

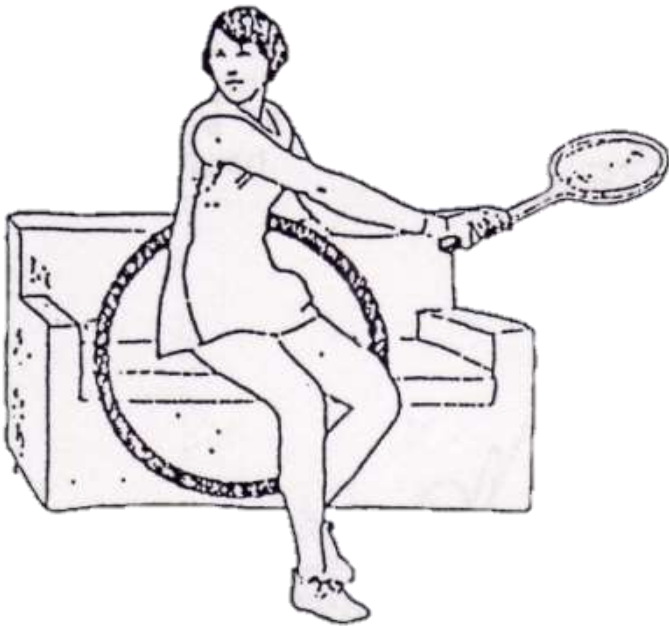
TEKNIK BACKHAND GRONDSTROUK LANJUTAN

Pergelangan Di Bawah Kepala Raket



- Biarkan pergelangan raket di bawah kepala dalam melayani stroke rendah dalam backhand maupun volley.
- Petenis-petenis baru dan sudah setengah matang, kerap memperoleh pukulan mantab dengan cara begini.
- Karena cara akan memantapkan pergelangan tangan, dan membuat kepala raket yang menggerakkan bolanya.
- Petenis ini memperlihatkan posisi kaki bengkok pada batas dengkul, yang jauh lebih sempurna dari pada membungkuk dari atas pinggang, supaya anda tidak kikuk menerimanya (seperti gambar di atas).

Jangan Duduk



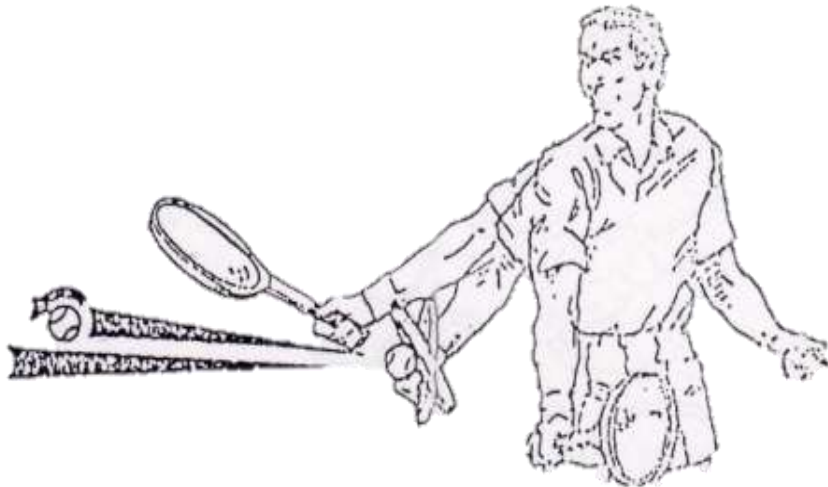
- Petenis dalam sketsa ini sudah dalam keadaan melayang kebelakang seakan letih dan lemas ingin duduk.
- Gerak semacam ini mengakibatkan berbagai kekeliruan yang merugikan anda.
- Coba sempurnakan gejala melayang ini dengan mencoba mengimbangi bobot badan anda baru mau bangkit dari duduk.
- Kekeliruan ini disebabkan anda menerima bola terlalu dekat dengan badan anda. Ukuran jarak bolanya dengan perkiraan yang tepat, dan jangan berbuat kelebihan (seperti gambar).

GAYA CHOP YANG TEPAT



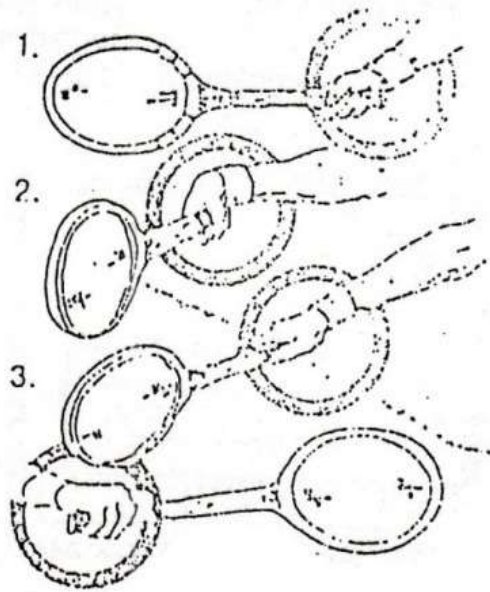
- Chop undercut atau pukulan backspin di pakai untuk mengontrol bola, membingungkan lawan, atau bertahan. Dan tentunya berguna untuk pengembalian servis lawan.
- Lakukanlah dengan tepat ambillah keperempat backswing yang diperingkas hingga kepala raket anda memotong kebawah hingga jarak ketinggian datangnya bola.
- Dan bola itu kemudian diantar dengan permukaan raket yang agak terbuka atau datar.
- Hingga bola seakan-akan dilambungkan baik dalam keadaan datar (seperti gambar)

