

BAB I

Pendahuluan

1.1 Sejarah Perkembangan Tennis

Terdapat berbagai jenis permainan yang menggunakan raket yang dimainkan dewasa ini dan tenis merupakan salah satu permainan yang paling disukai. Menurut beberapa catatan sejarah, permainan menggunakan bola dan raket sudah dimainkan sejak sebelum Masehi, yaitu di Mesir dan Yunani. Pada abad ke-11 sejenis permainan yang disebut *jeu de paume*, yang menyerupai permainan tenis kini, telah dimainkan untuk pertama kali di sebuah kawasan di Perancis. Bola yang digunakan dibalut dengan benang berbulu sedangkan pemukulnya hanyalah tangan.

Permainan ini kemudian diperkenalkan ke Italia dan Inggris pada abad ke-13 dan mendapat sambutan hangat dalam waktu yang singkat. Banyak peminatnya ternyata di antara rakyat setempat terhadap permainan ini. Sejak itu perkembangan tenis terus meningkat ke negara-negara Eropa yang lain.

Raket bersenar diperkenalkan pertama kali pada abad ke-15 oleh Antonio da Scalo, seorang pastur berbangsa Italia. Ia menulis aturan umum bagi semua permainan yang menggunakan bola, termasuk tenis. Majalah Inggris "Sporting Magazine" menamakan permainan ini sebagai 'tenis lapangan' (*lawn tennis*). Dalam buku "Book of Games And Sports", yang diterbitkan dalam tahun 1801, disebut sebagai "tenis panjang". Tenis pada mulanya merupakan permainan masyarakat kelas atas. Tenis lapangan rumput yang terkenal di zaman Ratu Victoria lalu ditiru oleh golongan menengah, yang menjadikannya sebagai permainan biasa.

Klub tenis pertama yang didirikan adalah *Leamington* di Perancis oleh J.B. Perera, Harry Gem, Dr. Frederick Haynes, dan Dr. Arthur Tompkins pada tahun 1872. Pada masa itu, tenis disebut sebagai *pelota* atau *lawn rackets*. Dalam tahun 1874 permainan tenis telah pertama kali dimainkan di Amerika Serikat oleh Dr. James Dwight dan F.R. Sears. Sementara itu, *All England Croquet Club* pun telah didirikan pada tahun 1868. Dua tahun setelah itu dibukalah kantornya di Jalan Worple, Wimbledon. Pada tahun 1875, klub ini juga bersedia memperuntukkan sebagian dari lahannya untuk permainan tenis dan

badminton. Sehubungan dengan itu, peraturan permainan tenis lapangan rumput ditulis. Amerika Serikat mendirikan klub tenis yang pertama di Staten Island. Bermula dari situlah, permainan tenis di Amerika Serikat berkembang dengan pesat sekali. Dari sana lahir banyak pemain tenis tangguh yang menguasai percaturan tenis tingkat dunia. Kejuaraan tenis pertama bermula tahun 1877.

Tenis merupakan olahraga yang sangat tua. Terekam pada pahatan yang dibuat sekitar 1500 tahun sebelum masehi di dinding sebuah kuil di Mesir yang menunjukkan representasi dari permainan bola tenis. Permainan ini kemudian meluas ke seluruh daratan Eropa pada abad ke-8.

Pada awal perkembangannya tenis dimainkan dengan memakai tangan atau sebuah tongkat yang dipukulkan bergantian menggunakan bola dari kayu yang padat. Permainan ini kemudian berkembang lagi menjadi permainan bola dengan dipukulkan melintasi sebuah dinding penghalang. Karena pada saat itu dirasakan bahwa control bola lebih terasa menggunakan tangan, maka media yang berkembang pada waktu itu adalah dengan menggunakan sarung tangan kulit yang kemudian berevolusi kembali dengan menambahkan gagang. Inilah cikal bakal lahirnya sebuah raket tenis. Bola pun berevolusi dari sebuah bola kayu padat menjadi bola dari kulit yang diisi oleh dedak kulit padi.

Olahraga ini sangat berkembang di Perancis waktu itu. Pada abad ke 16-18 telah mulai banyak digandrungi terutama oleh kalangan Raja-raja dan para bangsawan dengan nama 'Jeu de Palme' atau olahraga kepalan tangan. Kata tenis sendiri dipercaya berasal dari pemain Perancis yang sering menyebut kata 'Tenez' yang artinya "Main!" pada saat akan memulai permainan dan hingga sekarang kata tersebut dipakai sebagai nama olahraga ini. Tenis kemudian berkembang hingga dataran Inggris dan juga menyebar ke Spanyol, Italia, Belanda, Swiss dan Jerman. Namun tenis mengalami kemunduran saat terjadinya revolusi Perancis dan berkuasanya Napoleon Bonaparte di Eropa.

Pada abad 19 barulah tenis dimunculkan kembali oleh para bangsawan Inggris dengan membangun fasilitas-fasilitas country club atau lapangan tenis di rumahnya yang besar. Karena pada waktu itu tenis populer dimainkan di halaman rumput, maka terkenal dengan sebutan 'Lawn Tennis' atau tenis lapangan rumput. Pada masa ini juga mulai muncul bola dari karet vulkanisir yang pada waktu itu dianggap dapat mengurangi rusaknya rumput di lapangan tanpa mengurangi elastisitas dari bola itu sendiri.

Sebutan Lawn Tennis berasal dari seorang Inggris bernama Arthur Balfour. Sejak ditemukannya lawn tennis, orang mulai bereksperimen dengan memainkannya di permukaan lain seperti clay court (tanah liat) dan hard court (semen). Menggeliatnya permainan tenis ternyata mampu menggeser permainan Croquet sebagai olahraga musim panas. Puncaknya terjadi pada tahun 1869 ketika salah satu klub croquet ternama di Inggris, All England Croquet Club, tidak berhasil menarik banyak peminat dan mencoba untuk memasukan tenis sebagai olahraga lainnya. Hasilnya klub ini sangat sukses menarik peminat terutama pada permainan Tenis tersebut hingga pada tahun 1877 mengganti namanya menjadi 'All England Croquet and Lawn Tennis Club'. Sejarah ini berlanjut ketika lokasi klub yang bertempat di Wimbledon terjadi kenaikan sewa tanah yang memaksa klub untuk mendapatkan dana lebih dari biasanya. Oleh karena itu klub mengadakan turnamen tenis pertama di Wimbledon dengan membentuk sebuah panitia untuk mengadakan pertandingan dan membuat peraturan yang baku dalam permainan ini. Turnamen tersebut diikuti oleh 20 peserta dengan penonton sekitar 200 orang dan ini merupakan cikal bakal turnamen Wimbledon yang merupakan salah satu turnamen grand slam tenis bergengsi di dunia.

1.2 Pengertian Olahraga Tennis

Tennis adalah olahraga yang biasanya dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola karet. Tennis adalah salah satu cabang olahraga Olimpiade dan dimainkan pada semua tingkat masyarakat segala usia. Olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja, termasuk orang-orang yang duduk di kursi roda.

Permainan tennis modern berasal dari Birmingham, Inggris pada akhir abad ke-19 sebagai “tenis rumput” yang memiliki hubungan dekat ke berbagai lapangan / rumput game serta untuk permainan tennis kuno nyata.

BAB II

Teknik Dasar Bermain Tennis

1. Pegangan (Grip)
2. Teknik Pukulan Servis
3. Teknik Pukulan Volley
4. Teknik Pukulan Forehand Ground Stroke
5. Teknik Pukulan Backhand Ground Stroke
6. Teknik Pukulan Overhead Smash

Teknik Dasar Bermain Tennis (Grip)

Berikut saya akan mencoba memaparkan teknik dasar bermain tenis bagi anda-anda yang sekiranya masih pemula dan ingin sekali mencoba bermain tenis dengan benar. Tulisan ini saya gabungka dari beberapa referensi yang saya dapat, semoga mudah bagi anda mengikutinya.

I. Pegangan Raket (Grip)

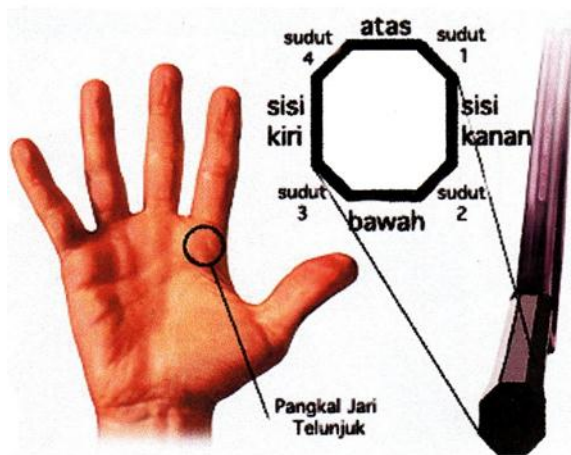
Saya memilih untuk membahas ini karena seringkali pemain yang baru atau belum pernah sama sekali bermain tenis terjebak pada kesalahan dasar dalam memegang raket. Saya melihat hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh kebanyakan orang Indonesia yang jauh mengenal bulutangkis sebagai olahraga paling populer dimainkan di Indonesia, sehingga seringkali mengadopsi gaya pegangan raket bulutangkis.

Pegangan raket bulutangkis cenderung berada di tengah gagang, sedangkan tenis cenderung berada di ujung dari gagang raket. Contohnya bisa dilihat pada gambar berikut:



Menurut saya perbedaan ini dapat dimengerti dari kinetik ayunan dalam memukul bola atau kok dalam bulutangkis. Tenis cenderung menggunakan ayunan tangan dan pergerakan badan serta putaran bahu untuk memukul bola, sehingga raket dapat dianggap sebagai perpanjangan tangan dan merupakan satu kesatuan dengan badan. Ketika pegangan raket berada di titik tengah, maka akan merusak kestabilan

raket dan keutuhan ayunan lengan itu sendiri. Lain halnya dengan bulutangkis yang memiliki raket dengan berat yang lebih ringan dari tenis. Bulutangkis lebih banyak menggunakan gerakan pergelangan tangan daripada keseluruhan lengan hingga bahu itu sendiri, sehingga pegangan di tengah gagang justru lebih memperkuat cengkeraman. Berikut akan dijelaskan posisi pegangan tangan di gagang tenis ditinjau dari posisi pegangan raket.



Umumnya gagang raket tenis berbentuk okagonal. Kedelapan sisi tersebut dibagi menjadi sisi atas, bawah, kiri, kanan dan sudut 1, 2, 3, dan 4 (searah jarum jam) seperti yang diilustrasikan pada gambar di samping. Yang dipakai menjadi patokan dari setiap tipe grip adalah posisi dari pangkal ujung jari telunjuk kita.

Selanjutnya kita tinjau beberapa grip atau pegangan raket dalam permainan tenis.

1. Forehand *Continental grip*



Grip ini merupakan grip klasik yang selalu digunakan oleh pemain-pemain tenis jaman dahulu ketika raket kayu masih digunakan. Posisi tangan berada tepat di atas gagang raket dan posisi pangkal telunjuk berada di sudut 1 (untuk pemain tangan kanan) atau sudut 4 (untuk pemain tangan kidal).

Pemain pro modern yang tercatat masih menggunakan tipe ini adalah Stefan Edberg dan sebelumnya adalah John McEnroe. 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.

2. Forehand *Eastern grip*

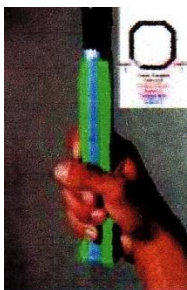


Eastern merupakan grip yang paling mudah diaplikasikan petenis pemula. Grip ini seringkali disebut sebagai ‘pegangan berjabat tangan’. Anda dapat mencobanya dengan memulai pegangan dari leher raket, seperti menjabat tangan, lalu turun ke ujung gagang raket. Posisi dari pangkal telunjuk cenderung berada 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. Pilihan grip ini cocok sekali bagi pemain yang sering mengandalkan permainan volley ke depan net karena anda dapat dengan mudah dan cepat menyesuaikan grip untuk pukulan volley ke depan net. Namun minus pegangan ini sekali lagi agak susah untuk menghadapi bola-bola top spin yang bersifat parabolik.

Salah satu pemain pro yang merajai tenis di tahun 90’an, yaitu Pete Sampras, memakai grip ini sebagai pilihannya karena dia merupakan tipikal pemain Service Volley yang sangat nyaman memakai grip ini.

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. Minus dari grip ini adalah sulit untuk

mengantisipasi bola-bola rendah yang dihasilkan dari pukulan flat atau slice terutama di lapangan cepat (grass atau hard court).

Beberapa contoh pemain pro yang menggunakan grip ini adalah : Andre Agassi, Roger Federer, Marat Safin.

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.

Saya sering menyebut grip ini sebagai ‘pegangan wajan’ karena cara memegang raket ini seperti saat kita memegang gagang wajan atau panci masakan. 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.

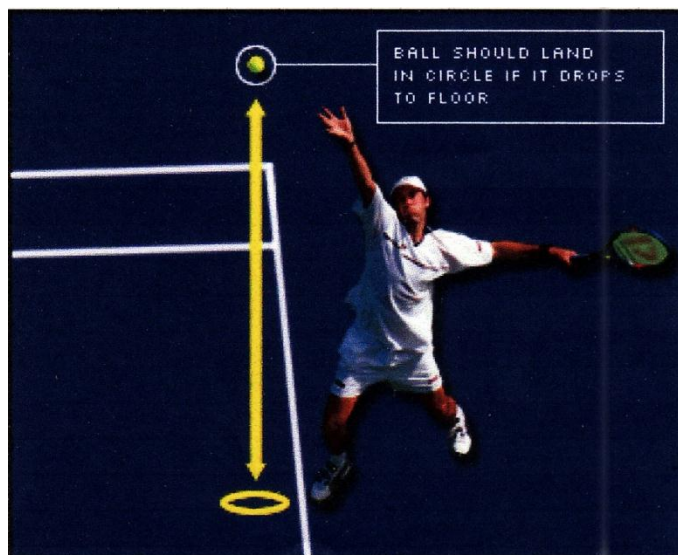
Grip ini sangat baik digunakan bagi pemain yang ingin memukul bola dengan top spin yang ekstrim. Arah bola dari hasil pukulan ini dapat melambung di atas net dan turun menurut garis parabolik yang ekstrim. Grip ini juga sangat nyaman digunakan untuk mengantisipasi bola-bola tinggi yang biasanya terjadi di lapangan tanah liat. Akan tetapi. Minus dari grip jenis ini adalah tidak bisa dipakai untuk melakukan pukulan flat serta slice dan juga sangat sulit untuk mengantisipasi bola-bola slice yang jatuh rendah di lapangan cepat seperti rumput (grass) atau semem (hard court).

Pemain pro yang mengadopsi jenis grip ini umumnya merupakan pemain spesialis tanah liat seperti Rafael Nadal, Carlos Moya atau sebelumnya adalah Sergi Bruguera.

