

# PEGANGAN (GRIP) TENIS



- 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.
- Genggaman ini akan menambah tenaga dorong pada backhand dan slice spin terhadap serve.
- 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.

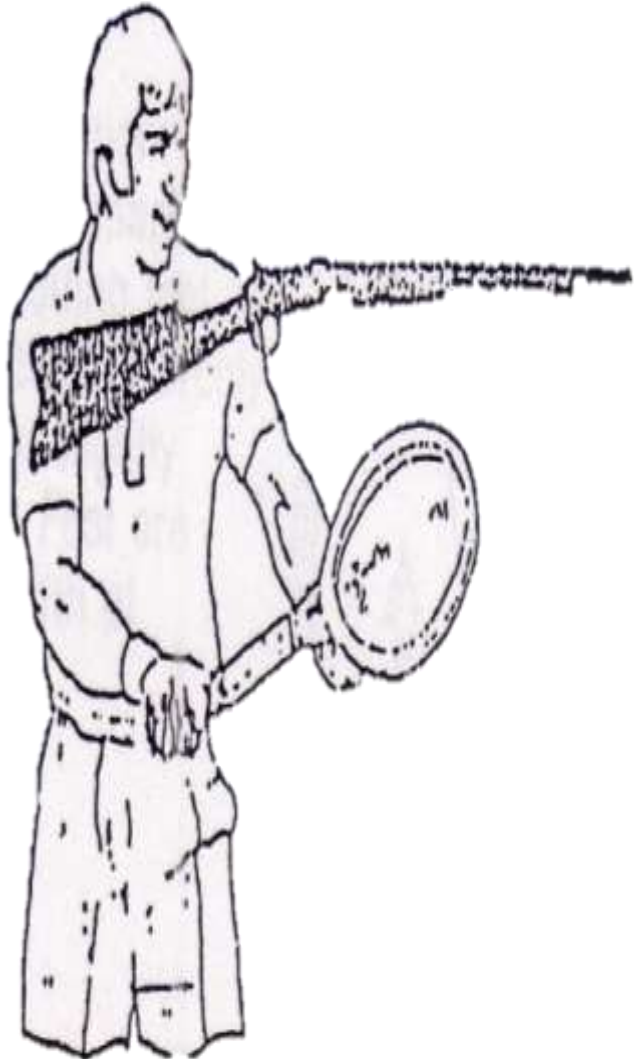
# PERSIAPAN TENIS

## Prinsip Garis Panah



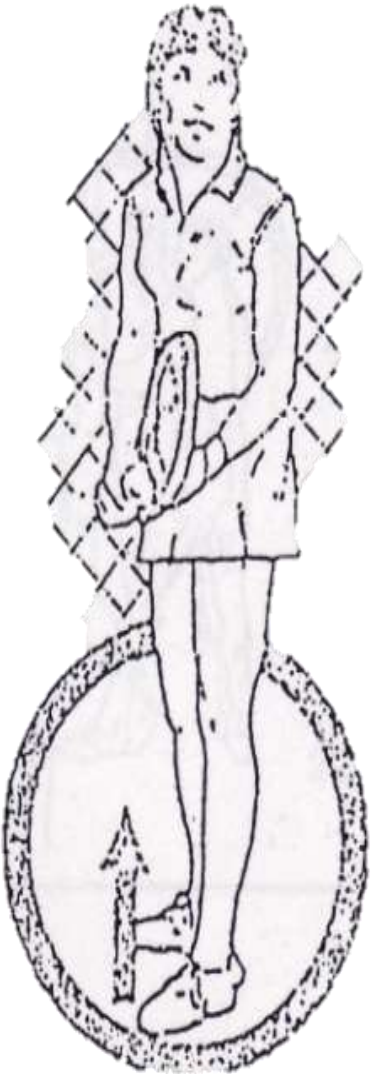
- › Dalam keadaan siaga servis, bayangkan ada garis panah dari pagar belakang, melalui ujung jari kaki belakang dan kaki depan. Garis panah ini mengarah pada sasaran servis anda.
- › Jadi, kita lihat petenis ini bersiap-siap untuk mengarahkan pukulannya ke pojok backhand dari sisi backhand lapangan.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