GUNAKAN TOPSPIN



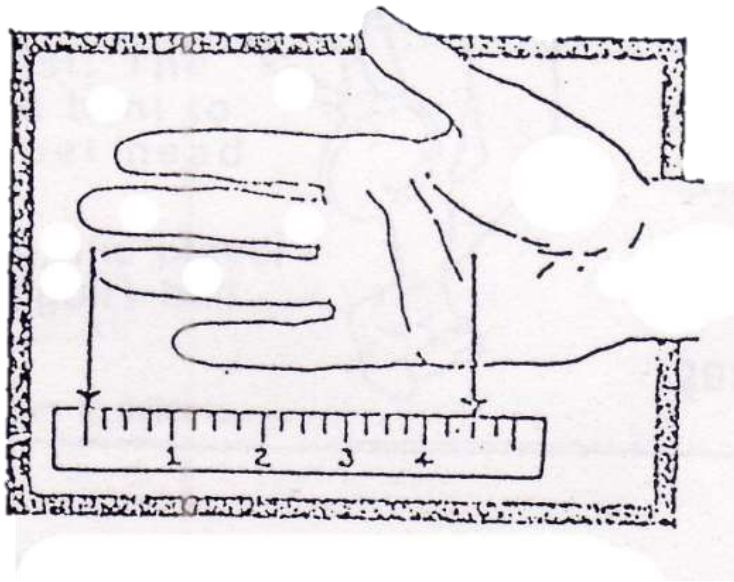
- Untuk memanfaatkan backhan topspin, maka anda perlu mengingatkan diri akan hal-hal berikut :
- Pukul bolanya denga raket datar
- Pelintir sedikit raketnya dari bawah bola kebagian atasnya dengan gerak pergelangan tangan.
- Setelah bola terlepas dari raket, arahkan muka raket sedikit keatas.

LANGKAH GENGGRAMAN BACKHAND



- Gunakan genggraman jabat tangan bagi forehand anda.
- Kini gunakanlah pergelangan tangan anda supaya membentuk lengkungan sesuai dengan gambar diatas
- Baru putar tangan kanan anda kekiri, sehingga lengkungan pergelangan menghilang. Tapi jangan anda memutar raketnya.
- Maka kini anda memiliki genggraman backhand yang tepat. Dan rentangkan sedikit telunjuk seakan menyerupai pelatuk pistol, serta bersiaplah memberikan pukulan.

MENGETAHUI UKURAN GENGAMAN RAKET



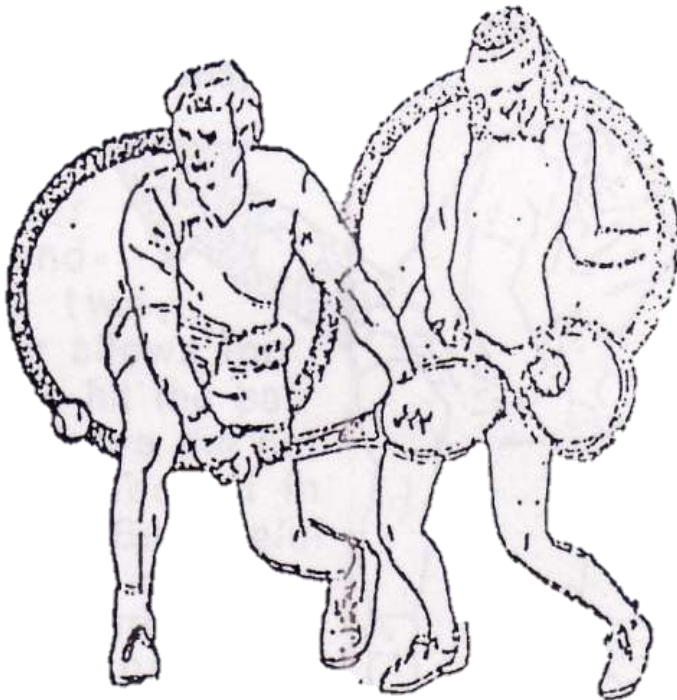
- Bagaimana mengetahui ukuran gengaman raket yang sempurna ?
ukur saja dari ujung empat jari anda hingga kebatas guratan tengah telapak tangan.
- Gagang raket yang lebih kecil, memang enak pegangannya, tapi mudah slip. Lebih baik cari yang lebih besar sedikit.
- Bila masih ragu, tanyakan pada seorang petenis yang sudah profesional.

BERDIRI UNTUK PUKULAN BACKHAND



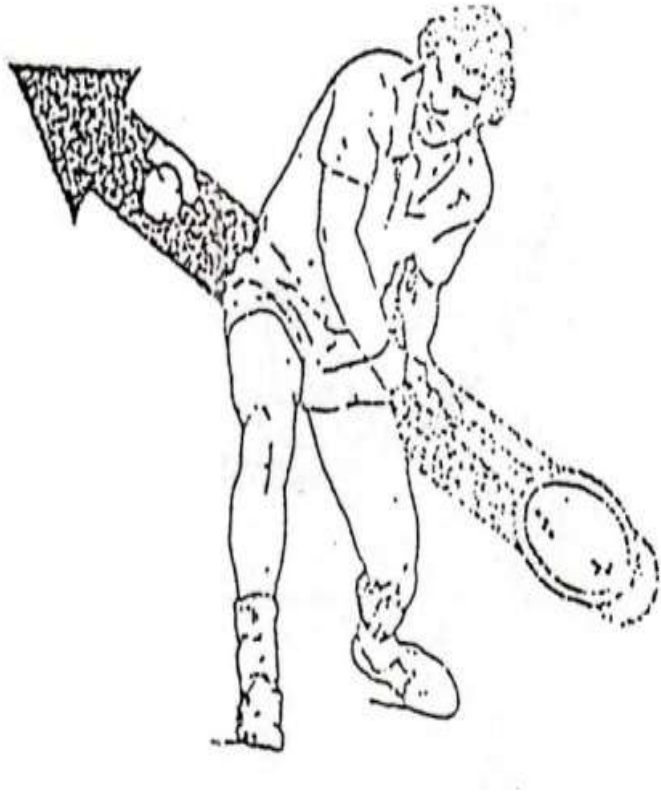
- Kekeliruan yang menjadi keka melakukan backhand, petenis ini telah menyambut bolanya terlalu dekat dan dalam .
- Perhatian gayanya, tanpa membengkokkan lutut, hingga ia terpaksa manjatuhkan kepala raketnya kebawah, yang berakibat pukulan golf yang mencongkel. Suatu yang keliru.
- Sungguhpun dia mungkin melakukan lobbing, karena terpaksa memukul bolanya secara mudah disebabkan kepala raketnya rendah, namun kepala raket haruslah menengadah tinggi sebatas pergelangan tangan. Dan kedua lututnya haruslah bengkok, supaya reketnya menyarah keatas.
- Sekalipun melakukan lobbing, dia masih punya kemungkinan pukulan golf yang mencongkel bola itu berarti keliru.