II. Teknik Pukulan Servis Tennis

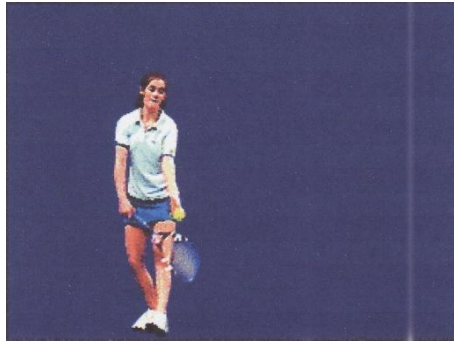
Servis merupakan pukulan pembuka permainan. Oleh karena itu, pukulan pionir ini sangat penting bagi kita untuk dapat menguasainya. Sebenarnya terdapat beberapa teknik servis. Namun yang akan saya paparkan di sini hanya dasarnya saja dan tentunya disertai oleh ilustrasi agar mudah untuk di mengerti.

Pertama kali yang harus dilatih adalah koordinasi tangan ketika akan melemparkan bola untuk memulai serve. Anda harus dapat melempar bola (toss) secara konsisten pada satu tempat yang sama. Toss yang baik untuk servis adalah agak di depan kepala anda dan lemparkan bola lurus ke atas. Anda dapat melatihnya dengan menggambarkan lingkaran di lantai dan melakukan toss hingga tempat jatuhnya bola selalu berada pada tempat yang sama.



Adapun tahap untuk melakukan servis adalah:

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.



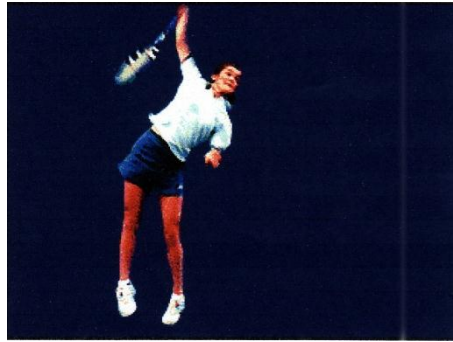
Lemparkan bola ke atas kira-kira agak di depan kepala anda setinggi kurang lebih 20-30cm. kunci toss yang baik adalah tangan anda yang melempar bola harus lurus ke atas sehingga trayek bolapun lurus. Pada saat ini transfer berat badan anda ke kaki belakang. Bola telah melambung dan anda mulai mengayunkan raket ke belakang. Selalu fokuskan mata anda pada bola dan gunakanlah tangan yang melempar sebagai patokan dalam memukul bola.



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.



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



Untuk melakukan servis yang konsisten dan terarah memang agak sulit bagi pemula. Namun, dengan latihan dan pengalaman anda akan terbiasa melakukan pukulan servis. Di dunia tenis professional pemegang servis merupakan sebuah keuntungan karena pemain tersebut dapat mengontrol permainan melalui servis yang keras dan akurat. Untuk level pemain rekreasional seringkali kita jumpai servis malah merupakan kerugian dan seringkali poin terbuang percuma karena dua kali membuat kesalahan (double fault). Karena itu berlatihlah yang baik untuk pukulan yang satu ini.

III. Teknik Pukulan Volley

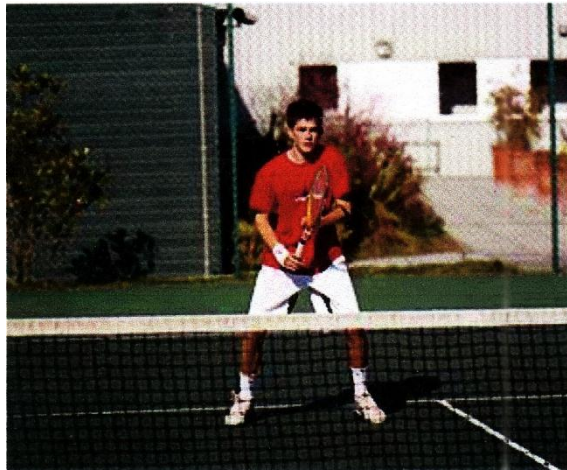
Pada tulisan kali ini, saya akan mengangkat topic mengenai bagaimana cara melakukan pukulan volley. Pukulan ini merupakan pukulan yang paling sulit untuk dikuasai khususnya bagi pemula karena untuk dapat menguasainya memerlukan konsentrasi ekstra dan reaksi yang cepat. Anda juga akan lebih agresif dan menutup sudut-sudut lapangan dengan memberikan tekanan kepada lawan. Untuk pemain rekreasional yang umumnya sering kali bermain ganda, mana pukulan inilah yang wajib dan harus dikuasai.

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

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, biasakan untuk menempatkannya pada posisi memegang leher raket.



Saat bola datang, posisikan kepala dan tangan anda menuju bola layaknya seorang penerjun yang akan loncat dari pesawat. Rasakan bahwa badan anda menjemput bola dan biasanya kaki mengikuti.



Cara memukul voley adalah dengan ayunan yang pendek. Bola yang datang dipukul saat berada di depan badan anda sehingga terjadi perpindahan berat badan ke depan. Anggaplah seperti pukulan jab pada tinju yang memakai ayunan tangan pendek namun menghasilkan momentum yang besar.



Gunakanlah pergelangan anda dalam memukul dan posisikan aket agak terbuka. Ayunan pendek dengan cepat dari atas ke bawah seperti gerakan membacok agar memberikan sedikit efek spin pada bola.



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 memeberikan sedikit ayunan agar bola lebih menekan.



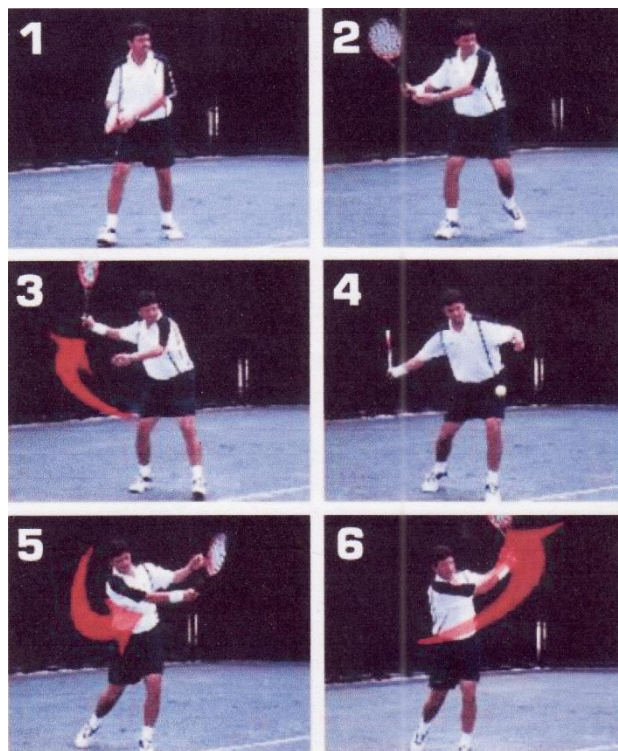
Gerakan volley yang baik adalah gerakan yang memukul dalam keadaan bergerak dan bukan statis. Artinya usahakan anda menjemput bola dengan bergerak ke depan atau diagonal.

Lakukan followthrough ke arah yang anda inginkan untuk bola di pukul lalu kembali ke posisi tengah untuk bersiap menghadapi pukulan berikutnya.

IV. Teknik Pukulan Forehand Ground Stroke

Forehand, pukulan yang paling dasar dan paling mudah diajarkan dalam tennis. Forehand sendiri adalah pukulan yang ayunannya dari belakang badan menuju depan dan bagian depan raket atau telapak tangan kita berhadapan dengan bola.

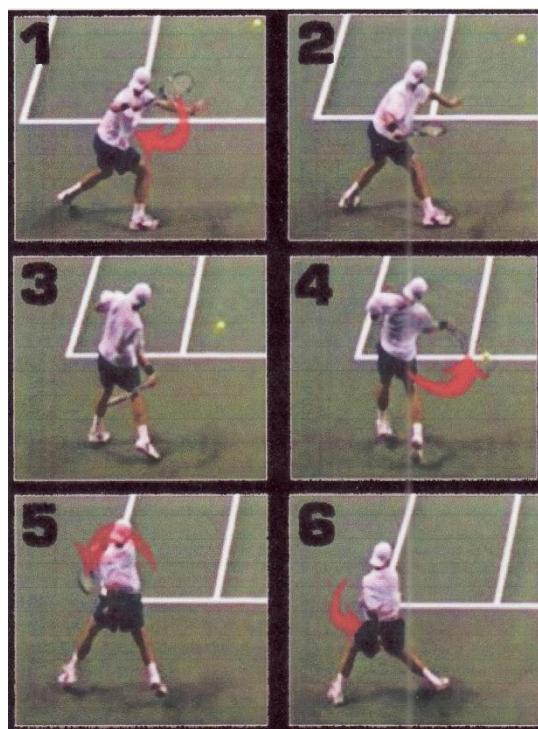
Saya akan coba jabarkan gerakan dasar dari forehand klasik yang mudah untuk dipelajari bagi pemula. Bagi anda yang masih pemula, anda dapat menggunakan grip continental atau eastern dalam memegang raket tenis dan stance yang digunakan adalah closed stance dimana posisi badan tegak lurus terhadap garis baseline atau net. Berikut ini adalah gambar yang menunjukkan pergerakan dalam pukulan forehand klasik.



- 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).
- Ketika bola telah masuk pada zona pukulan yang anda kehendaki, raket anda ayunkan ke depan menuju titik kontak antara bola dengan raket (Gambar 4).
- Raket kontak dengan bola tenis dan usahakan bola berada pada sweetspot dari raket untuk kesempurnaan dari pukulan tersebut (Gambar 5).
- Setelah terjadi kontak maka kita melakukan followthrough dengan cara raket tetap diayunkan hingga melintasi badan kita ke arah kira-kira jam 11 (Gambar 6).

Gerakan forehand berikutnya merupakan pukulan forehand yang digunakan oleh pemain-pemain modern jaman sekarang dimana perbedaan dengan cara klasik seperti di atas terletak pada pemilihan grip, stance, dan followthrough. Grip yang umumnya dipakai oleh petenis modern semi-western atau full-western sehingga pukulan utama dari pemain saat ini kebanyakan adalah topspin. Kemudian stance yang digunakan adalah open stance dimana pemain bersiap memukul bola dengan posisi badan parallel terhadap garis baseline atau menghadap net. Mari kita lihat bagaimana pukulan forehand yang sekarang umumnya dilakukan.



- Gambar ini diambil dari gerakan forehand Andy Roddick yang dimulai dari ayunan raket ke belakang (Gambar 1). Anda dapat melihat stance yang dipakai Andy Roddick adalah open stance dimana kaki kanan yang lebih dulu maju ke depan dan posisi badan parallel atau menghadap net.
- Gambar 2 dan 3 raket mulai diayunkan ke depan menuju titik kontak bola dengan raket.
- Raket sampai pada titik kontak dengan bola pada daerah sweetspot kepala raket (Gambar 4).
- Setelah titik kontak bola dengan raket maka dilanjutkan dengan followthrough dimana raket diteruskan ke samping badan dengan gerakan seperti whiper mobil atau dinamakan “whiper whip” (Gambar 5 dan 6).

Jadi untuk pemain pemula saya sarankan mempelajari pukulan forehand dengan gerakan yang sederhana terlebih dahulu dengan ayunan yang klasik dan memakai grip continental atau eastern. Apabila anda telah dapat menguasai pukulan ini dengan baik dan dapat memukul bola melewati net dengan konsisten, maka anda dapat bereksperimen dengan mencoba grip lain seperti semi-western atau western. Umumnya sering dengan perkembangan pukulan, maka footwork anda juga semakin baik dan anda bisa menyesuaikan footwork yang digunakan apabila ingin mencoba memukul dengan grip lain.

Satu contoh lagi berikut ini adalah pukulan forehand Federer yang memakai grip semi-western. Anda dapat meniru gerakannya sebagai contoh pukulan forehand moder yang sempurna.

V. Teknik Pukulan Backhand Ground Stroke

Backhand, pukulan dasar kedua dalam bermain tennis. Backhand adalah pukulan yang diayun dari seberang badan menuju depan atau menggunakan bagian belakang dari raket untuk memukul bola dan telapak tangan anda memberlakangi bola.

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.

1. Backhand satu tangan

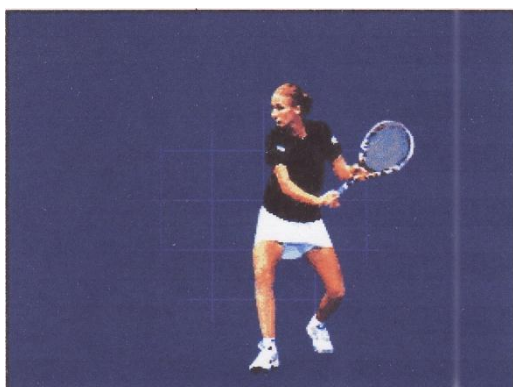
Terdapat beberapa keuntungan dalam memakai backhand satu tangan.

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.

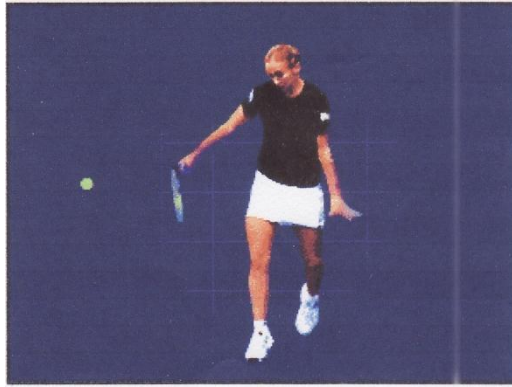
Dari posisi bersiap, anda bergerak ke arah bola datang dan telah menentukan zona pukulan serta grip yang akan anda pakai. Zona pukulan untuk pukulan backhand satu tangan yang baik adalah agak di depan badan anda.



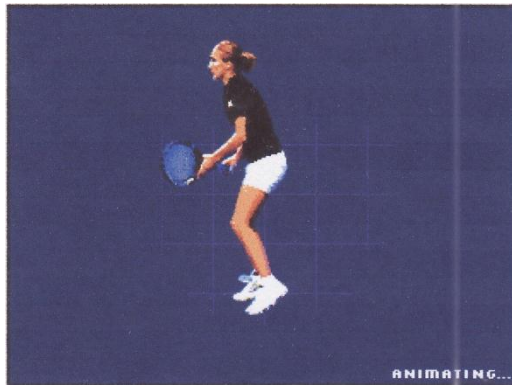
Raket diayunkan ke belakang beserta bahu dan punggung anda. Stance yang dipakai dalam backhand satu tangan umumnya adalah closed stance dimana posisi badan tegak lurus terhadap net atau garis baseline.



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.

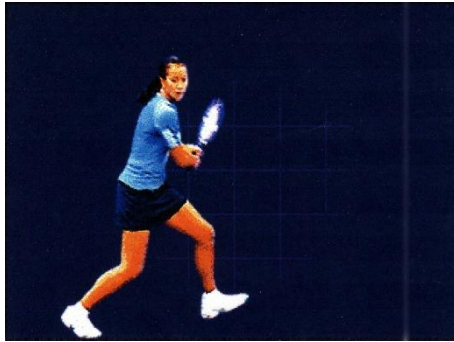


Kemudian ayunan diteruskan untuk melakukan tahap followthrough kira-kira ke arah jam 2 dan anda.



