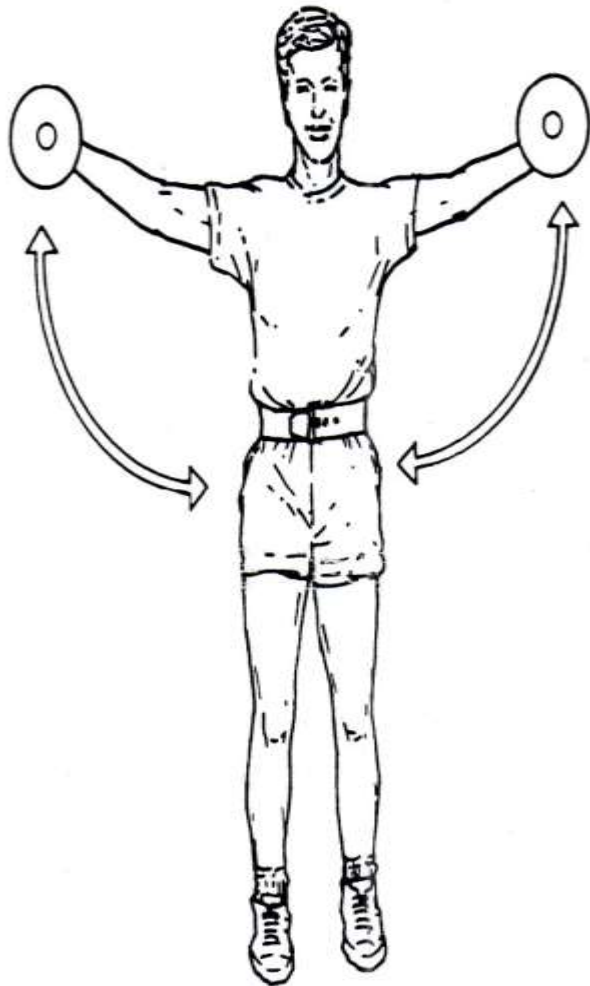


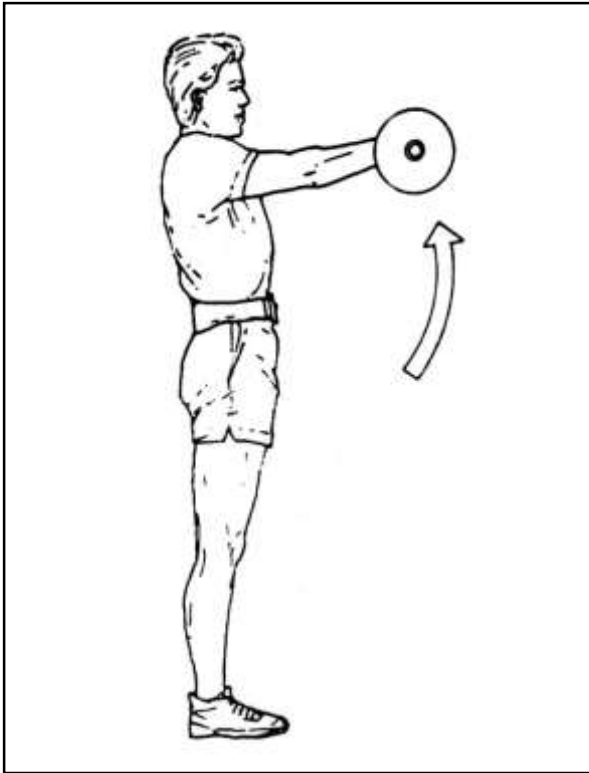
# LATIHAN FISIK TENIS LAPANG

# Side Lateral Raise (Mengangkat Beban ke Samping)



- **Tujuan** : Untuk memanaskan dan memperkuat otot-otot pada bahu bagian samping, yang digunakan saat melakukan back-hand.
- **Gerakan** : Tahan dumbel pada masing-masing tangan dan diamkan pada samping tubuh anda, telapak tangan saling berhadapan. Jaga lengan anda agar lurus tetapi tidak terlalu memanjang. Angkat dumbel ke pinggang sampai akhirnya sejajar dengan lantai, kemudian belahan-lahan dikembalikan ke keadaan semula. Jangan miring ke depan atau ke belakang selama melakukan gerakan atau mencoba menggunakan kaki anda untuk membantu mengangkat beban. Untuk pemanasan standar, lakukan satu set 10 kali.
- **Petunjuk:** Oleh karena latihan ini secara efektif memisahkan otot-otot samping bahu, beban yang berat tidak dapat digunakan. Ada kecenderungan membuat latihan ini lebih mudah dengan membolehkan lengan melintas bagian depan badan. Hindarilah ini, karena hal ini akan mengurangi efektifitas latihan.
- Untuk melakukan latihan ini pada mesin beban dengan kawat, berdirilah pada satu sisi deretan *pulley* (katrol) yang rendah dan pegangan gagang dengan tangan lebih jauh dari mesin. Kabel dapat ditempatkan pada depan atau samping dada anda. Angkat penahannya ke pinggang sampai lengan anda sejajar dengan lantai.