# Bidik Pandangan Bagaikan Laras Bedil



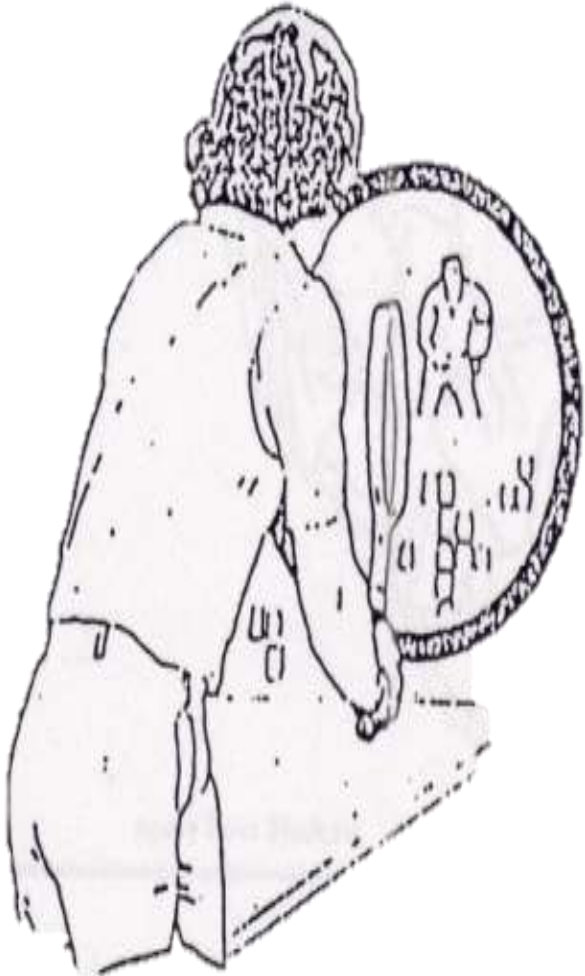
- Sikap santai yang tepat saja, belum cukup, rajin-rajinlah mengikuti petunjuk.
- Arahkan atau bidikkan raket anda kearah sasaran serve anda.
- Ini akan memaksa bacswing yang sempurna.manfaatkan kebiasaan baik itu. Usahakan berbuat begitu seterusnya.

# Posisi Servis Yang Tepat



- 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.
- 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 kebelakang. Kedua belah kaki meregang seukuran jarak antara kedua pundak anda.

# Kenali Sasaran Anda Saat Melempar Bolanya



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

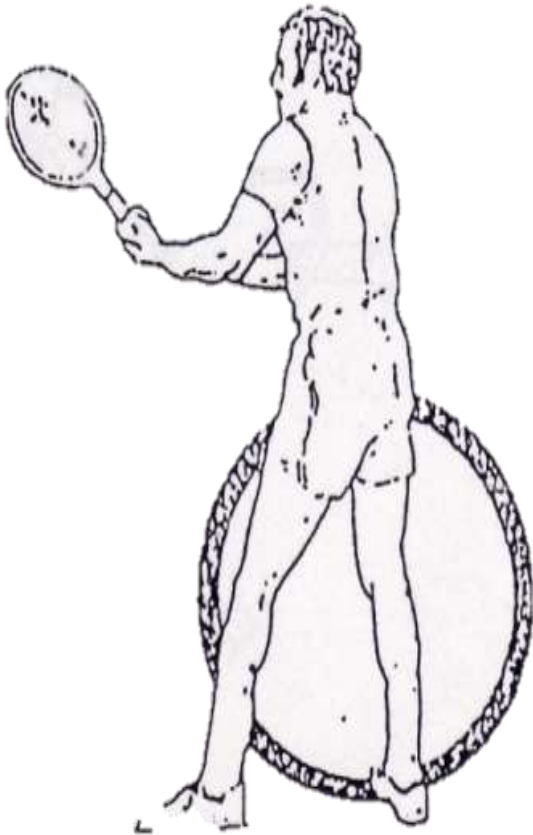
# Bobot Badan Di Kaki Belakang Pada Saat Servis



- Mundur dengan mata tajam memandang ke depan, seakan siap menyerbu.
- 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.
- Ingatlah, kemantapan dulu baru ketepatan sasaran dan terakhir baru tenaga dorongan.