2. Backhand dua tangan

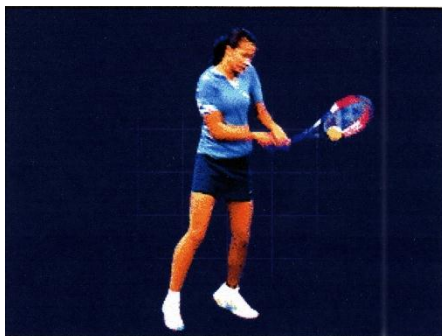
Backhand ini merupakan yang paling popular digunakan oleh pemain tenis saat ini. Keuntungan dari grip ini adalah ayunannya yang efisien dan tenaga ekstra yang dihasilkannya karena menggunakan dua tangan. Namun, kekurangannya terutama dalam menghadapi bola-bola yang melebar dikarenakan tumpuan ayunan yang menggunakan dua bahu. Grip yang dipakai dalam melakukan pukulan ini adalah tangan kanan berada pada pada ujung gagang raket dengan grip continental dan tangan kiri berada di atasnya dengan grip semi-western. Untuk selengkapnya dapat and abaca di sini. Tahapan untuk melakukan backhand dua tangan yang baik adalah di samping badan anda di sekitar daerah pinggang.



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.



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.



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



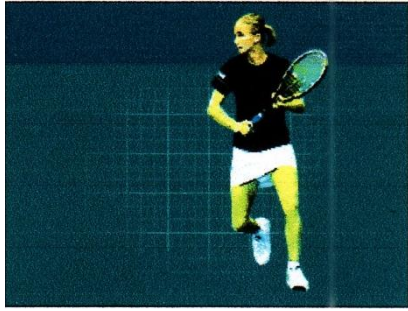
Bagi pemula yang mungkin pernah bermain bulutangkis atau tenis meja, cenderung agak janggal ketika berlatih tenis terutama untuk pukulan backhand dua tangan karena pukulan ini menggunakan tangan yang non dominan sebagai utamanya sedangkan tangan dominan sebagai penyeimbang dan pengarah bola. Untuk melatihnya anda bisa mencoba berlatih memukul forehand memakai tangan non-dominan anda. Apabila anda telah dapat memukul dengan baik dan konsisten, barulah mencoba untuk memukul dengan 2 tangan.

3. Pukulan Backhand Slice

Pukulan backhand slice kadang ada juga yang suka menyebutkan dengan istilah bacokan. Pukulan ini dilakukan dengan mengiris bagian bawah dari bola sehingga memberikan efek bola yang mengalami backspin dan melayang datar serta memiliki efek pantul yang sangat rendah bila dilakukan dengan sempurna.

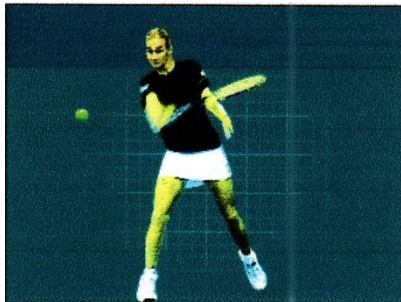
Setidaknya terdapat dua kegunaan dari pukulan backhand slice ini. Pertama, Slice dilakukan untuk “*approach shot*” atau pukulan umpan sebelum kita maju ke net untuk melakukan volley, karena dengan pukulan yang memiliki efek pantul sangat rendah ini akan memancing lawan untuk mengangkat bola dan kita bisa menghabisinya dengan volley. Kedua, pukulan ini dilakukan pada keadaan defensive dimana kita terdesak pukulan lawan. Efek pantul yang rendah membuat lawan sulit untuk menyerang dan memberikan waktu bagi kita untuk recovery.

Sekarang mari kita lihat bagaimana caranya melakukan gerakan backhand slice:

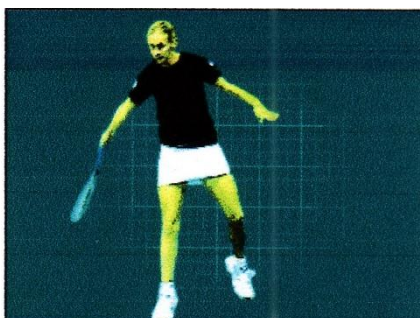


Umumnya backhand slice dilakukan dengan menggunakan satu tangan. Tahap persiapan melakukan backhand slice adalah pertaman-tama dengan menggunakan grip kita ke continental. Putar posisi badan anda sehingga bahu anda mengarah pada bola yang akan datang atau lakukan dengan close stance. Biasanya tangan yang tidak memegang raket ditempatkan di leher raket seperti pada gambar.

Pada saat bola datang, ayun raket ke belakang dengan memutar bahu anda. Tempatkan raket ke posisi atas di belakang kepala anda beserta tangan yang tidak memegang bola masih pada leher raket sebagai penyeimbang.



Sebelum terjadi kontak dengan bola, pindahkan titik berat badan pada kaki belakang dan saat akan muncul bola transfer ke kaki depan anda sehingga pukulan akan memiliki tenaga dan kecepatan. Ingat selalu focus pada bola dan tetap memperhatikan bola saat dan sepersekian detik sesudah bola dipukul.



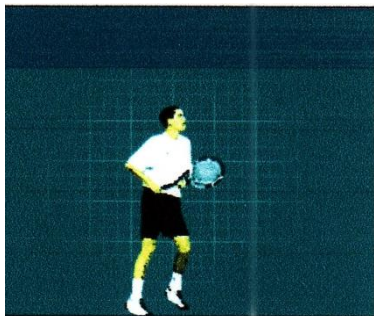
Slice backhand dilakukan dengan menyayat bagian bawah dari bola. Gerakan dilakukan dengan gaya bacokan dari atas ke bawah sehingga bola mengalami backspin. Biasanya pada saat mengayun tangan yang tidak memegang raket tadi bergerak berlawanan dengan ayunan.

VI. Teknik pukulan Overhead Smash

Sebenarnya teknik pukulan overhead smash tidak ubahnya seperti teknik pukulan servis, gripnya pun sama, continental. Namun letak susahnya teknik ini adalah pada timing ketika kita akan memukul bola. Pada pukulan servis kita statis melempar bola, kalau overhead smash kita harus bisa memperkirakan waktu yang tepat untuk memukul setelah bola melambung ke daerah permainan kita.

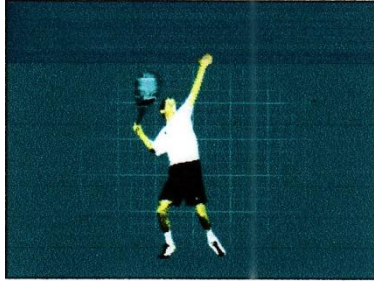
Sekarang mari kita lihat bagaimana melakukan overhead smash yang baik.

Pada saat anda melihat lawan anda melob bola, maka posisikan badan anda menyamping/ tegak lurus net seperti hendak melakukan servis. Pada saat ini posisikan grip anda pada grip servis atau continental.



Jangan lepaskan pandangan anda pada bola yang melambung dan posisikan badan anda sejajar dengan trayek bola. Pada saat-saat tertentu anda terkadang berhadapan pada bola yang melambung ke belakang, maka bergeraklah ke belakang dengan gerakan menyamping, bukan mundur, seperti seorang quarterback (pelempar bola) pada olahraga American Football.

Pada saat bola telah sampai pada titik puncaknya, mulailah mengangkat tangan dan raket seperti akan memukul servis. Tangan anda yang tidak memegang raket dapat dipakai sebagai target.



Apabila bola telah masuk ke dalam zona pukul, ayunkan raket anda, fokuskan perhatian pada bola, dan lakukan gerakan ayunan yang sama seperti pukulan servis.

Untuk pemula, cobalah untuk tidak memukul dengan sekencang-kencangnya dulu. Yang penting dalam teknik ini adalah *TIMING* atau waktu yang tepat untuk memukul bola. Latih pulalah untuk dapat mengarahkan bola ke kiri atau ke akanan, sehingga anda memiliki variasi pukulan. Kalau sudah terbiasa nanti biasanya pukulan anda secara spontan akan keras sendiri karena sudah PD dengan overhead-nya.

BAB III

Cara Berlatih Tennis

I. Bool Hending

1. Latihan Pemanasan dan Perenggangan
2. Boall Handing
3. Latihan Ground Stroke
4. Latihan Volley
5. Latihan Overhead Sh
6. Melempar dan Menangkap
7. Grounder
8. Bola melambung
9. Menangkap dengan raket

II. Latihan Ground Stroke

1. Latihan Bayangan
2. Forehand Jatuh dan Pukul
3. Ground Stroke Lempar
4. Ground Stroke Bola Kedinding
5. Groun Stroke Dinding Bergantian
6. Permainan Ground Stroke di Lapangan Servis
7. Set Up Baseliner
8. Memukul Ground Stroke sambil Berlari
9. Acakan Gerakan Kaki (Footwork Seramble)
10. Latihan Baseline
11. Ground Stroke menyusuri garis tepi
12. Ground Stroke angka 8

13. Ground Stroke Lintas Lapangan
14. Ground Stroke Konsisten
15. Latihan di Gang Ganda
16. Latihan 2 menit

III. Latihan Volley

1. Volley bayangan
2. Volley sarung tangan baseball tangkap
3. Tangkap raket
4. Melemparkan bola pada pukulan volley
5. Pukulan volley ke dinding
6. Volley ground stroke
7. Volley volley
8. Volley 2 lawan 1
9. Volley dengan sasaran
10. Volley maju
11. Volley-volley ke atas
12. Tiga volley tangan di belakang
13. Volley dinding dengan sasaran

IV. Latihan Overhead Smash

1. Smash bayangan
2. Melempar dan melakukan smash
3. Smash dan sentuh net
4. Kombinasi lob dan smash
5. Smash ke sasaran

V.Latihan Fisik Khusus Tennis

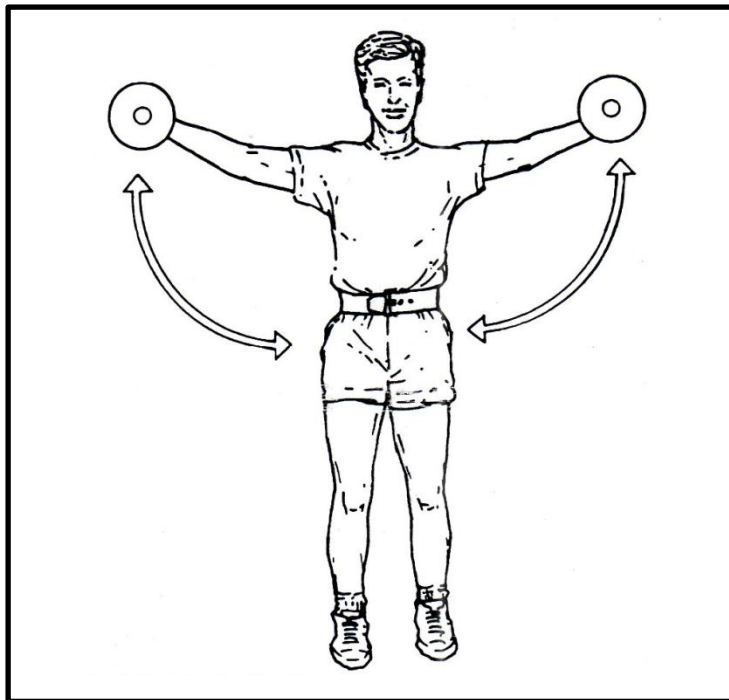
1. Kecepatan kaki
2. Tubuh bagian bawah
3. Otot perut
4. Tubuh
5. Lengan
6. Total body

BAB VI

Latihan Pemanasan dan Peregangan Tenis

Pemanasan itu sendiri terdiri dari berbagai gerakan seperti berikut ini:

Side Lateral Raise (Mengangkat Beban ke Samping)



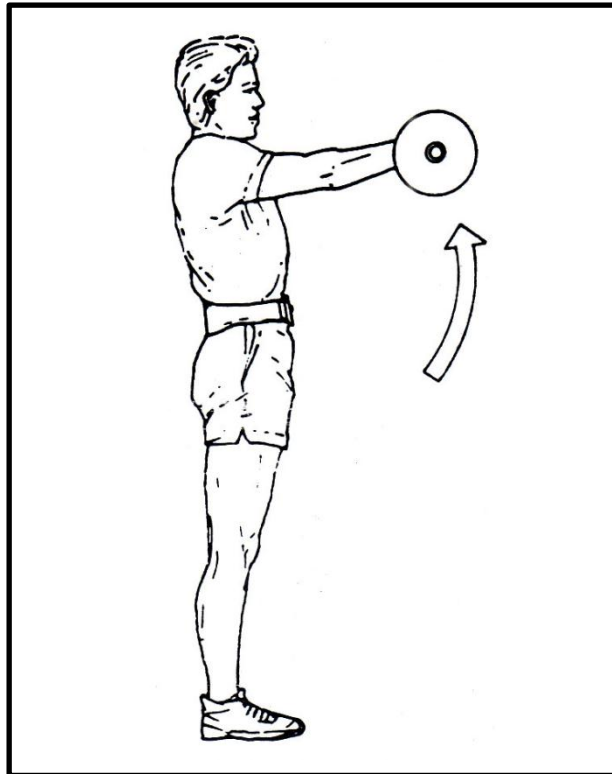
Tujuan : Untuk memanaskan dan memperkuat otot-otot pada bahu bagian samping, yang digunakan saat melakukan back-hand.

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 otot-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.

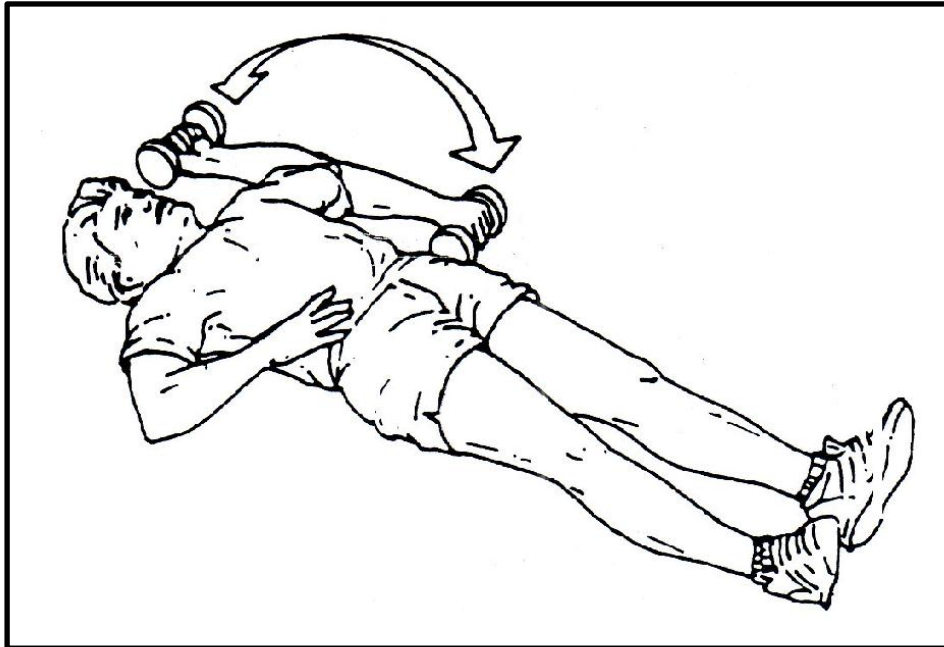
Untuk pemanasan standar, lakukanlah satu set 10 kali.