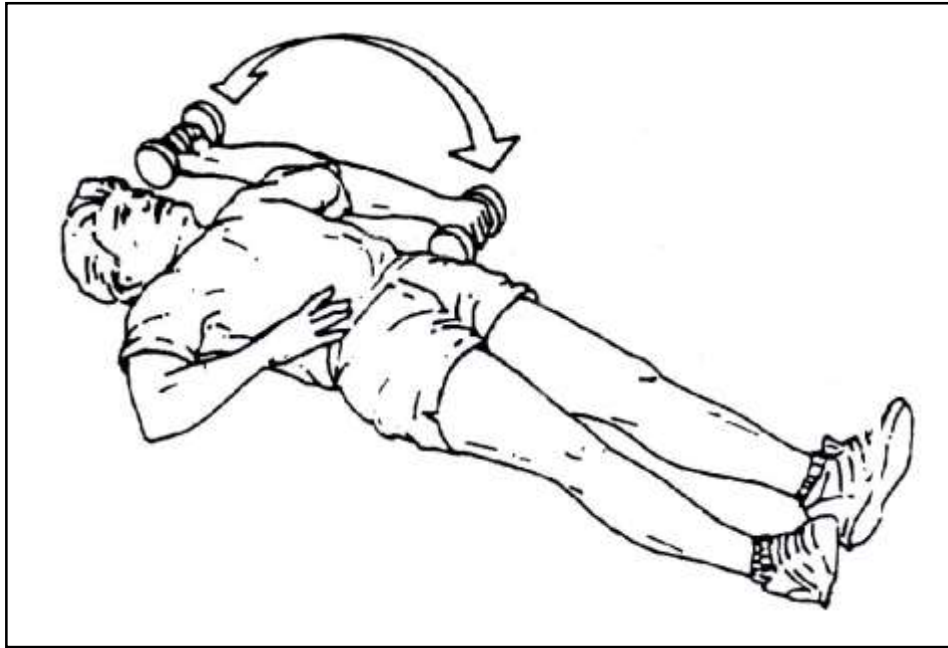
# Front Raise (Mengangkat beban ke Depan)



- **Tujuan** : Untuk memanaskan dan memperkuat oto-otot bahu bagian depan, yang membantu menghasilkan kekuatan untuk back-hand.
- **Gerakan** : Tahanlah dua buah dumbel pada paha anda, telapak tangan menhadap ke bawah, dengan lengan sedikit menekuk. Angkatlah beban ke depan dengan lengan anda lurus sampai sejajar dengan lantai. Perlahan-lahan kembalikan ke keadaan semula. Jangan melengkung ke belakang selama latihan. Anda dapat juga melakukan gerakan tersebut dengan mengangkat beban secara bergantian.
- Untuk pemanasan standar, lakukanlah satu set 10 kali.
- **Petunjuk** : hindarilah kecenderungan untuk memutar telapak tangan ke atas selama melakukan gerakan karena ini akan mengikutsertakan kelompok-kelompok otot lainnya. Juga, memakai sabuk penahan akan membantu anda memelihara postur yang baik.

