

Ngatman
Abdul Alim

UNY
PRESS

Mini Tennis (Ace Tennis)

Metode Praktis
Mengenalkan Permainan Tenis
Bagi Anak Usia Dini



MINI TENIS (*ACE TENNIS*)

Metode Praktis Mengenalkan Permainan Tenis
bagi Anak Usia Dini

Ngatman
Abdul Alim

MINI TENIS (*ACE TENNIS*)

Metode Praktis Mengenalkan Permainan Tenis
bagi Anak Usia Dini

Ngatman
Abdul Alim



PRAKATA

Puji dan syukur selalu dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga "Buku Mini Tennis (Ace Tennis) Metode Praktis Mengenalkan Permainan Tennis Bagi Anak Usia Dini" ini dapat tersusun. Buku ini disusun dengan tujuan untuk mengenalkan dan memasyarakatkan olahraga tenis di kalangan anak usia dini, khususnya anak usia 4-10 tahun. Dengan demikian keberadaan buku mini tenis ini akan semakin menamakan rasa senang dan mencintai permainan tenis serta menambah variasi jenis-jenis olahraga permainan khususnya di kalangan anak usia sekolah dasar.

Buku **Buku Mini Tennis (Ace Tennis) Metode Praktis Mengenalkan Permainan Tennis Bagi Anak Usia Dini** yang terdiri atas 9 bab ini diharapkan semakin memperkaya literasi permainan tenis di kalangan anak usia dini yang ingin belajar teknik dasar bermain tenis dengan baik dan benar. Sajian substansi yang disusun secara sederhana, metode pengajaran/pelatihan yang bersifat progresif (dari mudah ke sukar), dan bentuk-bentuk permainan yang berasal dari permainan tradisional Indonesia diharapkan agar buku ini dapat membawa manfaat optimal bagi pengajar, pelatih, maupun penggunaanya.

Tersusunnya buku mini tenis ini ternyata tidak lepas bantuan dan masukan dari berbagai pihak, oleh sebab itu perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memfasilitasi program penulisan buku bagi dosen UNY.
2. Teman-teman dosen pengampu Mata Kuliah Tennis Lapangan FIK UNY.
3. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu dan telah memberikan bantuan tersusunya buku mini tenis ini.

DAFTAR ISI

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I Sejarah Mini Tennis	1
BAB II Peralatan Mini Tennis	5
BAB III Konsep Dasar Permainan Mini Tennis	11
BAB IV Karakteristik dan Perkembangan Motorik Anak Usia Dini	19
BAB V Teknik Dasar Mini Tennis	27
BAB VI Metodik Mengajar/Melatih Mini Tennis	39
BAB VII Peraturan Permainan Tunggal dan Ganda dalam Permainan Mini Tennis	89
BAB VIII Pelatihan Mental Untuk Petenis Usia Dini dalam Permainan Mini Tennis	93
GLOSARIUM	101
DAFTAR PUSTAKA	105

BAB I

SEJARAH PERMAINAN MINI TENIS (*ACE TENNIS*)



Ace tennis atau yang lebih populer dikenal dengan nama mini tenis merupakan jenis permainan yang telah dimainkan sejak masa Mesir, Yunani, dan Romawi Kuno. Namun negara Inggris yang dianggap sebagai cikal bakal munculnya permainan *ace tennis* ini yang dikenal dengan nama *Short Tennis*. Namun negara Swedia sebenarnya yang mempopulerkan olahraga *ace tennis*. Dua bersaudara Hans Nytell dan Ulf Nytell adalah nama yang berjasa dalam mempopulerkan permainan mini tenis. Mereka memperkenalkan Sekolah Tenis Mini di *Uppala Tennis Club (UTC)* pada tahun 1974. Dalam perkembangan selanjutnya, Hans Nytell dan Ulf Nytell melakukan penyesuaian-penyesuaian dari permainan tenis yang sesungguhnya ke permainan mini tenis (*ace tennis*). Oleh sebab itu permainan ini cocok bagi anak yang berusia 7 sampai 10 tahun. Bahkan anak usia 6 tahun ke bawah pun masih mungkin memainkan permainan mini tenis (David Shield's, 1991: 6).

