memimpin). Misalnya penghalang dapat berupa peringatan bahwa angka akan dianulir, misalnya angka 4-2 untuk pemain X dan bukan pemain Y. Sekalipun demikian, penjelasan pada awal permainan sebaiknya memperingatkan anak-anak untuk tidak membuang-buang waktu selama perlombaan.



EAGLE WINGS

Latihan ini membantu anak-anak terutama yang belum memiliki kecakapan memukul bola dari sikap menyamping (side on). Latihan ini memastikan pemain memutar ke samping dengan rotasi panggul dan bahu yang benar tanpa sikap kaki terbuka (open) dan memukul bola seperti anak-anak **flipping pancakes on a frying pan**. Apa yang akan terjadi adalah para pemain berbaris dan melangkah dengan posisi menyamping untuk sampai ke jangkauan pelatih yang akan menjatuhkan sebuah bola untuk dipukul dengan forehand atau backhand melewati atas net. Latihan ini dapat digunakan dengan bola dan net yang dimodifikasi. Cone dapat ditempatkan di samping lain net, dimana jika anak-anak memukul sebuah cone maka anak-anak harus melakukan pukulan lagi.



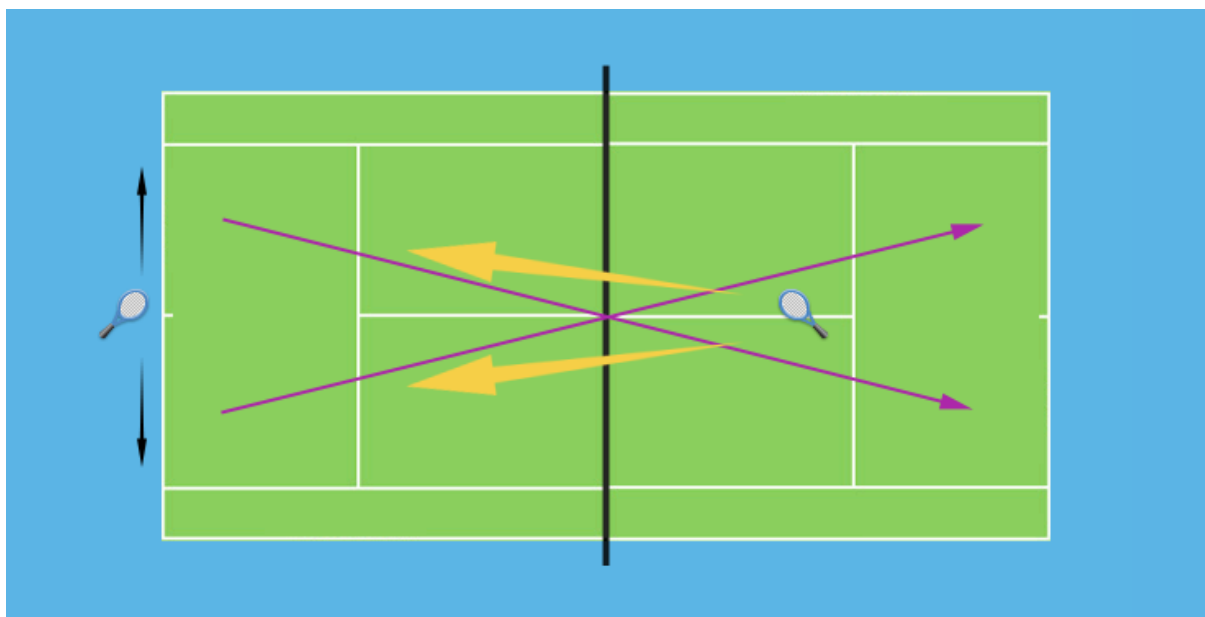
PRIVATE LESSONS (1 PEMAIN)

Berikut di bawah ini adalah bentuk-bentuk latihan yang sesuai untuk para pelatih yang melatih hanya satu orang anak saja.

Bentuk-bentuk latihan ini memudahkan seorang pelatih yang memberikan bola dari keranjang selama latihan, juga fokus melihat teknik yang benar dan pukulan yang dihasilkan. Selanjutnya, bentuk latihan ini memudahkan seorang pelatih untuk fokus pada kerja kaki (footwork), penempatan dan taktik dan strategi yang berkaitan dengan pemilihan pukulan pemain.