•

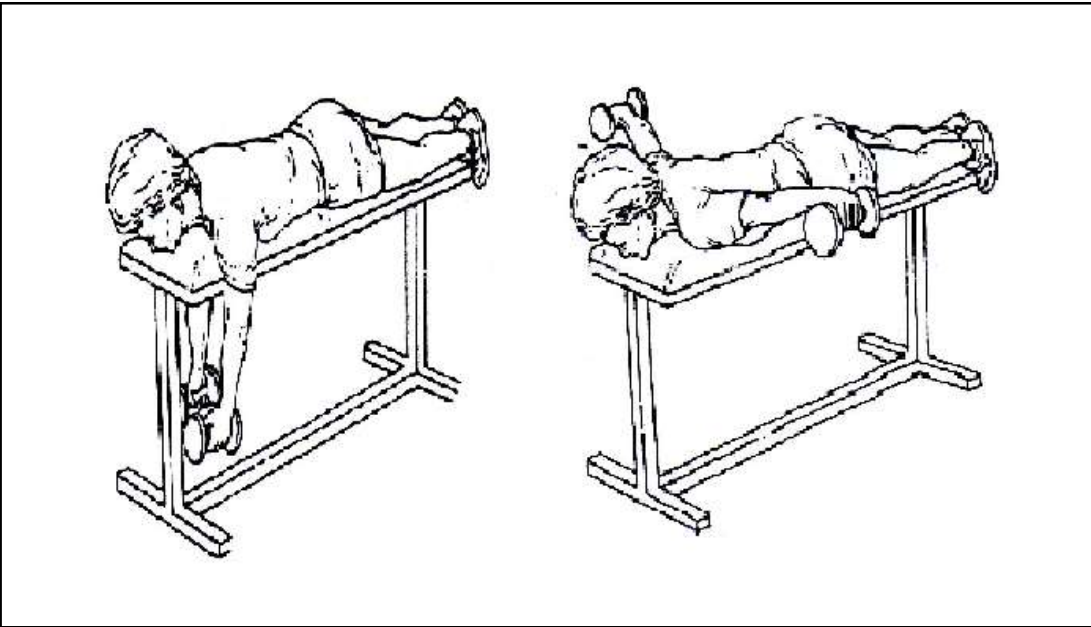
## External/Internal Rotation (Pacecup) Memutar Tangan Ke Luar/Ke Dalam (Terlentang)



- **Tujuan** : Untuk memanaskan dan menguatkan otot-otot putar internal dan sternal. Otot-otot tersebut membantu menghasilkan control selama melakukan service.
- **Gerakan** : Berbaringlah dan pegang dumbel pada tangan kiri anda. Tempatkan lengan bagian atas tegak lurus pada bahu anda dan tekuk lengan bawah anda sampai membentuk sudut 45 derajat. Meletakkan handuk kecil pada siku anda membuat latihan ini lebih nyaman. Dari posisi awal ini, putarlah lengan bagian bawah anda ke belakang dan kedepan seperti yang ditunjukkan dalam gambar. Untuk pemanasan standar, lakukan set 10 kali.
- **Petunjuk** : Gunakan beban yang ringan pada latihan ini dan lakukan belahan-lahan.