Pada akhir tahun 1970 *International Tennis Federation* membentuk *Tim Task Force* untuk mempopulerkan permainan mini tenis di kalangan anak usia dini ke seluruh penjuru dunia melalui beberapa program pengembangan yang disesuaikan dengan usia anak. Salah satu program pengembangan yang sangat fenomenal adalah dengan munculnya permainan *Play and Stay* bagi anak usia 4 – 10 tahun. Kebijakan yang dibuat oleh ITF tersebut akhirnya ditindaklanjuti oleh *Australian Sports Commission* dengan mengembangkan permainan *ace tennis* yang diperuntukkan anak usia 8 tahun ke bawah. Permainan *ace tennis* yang diciptakan oleh Australia ini sangat identik dengan permainan mini tenis dan merupakan cikal bakal untuk mengenalkan permainan tenis lapangan yang

sebenarnya pada anak usia dini. Seiring berjalannya waktu dan semakin populernya permainan mini tenis/*ace tennis* di seluruh dunia, akhirnya pada tahun 2012 *ITF* mulai menyelenggarakan pertandingan mini tenis secara resmi melalui program *play and stay* bagi anak usia 10 tahun ke bawah.

Permainan mini tenis disosialisasikan ke Indonesia pada tahun 1999 melalui Program *Regional Development Center ITF Asian-Oceania*. Selanjutnya permainan mini tenis ini mulai dikenalkan di masyarakat luas pada awal tahun 2000 oleh Bidang Pengembangan PB PELTI. Sosialisasi permainan mini tenis dilakukan ke pengda-pengda pelti di seluruh Indonesia melalui kegiatan pelatihan mini tenis bagi pelatih maupun guru di tingkat sekolah dasar dan taman kanak-kanak. Pada bulan Agustus 2000 PB PELTI menyelenggarakan Festival Mini Tenis Tingkat Nasional. Dari asal mula penyelenggaraan festival mini tenis inilah akhirnya menjadi agenda kejuaraan rutin yang diselenggarakan setiap tahun yang diikuti oleh pengda-pengda pelti di seluruh Indonesia. Kejuaraan Nasional dengan tajuk festival mini tenis ini mengusung *tagline/slogan*” **Sekolah Nomor Satu, Tenis Permainanku**”. Festival mini tenis yang khusus diperuntukkan bagi anak usia 8 tahun ke bawah ini akhirnya menjadi agenda rutin kejuaraan tingkat nasional. Dengan program pemasaran melalui permainan mini tenis di kalangan anak usia dini inilah sebagai langkah awal untuk mengenalkan gerak dasar dan teknik gerak dasar bermain tenis lapangan.

Pada waktu kita belajar tenis lapangan pertama kali kadang-kadang melihat ukuran lapangan tenis terlihat begitu besar, net nampak terlalu tinggi, dan tidak mudah dilakukan dengan menggunakan raket. Apakah kita sering merasakan demikian?. Melalui permainan mini tenis ini akhirnya permasalahan-permasalahan tersebut dapat terpecahkan. Hal ini disebabkan, dalam permainan mini tenis (*ace tennis*) dapat dimainkan hampir di segala jenis lapangan, baik di dalam (*indoor*) maupun di luar (*out door*). Mini tenis merupakan salah satu permainan yang mengembangkan program agar anak

untuk selalu aktif bergerak, mengajarkan keterampilan dalam bermain, akan membantu anak lebih percaya diri, serta mendapatkan keceriaan pada saat bermain mini tenis (David Shields, 1992: 6).

Untuk semakin menambah kesan bahwa permainan mini tenis ini mudah dalam memainkannya Nytell bersaudara menyarankan agar net yang digunakan tingginya 80 sentimeter, ukuran lapangan 14 X 6 meter. Namun demikian, ukuran ini tidak mutlak, lapangan dapat dibuat dengan berbagai ukuran, disesuaikan dengan kemampuan anak serta ketersediaan lahan yang dimiliki. Satu lapangan tenis ukuran normal (panjang 23,77 meter dan lebar 10,97 meter) dapat dibuat menjadi 4 lapangan mini tenis.

Raket yang dipergunakan bisa terbuat dari papan kayu, *triplek*, *hardboard* dan dapat terbuat dari plastik, asalkan tidak terlalu berat, dan pegangannya kecil sesuai dengan ukuran buku jari anak-anak. Berat dan pegangan raket diusahakan sama dengan raket tenis untuk junior tetapi panjangnya 5 – 15 lebih pendek dari raket biasa.

Net yang dipergunakan dalam permainan *ace tennis* ini tidak mutlak harus menggunakan net tenis atau net khusus yang dipakai *ace tennis*. Sebuah net bulutangkis baik juga untuk digunakan atau berbagai bentuk modifikasi net yang terbuat dari benang atau tali rafia yang dibentangkan lurus dengan tinggi net di tengah 80 sentimeter dan tiang tepi net setinggi 85 sentimeter.