KEKELIRUAN BACKHAN



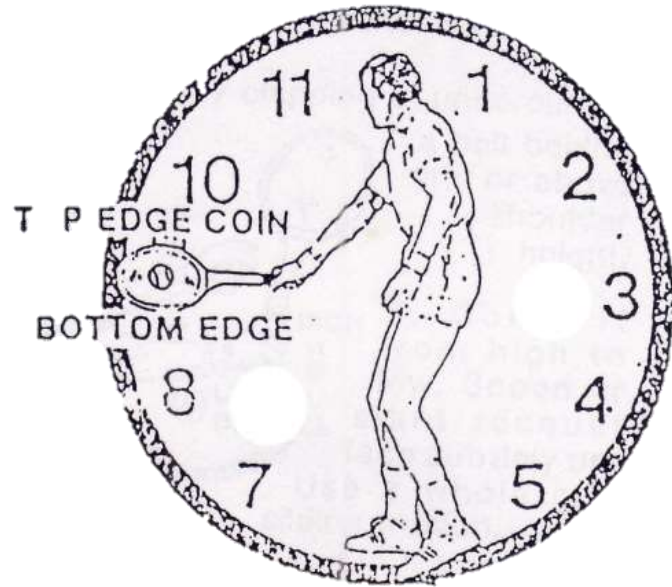
- Petennis yang melakukan berbagai kesalahan atau kekliruan.
- Ia terlambat mengambil bola, yaitu setelah bola mendekat paha belakang yang seharusnya di ambil pada waktu masih dibatas paha depan, atau sebelum mencapai badan, ia juga berdiri dalam keadaan terlalu lebar, bobot sebagian besar tertanam di kaki belakang. Gagang raket telampau dekat badan. Daya jangkau pandangannya juga jadi amat terbatas.
- Perhatikan gambar diatas ini yang jauh lebih tepat dan bergerak.

PRINSIP MATA PANAH



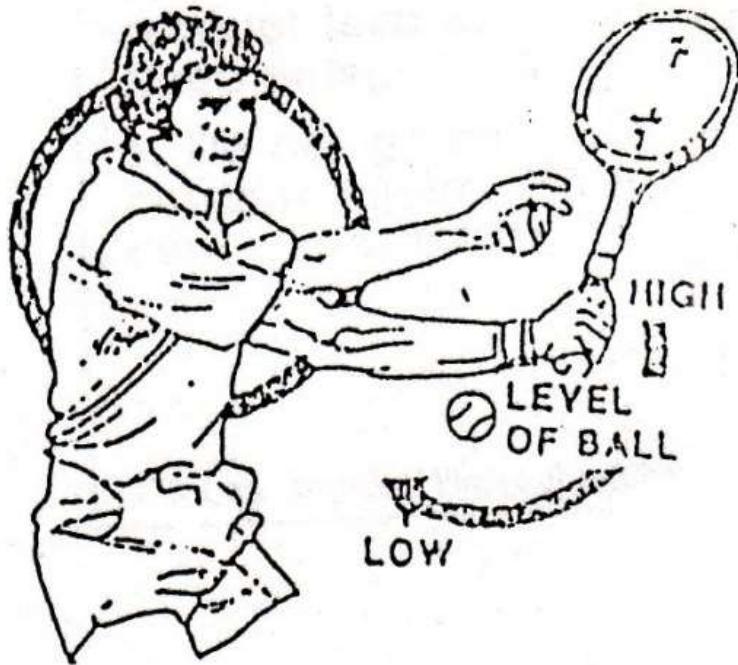
- Pukulan volley akan melayang ke arah mata panah dari puncak pinggul
- Dia juga berdiri dalam sikap yang benar, kaki kanan melangkah ke depan mengarah ketiang kiri jala, hingga membuat mata panah itu mengarah ketengah lapangan. Dan ia pun akan menghantam bola pada jalur layangnya yang benar.
- Janganlah menghadap jala kecuali tergesa-gesa bila keadaan begitumaka mata panah akan lebar pada lapangan, dan muka raket akan memotong silang bola yang datang, hingga terjadilah pukulan-pukulan yang keliru dengan kepala raket serta bolanya tertarik lebar, dan.
- Gunakanlah prinsip ini pada ground stroke.
-

BACKHAND JAM 9 :



- Dengan memukul dengan bayangan angka 9 dengan begini anda akan memperoleh posisi lebih baik, (tangan tidak tekecoh) dan kontak bola lebih mantap (karena pegangan raket yang selaras dengan pergelangan tangan).
- Berlatihlah memukul forehand pada angka bayangan angka 9. Andaikan bolanya datangnya lambat, berjongkoklah asal kepala raketnya tetap di salah satu angka tersebut.
- Perhatikan muka raket yang menyese rata pada saat kontak dengan bola. Bayangkan seakan anda berusaha mengimbangi sisi raket dengan logam. Satu sisi atas dan bawahnya rata. (lihat gambar diatas).

BACKHAND CHIP

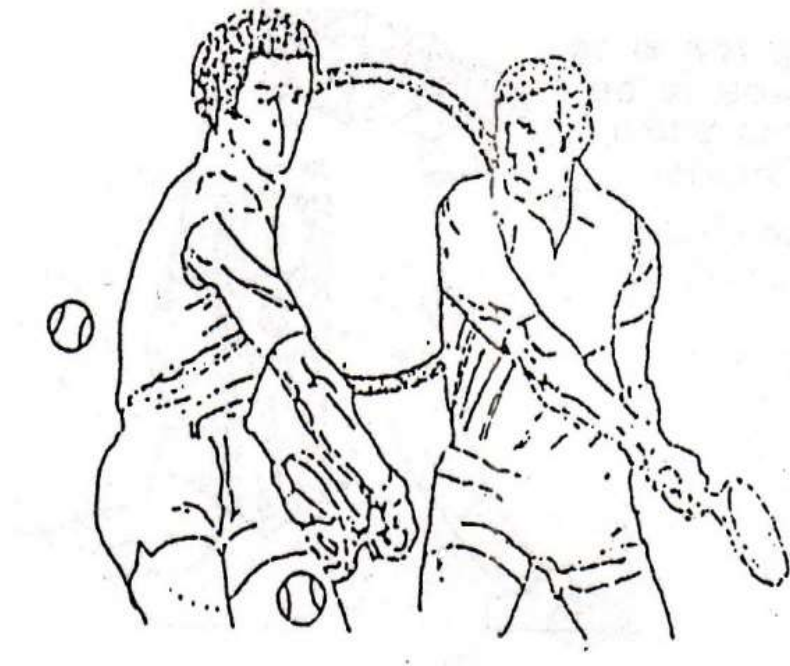


- Gunakanlah untuk ; a. Pengembalian serve, terutama apabila bolanya setinggi pundak atau lebih. B. Mengelabui lawan dengan memotong jalur layang bola yang akan menggulir rendah kearah lawan. C. Kontrol bola dengan melemahkan kecepatan bola yang datang dari lawan, serta mengembalikan secara menguntungkan. D. Bertahanlah dengan chipping bola begini, bila bola datang setinggi pundak atau lebih.
- Seakan anda mencongkelnya dari letak tinggi ke jalur yang lebih rendah. Ciduklah dengan muka raket yang tegak. Gunakanlah gerak luncur sempurna dan luwes.