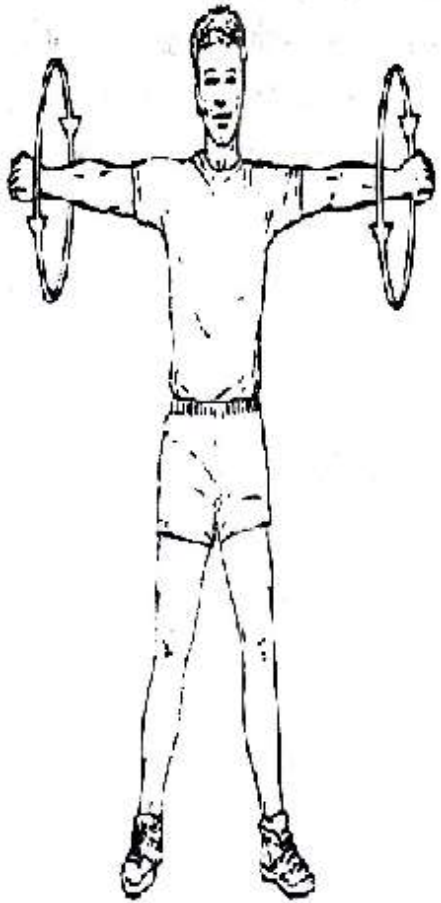
# Prone Fly

## (Mengayun Dumbel Dengan Posisi Tertelungkup)



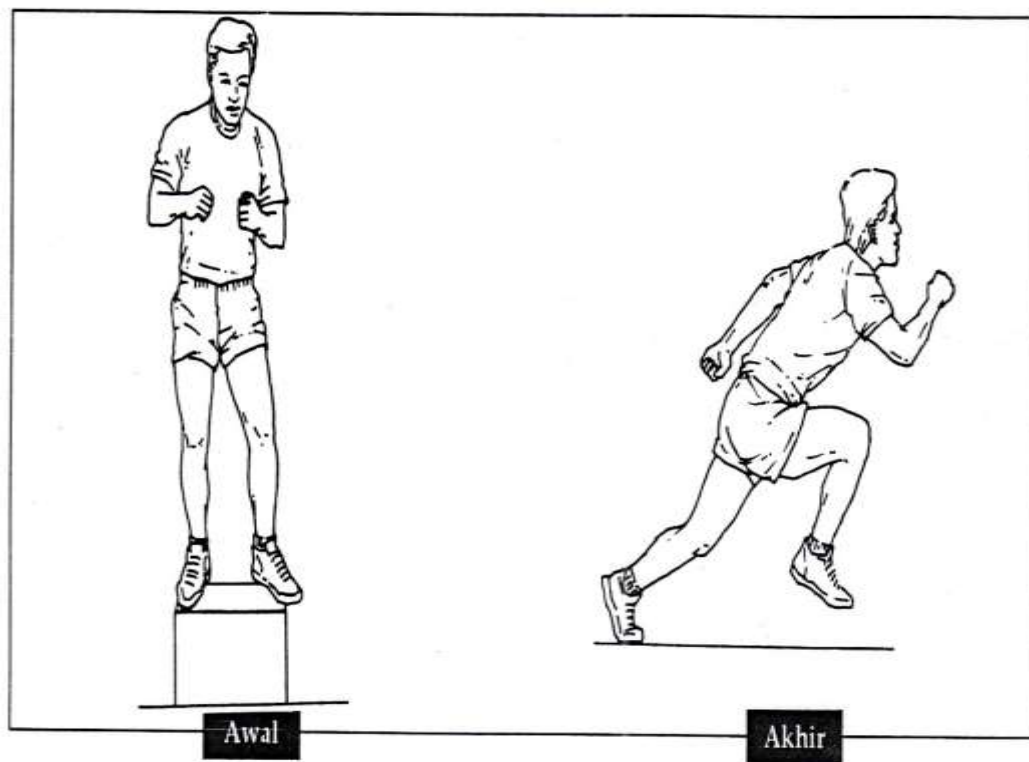
- **Tujuan** : Untuk memanaskan dan memperkuat otot-otot punggung bagian atas dan otot-otot bahu bagian belakang, yang digunakan pada saat back-hand.
- **Gerakan** : Tengkurap pada permukaan bangku (bench) tahan dumbel pada masing-masing tangan, atau tahan dan tekuk ke depan pinggang anda. Pada awal telapak tangan harus saling berhadapan dan lengan harus lurus. Tahan nafas anda dan angkat beban ke posisi akhir (sedikit lebih tinggi dari pada keadaan horizontal) Hembuskan nafas dan perlahan-lahan kembalikan ke kondisi awal. Untuk pemanasan standar, lakukan satu set 10 kali.
- **Petunjuk** : Siku anda jangan terlalu memanjang atau melengkung ke atas pada akhir latihan ini. Membiarkan lengan anda melintas ke depan memungkinkan anda menggunakan beban lebih berat, tapi ini mengubah pengaruh gerakan.
- Selama latihan punggung anda sebaiknya disangga, terutama bagi mereka yang mempunyai cedera punggung.

# Arm Circles (Membuat Putaran dengan Lengan)



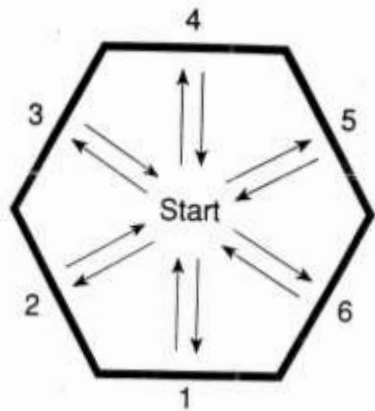
- **Tujuan** : Untuk memanaskan otot bahu dan otot punggung bagian atas.
- **Gerakan** : Berdirilah dengan kaki anda selebar punggung dan lengan direntangkan, sejajar dengan lantai. Buatlah gerakan melingkar ke depan dan ke belakang seperti ditunjukkan dalam gambar. Untuk pemanasan standar, lakukan satu set 20 kali (masing-masing arah)
- **Petunjuk** : Latihan ini dapat juga dilakukan dengan menahan beban atau dumbel ringan (sekitar 2,5 Pound) pada masing-masing tangan. Pada waktu latihan saat menahan beban, jagalah agar lengan sedikit ditekuk untuk meminimalkan tekanan pada siku anda.