# Mulai Servis



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

# Sikap Pada Waktu Servis



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



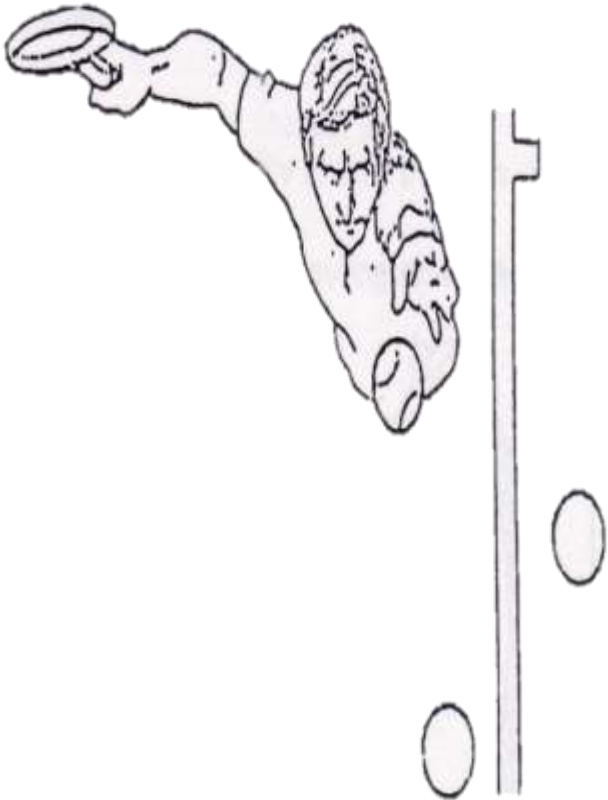
# Toss Tennis

## Melakukan Toss Bola



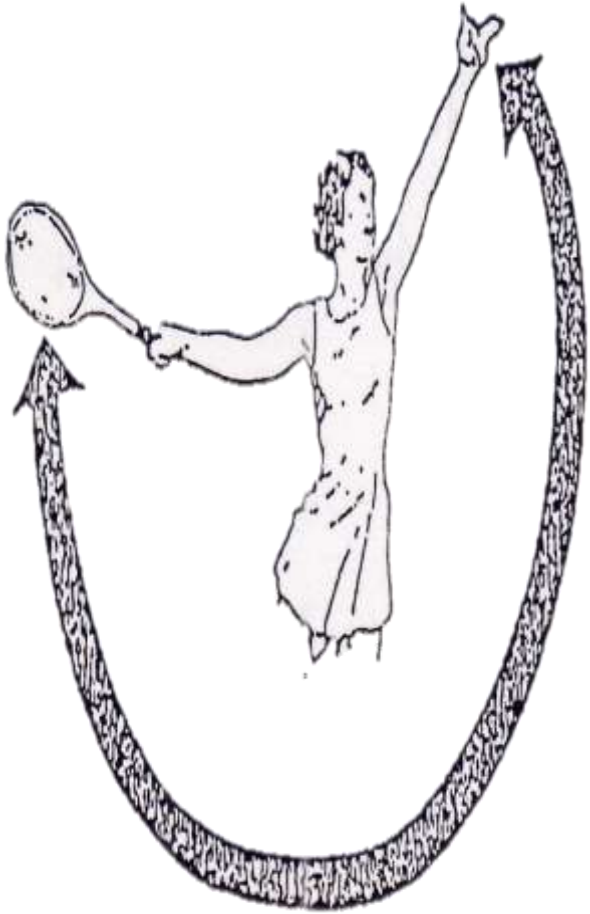
- Sebaiknya anda mempunyai bayangan akan letak dan jarak toss bola itu. Sketsa ini memperlihatkan salah satu cara terbaik.
- Banyak kekeliruan terjadi seperti : A. Terlalu rendah. B. Terlalu tinggi. C. Terlalu kebelakang. D. Terlalu kedepan. E. Terlampaui serong ke kanan. F. Terlampaui serong ke kiri.
- 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.

# Berbagai Servis, Aneka Toss



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

# Toss Tarik Pencar



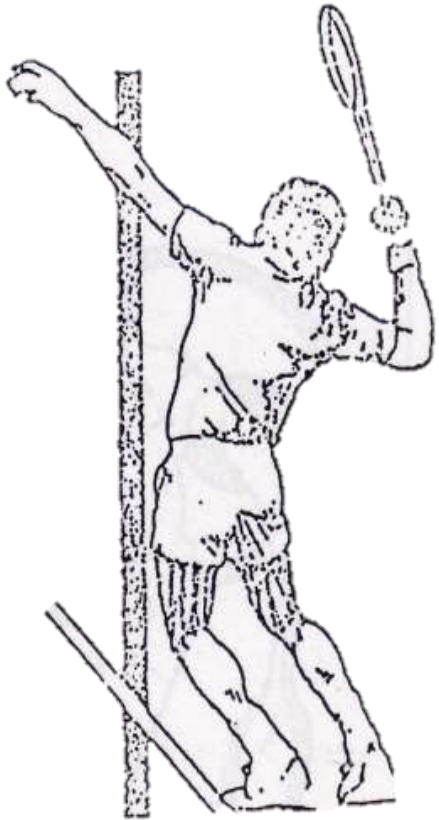
- Tangan kiri menyandang ujung raket keetika anda siap memberikan serve.
- Begitu serve dimulai, maka raket pisah dari sentuhan tangan kiri dalam suatu tarik pencar seperti dalam sketsa ini.
- Bayangan ini saja akan memaksa anda keduanya secara luwes dan tak tergesa-gesaditiap tangan.
- Perhatikan letak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

# Ancangan Bola Pada Toss



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

# Jangan Bongkok Di Atas Garis Pada Waktu Toss



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

# Lambat Dan Santai Sajalah



- Siapkan raket dan toss bolanya perlahan-lahan.
- Ini akan menyadarkan anda pada gerak tangan yang melemparkan bola itu.
- Kalau anda tergesa-gesa, ada kemungkinan toss akan mengacaukan serve anda.
- Kalu masih bingung, tak usah sebut toss, sebut saja mendorong atau mlambungkan bolanya, supaya iramanya serasi.