PUKULAN BACKHAND DARI ATAS KEPALA

- Pertama, hindarilah pukulan ini. Cobalah elakkan pukulan backhand itu dengan pukulan forehand yang lebih sempurna dari atas kepala.
- Bila terpaksa juga melakukannya, maka manfaatkan pergelangan tangan supaya pukulannya lebih ampuh.
- Ini suatu pukulan yang amat lemah. Dapat dilakukan dengan menyambar bagian atas bolanya dengan kedua sisi muka raket anda dalam keadaan datar, barulah anda menggerakkan pergelangan tangan.
- Jangan tergepoh-gepoh mengejar angka, tapi usahakan kemantapan permainan yang luwe dan cermat.

BACKHAND DRIVE



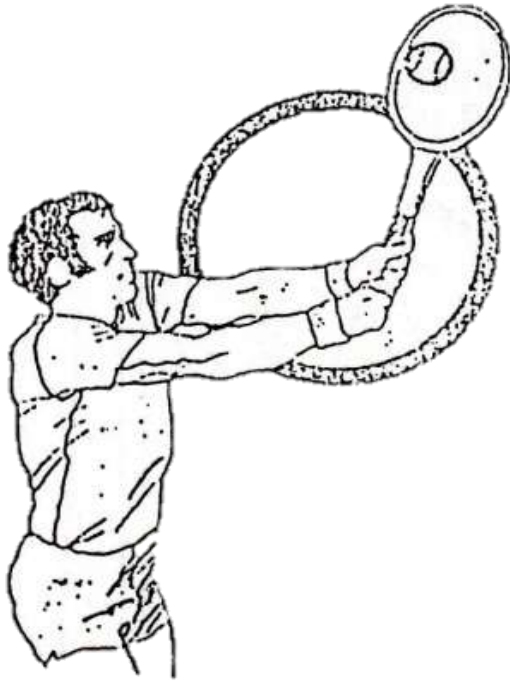
- Ada tiga cara dasar memukul dengan backhand yaitu; yang disebut cup atau underkat, drive dan top-spin.
- Mereka ini dalam keadaan menyesuaikan letak kepala raket masing-masing sesuai arah datangnya bola maupun ketinggian bolanya yang menandakan mereka akan memberikan pukulan drive.
- Kemampuan begini, merendahkan kepala raket, umumnya kepala raket menjadi agak lebih tinggi pada saat ayunann ke belakang, memang tak mudah. Sebagian besar akan melakukan cop selaku penunjang.
- Cop yang sempurna dapat ditinggalkan lagi dengan merendahkan kepala raket, serta merembakkan pukulan-pukulan drive yang menentukan.

MENGGAPI BOLA RENDAH



- Anda sulit membungkuk terlalu rendah, tetapi lebih mudah tegak lurus.
- Dengan membungkukkan dengkul depan, maka dengan sendirinya dengkul kaki belakang terpaksa membungkuk pula. Dengan demikian, pemain ini; A. Mampu merendahkan pandangan matanya selaras ketinggian bola rendah yang datang. B. Membuat kepala dan mata tetap mantap. C. Membuat belakang anda menjadi lurus, hingga menjaga keseimbangan badan. D. Membuat bahu-bahu rata, hingga bahu depan tak tertarik ke bawah atau keatas, yang membantu kontrol pada ayunan raket depan.
- Ingatlah bahwa, jangan berdiri lurus ketika melakukan pukulan.

BACKHAND YANG TINGGI



- Diharapkan posisi anda lebih baik dari yang tampak dalam sketsa ini. Mundurlah untuk menerima bolanya pada ketinggian antara dada dan pinggang anda. Atau maju untuk menyambarnya pada saat memantul sebelum ia sampai di titik pukulannya.
- Bila terjebak dengan pukulan backhand tinggi, maka waspadalah pertahankanlah dengan agak sedikit membuka muka raket, memberikan pukulan mirip lob, lalu tunggulah pengembalian bolanya dalam keadaan lebih santai.
- Bila anda terlanjur menyerang dan memukul terlalu keras, maka kemungkinannya lebih kerap anda memukul bola ke jala pada pengembalian bola backhand tinggi itu.



- Apakah backhand anda sering mengarah ke lapangan? Atau melebar kesisi backhand lawan, sedangkan anda sedang mengarahkan ke forehandnya.
- Kekeliruan yang terjadi, yaitu kecenderungan melakukan swing raket menyilang badan ke kanan. Berantastlah pukulan itu dengan cara seakan anda melemparkan topi dari arah baadan anda (perhatikan arah panah)

SUDUT GERAK PERGELANGAN TANGAN



- Sketsa diatas memperlihatkan kekeliruan yang paling umum pada backhand ground stroke, perhatikan betapa kakunya ruang gerak antara pergelangan dan kepala raket, serta letak sikunya (Bila dipergunakan untuk melakukan chopping atau slicing, posisi ini memang benar). Juga letak kepala raket terlalu tinggi.
- Memang dibenarkan untuk menarik kepala raket tinggi ke belakang. Tetapi kepala anda harus menunduk rendah seperti dalam lukisan dibawahnya. Hingga dapat menatap bola rendah yang datang, umumnya antara ketinggian dengkul dan dada, sebelum raket mengayun ke depan dan perlahan-lahan mendorongnya agak ke atas dalam suatu gerak lanjut yang selaras.

GAYA MEMBAGI KARTU



- Rasakan supaya anda senantiasa memukul backhand, dengan ayunan bebas dari kekangan badan anda.
- Seakan anda membagi kartu dari batas perut anda.
- Petenis Pro biasanya “memukul keluar”. Pukulan keras dengan menyentuh bola sejak ia mendekati paha depan, atau sebelumnya. Perhatikan letak silang kaki.
- Hindarilah menyambar bola setelah ia lewat batas kaki depan anda. Hingga menimbulkan gejala “memukul ke dalam”, yang secara tak sengaja akan menarik bola agak ke kanan.