CROSS COURT WARM-UP

Latihan ini adalah latihan yang didisain untuk melatih footwork, timing dan konsistensi memukul bola menyilang lapangan. Latihan ini sebaiknya dilakukan pada permulaan latihan inti. Latihan ini juga sesuai untuk para pelatih yang memberikan bola dari keranjang sambil mengamati hasil pukulan, teknik dan footwork pemain.

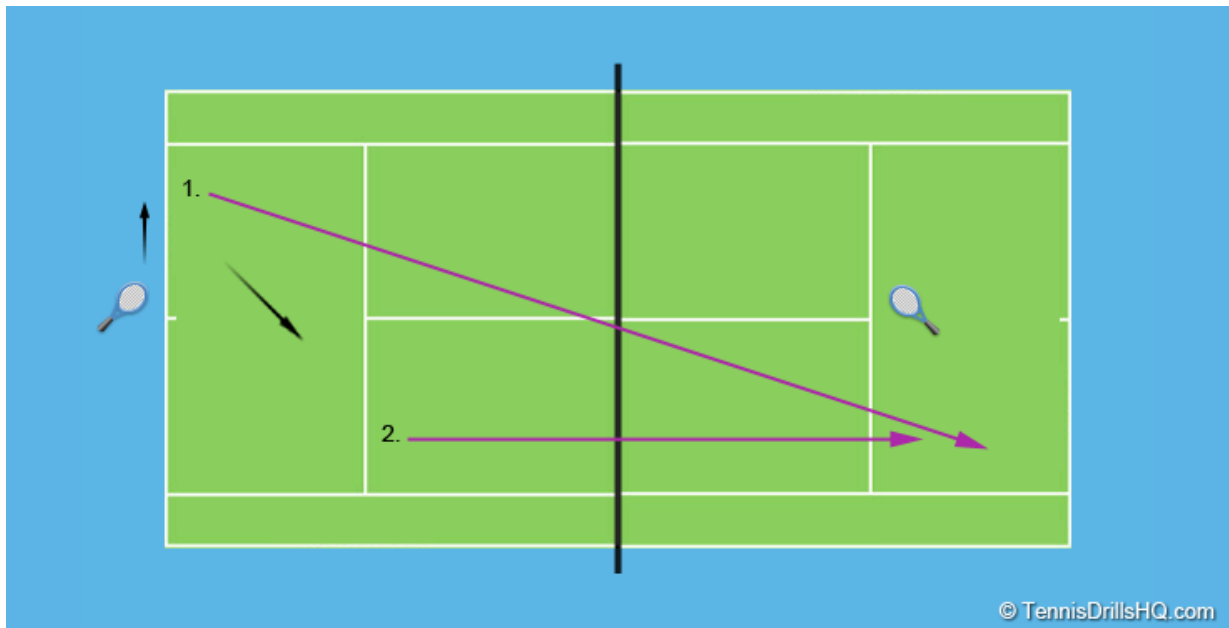


DEEP AND SHORT

Bentuk latihan ini dilakukan untuk melatih bertahan dan menyerang, dan dengan demikian juga memudahkan seorang pemain untuk mempelajari pola-pola mengubah bertahan menjadi menyerang.

1. Pelatih akan memberikan sebuah pukulan yang tajam ke arah backhand yang harus dipukul kembali menyilang lapangan permainan

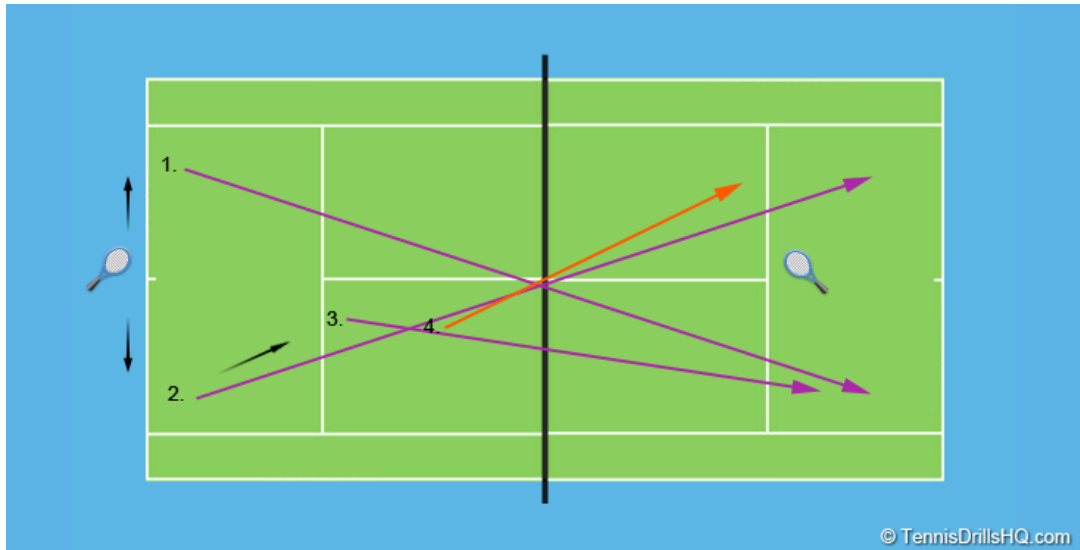
2. Kemudian pukulan kedua akan diberikan pendek ke arah forehand yang harus dipukul lurus di garis samping lapangan (down the line)