Bola yang dipakai berukuran lebih kecil dan memiliki daya pantul lebih lambat bisa terbuat dari spon (*foam ball*), bola tenis bekas atau bola tenis yang sudah digembosi, hal ini memungkinkan bagi anak mampu memukul dengan nyaman dengan laju/kecepatan bola lebih lambat. Oleh karena itu keterbatasan fisik dan kemampuan tidak menghalangi anak melakukan permainan *ace tennis* ini.

Sistem penghitungan angka dalam *ace tennis* adalah menggunakan *rally point* dengan *two winning sets*. Untuk memenangkan setiap setnya adalah siapa yang terlebih dahulu mendapatkan 11 angka. Jika terjadi angka 10 sama, maka

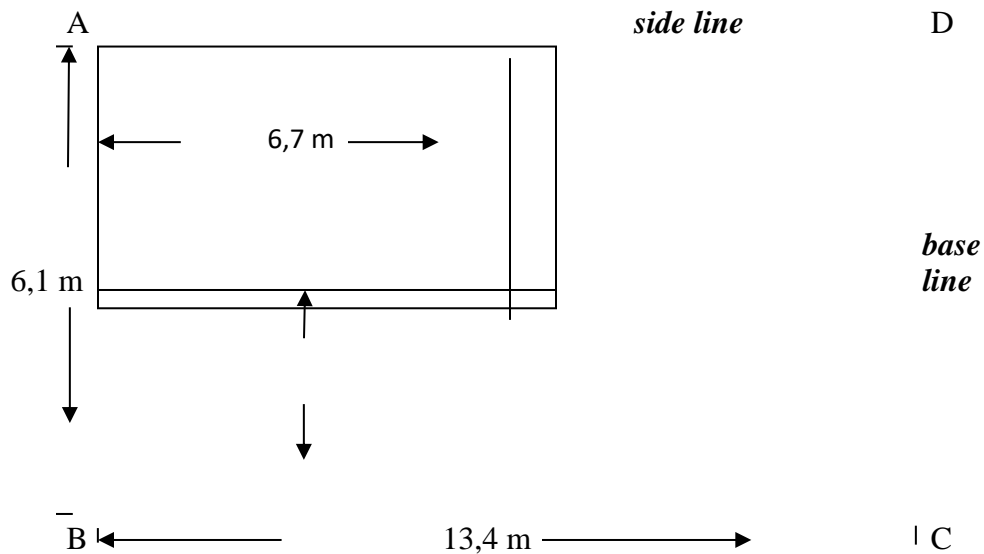
permainan harus diteruskan hingga selisih 2 (dua) angka. Untuk pambicaraan alat dan fasilitas selengkapnya dari permainan mini tenis ini akan disajikan pada bab selanjutnya.

BAB II

PERALATAN MINI TENIS

A. Lapangan

Lapangan permainan mini tenis dapat mempergunakan lapangan tenis yang sesungguhnya, bangsal senam, beton, aspal, lapangan bulutangkis, halaman sekolahpun dapat dibuat untuk lapangan mini tenis asalkan permukaannya rata. Ukuran lapangan untuk permainan mini tenis tidak ada yang baku, meskipun untuk alasan praktisnya satu lapangan tenis dapat dibagi menjadi 4 sampai 6 lapangan mini tenis atau berukuran 6 x 14 meter setiap lapangan. Idealnya daerah bebas di belakang lapangan dan jarak diantara lapangan sebagai daerah bebas berjarak kurang lebih 2 meter. Berikut disajikan gambar area ukuran lapangan mini tenis

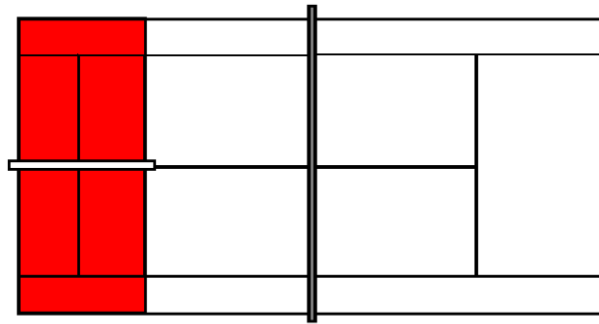


Gambar 1. *Playing Area*
(Mike Sleep, 1984:171)

Sedangkan *International Tennis Federation (ITF)* membagi lapangan mini tenis menjadi 3 macam, yaitu :