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.

Ekternal/internal Rotation (Faceup)

Memutar Tangan Ke Luar/Ke Dalam (Terlentang)

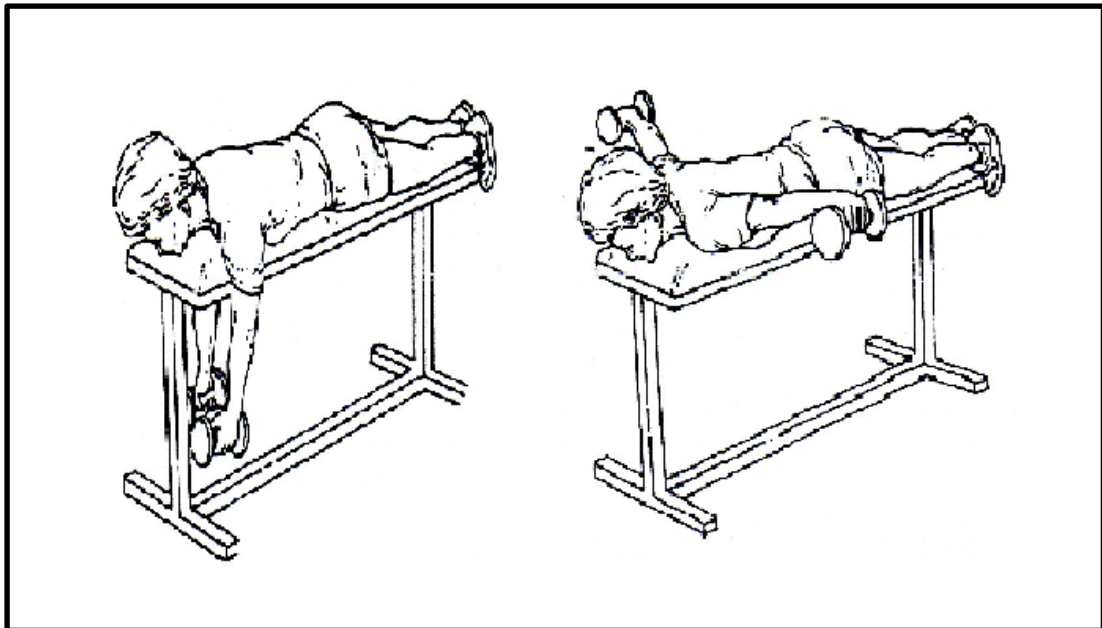


Tujuan : Untuk memanaskan dan menguatkan otot-otot putar internal dan eksternal. Otot-otot tersebut membantu menghasilkan kontrol selama melakukan service.

Gerakan : Berbaringlah dan pegang dumbbell 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)

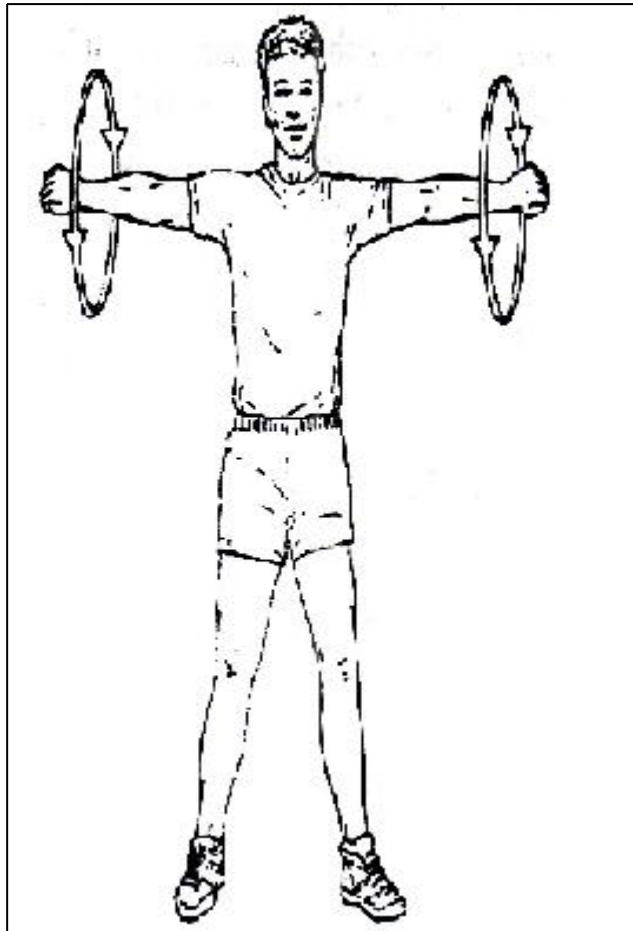


Tujuan : Untuk memanaskan dan memperkuat otot-otot punggung bagian atas dan otot-otot bahu bagian belakang, yang digunakan pada saat back-hand.

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 Tangan)



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 di tunjukkan 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.

GERAKAN-GERAKAN PEREGANGAN

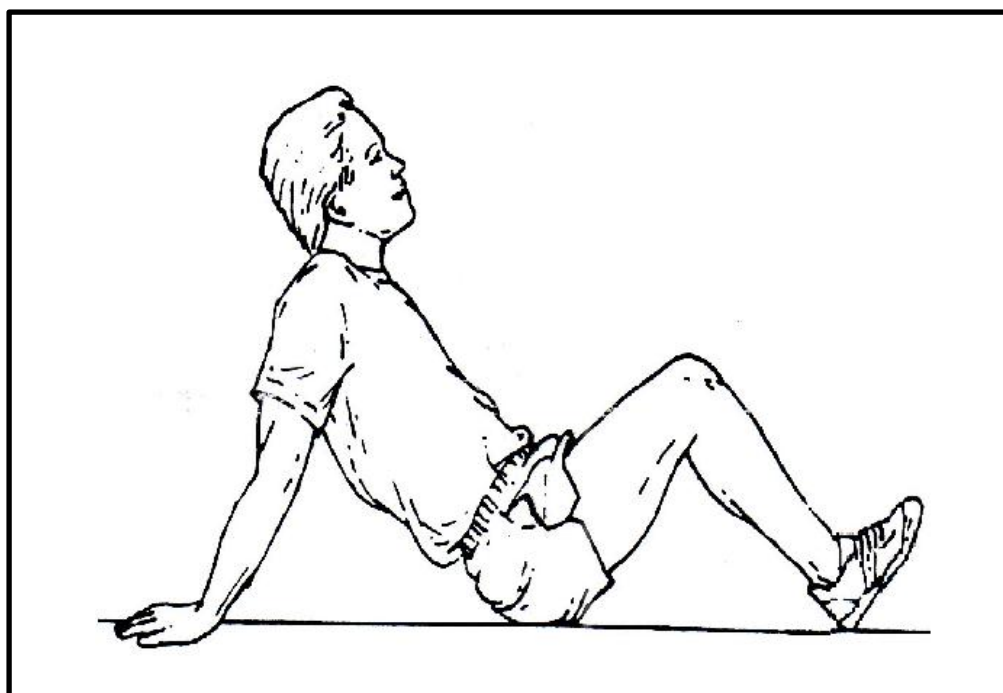
Setelah latihan pemanasan umum dan pemanasan khusus anda harus melakukan seluruh peregangan sebelum latihan. Anda harus melakukan peregangan setiap kali setelah latihan agar terhindar dari kekakuan otot. Untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut ikutilah perintah-perintah pada daftar latihan yang tersedia.

Peregangan Sesudah Latihan

Setelah penjelasan tiga macam peregangan sebelum latihan anda akan menemui serangkaian peregangan sesudah latihan yang ditujukan untuk melemaskan bagian-bagian tubuh berikut:

- *Ankle* (Pergelangan kaki)
- *Back* (Punggung)
- *Groin* (Selangkangan)
- *Hamstrings* (Otot paha bagian belakang)
- *Hip* (Pinggul)
- *Neck* (Leher)
- *Quadriceps* (Otot paha bagian depan)
- *Shoulder* (Bahu)
- *Torso* (abdominal muscles) (Batang tubuh (otot-otot perut))
- *Wrists and forearms* (pergelangan tangan dan lengan bawah)

Shoulder Stretch 1 (Peregangan Bahu 1)

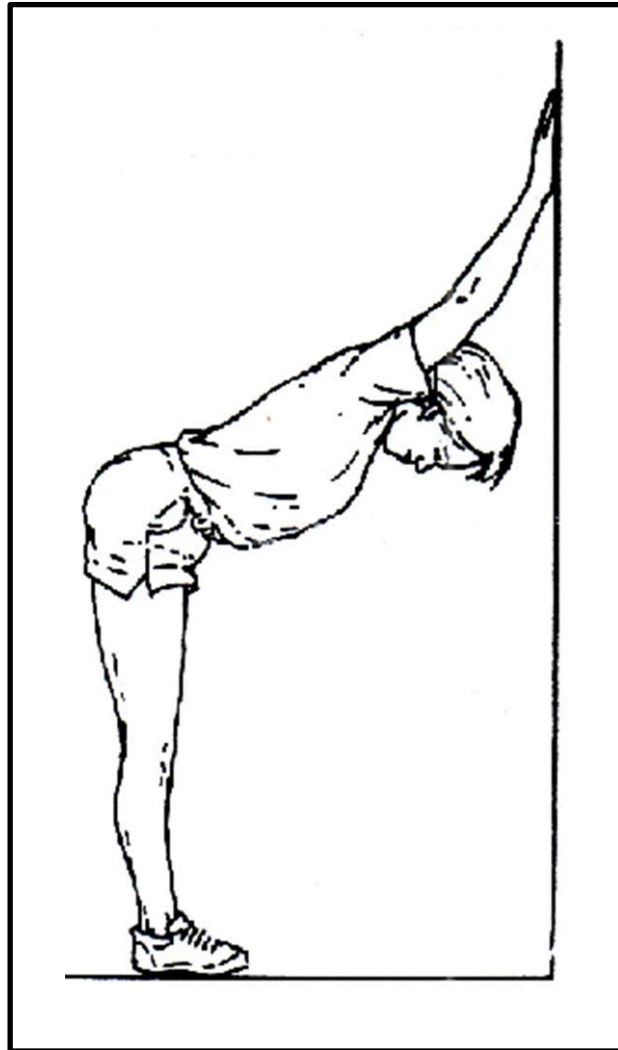


Tujuan : Untuk melemaskan otot-otot bahu.

Gerakan : Terlentang dengan lengan diletakkan di samping seperti ditunjukkan dalam gambar. Melangkah setapak ke depan sejauh masih nyaman dan tahan selama 15 sampai 30 detik.

Petunjuk : Jangan melemaskan bagian yang terasa sakit.

Shoulder Strech2 (Peregangan Bahu 2)

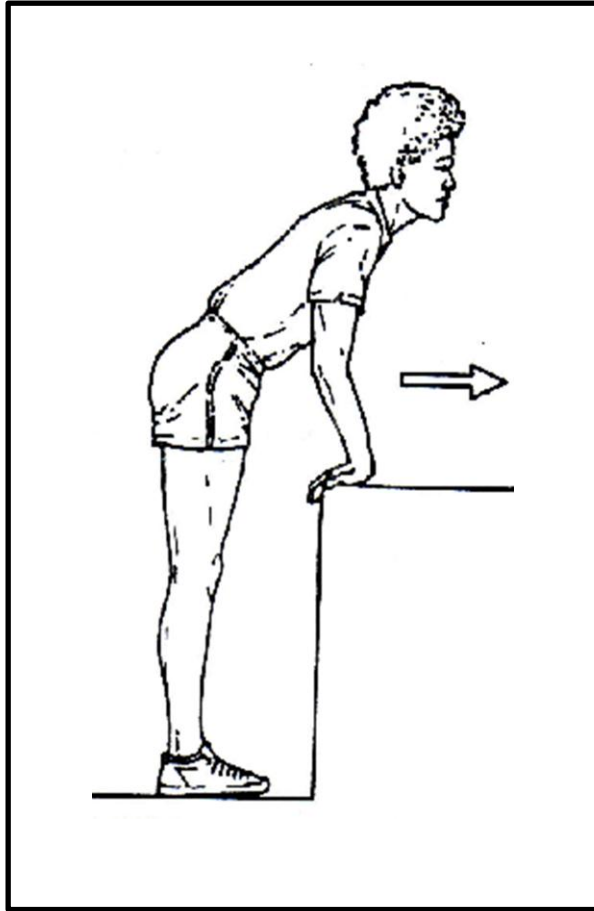


Tujuan : Untuk melemaskan otot bahu.

Gerakan : Berdirilah di depan dinding dan buatlah posisi badan seperti ditunjukkan dalam gambar. Dengan tangan berada pada dinding, pergelangan tangan condongkan ke depan dari pinggang sejauh masih nyaman dan tahan selama 15 sampai 30 detik.

Petunjuk : Jangan melemaskan bagian yang terasa sakit.

Wrist/Forearm Stretch
(Peregangan Pergelangan Lengan Bawah)



Tujuan : Untuk melemaskan otot-otot pergelangan tangan dan lengan bagian bawah.

Gerakan : Buatlah posisi badan seperti ditunjukkan dalam gambar dengan tangan diletakkan pada bangku atau meja yang kokoh. Condongkan badan ke depan sejauh masih nyaman dan selama 15 sampai 30 detik.

Petunjuk : Jangan melemaskan bagian yang terasa sakit.