DEFENCE TO ATTACK

Bentuk latihan ini, seperti nama latihannya, mengubah tipe bermain bertahan (defensive) menjadi situasi menyerang

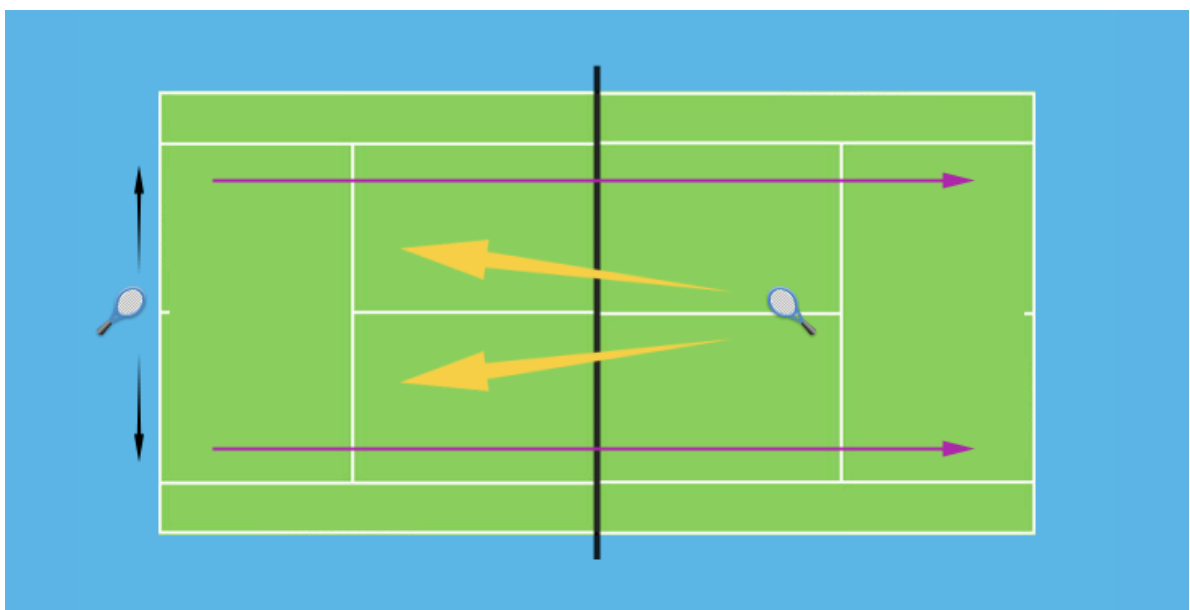
1. Bola pertama dipukul agak keras ke arah backhand (pukulan sebaiknya dikembalikan menyilang tajam)
2. Pukulan kedua diarahkan ke forehand (pukulan sebaiknya dikembalikan menyilang tajam)
3. Pukulan ketiga sebaiknya pukulan 'approach shot' ke forehand yang dipukul lurus
4. Pukulan terakhir adalah pukulan voli menyilang net yang diarahkan jauh di belakang lapangan, agar lawan kesulitan menjangkau bola hasil volinya.