1. *Red*

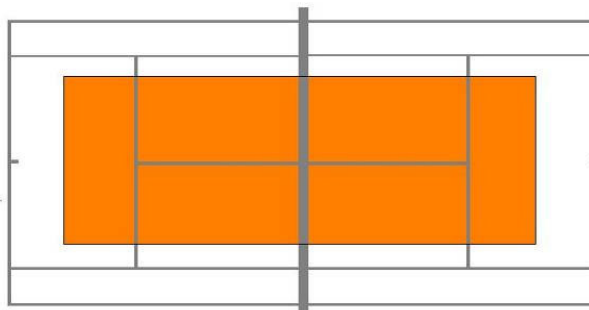
Lapangan *red* ini diperuntukkan bagi anak usia hingga 8 tahun. Satu lapangan tenis berukuran normal (10,97 meter x 23,77 meter) dapat dibuat menjadi 4-6 lapangan mini tenis dengan ukuran seperti terdapat pada gambar di bawah ini.



Gambar 1. Lapangan *Red Tennis* (<http://itftennis.com>)

2. *Orange*

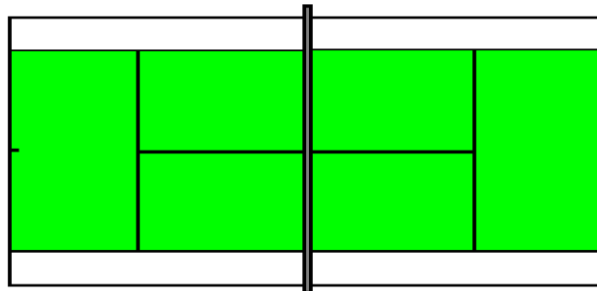
Lapangan mini tenis *orange* ini merupakan tahap lanjutan dari lapangan mini tenis *red* dimana lapangan ini diperuntukkan bagi anak usia 8 atau 9 tahun. Ukuran lapangan *orange* dibuat memanjang seperti lapangan tenis yang sebenarnya namun dengan ukuran yang lebih kecil baik ukuran panjang maupun lebar lapangan. Berikut ini disajikan gambar lapangan mini tenis *orange*.



Gambar 2. Lapangan *Orange Tennis* (<http://itftennis.com>)

3. *Green*

Lapangan mini tenis *green* merupakan tahap lanjutan dari lapangan mini tenis *orange*. Ukuran lapangan mini tenis *green* sudah menggunakan panjang lapangan penuh (*full court*) tetapi tidak selebar lapangan standar (lapangan tenis lapangan yang sebenarnya). Ukuran lapangan ini hanya selebar lapangan tenis untuk permainan tunggal. Lapangan *green* ini diperuntukan bagi anak usia 9 atau 10 tahun. Di bawah ini adalah gambar lapangan mini tenis *green*.



Gambar 3. Lapangan *Green Tennis*(<http://itftennis.com>)

B. Net dan Tiang



Gambar 4. Net Mini Tennis (<http://itftennis.com>)

Banyak bentuk net yang dapat dimanfaatkan untuk permainan mini tenis. Sebuah net bulu tangkis baik juga dipergunakan. Jika memang tidak tersedia net mini tenis standar sebagaimana disajikan pada gambar 4 maka dapat menggunakan net bulu tangkis, atau kita dapat memodifikasi bentuk net dari tali yang terbuat dari benang, kain, jaring ikan, atau tali rafia yang dibentangkan lurus dengan tinggi net

di tengah 80 sentimeter dan tiang setinggi 85 sentimeter. Keberadaan tiang net untuk permainan mini tenis apabila ada akan lebih baik, tetapi apabila tidak tersedia, tiang net untuk bola voli maupun net untuk bulu tangkis dapat dipergunakan.

C. Raket



Gambar 4. Raket Mini Tenis (<http://itftennis.com>)

Raket untuk permainan mini tenis banyak macamnya. Banyak perusahaan yang memproduksi raket mini tenis yang bahannya terbuat dari *carbon*, *hyper carbon*, *graphite*, maupun plastik dengan berbagai ukuran yang berat raket disesuaikan dengan tingkat usia anak. Namun demikian dengan alasan keterbatasan dana, kita dapat membuat atau memodifikasi raket mini tenis dengan biaya lebih murah dan mudah. Raket mini tenis yang kita desain dapat terbuat dari kayu (*wood*) maupun papan triplek. Hanya saja, apabila kita memodifikasi atau membuat raket mini tenis sendiri yang perlu diperhatikan adalah pegangan raketnya harus disesuaikan dengan ruas buku jari anak-anak. Dengan demikian raket tersebut dapat dipegang dengan nyaman oleh anak.