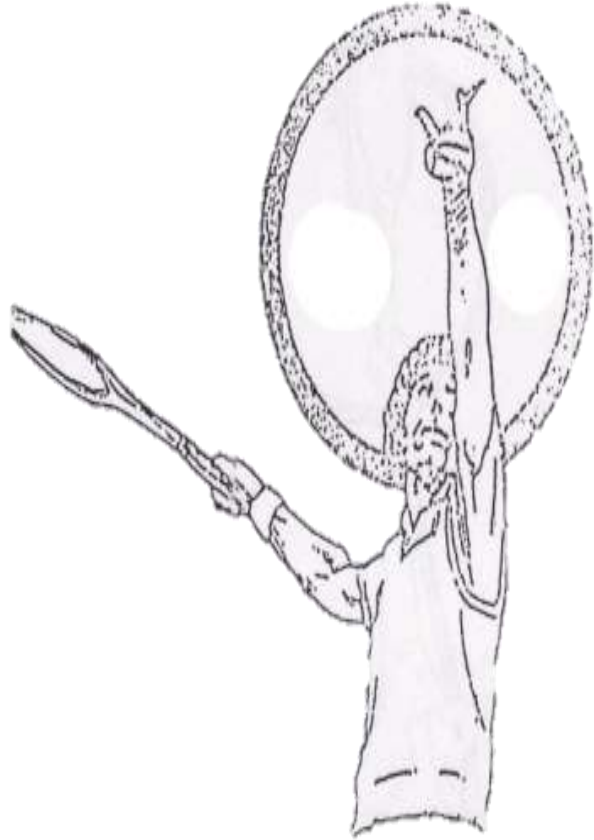


# Gunakan Bayangan Yoyo Dalam Toss

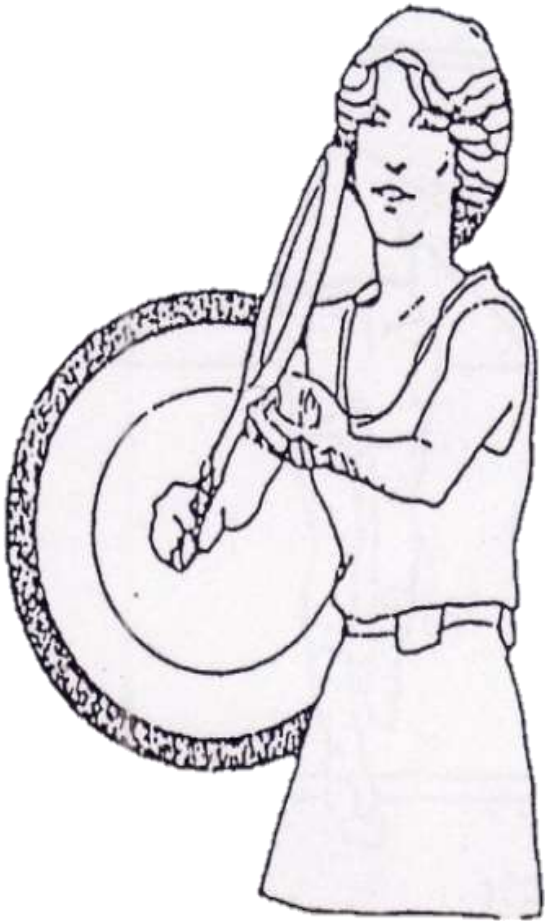


- Kekeliruan dalam toss amatlah banyak, terlampau jauh ke depan, atau terlampau ke belakang, terlampau tinggi, terlampau rendah, dan seterusnya.
- Bayangkan bola yoyo yang dilambungkan dengan talinya.
- Arahkan toss itu dengan tangan kiri, sementara anda membayangkan yoyo itu akan meluncur. Begitulah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