# 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.

# Hexagon Drill (Latihan Segi Enam)

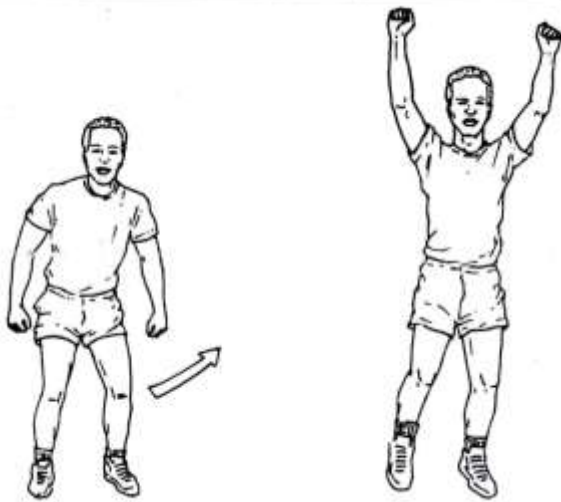


- **Tujuan** : Untuk meningkatkan kecepatan kaki dan koordinasi secara umum.
- **Gerakan** : Berdirilah di tengah-tengah hexagon (daerah segienam), dengan kaki selebar bahu. Lompatlah pada arah seperti di tunjukkan dalam gambar dengan kedua kaki bersamaan. Ulangi sampai jumlah pengulangan yang dibutuhkan. Jika sudah mengalami kemajuan, anda akan mampu melakukan latihan ini dengan satu kaki.
- **Petunjuk** : Setiap sisi hexagon panjangnya 24 inci (60 cm).

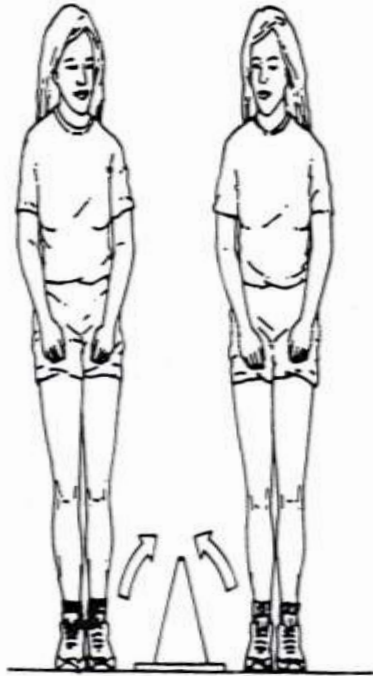


# Jump and Reach (Lompat dan Meraih)

- **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.



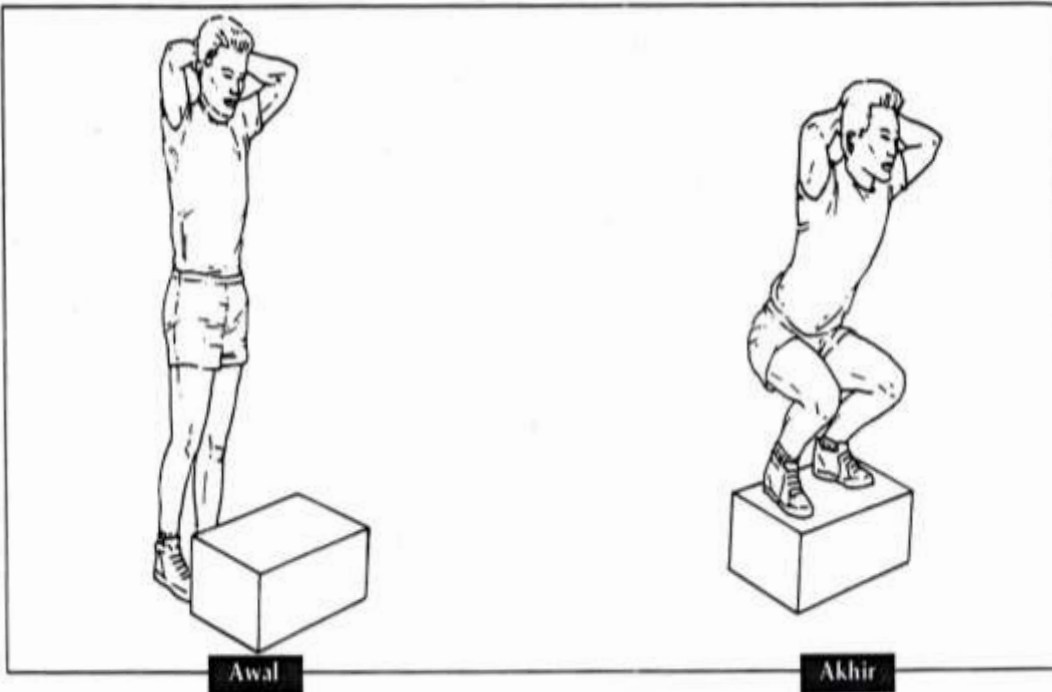
# Jump Over Barrier (Side) (Melompati Kerucut (ke Samping))



- **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. Mendarat pada telapak kaki bukan pada jari kaki. Juga disarankan memakai sepatu yang baik, seperti sepatu lintas.