PEDOMAN UNTUK GERAK PUNDAK / PINGGUL



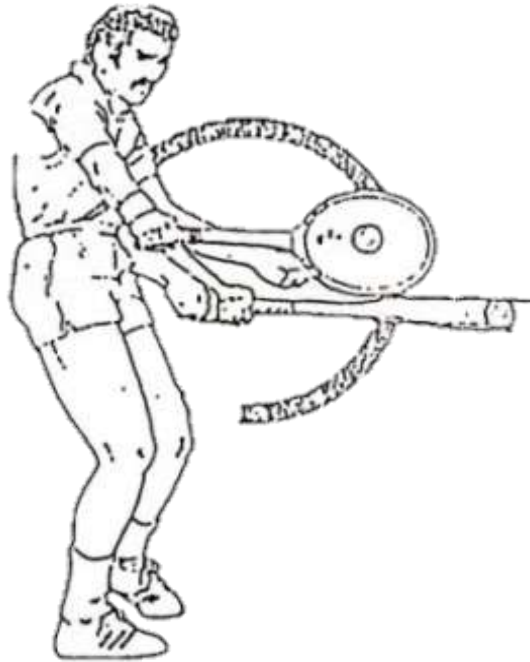
- Kemana pinggul dan pundak mengarah, kesitulah kiranya bola yang akan menuju dalam pukulan backhand.
- Petenis ini dalam keadaan sebelah terbuka (kaki kanan tidak menyilang kaki belakang), menunjukkan pukulannya akan mengarah sudut backhand (perhatikan arah panah).
- Bila memukul menyusur garis lapangan, belokkanlah pundak dan pinggul anda begini, jangan lupa kaki kanan melangkah silang kaki belakang (melangkah ke tiang kiri jala dengan kaki kanan). Dan pukullah dari arah badan anda dalam keadaan kaki merapat. (seperti gambar diatas)

BACKHAND ANGGUN



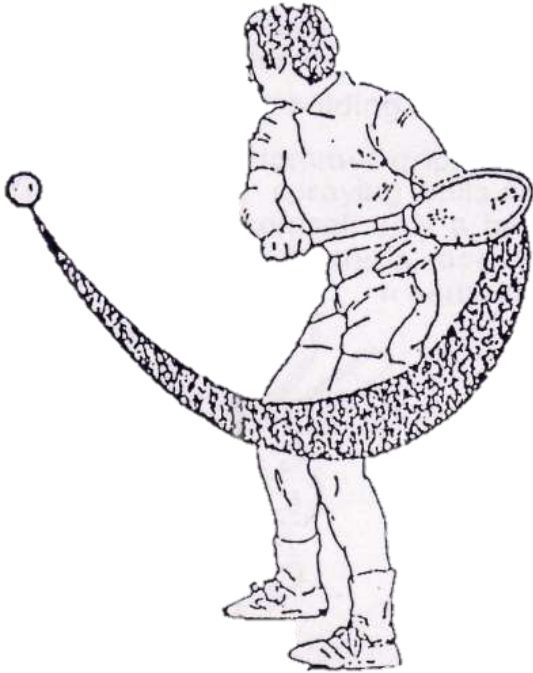
- Biarkan kepala raket mundur sampai ke belakang telinga sewaktu melakukan ayunan ke belakang.
- Lalu teruskan swing ke depan dengan sedikit merendahkan kepala raket sampai setinggi bola (untuk pukulan datar), atau mencongkelnya dari bawah guna memperoleh top spin bola tinggi.
- Biarkan jatuhnya ke arah raket secara luwes, demi kemenangan anda.
- Swing raket anda dimulai dari belakang kepala anda sampai setinggi bolanya, atau agak menukik lagi searah bola. (seperti gambar diatas).

BACKHAND GAYA BASEBALL



- Bila anda memukul backhand, maka bayangkan seakan anda memukul bola baseball. Biarkan muka raket merendah, sesuai tinggi bola yang datang, baru memukulnya dengan gaya mengangkat bolanya pada ayunan yang lebih tinggi.
- Untuk melatih diri, sebaiknya anda menggunakan kedua belah tangan dulu serempak. Baru kemudian anda lakukan dengan sebelah tangan.
- Ini juga akan menyempurnakan latihan pengelihatan anda saat kontak bola, dan keseimbangan ayunan raket. Juga kesempurnaan rotasi gerak pundak. (seperti gambar diatas)

MENUKIKKAN KEPALA RAKET



- Untuk memperoleh topspin effect pada bola yang anda kirimkan, maka kepala raket harus menukik lebih dahulu rendah dari pada jarak ketinggian bola yang datang.
- Dan dengan tangan kiri anda, seakan anda mendorong kepala raket menukik sampai batas pinggang atau pinggul anda, atau juga dengkul. Baru anda tarik ke atas kembali ke batas dada, setelah menyelesaikan backswingnya. Perhatikan sketsa perhatikan arah dan ketinggian bola, serta jalur raket yang menyambar bolanya, seakan mencongkelnya dari bawah ke atas. (seperti gambar di atas)