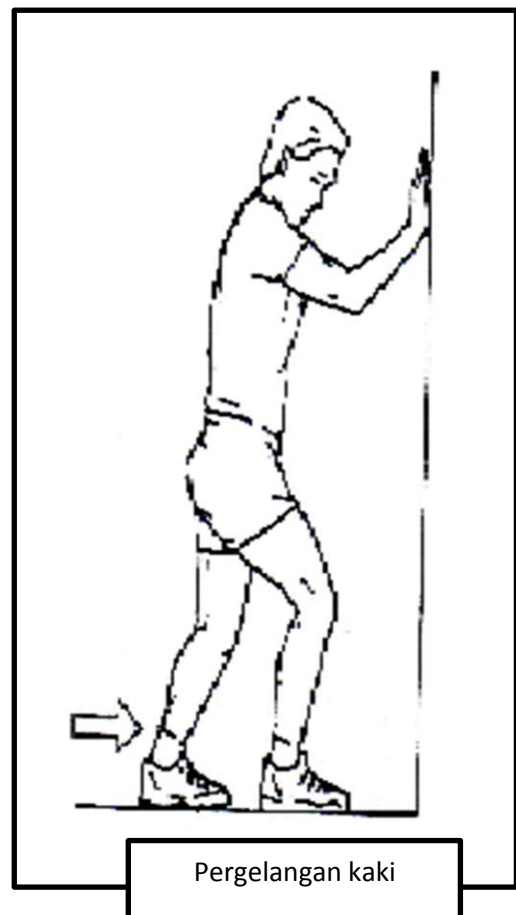
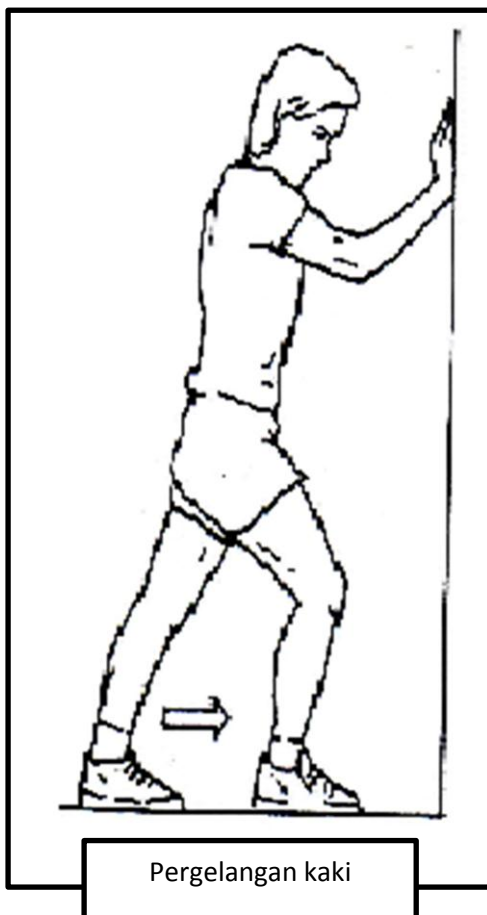
Peregangan Sesudah Latihan

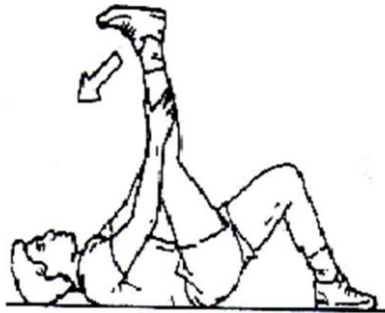
Tujuan : Untuk mencegah kekakuan otot-otot setelah melakukan latihan.

Gerakan : Buatlah posisi badan seperti ditunjukkan dalam gambar di bawah ini.

Lakukan gerakan secara perlahan-lahan tiap-tiap posisi sampai anda terasa tarikan yang lembut. Masing-masing posisi tahanlah paling kurang 15 detik sebelum dengan perlahan-lahan berhenti dan lakukan gerakan peregangan lainnya.

Petunjuk : Bernafaslah melalui hidung pada masing-masing peregangan. Jangan terburu-buru selama masa pertandingan.

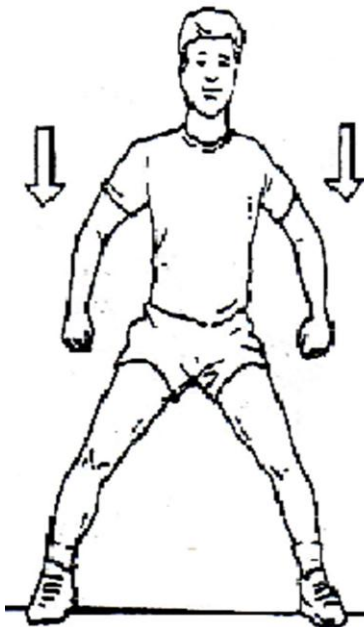




Otot Paha Belakang



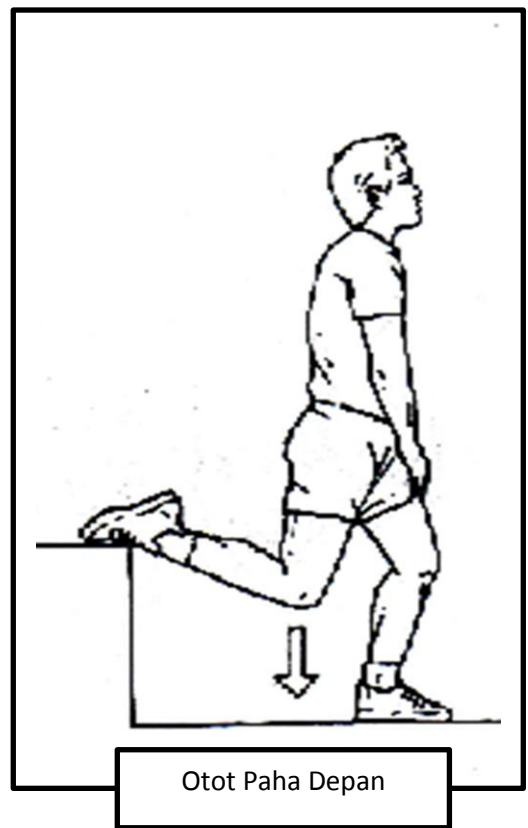
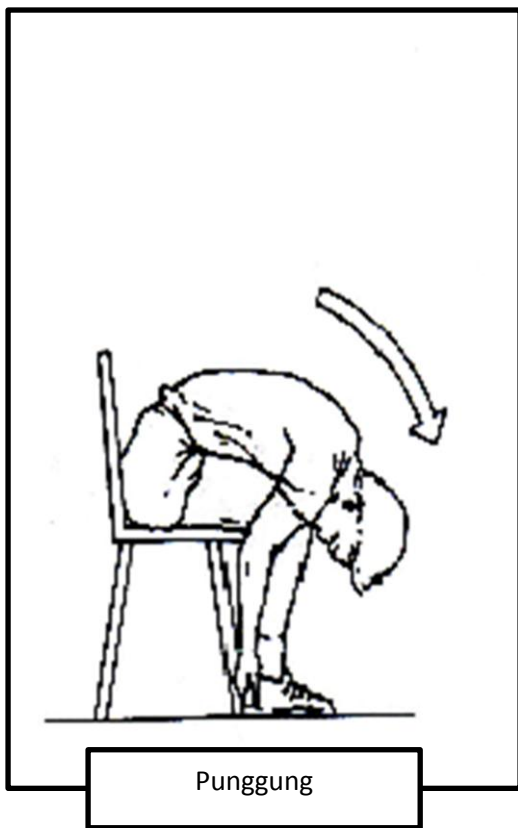
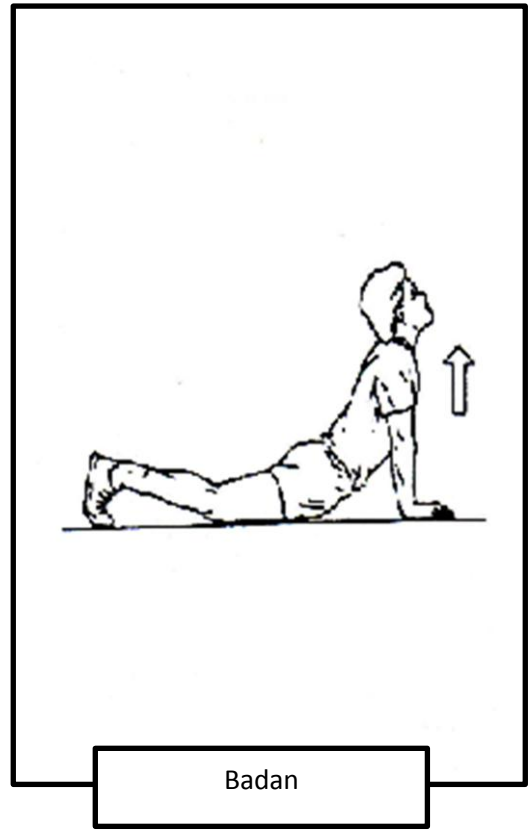
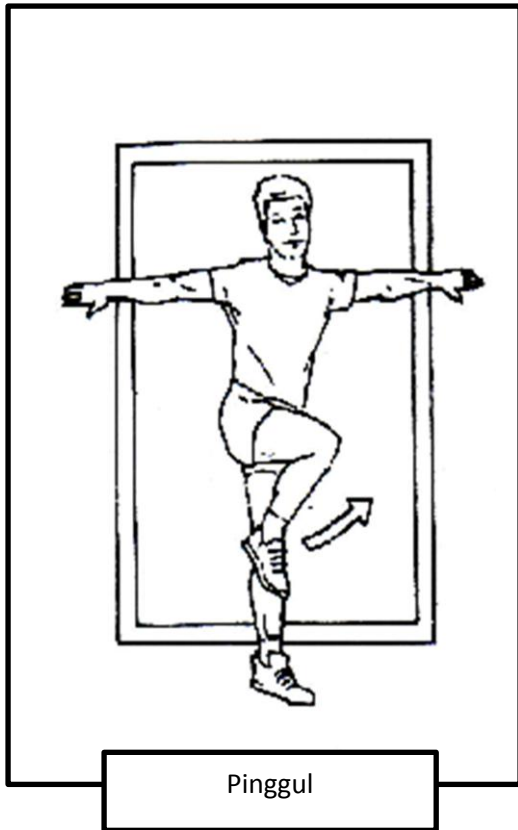
Selangkang

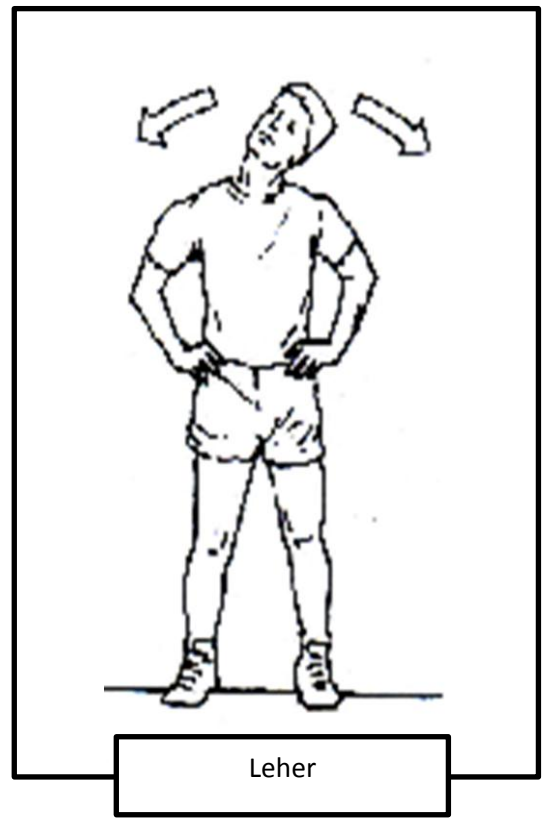
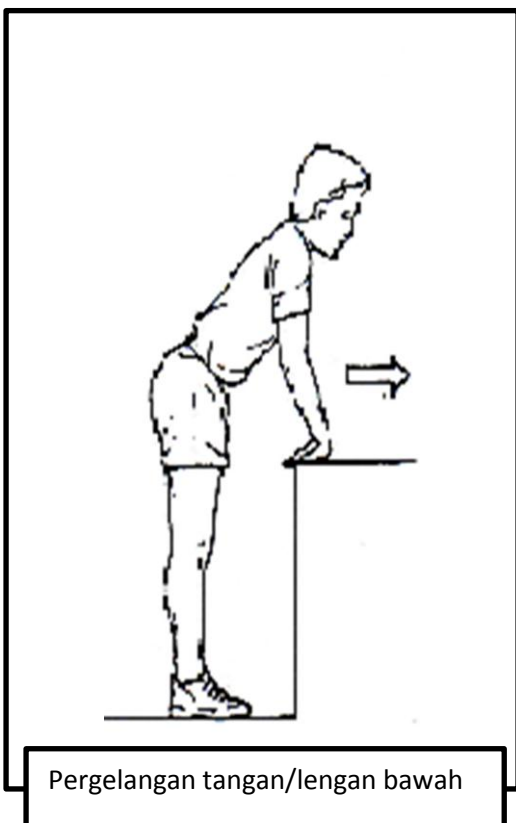
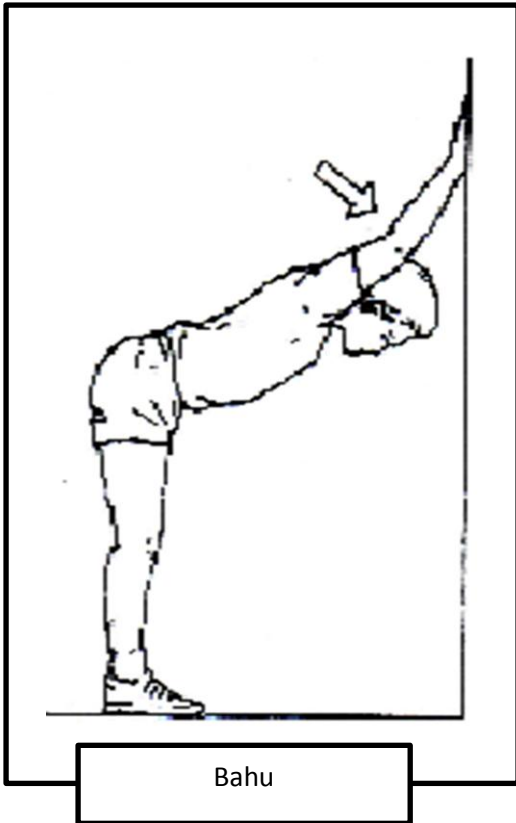


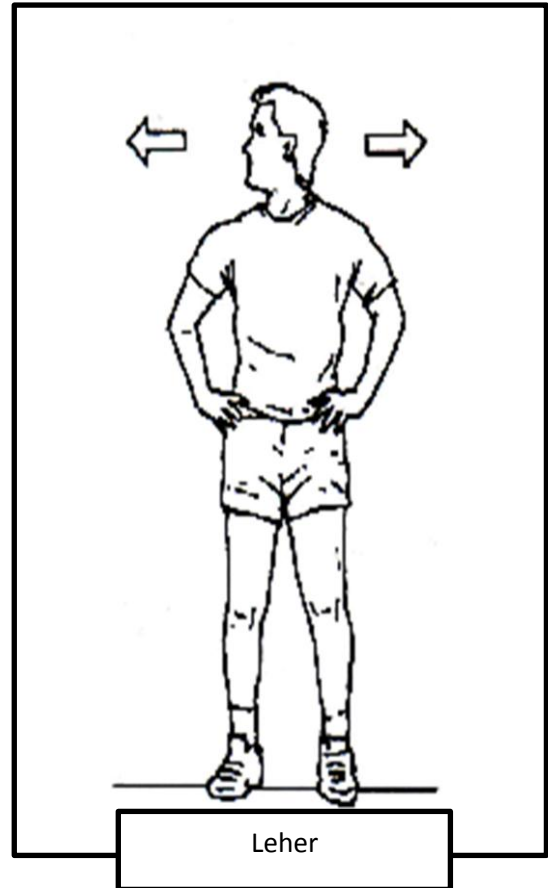
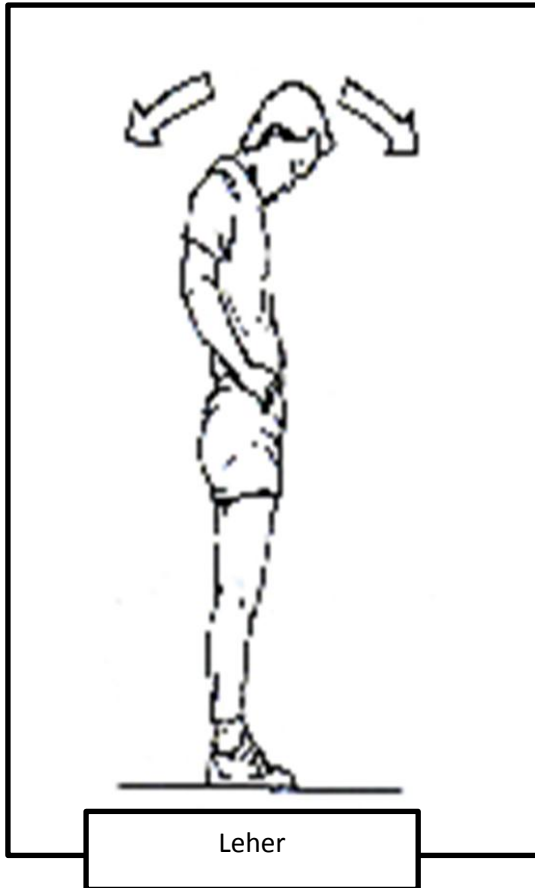
Selangkang