Latihan ini dapat diubah, bola diberikan dari samping lapangan yang berlawanan, misalnya diawali dengan memberikan bola ke arah forehand pemain

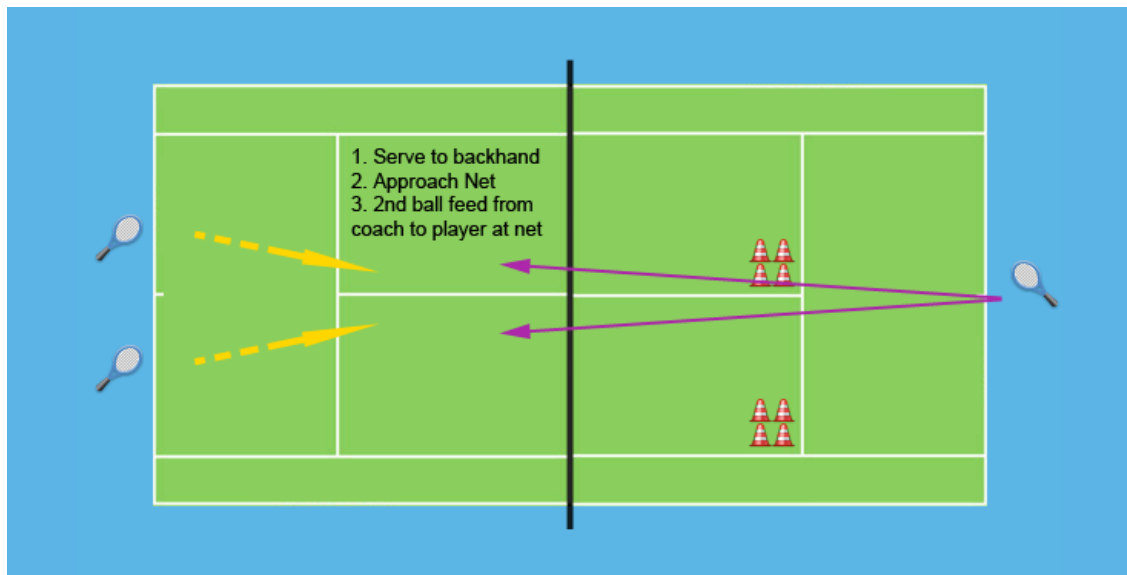
DOWN-THE -LINE WARM-UP

Bola diberikan pelatih dari kedua sisi lapangan ke siswa. Siswa harus memukul tiap forehand dan backhand lurus. Bentuk latihan ini sesuai setelah latihan memukul menyilang. Manfaat latihan ini juga akan memudahkan pelatih untuk melihat dan memperbaiki teknik, footwork dan hasil pukulan forehand dan backhand pemain sambil bergerak.



ONE-TWO PUNCH

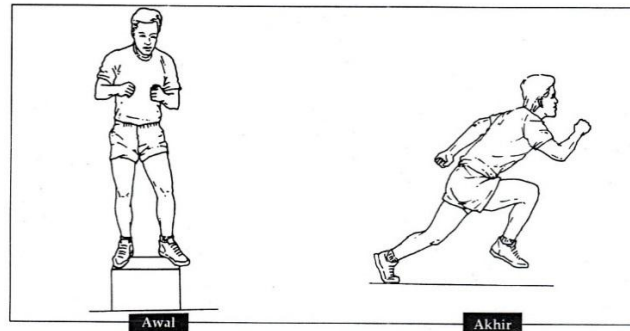
Bentuk latihan ini adalah latihan servis dan voli yang ditujukan untuk menempatkan servis ke arah samping backhand (gambar tangan kanan), dan maju ke depan net untuk melakukan voli. Sekalipun demikian di sini pelatih akan memberikan pukulan voli kepada pemain yang maju ke depan net.



Seorang pemain harus melatih mengarahkan servis ke forehand dan backhand, juga dengan servis yang bervariasi untuk menekan lawan bergerak ke arah luar lapangan.

Latihan Fisik Tenis;

1. Depth Jump with Lateral Movement (Melompat dan Lari ke Samping)



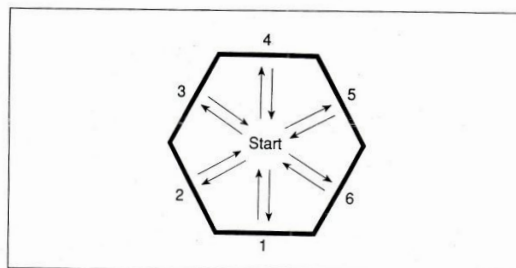
Tujuan : Untuk meningkatkan kecepatan mengubah arah dan kecepatan ke samping.

Gerakan : Berdirilah pada boks yang kokoh dengan tinggi paling tidak 30 cm (awal).