PETUNJUK ANDA DI TELUNJUK



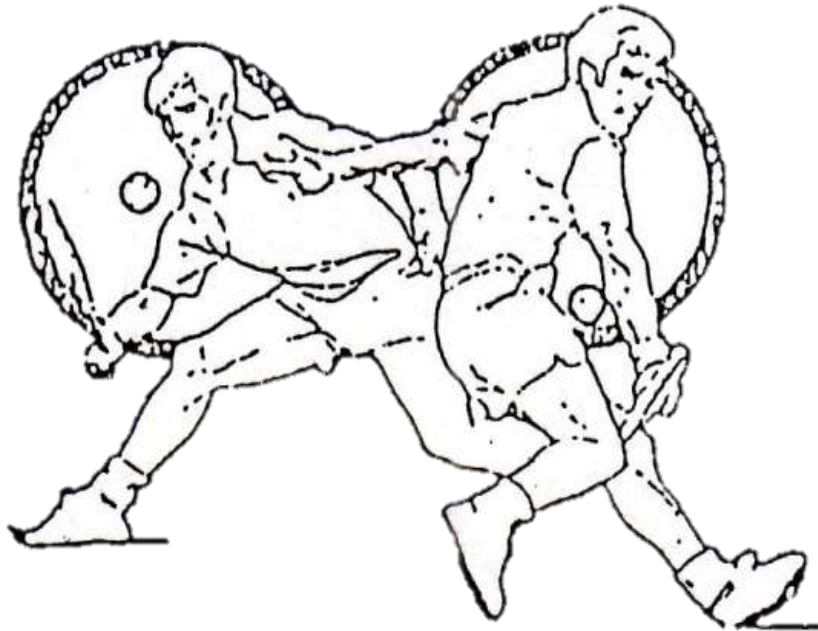
- Kecuali bagi mereka yang biasa memakai kedua belah tangannya, sebagian besar petenis dunia merenggangkan telunjuknya, dalam memegang raket, seperti dalam gambar.
- Hal ini akan mencwgha genggaman palu yang teramat kaku. Hingga seluruh jari menjadi ketat dalam satu kelompok.
- Rentangkan telunjuk pada genggaman begini akan membantu anda dalam pengarahannya bola serta merasakan.
- Bayangkan saja seakan anda memegang pelatuk pistol.
- Genggaman yang kaku semua jari terkelompok, akan mengakibatkan pukulan-pukulan yang tidak terkontrol, serta menimbulkan berbagai kekeliruan. Hanya petenis-petenis yang menggenggam raket seperti palu. (seperti gambar di atas)

BACKHAND FRIISBEE



- Bayangkan anda sedang melemparkan freesbee.
- Perhatikan bagaimana caranya seseorang melemparkan gelang tambola itu, dengan memetik sisi belakang tangannya jauh dari bolanya. Bila ia memakai raket tenis ditangannya, maka teknik itu disebut “memukul ke luar” pada bolanya.
- Sayangnya, sudah merupakan kecenderungan alamiah bagi para petenis untuk memukul “ke dalam” atau kekanan (bukan maksudnya ke arah kanan), hingga bola mudah meluncur kesisi kanan lapangan.
- Perbaikilah gejala itu dengan menggeser pinggul dan pundak anda supaya menyisi/menghadap bolanya, biar agak berlebihan.

LAKUKANLAH LOB SEMPURNA



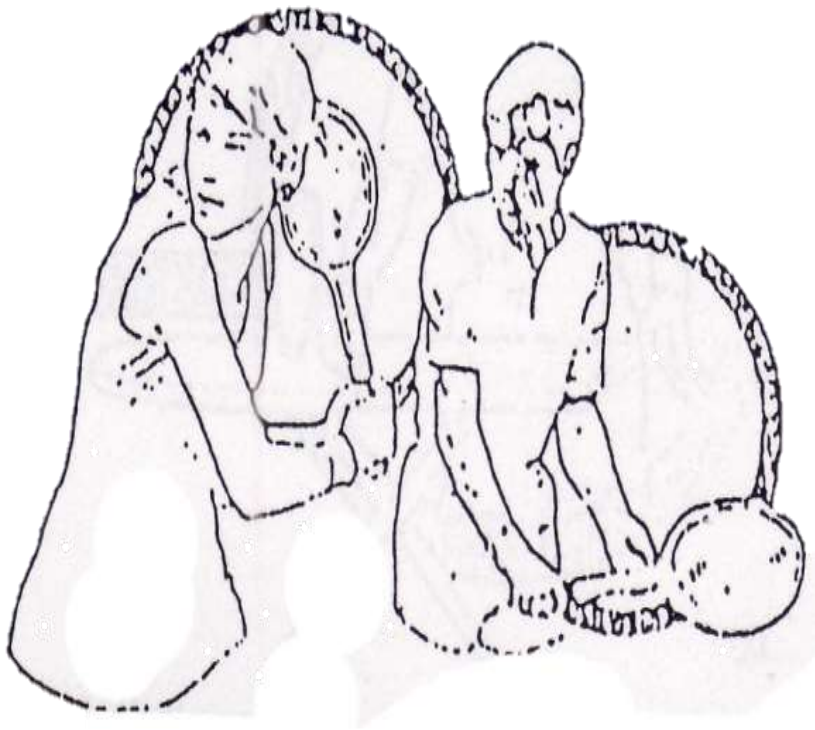
- Manakala anda terpojok atau terpaksa melebar ke sudut forehand atau backhand anda, maka jangan berikan pukulan lain kecuali lob.
- Jangan jemu-jemu melatih diri dengan pukulan lob. Petenis-petenis dalam gambar ini, dengan lob sempurna, mereka dapat merubah keadaan dari defensif menjadi offensif, atau setidaknya tidaknya sama kuat, hanya dengan mengirimkan bolanya keatas kepala lawan yang sudah keburu mendekat net atau jauh ke backcourt.
- Lob akan memberikan kesempatan bagi anda kembali ke tengah court. Bila anda memberikan ground stroke, maka bolanya akan cepat sampai kepada lawan, hingga ia mudah menebak anda sebelum anda siap menerimanya. (seperti gambar diatas)

SETENGAH VOLLY BILA LAMBAT



- Bolanya sudah terlanjur sampai ke belakang petenis ini ia pun menggunakan pergelangan tangannya untuk mengatur muka raket mengarah ke jala. Usahakan supaya pergelangan tangan anda itu tetap mantap di posisi ini.
- Perhatikanlah, muka raketnya tepat menadah bolanya.
- Ia akan menggerakkan pinggir atas raketnya tepat ke muka (muka raket menutup, guna menandingi kecondongan bola memantul ke atas dari muka raketnya. Gambar ini akan mencegah pukulan voly itu tidak terjadi melampau ke dalam). (seperti gambar diatas)