Pinggul







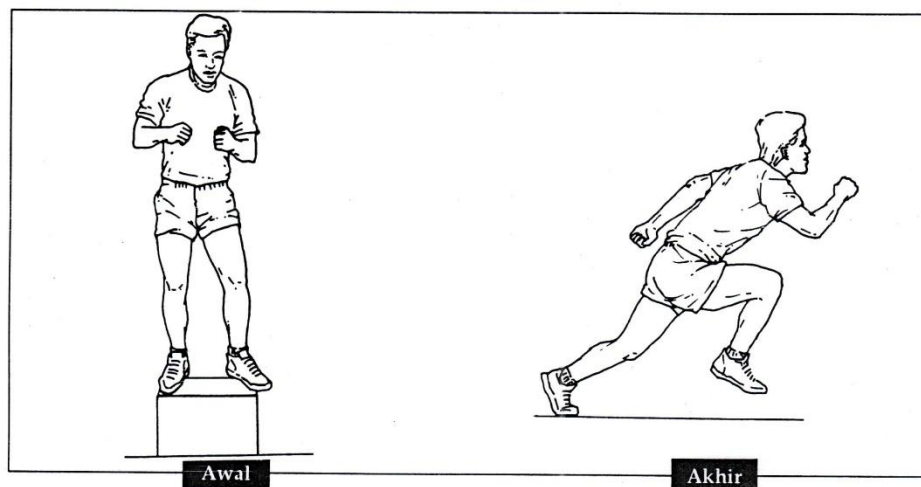
BAB VII

Latihan Pliometrik

Latihan Pliometrik dan bola kesehatan

Pliometrik merupakan latihan otot khusus yang melatih otot-otot anda untuk menghasilkan kekuatan maksimum dengan lebih cepat. Bab ini menrangkan selusin latihan gerak badan pliometrik yang digunakan dalam program Latihan Tenis Tenaga. Juga diterangkan lima macam latihan bola kesehatan yang digunakan dalam program ini. Pemakaian bola kesehatan akan membantu pengembangan tubuh dan badan bagian atas pada saat menggunakan kaki untuk stabilitas atau memulai aktivitas. Latihan tersebut sangat spesifik untuk tenis dan memungkinkan anda menirukan banyak gerakan yang akan mereka gunakan di lapangan.

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



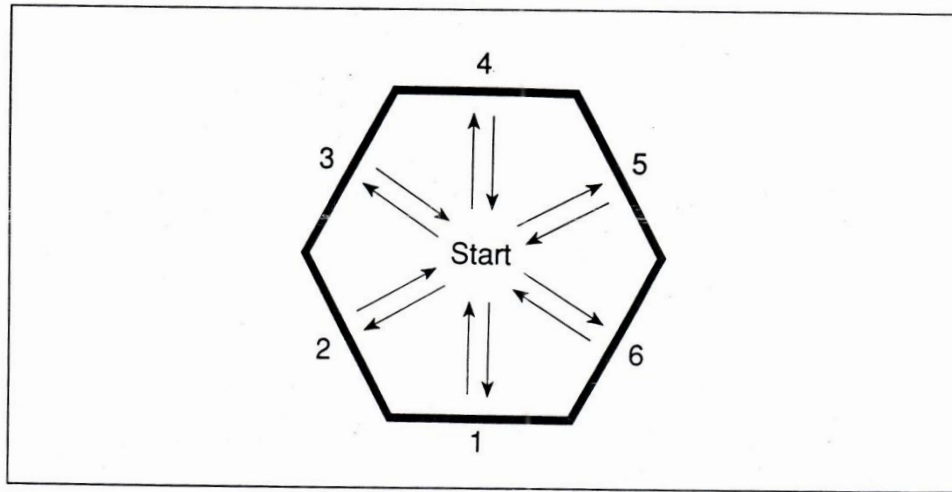
Tujuan : Untuk meningkatkan kecepatan mengubah arah dan kecepatan ke samping.

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)

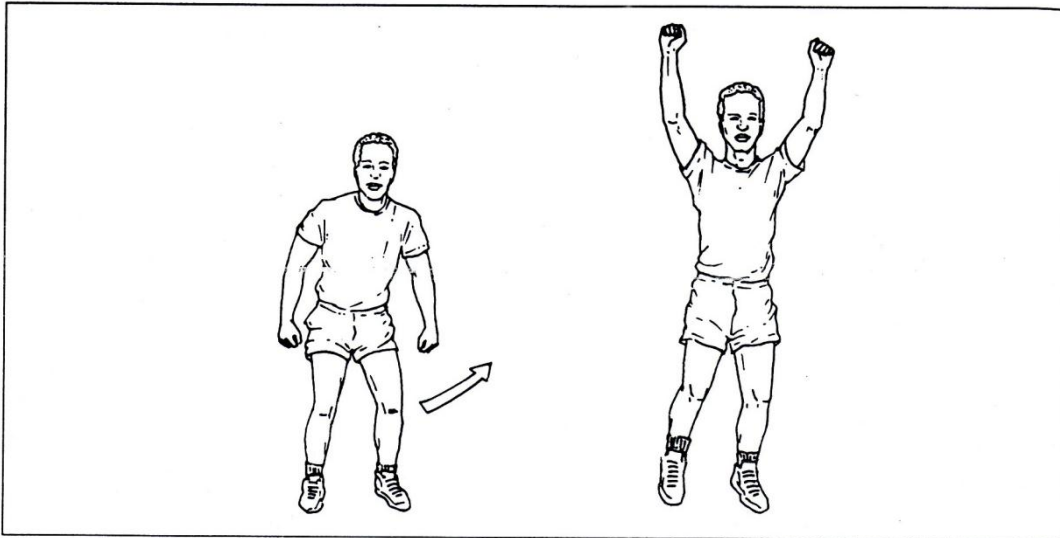


Tujuan : Untuk meningkatkan kecepatan kaki dan koordinasi secara umum.

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)

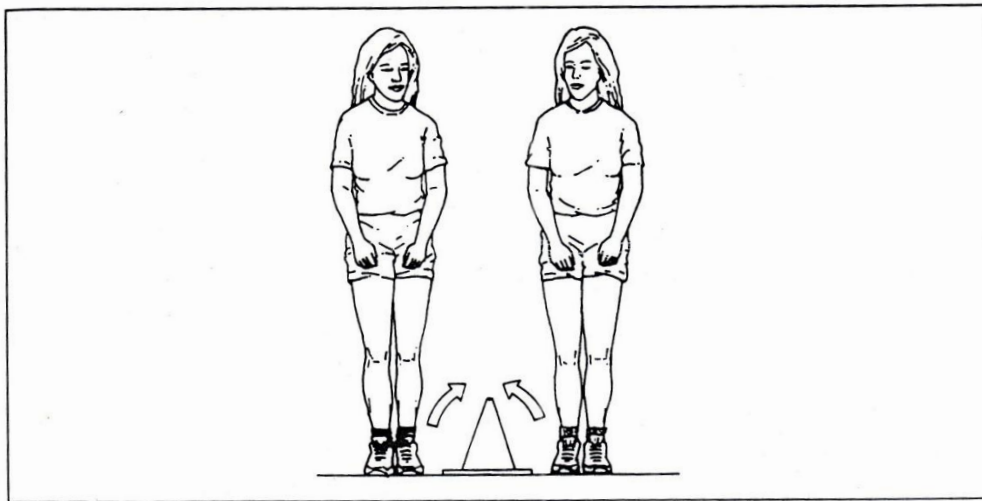


Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan badan secara keseluruhan dan kemampuan melompat.

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))

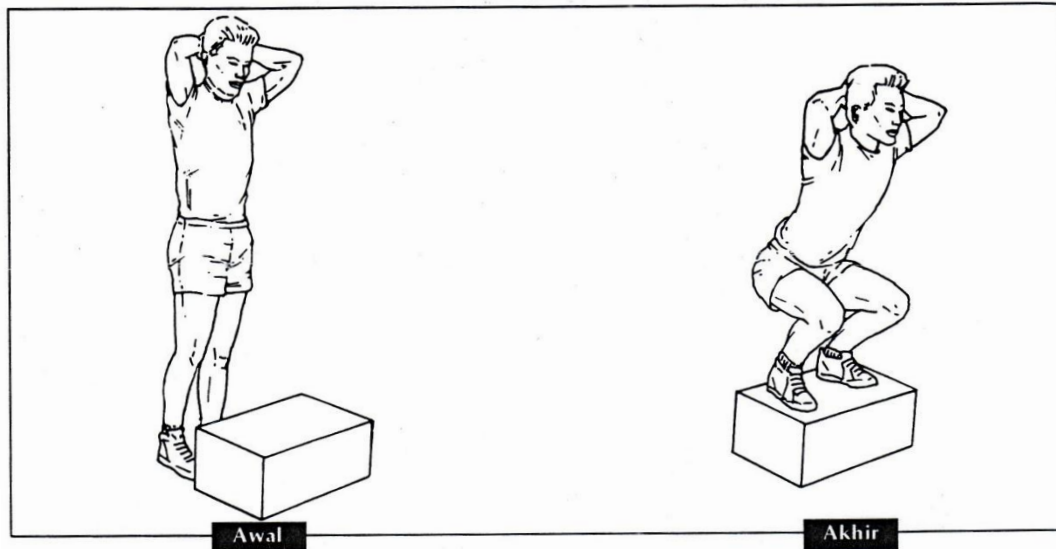


Tujuan : Untuk meningkatkan gerakan kaki yang cepat dan kecepatan gerak ke samping.

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. Mandarat pada telapak kaki bukan pada jari kaki. Juga disarankan memakai sepatu yang baik, seperti sepatu lintas.

Jump To Box (Lompat ke Atas Kotak)

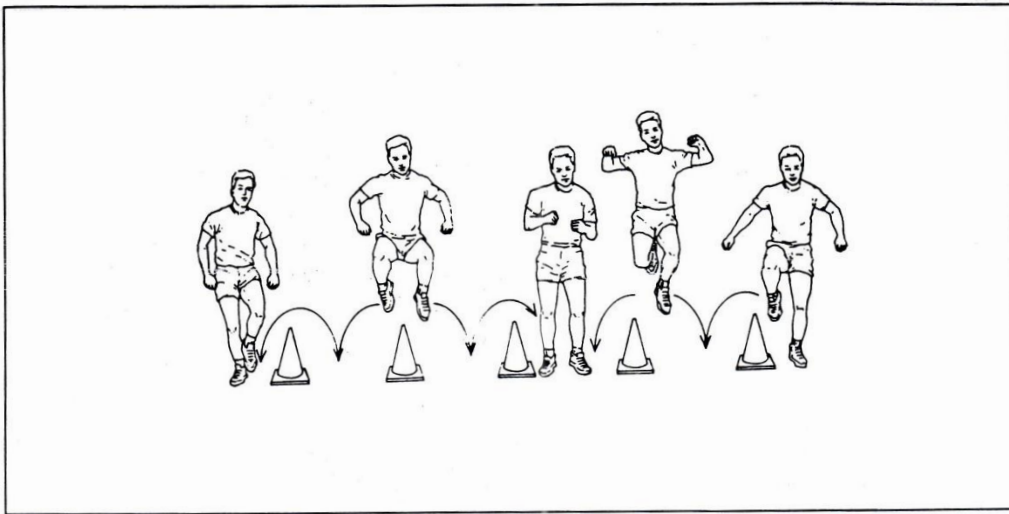


Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan badan bagian bawah.

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)**

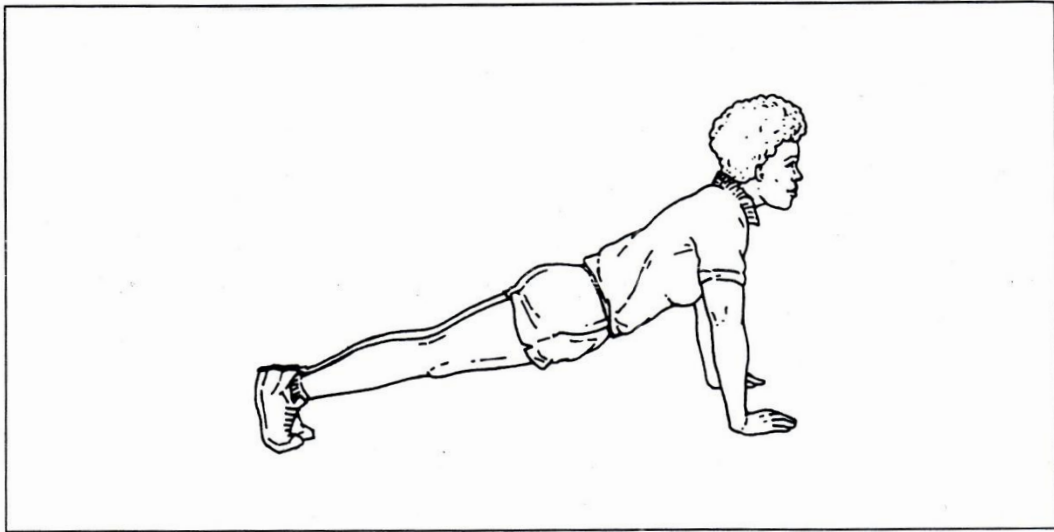


Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan dan gerakan ke samping yang cepat.

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)

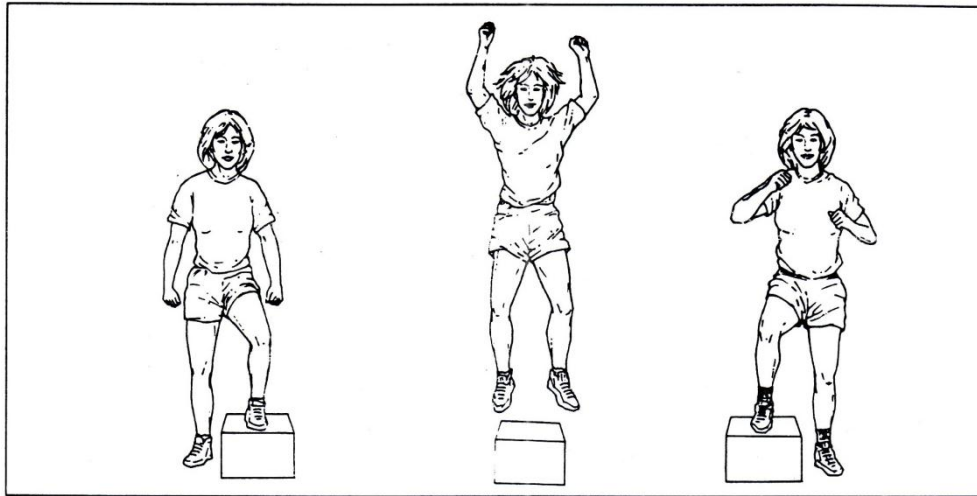


Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan dan tenaga badan bagian atas.