D. Bola



Bola yang digunakan dalam mini tenis berukuran lebih kecil, lebih ringan, dan lebih kempes dari bola tenis standar. Bola mini tenis dapat juga menggunakan bola tenis bekas yang sudah gembos sehingga memiliki daya pantul yang lebih lambat sehingga bola mudah untuk dipukul. Untuk anak-anak usia TK dapat juga menggunakan bola yang terbuat dari spon/busanya dengan diameter bola yang lebih besar. Bola mini tenis yang terbuat dari spon/busanya pada umumnya beratnya lebih ringan dan pantulan bola lebih lambat sehingga akan lebih cocok dipergunakan untuk anak usia TK.

E. Pakaian

Pakaian (kaos dan celana pendek) yang dipergunakan untuk bermain mini tenis prinsipnya adalah pakaian yang bersih, rapi dan nyaman dipakai, dapat menyerap keringat, tidak terlalu sempit, serta tidak terlalu longgar. Pada umumnya bahan untuk pakaian terbuat dari katun atau *dry fit*. Dengan demikian bagi pemakainya akan merasa nyaman, sebab sedikit-banyak pakaian yang dipergunakan akan mempengaruhi penampilan gerak di lapangan. Warna pakaian yang dipergunakan seyogyanya putih-putih atau dominan putih, namun demikian di era sekarang warna pakaian tidak dibatasi warnanya.

F. Sepatu

Sepatu yang dipergunakan untuk bermain mini tenis haruslah yang pas, jangan terlalu longgar atau terlalu sempit. Berbagai macam sepatu yang dipergunakan dalam bermain mini tenis (bentuk, berat, maupun tinggi sepatu), namun pertimbangan yang utama dalam memilih sepatu yang dipergunakan pemain, di antaranya: kelayakan/kepantasan, bantalan/alas sepatu, kestabilan/keseimbangan, daya tahan, dan daya tarik. Sepatu yang digunakan dalam bermain mini tenis tidak harus mahal dan berorientasi pada *merk* produk

terkenal, namun pertimbangan yang harus diutamakan dalam memilih sepatu adalah dari sisi kenyamanan pada waktu dipergunakan.

Pertimbangan lain dalam memilih sepatu mini tenis adalah mencegah terjadinya cedera, seperti: lutut, pergelangan kaki (*ankle*) maka sepatu yang dipergunakan seyogyanya memiliki alas/bantalan yang empuk (*soft*) karena mengingat gerakan-gerakan dalam tenis kadang-kadang bergerak cepat dengan arah gerak yang berubah-ubah, serta tiba-tiba berhenti mendadak. Sepatu yang dipakai seyogyanya menjamin kestabilan dan keseimbangan dalam melakukan gerakan ke depan, ke belakang, ke kiri, ke kanan, dan gerakan-gerakan multilateral lainnya. Sepatu tenis yang dipakai selalu digesekkan dengan permukaan lapangan, oleh karena itu bahan yang dipergunakan harus dapat dipergunakan harus tahan lama tanpa mengurangi kemampuan (*performance*) petenis. Alas sepatu yang terbuat dari karet lembut memberikan daya tarik yang lebih bagus bagi petenis. Sepatu yang dipergunakan untuk jogging dengan bentuk sol sepatu yang tinggi tidak direkomendasikan untuk dipakai dalam bermain mini tenis.

BAB III

KONSEP DASAR PERMAINAN MINI TENIS

Ace tennis atau yang lebih populer dengan permainan mini tenis adalah permainan yang dimainkan pada sebuah lapangan yang berukuran kecil dan dibuat di atas permukaan yang datar. Menurut Sukadiyanto (1999 : 103) prinsip pengajaran *ace tennis* atau mini tenis adalah mudah, murah, meriah dan menyenangkan, memberi rasa aman, serta memberi kepuasan bagi anak. **Mudah**, karena dapat dilakukan di mana saja, kapan saja, dengan apa saja, dan oleh siapa saja. **Murah**, karena peralatan yang dipergunakan dapat memakai bahan yang dapat dimodifikasi dan relatif mudah didapat. **Meriah dan menyenangkan**, karena permainan ini dapat dimainkan secara individu maupun kelompok/kolektif disesuaikan dengan tujuannya. Dengan demikian diharapkan bentuk permainan mini tenis/*ace tennis* yang mudah ini akan selalu menimbulkan rasa aman, kegembiraan, dan kesenangan bagi para pelakunya sehingga anak merasa ketagihan untuk selalu ingin memainkannya kembali.