MENGUNUS PEDANG RAKET



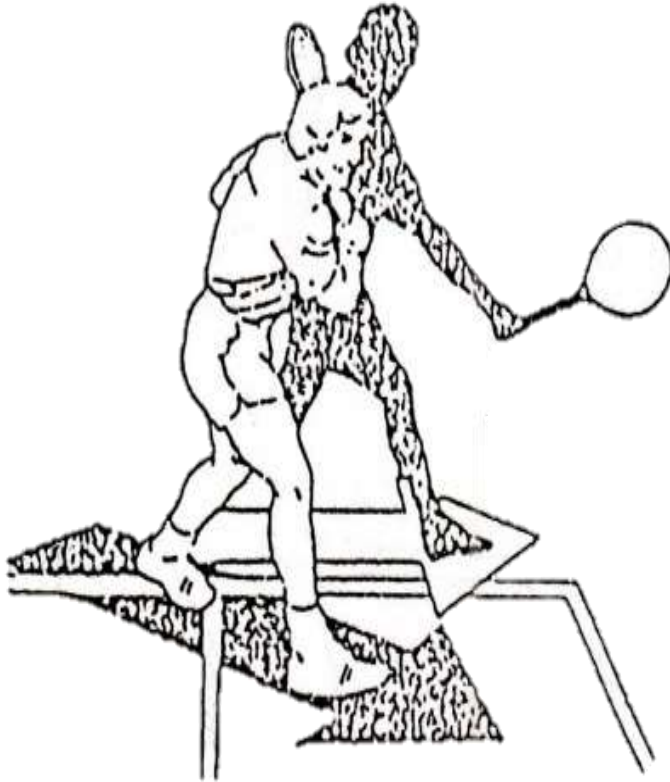
- Sewaktu bersikap memberikan pukulan backhand, usahakan gerak genggam raket seakan anda bersikap menghunus pedang.
- Biarkan lengan kiri agak lurus. Jangan membengkok atau menggerakkan siku ke bola.
- Biarkan lengan kiri dibelakang selaku imbangannya.
- Pukulla bola dengan bagian terlebar daripada pedang (raket) anda.
- Latihan begini akan membantu kontak bola yang paling tepat.

BACKHAND DENGAN GAYA MENYETRIKA



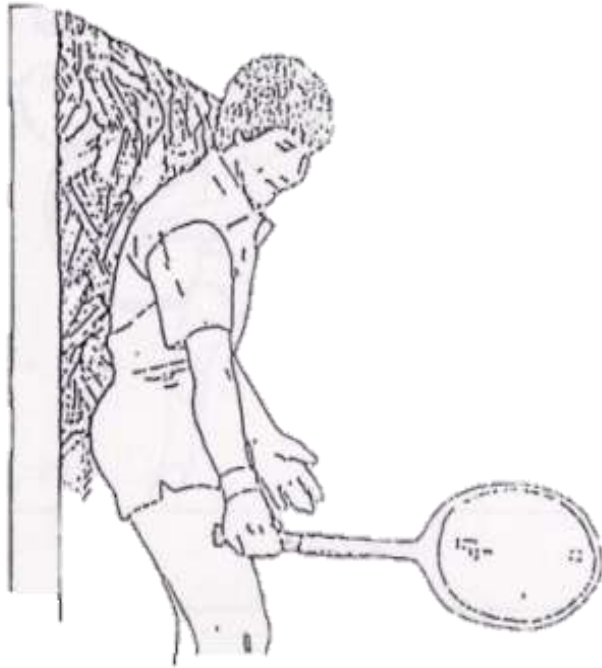
- Banyak yang terlalu cepat menarik raket pada saat backhand, ketika petenis merasasentuhan bola dengan dtring raketnya, seakan mereka menarik kepala raket ke atas dan kekanannya. Hindarillah kekeliruan itu ! Bayangkan seakan anda menyetrika bola dengan raket, biarkan bolanya melekat pada string raket selama mungkin, kemudian anda menyapunya dengan datar dulu, baru secara ritmis mengangkat dengan kepala raket sampai ketinggian pundak atau kepala anda dan arah lawan dalam suatu gerak lanjut yang santai dan kontrol. (seperti gambar diatas)

LANGKAH DIAGONAL



- Terutama sekali dipakai bagi pengembalian seerve, volley, dengan melangkah kaki kanan ke arah diagonal ke;
- Arah serong dari bola yang datang, supaya pukulan lebih mantap dan penglihatan tak terganggu.
- Guna mengejutkan lawan dengan melayaninya sesuai irama pukulannya.
- Menambah momentum, karena melangkah kesisi tidak akan membantu pergeseran bobot badan terhadap pukulan anda.
- Hindari mengangkat kaki kiri dengan mundur ke belakang. (seperti gambar diatas)

BACKHAN MERATA BELAKANG



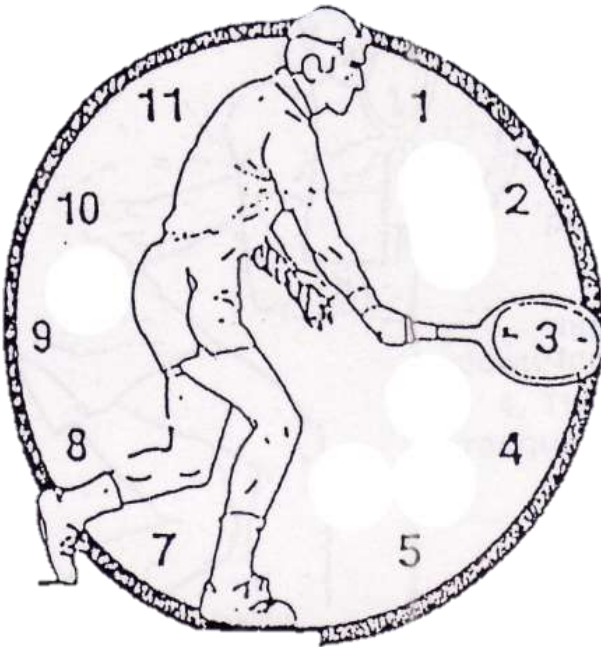
- Kesalahan kerap terjadi dengan membengkokkan badan daripada dengkul.
- Biarkan belakang anda menyandar pada dinding, sementara teman melemparkan bola-bola rendah ke arah anda. Cobalah memukul bolanya dengan membenkukkan dengkul, sementara badan tegak lurus menyandar dinding.
- Bila dengkul yang membengkok maka kepala raket akan mantap dengan pergelangan tangan, hingga lahirilah pukulan backhand yang kuat dan sempurna.

BACKHAND DUA TANGAN :



- Ya, sesungguhnya sama dengan backhand satu tangan; bahkan terkadang lebih baik bila dilakukan secara natural. Janganlah anda merubah stroke biasa backhand satu tangan, kalau anda kikuk melakukannya dengan gaya baru ini.
- Genggaman haruslah dengan kedual belah tangan bagaikan memegang tongkat kasti saja atau dengan gaya mencekam tongkat golf.
- Perhatikan sketsa ini, ia memperlihatkan forehand grip dengan tangan bawah, perhatikan letak buku-buku jarinya dalam posisi forehand grip. Dalam keadaan ini tidak perlu merobahnya kepada backhand grip bila memukul dengan dua tangan.
- Bila satu tangan terasa lemah dan kurang dari memuaskan, maka cobalah dengan dua tangan, kalau baik teruskan saja.