# Ancang-Ancang Toss Bola



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



# Tangan Kanan Menyisir Badan

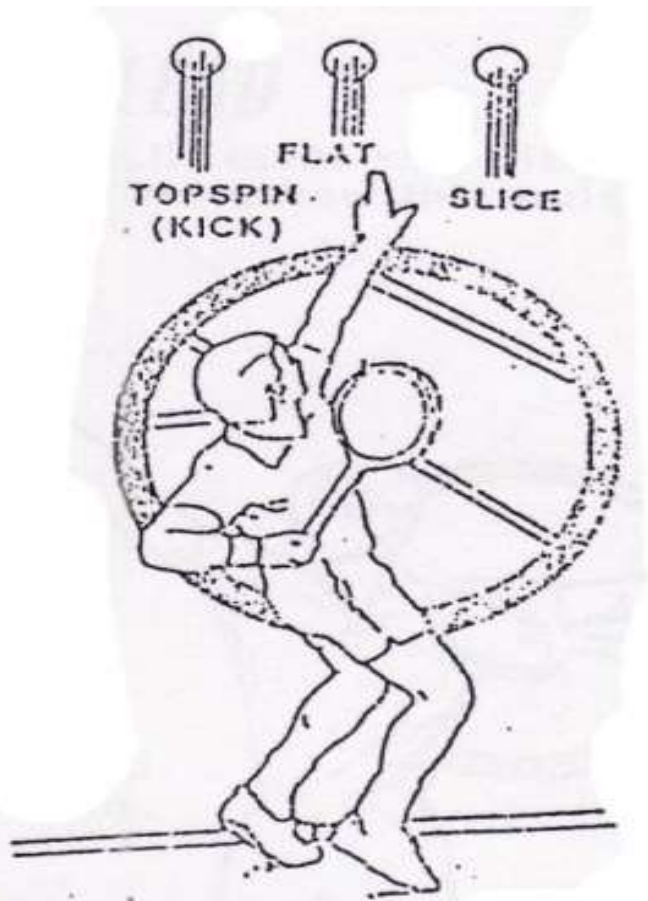
- Petenis ini siap memberi bola dalam keadaan kedua tangannya menyisir badan sebelah kanan.
- Cara sempurna ini mencegah kemungkinan salah toss, karena dalam mengayun bagian tengah badannya tak akan menghalanginya.
- Lemparan bola itu sendiri haruslah melambung diatas bagian pundak kanan. Tangan kiri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

# Pedoman Jam Dinding



- Cara paling luwes dalam serve adalah melintasi pundak kanan seperti juga dengan toss bolanya.
- Gerkan pergelangan tangan anda pada saat itu.
- 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.

# Tiga Macam Toes Bola



- 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.
- Toes dapat menentukan hampir 70% keunggulan permainan anda. Karenanya berlatihlah terus menerus.
- Seluruh lengan harus bergerak seragam dalam satu unit dan sketsa berikut dapat membuka rahasia itu bagi anda.

# Kenali Jarak Lambung Toss Anda



- Mengetahui jarak lambung lemparan bola atau toss, serta jarak jangkauan kepala raket anda secara maksimal, adalah kunci keberhasilan.
- Petenis ini sudah mengenal sampai batas mana ia dapat mengadakan kontak bola dengan mata raketnya secara santai, tanpa banyak mengeluarkan tenaga.
- Toss yang pendek, akan membuat pundaknya membengkok serong, dan pergelangan tangan kendor hingga pukulan menjadi lemah.