Turunlah dari boks (jangan melompat) dan mendarat dengan kedua kaki menyentuh lantai secara bersamaan. Segera lakukan lari cepat sejauh beberapa yard ke sisi kanan atau kiri (selesai). Ulangi sampai jumlah pengulangan yang dibutuhkan.

Petunjuk : Anda juga dapat melakukan latihan ini dengan teman yang berdiri di depan anda dan titik yang digunakan sebagai arah lari anda.

2. Hexagon Drill (Latihan Segi Enam)

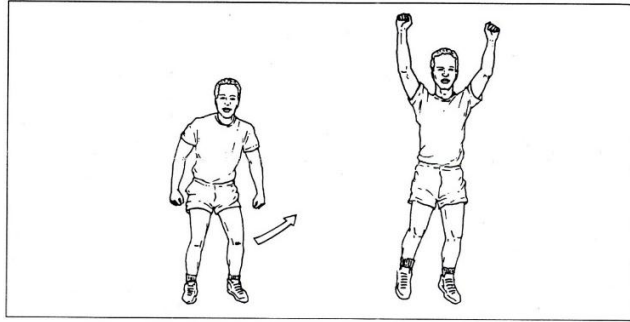


Tujuan : Untuk meningkatkan kecepatan kaki dan koordinasi secara umum.

Gerakan : Berdirilah di tengah-tengah hexagon (daerah segienam), dengan kaki selebar bahu. Lompatlah pada arah seperti di tunjukkan dalam gambar dengan kedua kaki bersamaan. Ulangi sampai jumlah pengulangan yang dibutuhkan. Jika sudah mengalami kemajuan, anda akan mampu melakukan latihan ini dengan satu kaki.

Petunjuk : Setiap sisi hexagon panjangnya 24 inci (60 cm).

3. Jump and Reach (Lompat dan Meraih)

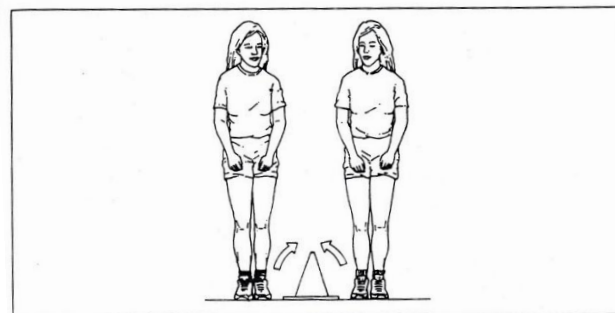


Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan badan secara keseluruhan dan kemampuan melompat.

Gerakan : Berdirilah dengan kaki selebar bahu. Melompatlah setinggi mungkin sambil meraih ke atas dengan lengan dijulurkan. Ulangi sampai jumlah pengulangan yang diperlukan. Untuk melakukan latihan dengan memakai bola kesehatan, peganglah bola kesehatan, melompatlah dan julurkan lengan anda setinggi mungkin namun jangan sampai bola lepas.

Petunjuk : Dalam latihan ini, untuk membantu mencapai sasaran lompatan bisa digunakan keranjang bola basket.

4. **Jump Over Barrier (Side) (Melompati Kerucut (ke Samping))**

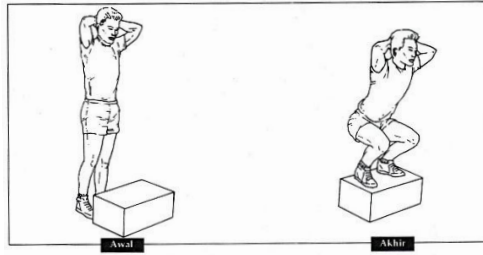


Tujuan : Untuk meningkatkan gerakan kaki yang cepat dan kecepatan gerak ke samping.

Gerakan : Letakkan kerucut kecil di lantai sehingga satu sisi badan anda menghadap obyek. Letakkan kedua kaki bersama-sama. Jaga kelenuran lutut anda selama latihan, lompatilah obyek kemudian kembali lagi dan seterusnya seperti ditunjukkan dalam gambar sampai jumlah pengulangan yang ditentukan.

Petunjuk : Latihan ini harus dilakukan pada permukaan yang lembut, seperti rumput. Mandarat pada telapak kaki bukan pada jari kaki. Juga disarankan memakai sepatu yang baik, seperti sepatu lintas.