BACKHAND JAM TIGA



- Bayangan begini tentu akan membantu memantapkan pergelangan tangan anda pada saat kontak bola dengan permukaan raket. Bila anda merendahkan raketnya pada angka 4 atau 3, tentulah terasa kekendoran pergelangan tangan anda.
- Bayangkan saja angka-angka ini pada jarak kurang lebih selangkah dihadapan anda.
- Pukullah bolanya menyilang paha depan, atau lebih mendahuluinya lagi, yang berarti pula kontak mata dan perimbangan bobot yang sempurna dalam menghantarkan pukulan itu.

TELINGA TANDA BATAS BACKHAND



- Biarkan kepala raket pada batas sisi telinga kiri, ketika anda mengambil ancang-ancang backhand.
- Ini akan membuat suatu start yang luwes, berirama, dengan gaya ayunan melingkar hingga mudah menepatkan raket menadah bola yang datang, serta menghantamkan bagi suatu top spin drive yang lincah.
- Dari posisi ini anda juga dapat menghentikan gerak kepala raket pada suatu ketinggian yang memudahkan chop rendah dari suatu backswing.
- Hingga dengan demikian kepala raket senantiasa lebih tinggi dari pergelangan tangan anda.

MEMBUNGKUKUN BADAN PADA BACKHAND

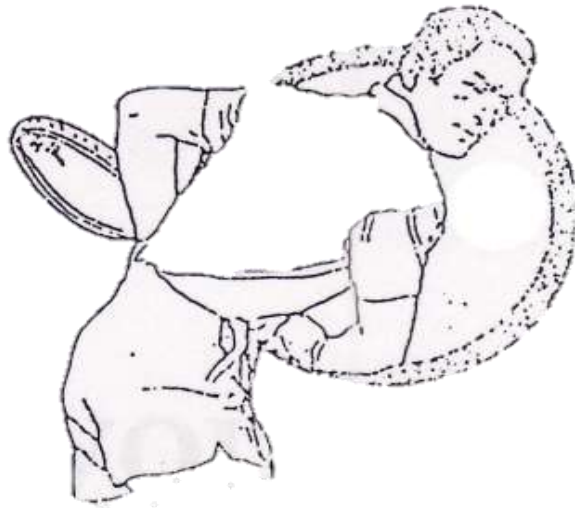


- Pukulan backhand akan lebih sempurna bila dilakukan pada saat bola melayang di depan anda, sehingga memaksa pergeseran bobot badan kedepan. Jangan lupa membungkuk sedikit kearah kaki depan, hingga mendorong bobot badan anda ke situ pada saat kontak bolanya.
- Berlatihlah dengan seorang teman yang melemparkan bola dari sisi.
- Ketika bola mengarah ke tempat anda, maka anda tinggal mengejarnya dengan kepala raket. Seakan anda memainkan bolanya dari belakang.

TOLAK TANGAN KAKAN

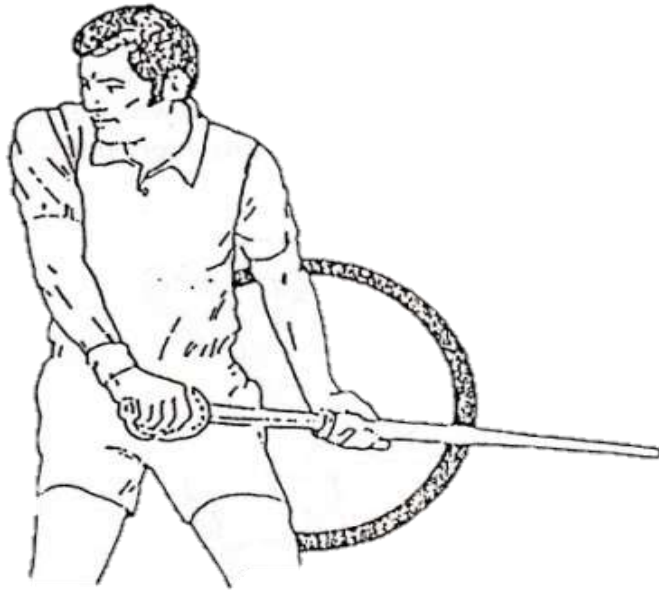
- Petenis di sebelah kiri sketsa melakukan swing backhand yang sempurna, dengan mendorong tangan kanannya beserta gagang raket jauh dari badannya. Ini banyak manfaatnya: A. Kepala raketnya akan maju dulu, hingga jangkauan swing jadi lengkap dan penuh kebelakang. Sementara petenis di sebelah kanan sketsa, menempatkan kepala raket Cuma tiga perempat jarak yang wajar. Hingga tangan kananya maju lebih dulu serta pasti menyentuh badannya. Akibatnya, lahirlah pukulan yang lemah. B. Nona dalam sketsa malah menghadang bola jauh dari badannya, hingga mampu memberikan pukulan tepat dan bebas tanpa dihalangi oleh badannya. Petenis akan terjepit antara bola dan badannya dengan putaran bahu yang kurang sempurna. (seperti gambar diatas)

PUSINGAN BADAN



- Tambahlah pusingan badan anda sebe;im memukul backhand. Khususnya pemain kidal yang malas memutar badan.
- Jaminlah pusingan itu sesempurna mungkin dengan menempatkan belakang anda pada posisi seperempatnya ke arah jala dan gerakan pundak sehingga anda menengok dari atas pundak depan.
- Maju mengarah tiang kiri jala ketika hendak melakukan pukulannya.
- Dan biarkan pundak kanan mengarah pada bolanya. (seperti gambar diatas)

RENTANGAN TANGAN



- Biarkanlah tangan kiri merentang cukup di belakang tangan kanan yang memegang raket pada jarak yang enak, terutama dalam melakukan pukulan volley. Faedahnya banyak :
- Membantu keseimbangan. Coba masukkan tangan kiri ke saku celana anda, sementara tangan kanan memukul bola. Akan terasa bedanya.
- Kepala dan mata harus mantap terpaku pada bola dan sasaran hantarnya. Kalau kedua tangan ikut mengambang ke depan, akan terhalangkah pandangan anda, dan membuat pundak bergerak terlampau ke kanan menyerong.