Mini tenis merupakan modifikasi dari permainan tenis yang sebenarnya, dimana lapangan, raket, bola, serta aturannya dibuat sederhana disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak. Permainan ini dapat dimainkan di lapangan mana saja, di antaranya: jalanan, di taman atau di lahan yang permukaannya datar. Raketnya terbuat dari plastik yang telah di produksi di Indonesia. Bentuknya seperti pedal, sedangkan bola yang digunakan adalah bola yang tekanannya kurang atau bola tenis bekas yang lunak. Sedangkan peraturan permainan dibuat sederhana dan dalam pelaksanaannya tidak memerlukan waktu yang lama.

Metode pengajaran *ace tennis* bersifat maju berkelanjutan dari yang mudah ke yang sukar (bersifat progresif), artinya proses pengajarannya selalu dimulai dari latihan yang mudah ke latihan yang lebih sukar dan begitu seterusnya. Demikian pula dalam mengajarkan berbagai macam gerak fundamental selalu dimulai dari gerak sederhana menuju gerak yang lebih kompleks. Dengan metode pengajaran berjenjang ini diharapkan anak akan merasa selalu dapat melakukan tugas-tugas gerak yang diberikan dengan mudah dan menyenangkan. Model pengajaran dengan sistem maju berkelanjutan ini secara psikologis akan menimbulkan kesenangan, kepuasan dan selalu termotivasi untuk berlatih kembali. Semua keterampilan gerak dan teknik dasar

yang dipergunakan dalam permainan tenis seperti: pukulan *forehand*, *backhand*, voli, servis, *lob*, dan *smash* dapat dikembangkan dalam permainan mini tenis. Pada kenyataannya permainan mini tenis dapat dipergunakan sebagai alat yang sangat ideal sebagai media untuk mengembangkan dan mengenalkan permainan tenis yang sesungguhnya pada anak usia dini (David Shield's, 1991: 6).

Permainan mini tenis (*ace tennis*) adalah sebuah permainan bola kecil yang dimainkan pada sebuah lapangan yang berukuran kecil (dibuat mini) sehingga anak latih tidak memerlukan banyak berlari untuk mengcover lapangan seperti bermain tenis lapangan yang sebenarnya. Permainan mini tenis ini dapat dipergunakan sebagai wahana pembelajaran yang menyenangkan dan menggairahkan karena dapat melihat perilaku dan karakteristik anak secara alamiah pada saat permainan berlangsung.

Menurut Ngatman (2014: 2) mini tenis merupakan modifikasi dari cabang olahraga tenis lapangan. Ukuran lapangan, raket, net, bentuk dan berat bola, serta peraturan permainan disederhanakan disesuaikan dengan karakteristik dan kemampuan anak. Lapangan mini tenis berukuran kecil supaya anak lebih mudah memainkannya dan sebagai sarana berlatih untuk permainan tenis lapangan yang sesungguhnya. Permainan mini tenis juga untuk menumbuhkan perasaan senang kepada para pemula karena dimainkan dalam bentuk *game-game* sederhana dan sesuai dengan karakteristik sifat bermainnya sehingga anak semakin bersemangat bermain mini tenis.

Secara umum, mini tenis merupakan jenis permainan bola kecil sebagai *prototype/embrio* untuk mengenalkan cabang olahraga tenis lapangan di kalangan anak usia dini khususnya usia 5 sampai 10 tahun. Dengan mengenalkan gerak dan teknik-teknik dasar di kalangan anak usia dini diharapkan akan membantu kemampuan motorik anak untuk mempelajari gerak-gerak yang lebih kompleks dalam permainan tenis lapangan.

ITF (*Internationsl Tennis Federation*) membedakan cabang olahraga mini tenis menjadi 3 jenis berdasarkan kelompok usia anak. 3 jenis pengklasifikasian permainan mini tenis dilakukan berdasarkan pada: (1) ukuran lapangan, (2) bola, dan (3) raket.

Menurut ITF dalam *The ITF Guide to Organising 10 & Under Competition* (2012), dibagi menjadi 3, yaitu :

a. Mini Tennis Red



Mini tennis *red* merupakan permainan mini tenis yang diperuntukkan bagi anak usia 8 tahun dan usia di bawahnya. Permainan mini tenis *red* dimainkan pada lapangan dengan ukuran yang lebih pendek dengan menggunakan raket berukuran pendek serta bola yang dipergunakannya lebih lunak (*soft*). Permainan mini tenis *red* selain mirip dengan permainan tenis yang sebenarnya, permainan ini memberikan kesempatan kepada anak latih (pemain) untuk melakukan pukulan reli dengan durasi yang lama dan dapat dimainkan dengan menggunakan berbagai macam tipe pukulan. Mini tenis *red* dimainkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari busa (*foam ball*). Dengan menggunakan *foam ball* kecepatan laju bola 75 % lebih lambat dibandingkan dengan bola tenis lapangan yang sebenarnya. Ukuran lapangan yang dipergunakan dalam mini tenis *red* ini berukuran 11m x 5,5m atau 12m x 6m. Dapat juga menggunakan ukuran lapangan bulu tangkis. Ketinggian net 80 cm (di tengah), raket yang dipergunakan disarankan berukuran lebih pendek antara 42 cm – 58 cm (17 *inch* – 23 *inch*) tergantung dari ukuran anatomis dan kekuatan anak didik.