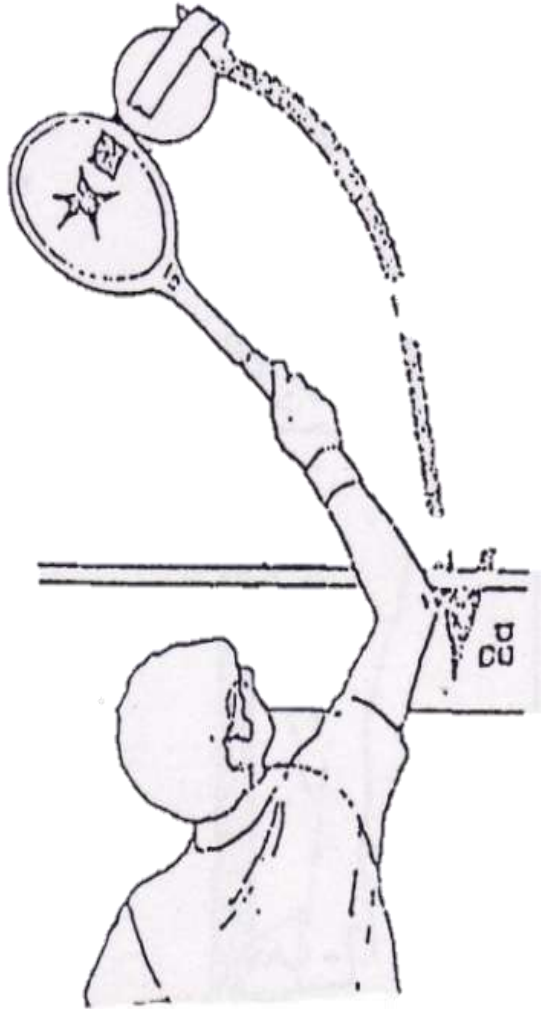


# Gerakan Memotong Bola



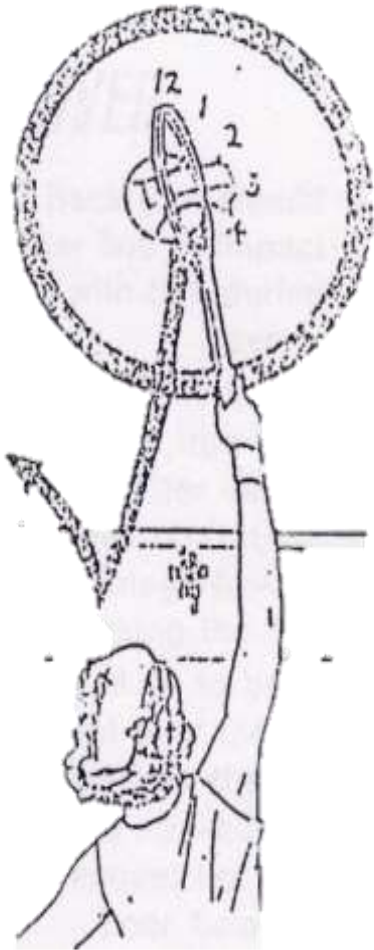
- Slais atau memotong bola, pada dasarnya dapat dianggap seakan serve kedua. Bola seakan dipotong dengan gaya ciduk kepala raket yang bergerak dari kiri ke kanan.
- Bayangkan ada sebuah garing menggantung pada puncak ketinggian toss bola. Dan anda harus menyisirnya dengan gaya silang, mulai dari belakang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

# Spin Dan Twist Serve



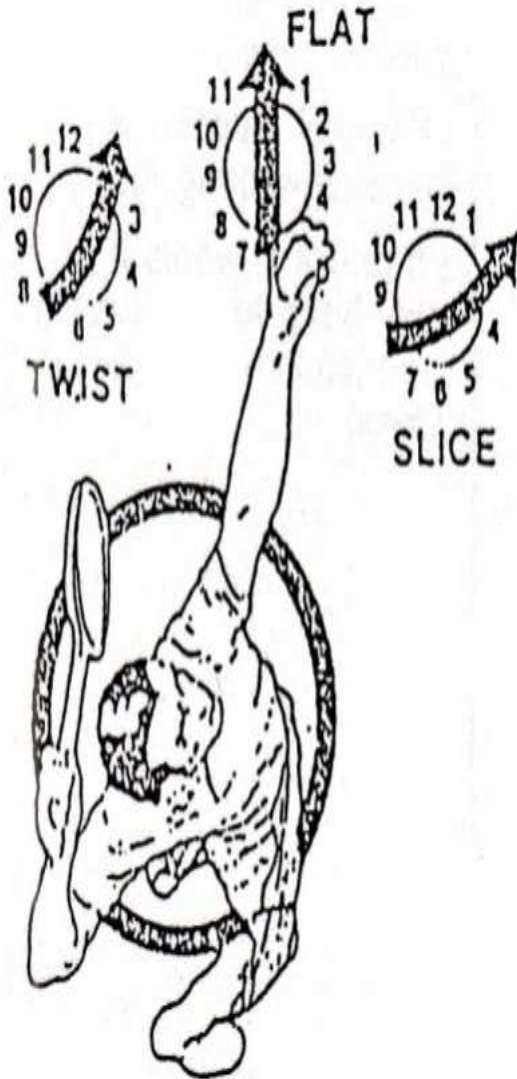
- Bayangkan bola yang datang seakan permukaan lonceng. Pada saat raket menyentuhnya, kira-kira pada angka tujuh dengan mendorongnya hingga berputar ke angka arah satu, supaya berputar.
- Gunakan tenaga pergelangan tangan anda membarengi kecepatan raketnya.
- Penting diingat pula bahwa kepala raket harus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