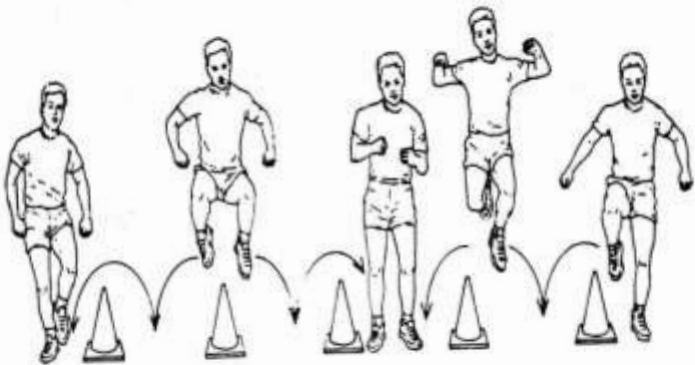
# Jump To Box (Lompat ke Atas Kotak)

- **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.



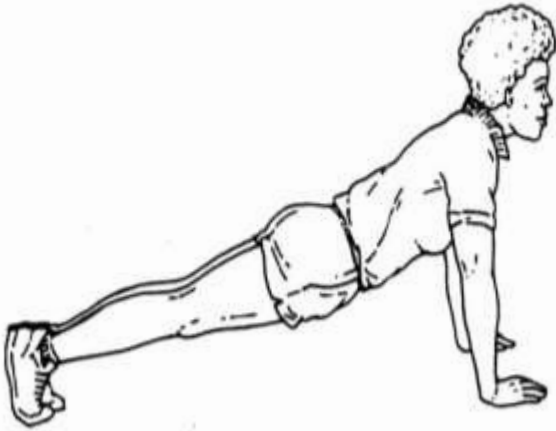
# Lateral Cone Hops

## (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. Pada kerucut 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.

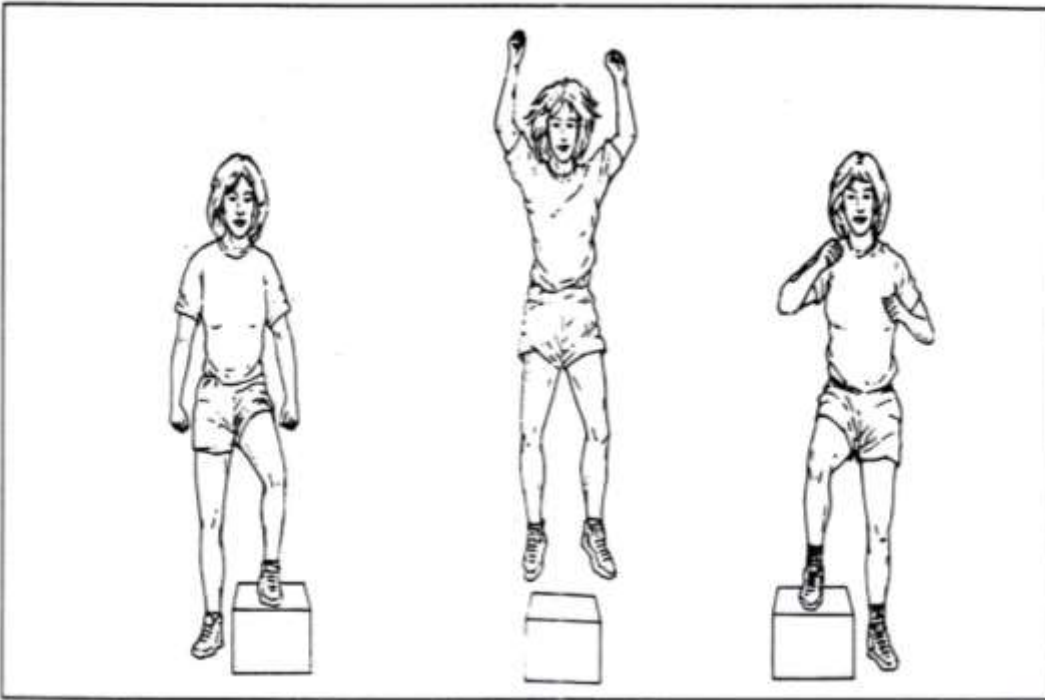
# Push-Up with Clap (Push-Up Dengan Bertepuk)