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)

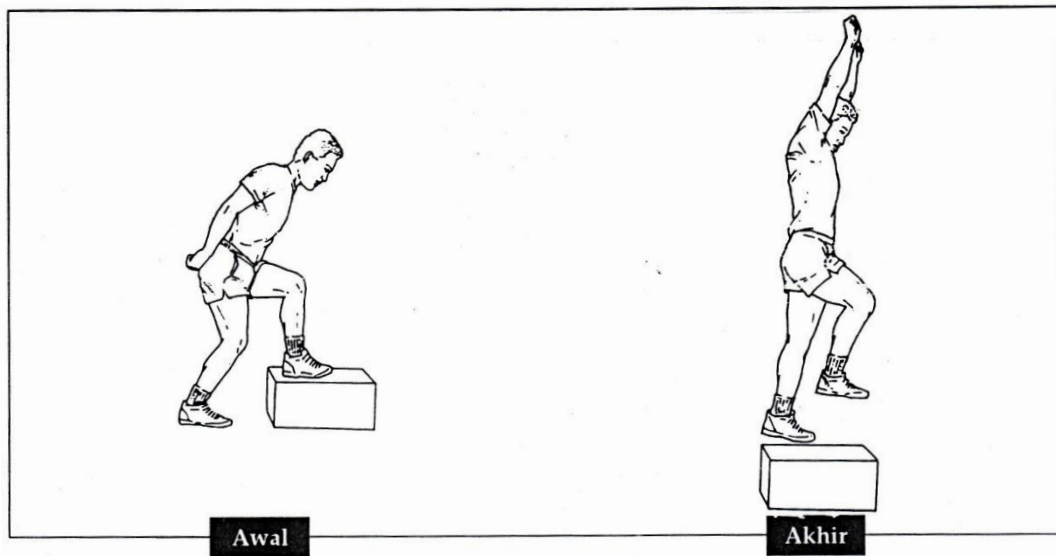


Tujuan : Untuk meningkatkan daya tahan aerobik (jangka pendek) dan kecepatan bergerak ke samping.

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)

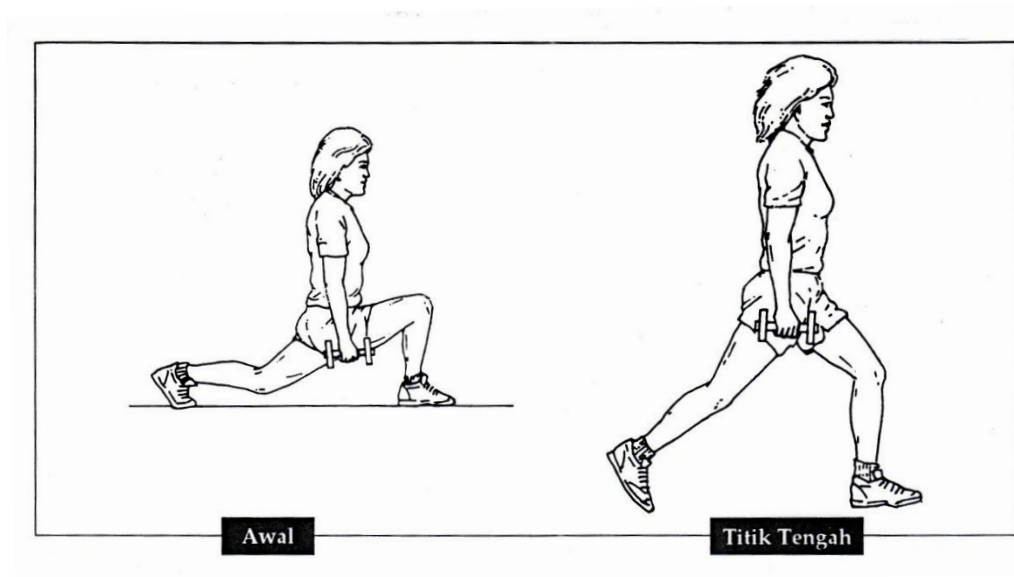


Tujuan : Untuk meningkatkan daya tahan aerobik (jangka pendek) dan kekuatan badan bagian bawah.

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 menggunkan kaki lainnya.

Petunjuk : Selama latihan gunakan lengan anda sekuat tenaga.

Split Squat Jump (Lompatan Split Jongkok)



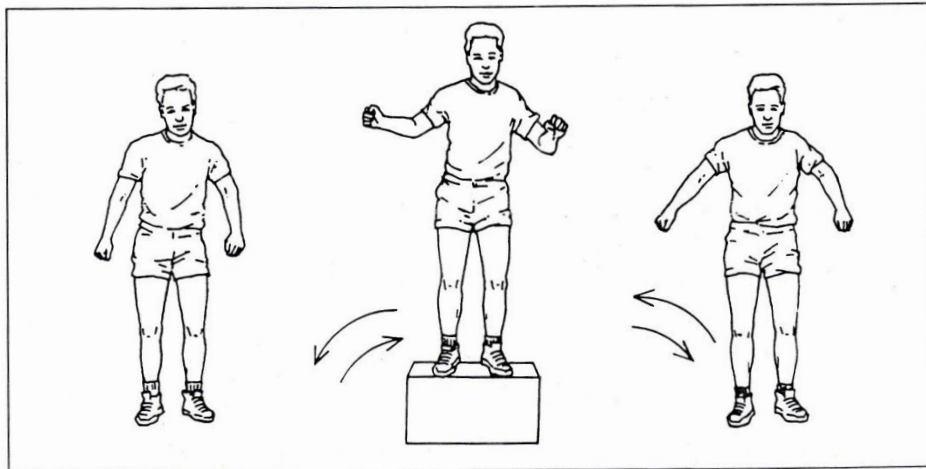
Tujuan : Untuk meningkatkan kekuatan badan bagian bawah dan kelenturan pinggul.

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, karena latihan ini dapat berlangsung paling lama 90 detik dan karena sangat membebani, Maka perlu konsentrasi teknis agar tidak tersandung atau jatuh.

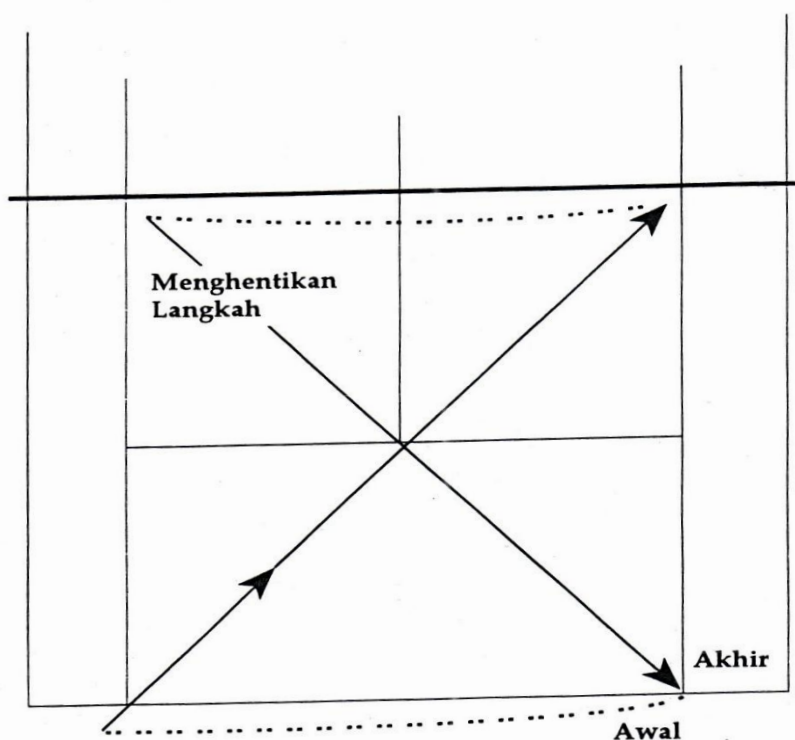
BAB VIII

Latihan di Lapangan

LATIHAN LAPANGAN 1

(Hari Latihan Pertama)

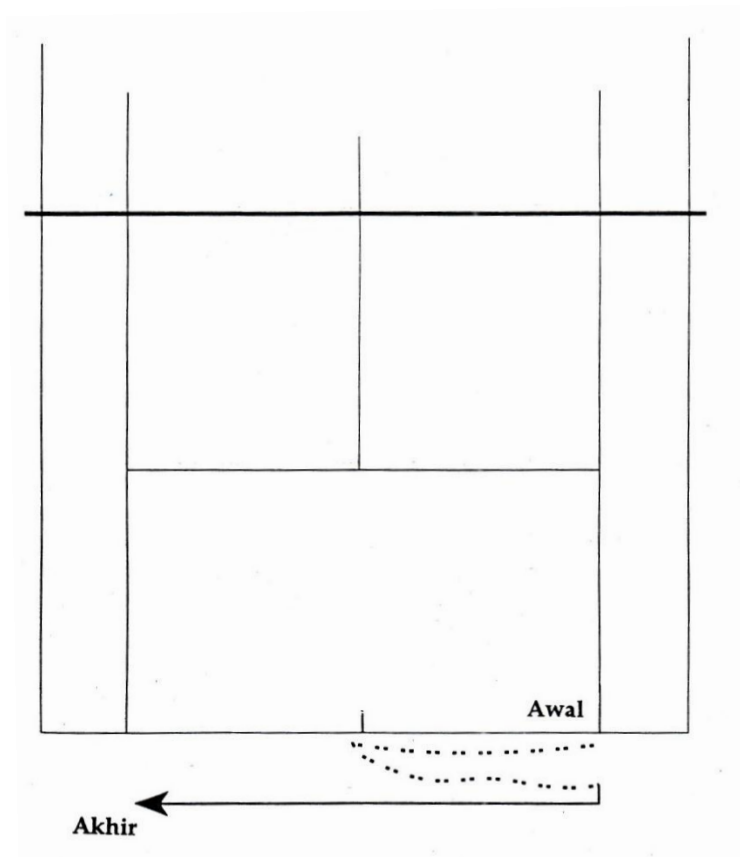
Minggu	: 1, 3, 5, 7, 9, 11	Minggu	: 2, 4, 6, 8, 10, 12
Waktu	: 11 detik	Waktu	: 2 menit
Pengul.	: 5	Pengul.	: 3
Istirahat	: 30 detik	Istirahat	: 4 menit



LATIHAN LAPANGAN 2

(Hari Latihan Pertama)

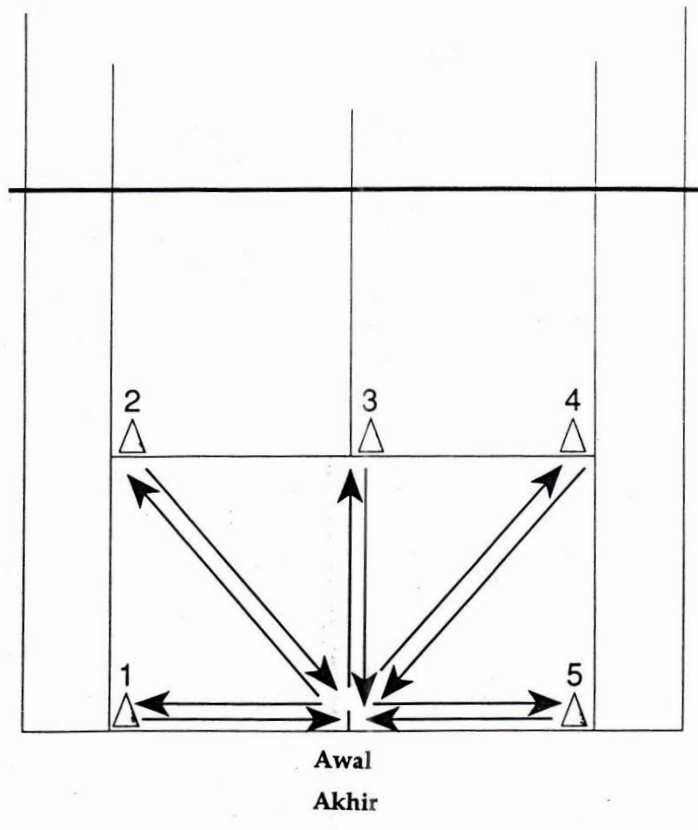
Minggu	: 1, 3, 5, 7, 9, 11	Minggu	: 2, 4, 6, 8, 10, 12
Waktu	: 5 detik	Waktu	: 7 detik
Pengul.	: 8	Pengul.	: 10
Istirahat	: 20 detik	Istirahat	: 30 detik



LATIHAN LAPANGAN 3

(Hari Latihan Pertama)

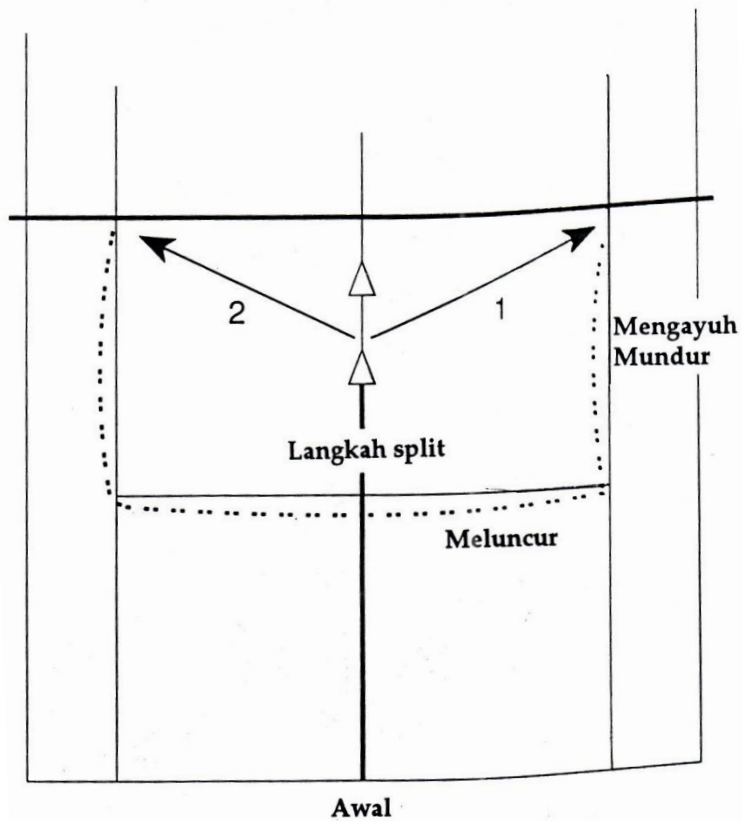
Minggu	: 1, 3, 5, 7, 9, 11	Minggu	: 2, 4, 6, 8, 10, 12
Waktu	: 14 detik	Waktu	: 30 detik
Pengul.	: 4	Pengul.	: 3
Istirahat	: 45 detik	Istirahat	: 4 menit