5. **Jump To Box (Lompat ke Atas Kotak)**

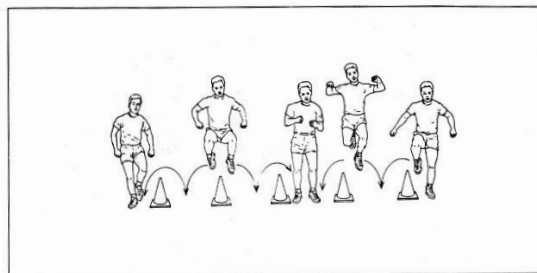


Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan badan bagian bawah.

Gerakan : Berdiri dengan jarak 12 sampai 18 inci (30 cm) di depan boks yang tingginya 12 sampai 24 inci. Renggangkan kaki anda sekitar 6 inci dan letakkan tangan di belakang kepala anda (awal). Lompatlah setinggi mungkin dan kaki mendarat di kotak. Pada saat selesai kedua kaki harus menyentuh kotak – jangan bertumpu pada jari kaki anda. Turunlah dari kotak dan ulangi lagi sampai jumlah pengulangan yang diperlukan.

Petunjuk : Usahakan mendarat dengan halus, jagalah agar saat mendarat pada kotak suara yang timbul sekecil mungkin. Disarankan memakai sepatu yang baik, seperti sepatu lintas.

6. Lateral Cone Hops(Melompat-lompat ke Samping di Atas Kerucut)

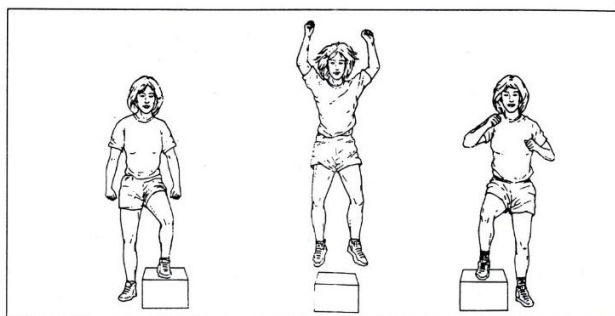


Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan dan gerakan ke samping yang cepat.

Gerakan : Jalarkan 5 buah kerucut, letakkan dengan jarak 2 sampai 3 kaki seperti ditunjukkan dalam gambar. Berdirilah di samping kanan kerucut, seimbangkan kaki luar anda. Melompatlah ke samping di antara kerucut, mendaratlah dengan ke dua kaki sampai anda melompati kerucut yang terakhir. Padakerucut yang terakhir mendaratlah dengan kaki bagian luar dan segera ulangi latihan ini dengan arah kebalikannya.

Petunjuk : Gunakan kerucut yang kecil saat anda pertama kali melakukan latihan ini. Pakai sepatu yang kokoh, seperti sepatu lintas, dan lakukan latihan ini pada permukaan yang lembut, misalnya rumput.

7. Side-to-side Box Shuffle(Melompat ke Samping Melewati Kotak)

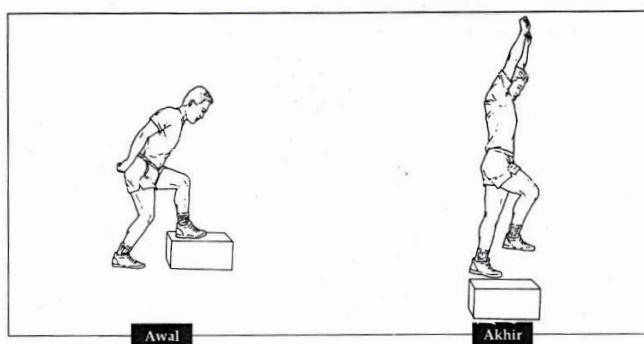


Tujuan : Untuk meningkatkan daya tahan aerobik (jangka pendek) dan kecepatan bergeerak ke samping.

Gerakan : Berdirilah di samping boks yang kokoh setinggi 12 sampai 18 inci. Letakkan kaki kiri anda pada books. Lakukan gerakan tolak dengan kedua kaki, aturlah books dari 1 sampai 6 inci (lompatan anda hendaklah selurus mungkin), dan mendarat sehingga kaki kanan berada pada books dan kaki kiri berada di lantai. Kemudian ganti berbalik dan seterusnya dengan secepatnya selama 30 detik.