- **Tujuan** : Untuk meningkatkan kekuatan dan tenaga badan bagian atas.
- **Gerakan** : Telungkuplah dalam posisi push-up, lengan dipanjangkan. Lakukan push-up dengan penuh semangat, bertepuklah tangan anda pada waktu berada di atas. Ulangi secara ritmik sampai jumlah pengulangan yang diinginkan.
- **Petunjuk** : Peliharalah postur tubuh yang baik dengan menjaga kekekaran tubuh melalui latihan ini.

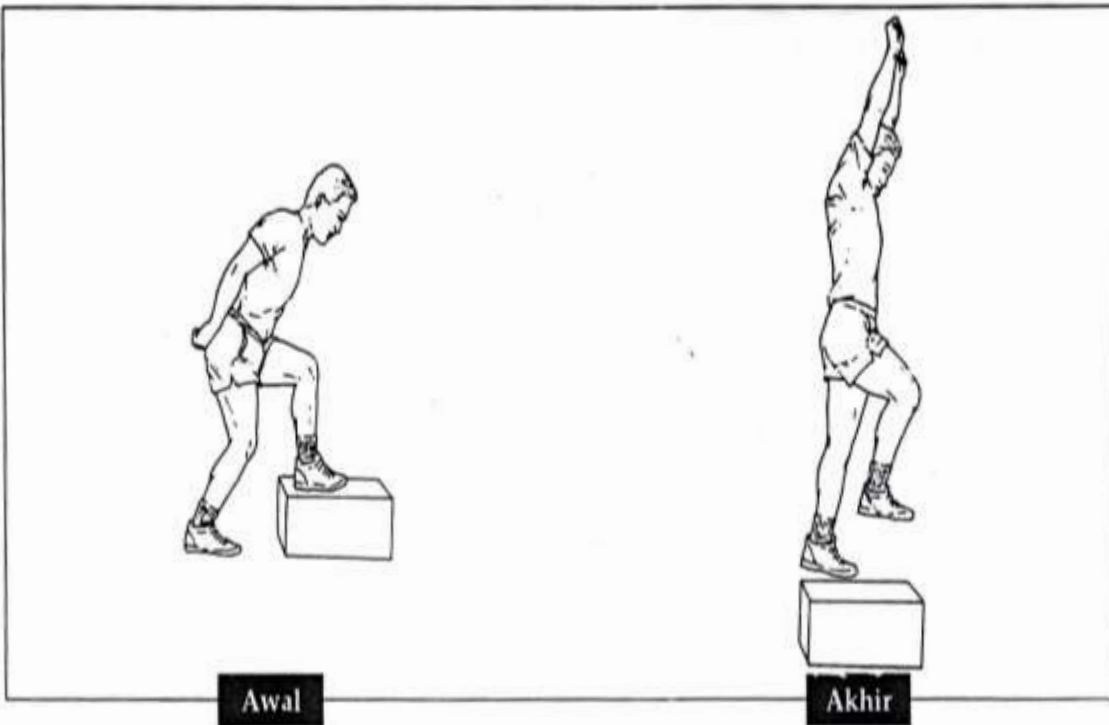
# Side-to-side Box Shuffle

## (Melompat ke Samping Melewati Kotak)



- **Tujuan** : Untuk meningkatkan daya tahan aerobik (jangka pendek) dan kecepatan bergerak 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.