# Kupas Seangka Lagi Bagimu



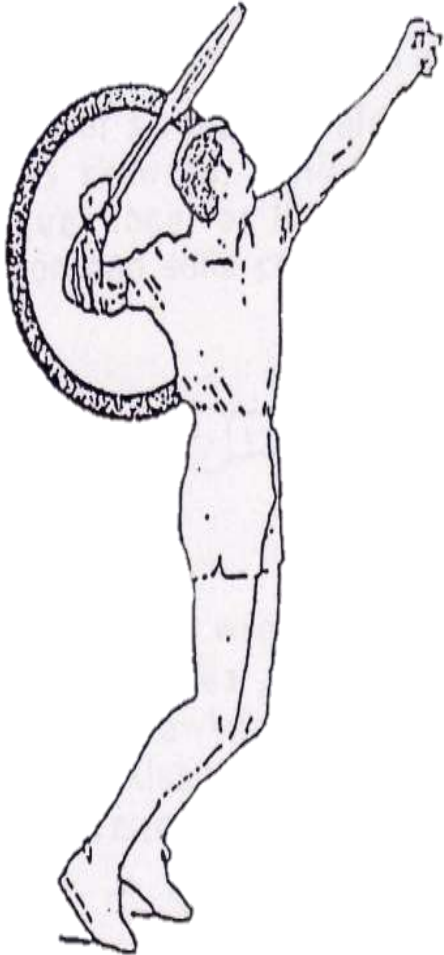
- Congkel bolanya dari arah angka 3 pada permukaan jam dinding bayangan ini, supaya menghasilkan slice spin.
- Cara ini membuat bolanya berpeluang ke kiri. Gunakan sebagai serve kedua.
- Kearah forehand, maka ia condong menarik lawan keluar, kearah backhand, maka ia condong meloncat kearah badan lawan.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

# Memilih Gaya Spin



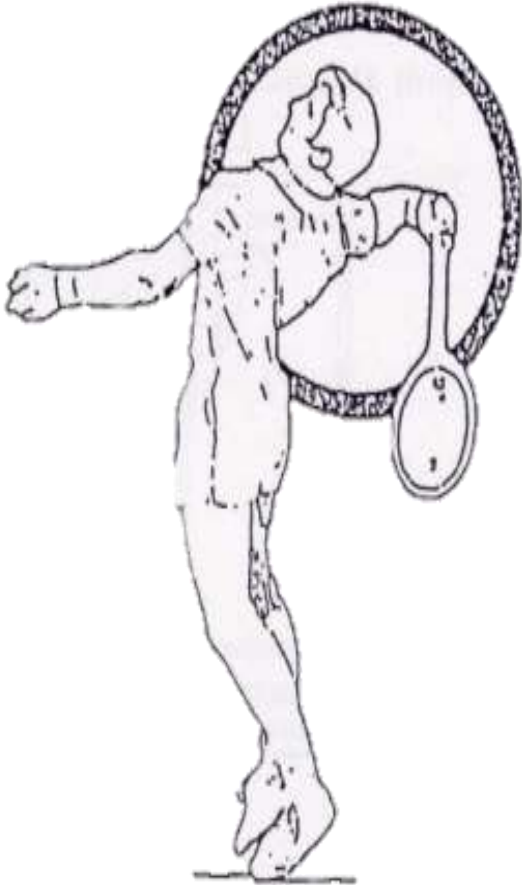
- Petenis jitu akan mampu mengontrol spin bolanya pada saat servenya. Karena ia tahu kemana bola akan harus dilemparnya.
- Twish; perhatikan sketsa, muka raket bergerak dari angka 7 hingga angka 1 atau 2, baru pergelangan tangannya menyapukan raket ke atas dan mendorongnya, hingga bola memantul ke kanan.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

# Biarkan Siku Setinggi Pundak



- Setelah melakukan backswing yang luwes bagaikan pendulum, petenis ini siap menjatuhkan muka raket dengan pergelangan tangannya.
- Ujung gagang raket seakan mengarah bola di puncak lambungnya.
- Raket sudah siap menyambar dengan gerakan pergelangan tangannya pula.
- 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.

