

TEHNIK DASAR TENIS LAPANGAN

TEHNIK FOREHAND GROUND STROKE

Teknik Dasar Forehand Gound Stroke



Kunci Gerakan

Persiapan

Saat Melakukan

Impact

Gerakan Lanjutan

• **Persiapan;**

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

• **Impact;**

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

• **Gerak Lanjut;**

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

TEHNIK BACK HAND GROUND STROKE



Teknik Dasar Back
Hand Ground Stroke

Persiapan

Ayunan

Impact

Gerak Lanjutan

Backhand
Double
Hand

Persiapan

Ayunan

Impact

Gerak Lanjutan

Backhand
Single
Hand



• **Backhand satu tangan**

- **Persiapan;**

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

- **Ayunan;**

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

- **Impact;**

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

- **Gerak Lanjut;**

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

Backhand dua tangan

- Backhand ini merupakan yang paling populer digunakan oleh pemain tenis saat ini. Keuntungan dari grip ini adalah ayunannya yang efisien dan tenaga ekstra yang dihasilkannya karena menggunakan dua tangan. 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 anda baca di sini.

• Persiapan;

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

• Ayunan;

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

• Impact;

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

• Gerak Lanjut;

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

TEHNIK VOLLEY

Teknik Dasar Volley



Forehand Volley

Persiapan

Pegangan
Ayunan
Posisi Badan

Impact

Perkenaan Bola
Posisi Kaki

Followthrow

Gerakan Lengan
Gerakan Kaki

Backhand Volley

Persiapan

Pegangan
Ayunan
Posisi Badan

Impact

Perkenaan Bola
Posisi Kaki

Followthrow

Gerakan Lengan
Gerakan Kaki



• **Persiapan;**

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

• **Impact;**

- Bagi pemula yang baru belajar bermain tenis, untuk tahap awal gunakanlah pukulan voli yang sifatnya hanya memblok laju bola.
- Apabila telah mencapai tahap konsistensi, maka anda dapat memberikan sedikit ayunan agar bola lebih menekan
- Gerakan volley yang baik adalah gerakan yang memukul dalam keadaan bergerak dan bukan statis. Artinya usahakan anda menjemput bola dengan bergerak ke depan atau diagonal

• **Gerak Lanjut;**

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

Teknik Pukulan Servis Tenis

Teknik Dasar Servis



Persiapan

Posisi Badan, Persiapan, Melambungkan Bola

Impact

Pertemuan Bola

Followthrow

posisi lengan

- **Persiapan;**

- Berdirilah di belakang garis baseline dan pusatkan pikiran anda untuk mengarahkan bola pada daerah servis lawan.
- Posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan arah kaki parallel dengan garis baseline.
- Grip yang dipakai untuk melakukan servis dalam hal ini adalah grip continental.

- **Toss;**

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

- **Impact;**

- Pada saat bola sudah sampai pada titik kontaknya, raket diayunkan ke depan.
- Pada saat ini buang berat badan anda dari kaki belakang ke kaki depan untuk memberikan tenaga pada pukulan servis anda.

- **Garak Lanjut;**

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

TERIMAKASIH