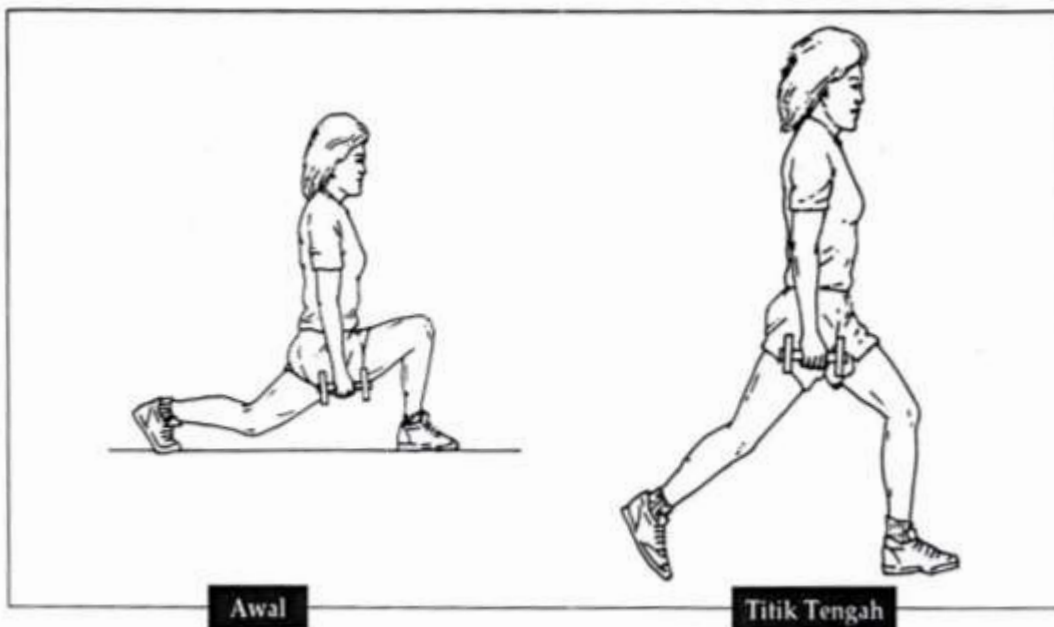
# Single Leg Push-off (Melompat Dengan Satu Kaki di Atas Kotak)



- **Tujuan** : Untuk meningkatkan daya tahan aerobik (jangka pendek) dan kekuatan badan bagian bawah.
- **Gerakan** ; Letakkan satu kaki pada kotak yang 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 dan anti dengan menggabungkan kaki lainnya.
- **Petunjuk** : Selama latihan gunakan lengan anda sekuat tenaga.



# Split Squat Jump (Lompatan Split Jongkok)



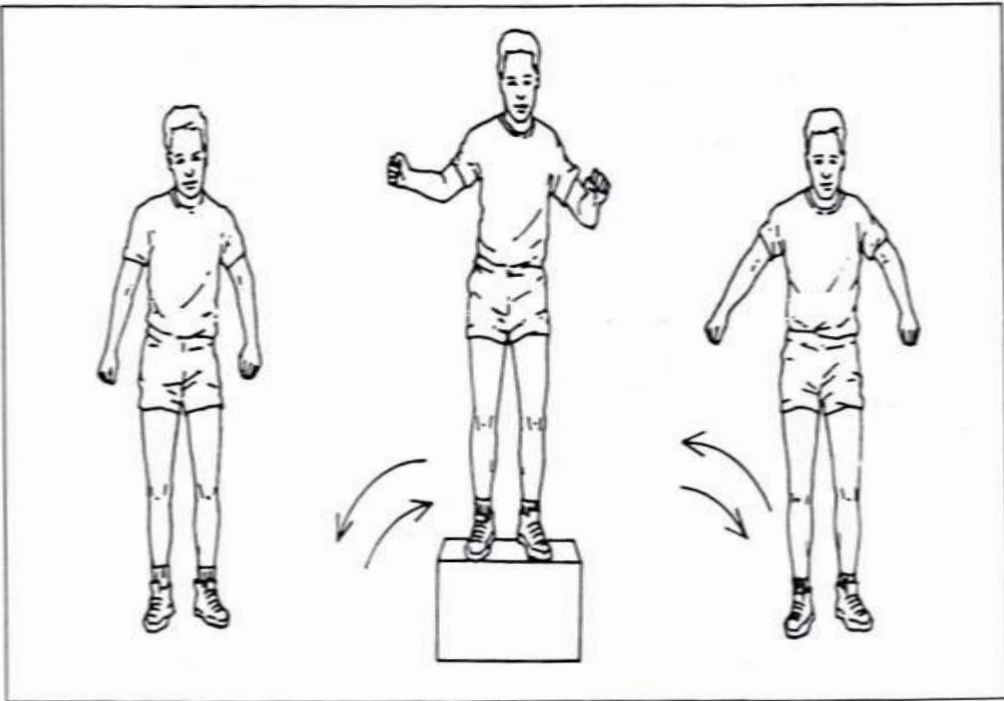
- **Tujuan** : Untuk meningkatkan kekuatan badan bagian bawah dan kelenturan pinggul.
- **Gerakan** : Tahan dumbel pada masing-masing tangan dan posisi split seperti ditunjukkan dalam gambar (mulai). Lompatlah setinggi mungkin, pisahkan kaki anda seperti anda kerjakan (titik tengah). Mendaratlah pada 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.



# 30-60-90 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.



TRIMAKASIH