# Arahkan Ke Atas



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



# Pola Mengatur Pikulan Serve



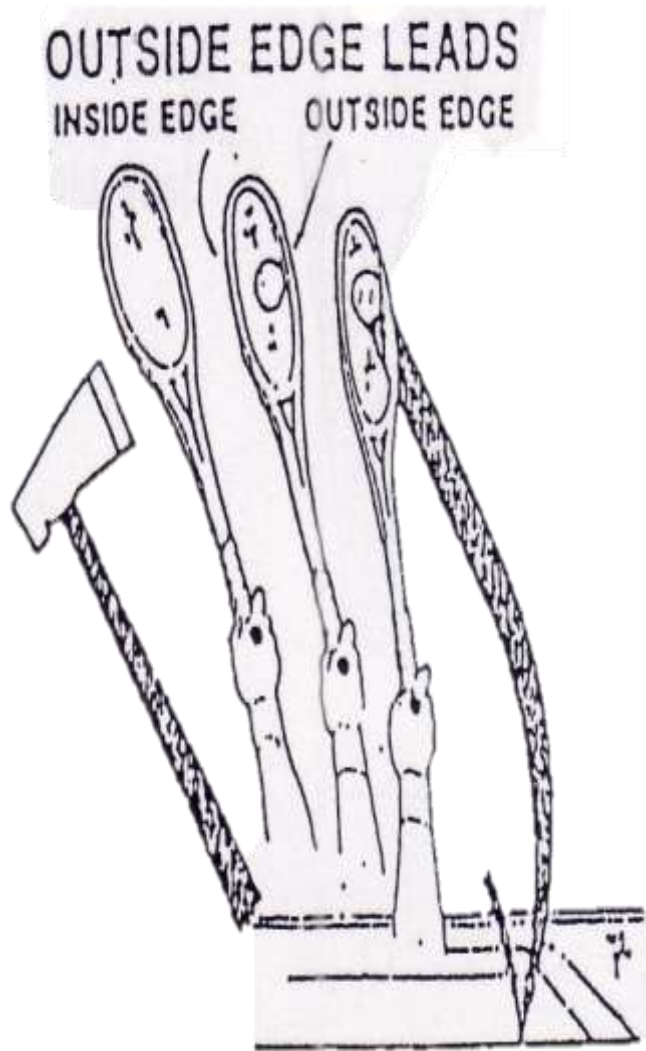
- Setelah melihatnya baru kita mudah mempercayai atau meyakinkannya. Bayangkan anda mencoba slice pada serve. Perhatikan pada (1) kepala raket menyentuh dan mendorong bolanya.
- Lalu menggiringnya agak menyerong; cara ini oleh petenis kalangan profesional disebut; carving atau memotong, peeling atau mengupas atau mengapaknya.
- Disaat ini raket sudah menyelesaikan tugasnya dengan tenaga tangan anda.
- Beginilah gerak lanjut raket menyisi kiri badan anda. Biasanya dipakai dalam serve kedua.

# Mengatur Buku-Buku Jari Anda



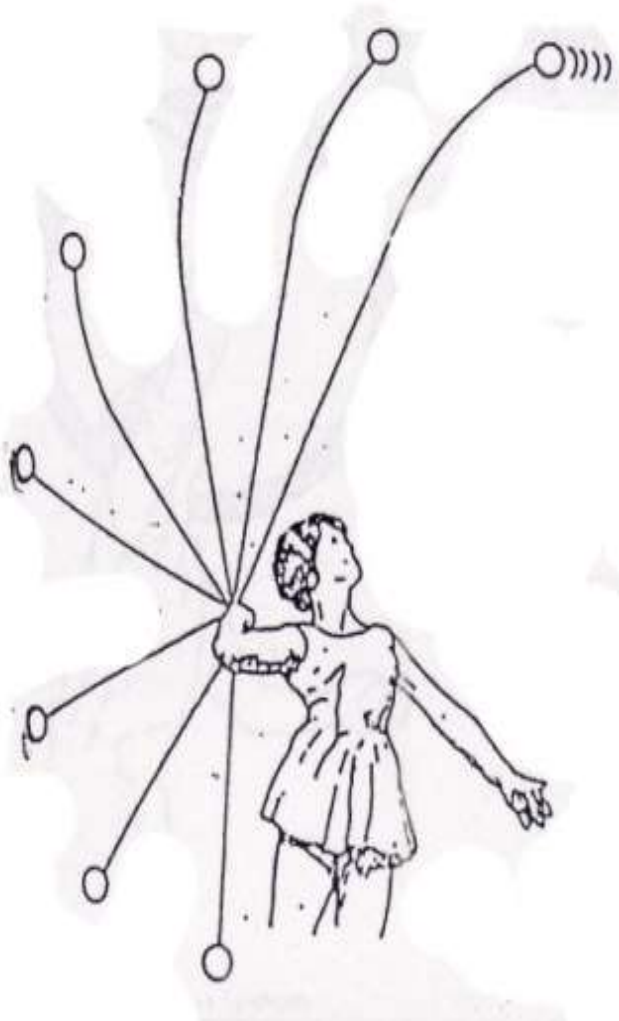
- Sebelum pergelangan tangan anda mengatur raket, maka buku-buku jari anda sudah mengarah ke bawah.
- Tngok sketsa ini justru pada saat raket menyapu bola, barulah buku-buku jari anda mengarah ke atas.
- Ujung raket kini kembali membimbing pergelangan tangan anda secara luwes.
- Tenaga dorongan spin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

# Service Slice Yang Mengapak



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

# Pukulan Pecut



- Supaya gerakan pergelangan tangan anda lebih mampu dalam serve, bayangkan bolanya terikat diujung pecut.
- Dalam keadaan begitulah anda harus memegang pecutnya.
- Supaya memukul pecut itu dengan tepat menyentuh bolanya, anda harus cepat pula menggerakkan pergelangan tangan anda.
- 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.

# Ciduk Sangkir Bola Tinggi



- Pada saat kontak dengan smash tinggi di atas kepala, tentulah diperlukan gerakan pergelangan yang amat cepat dan kuat.
- Untuk menjaminnya 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.
- 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.

TERIMAKASIH  
SAMPAI JUMPA