Petunjuk : Selama latihan gunakan lengan anda sekuat tenaga. Mendaratlah dengan kedua telapak kaki, bukan dengan jari kaki.

8. Single Leg Push-off (Melompat Dengan Satu Kaki di Atas Kotak)

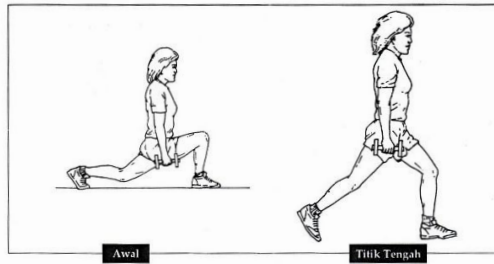


Tujuan : Untuk meningkatkan daya tahan aerobik (jangka pendek) dan kekuatan badan bagian bawah.

Gerakan ; Letakkan satu kaki pada kotak yang kkokh setinggi 12 sampai 18 inci (awal). Lakukan dorongan dengan kaki depan anda, melompatlah setinggi mungkin, dan mendaratlah dengan halus menggunakan kaki yang sama dengan tumit dan bagian depan kaki anda menyentuh permukaan kotak, ulangi latihan ini sebanyak yang diperlukan dang anti dengan menggungkan kaki lainnya.

Petunjuk : Selama latihan gunakan lengan anda sekuat tenaga.

9. Split Squat Jump (Lompatan Split Jongkok)

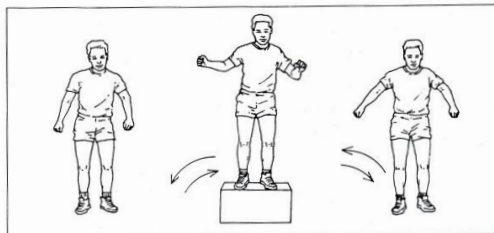


Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan badan bagian bawah dan kelenturan pinggul.

Gerakan : Tahan dumbel pada masing-masing tangan dan posisi split seperti ditunjukkan dalam gambar (mulai). Lompatlah setinggi mungkin, pisahkan kaki anda seperti anda kerjakan (titik tengah). Mendaratlah pada posisi memisah. Teruskan cara ini sampai jumlah pengulangan yang diperlukan, melompatkan secara halus, secara ritmik.

Petunjuk : Palailah sepatu kokok, misalnya sepatu lintas, dan lakukan lompatann pada permukaan rumput.

10. Box Drill (Melompati Kotak Dengan Alokasi Waktu 30-60-90 Detik)



Tujuan : Untuk meningkatkan daya tahan aerobik (jangka pendek) dan kecepatan bergerak ke samping.

Gerakan ; Berdirilah pada samping kotak setinggi 15 sampai 30 cm dengan kaki selebar bahu. Lompat ke kotak. Mendaratlah dengan halus menggunakan kedua kaki anda. Melompatlah ke lantai pada sisi yang lain. Kemudian melompat kembali ke kotak. Teruskan melompat melintasi bagian atas kotak selama waktu yang terbagi (30,60,90 detik seperti di anjurkan dalam Latihan Tenis Tenaga yang terdapat pada Bagian II buku ini). Tiap kali anda menyentuh bagian atas kotak hitunglah sebagai 1 pengulangan. Lompatlah dengan kecepatan 1 kali pengulangan per detik.

Petunjuk : Gunkan lengan anda sekuatnya selama melakukan latihan ini. Juga, kerana latihan ini dapat berlangsung paling lama 90 detik dan karena sangat membebani, Maka perlu konsentrasi teknis agar tidak tersandung atau jatuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asepta Yoga Permana. 2008 TENIS LAPANGAN. 1C. Surabaya.
2. Agus Salim. 2008. Buku Pintar Tennis. Nuansa. Bandung.
3. Billie Jean King. 1986. Rahasia Sang Juara. Dahara Prize. Semarang.
4. C.M. Jones & Angela Buxton. 2009. Belajar Tennis Untuk Pemula. Pionir Jaya. Bandung.
5. Donald. A. Chu, Phd. 1993. TENIS TENAGA. PT Raja Grafindo. Persada. Jakarta.
6. Murti, Handono. 2002. Tennis sebagai Prestasi dan Profesi. Tanpa kota: Tyas Biratno Pallal.
7. Permana, Asepta Yoga. 2008. Bermain dan Olahraga TENIS LAPANGAN. Surabaya. Insan Cendekia.