b. Mini Tennis Orange



Mini tenis *orange* merupakan kelanjutan dari permainan mini tenis *red*. Permainan mini tenis *orange* merupakan cara terbaik dari tahap lanjutan untuk mengenalkan permainan mini tenis. Permainan mini tenis *orange* diperuntukkan bagi anak berusia 8 – 9 tahun. Mini tenis *orange* dimainkan dengan menggunakan raket yang lebih pendek, bola lebih lunak, ukuran lapangan lebih panjang dan lebih lebar jika dibandingkan dengan mini tenis *red* namun masih lebih kecil dari ukuran

lapangan tenis yang sebenarnya. Pada mini tenis *orange* ini dapat dipergunakan untuk membekali dasar-dasar teknik dan taktik bermain. Dalam mini tenis *orange* bola yang dipergunakan seyogyanya 50 % lebih lambat dari bola tenis lapangan yang sebenarnya. Dengan bola yang sedikit lebih lunak bola akan lebih mudah dikontrol oleh anak latih. Kontrol bola merupakan tahapan yang harus dikembangkan pada mini tenis *orange* ini. Mini tenis *orange* dimainkan di lapangan yang berukuran 18 m x 6,5 m dan ketinggian net 80 cm di tengah net. Raket yang dipergunakan disarankan berukuran 58 cm – 63 cm (23 inch – 25 inch) tergantung dari ukuran anatomis dan kekuatan anak didik.

c. Mini Tennis Green



Mini *Tennis Green* adalah cara yang bagus untuk pemain guna melanjutkan program dari mini tenis *orange*. Mini tenis *green* dimainkan dengan menggunakan lapangan penuh (lapangan tenis normal), menggunakan raket yang lebih besar dibandingkan raket mini tenis *orange*, serta bola yang digunakan sedikit lebih lunak dari bola yang dipergunakan dalam tenis lapangan (*yellow ball*). Mini tenis *green* merupakan tahapan baru dalam permainan mini tenis sebelum menggunakan bola tenis pada lapangan tenis sebenarnya (*full size court*) dan membantu pemain mengembangkan dan mengimprovisasi semua aspek-aspek dalam permainan tenis. Mini tenis *green* diperuntukkan anak usia 9-10 tahun. Menggunakan bola berwarna hijau, bola yang dipergunakan 25 % lebih lambat dari bola kuning (bola tenis lapangan yang sebenarnya). Mini tenis *green* dimainkan pada lapangan tenis berukuran normal, ketinggian net sama dengan ketinggian net tenis lapangan. Raket yang digunakan dianjurkan lebih besar berukuran 63 cm – 66 cm (25 inch – 26 inch).

Dari berbagai kajian literasi dan pendapat ahli dapat ditarik suatu makna bahwa permainan mini tenis merupakan modifikasi dari permainan tenis

dengan menggunakan lapangan, raket, bola dibuat sesederhana mungkin agar memudahkan anak dalam bermain. Permainan ini juga dapat digunakan sebagai sarana rekreasi yang menyenangkan dan merupakan cara alami sebagai wahana untuk melihat perilaku anak dalam permainan, serta dapat dipergunakan untuk mengidentifikasi bakat anak secara efektif. Permainan mini tenis sangat berguna untuk semua tingkatan usia, sebab dapat dipakai sebagai pengenalan terhadap permainan tenis sesungguhnya secara keseluruhan. Semua keterampilan yang dipergunakan dalam permainan tenis, seperti: pukulan *flat*, pukulan *topspin*, voli, servis, *lob*, dan lain-lain dapat dikembangkan dalam permainan mini tenis.