LATIHAN LAPANGAN 4

(Hari Latihan Kedua)

Minggu	: 1, 3, 5, 7, 9, 11	Minggu	: 2, 4, 6, 8, 10, 12
Waktu	: 1 menit	Waktu	: 90 detik
Pengul.	: 3	Pengul.	: 5
Istirahat	: 60 detik	Istirahat	: 90 detik



LATIHAN LAPANGAN 5

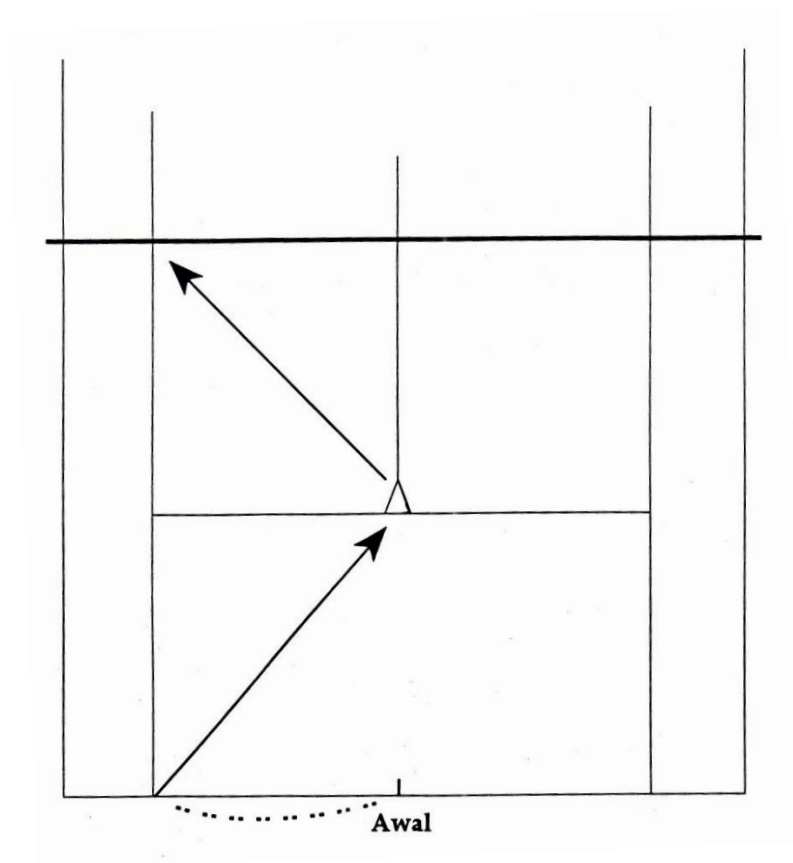
(Hari Latihan Kedua)

Minggu : Sepanjang Minggu

Waktu : 3 detik

Pengul. : 10

Istirahat : 15 detik



LATIHAN LAPANGAN 6

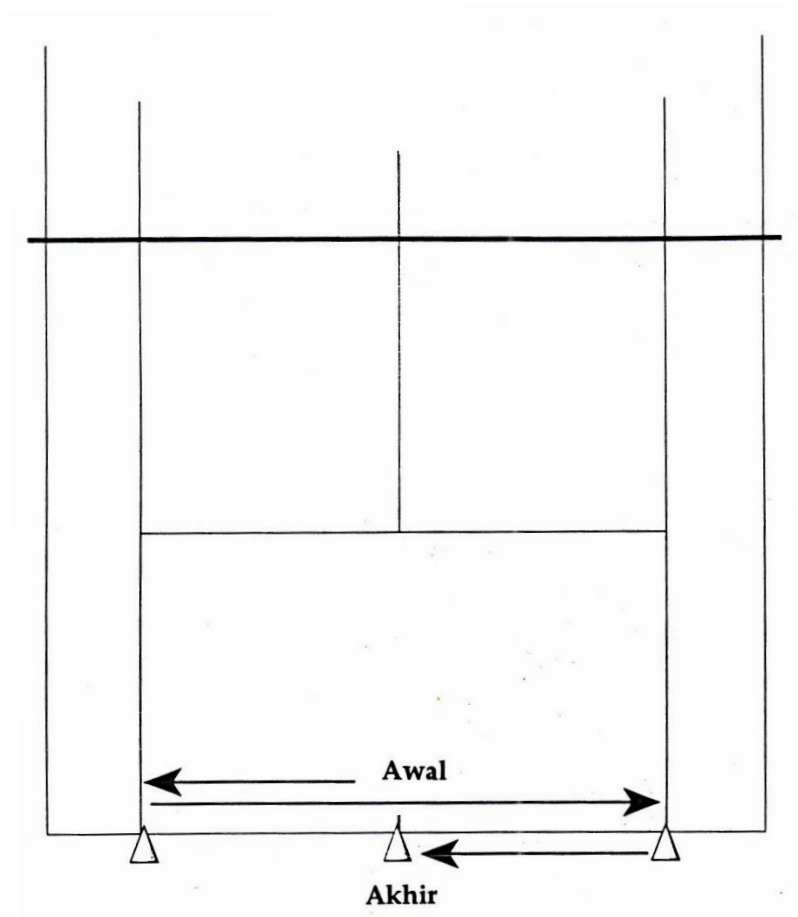
(Hari Latihan Kedua)

Minggu : Sepanjang Minggu

Waktu : 3 detik

Pengul. : 10

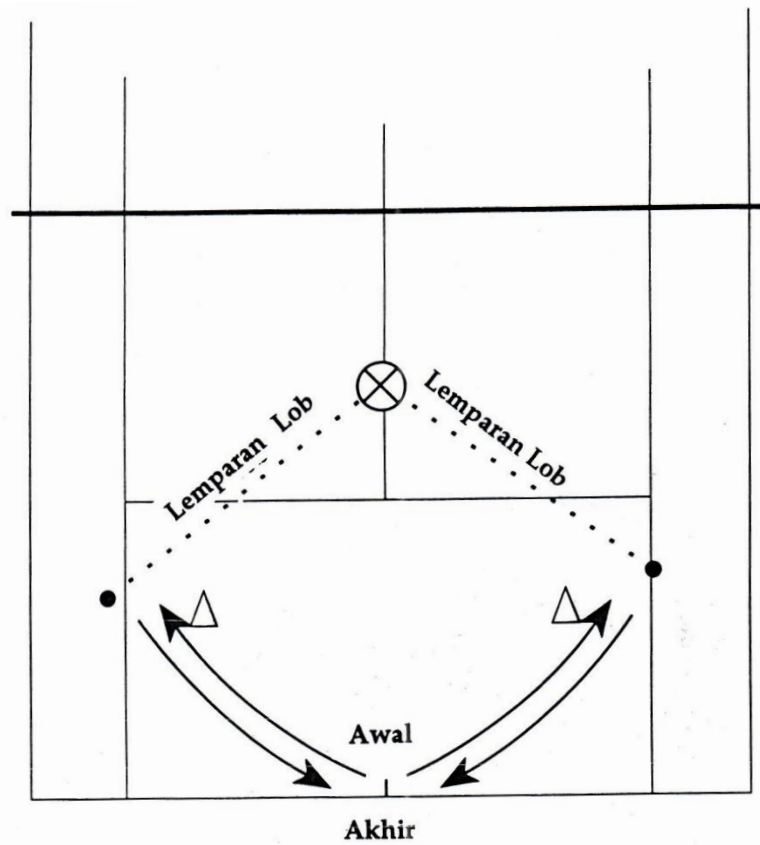
Istirahat : 15 detik



LATIHAN LAPANGAN 7

(Hari Latihan Ketiga)

Minggu	: 1, 3, 5, 7, 9, 11	Minggu	: 2, 4, 6, 8, 10, 12
Waktu	: 10 detik	Waktu	: 30 detik
Pengul.	: 10	Pengul.	: 5
Istirahat	: 30 detik	Istirahat	: 1 menit



LATIHAN LAPANGAN 8

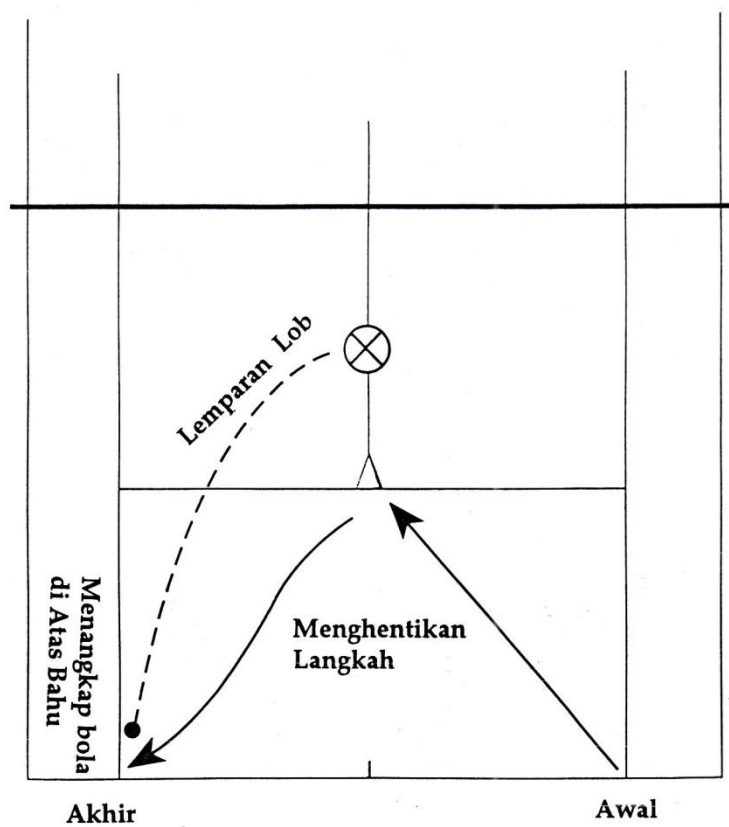
(Hari Latihan Ketiga)

Minggu : Sepanjang Minggu

Waktu : 2 detik

Pengul. : 10

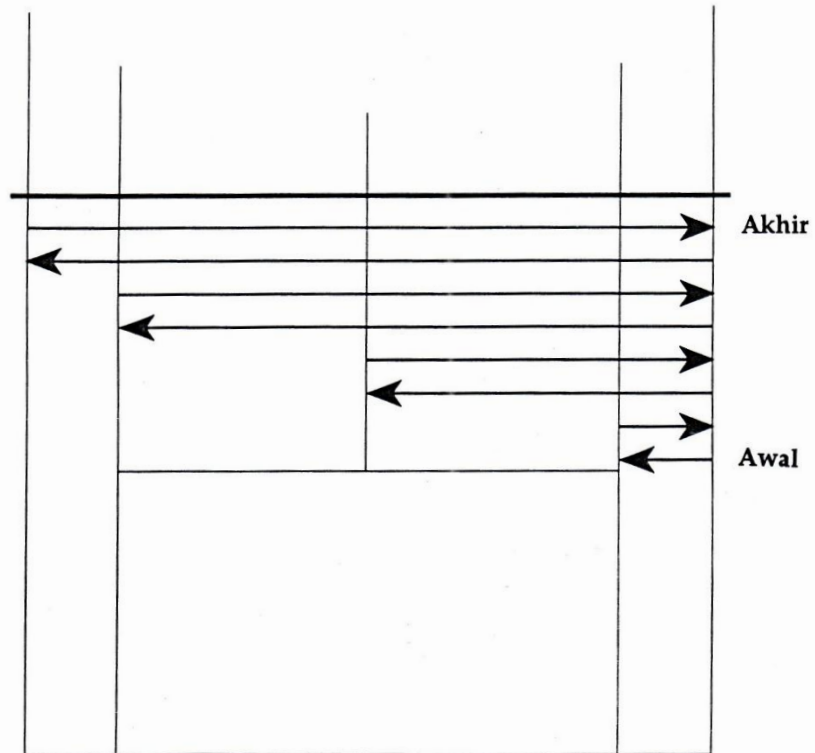
Istirahat : 10 detik



LATIHAN LAPANGAN 9

(Hari Latihan Ketiga)

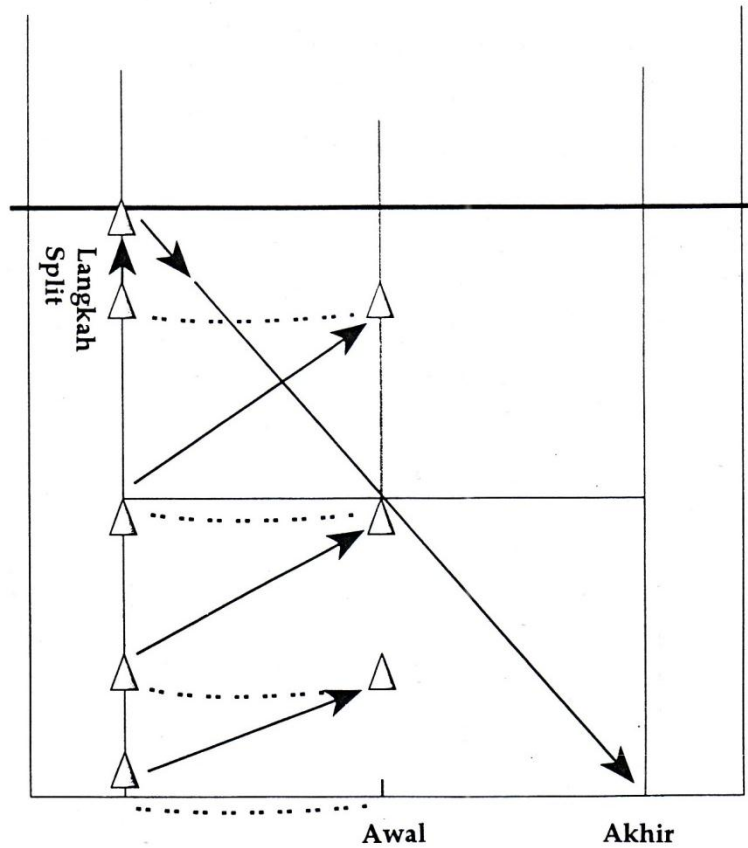
Minggu	: 1, 3, 5, 7, 9, 11	Minggu	: 2, 4, 6, 8, 10, 12
Waktu	: 30 detik	Waktu	: 40 detik
Pengul.	: 5	Pengul.	: 6
Istirahat	: 45 detik	Istirahat	: 1 menit



LATIHAN LAPANGAN 10

(Hari Latihan Ketiga)

Minggu	: 1, 3, 5, 7, 9, 11	Minggu	: 2, 4, 6, 8, 10, 12
Waktu	: 20 detik	Waktu	: 90 detik
Pengul.	: 4	Pengul.	: 2
Istirahat	: 60 detik	Istirahat	: 3 menit



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. http://id.Wikipedia.org/wiki/Tenis#Teknik_bermain.