TUJUAN PERMAINAN MINI TENIS

Tujuan dibalik keseluruhan ide bermain mini tenis menurut Shields (1992: 6) adalah:

1. Memperkenalkan sedini mungkin olahraga tenis di kalangan anak usia dini.
2. Memperkenalkan teknik-teknik dasar bermain tenis di kalangan anak usia dini.
3. Memperkenalkan miniatur sarana dan prasarana permainan tenis kepada anak
4. Membangun dan menumbuhkan kepercayaan diri (*self confidence*) anak.
5. Melatih keseimbangan, koordinasi gerak, dan reaksi anak.
6. Melatih keterampilan dasar anak sehingga akan memudahkan mereka untuk melakukan permainan tenis yang sebenarnya.

Menurut Achmad Tharmizi (2007: 17) tujuan guru penjasorkes dan pelatih mengajarkan permainan mini tenis dikalangan anak adalah:

1. Memberi kesempatan sebanyak mungkin kepada siswa untuk melakukan aktivitas gerak yang menyenangkan.
2. Mengajar kepada anak tentang teknik dasar permainan tenis, bagaimana menscore-nya, dan beberapa sopan santun (etika) dalam permainan mini tenis.
3. Memudahkan bagi anak-anak untuk menguasai teknik dasar permainan mini tenis sebelum menuju kepermainan tenis yang sesungguhnya.

4. Membentuk karakter anak untuk gemar melakukan olahraga khususnya melalui permainan mini tenis.

Dengan demikian permainan mini tenis sangat cocok diajarkan pada anak usia dini, karena akan memberikan dasar-dasar keterampilan gerak dasar tenis, melatih koordinasi gerak, menumbuhkan suasana keceriaan/kegembiraan anak, menanamkan etika, dan rasa empati di antara teman sepermainan, serta membuat anak selalu aktif bergerak. Sebagai dampak dari kelebihan permainan mini tenis di kalangan anak usia dini pada akhirnya akan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan membantu tumbuh kembang anak baik dari aspek fisik maupun psikologis.

PERAN PERMAINAN MINI TENIS BAGI ANAK USIA DINI (TK DAN SD)

Ada beberapa peran penting mini tenis untuk anak usia dini di antaranya: Mini tenis memberikan kemudahan bagi anak usia dini dalam belajar tenis, karena mini tenis merupakan cara temudah belajar tenis, sehingga mini tenis dapat dilakukan siapa saja, mulai dari masa kanak-kanak. Persatuan Tenis Seluruh Indonesia (PELTI) telah memperkenalkan mini tenis secara serius mulai tahun 2000 dan sekarang telah diperkenalkan ke taman kanak-kanak dan sekolah dasar di beberapa Propinsi di Indonesia. Pengenalan Mini Tenis dilakukan ke siswa taman kanak-kanak dan sekolah dasar dimulai dari usia 4 tahun.

Mini tenis dapat mengajarkan anak untuk lebih kreatif, maksudnya saat ini tenis lapangan masih dikenal sebagai olahraga yang mahal dan hanya dimainkan oleh kalangan tertentu. Dengan mini tenis diharapkan kesan ini dapat berubah karena peralatan dapat dimodifikasi seperti raketnya yang dapat dibuat dari kayu atau triplek bekas dan lapangan pun dapat dimana saja asal tempatnya datar. Jadi dengan memodifikasi tersebut anak akan menjadi lebih kreatif dan tidak ada alasan untuk tidak bisa bermain mini tenis.

Banyak anak yang lebih suka bermain cabang olahraga seperti sepakbola, bola basket, dan cabang-cabang lainnya. Kenapa anak enggan belajar tenis lapangan? Anak ketika mengenal awal tenis lapangan sangatlah kurang menarik dan kurang

menyenangkan, karena untuk bermain tenis membutuhkan alat yang mahal, lapangan yang cukup luas serta tenis termasuk olahraga yang susah tidak semua bisa jadi kurang menyenangkan. Untuk dapat menarik anak-anak tersebut maka dibuat mini tenis dengan membuat tahapan latihan yang menyenangkan yaitu: (1) Tahap pengenalan, tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan dan menanamkan rasa senang dan cinta pada permainan tennis, (2) Tahap permainan, tahap ini bertujuan untuk memberikan pengertian dan aturan permainan mini tenis (tenis).

Karakteristik Anak Sekolah Dasar (SD)

Ada beberapa karakteristik anak di usia sekolah dasar yang perlu diketahui para guru maupun pelatih tenis, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat sekolah dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Karakteristik **pertama** anak SD adalah senang bermain. Karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan terlebih untuk kelas rendah. Guru SD seyogyanya merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan model pengajaran yang serius tapi santai. Karakteristik yang **kedua** adalah senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak.

Karakteristik yang **ketiga** dari anak usia SD adalah anak senang bekerja dalam kelompok. Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan suatu tugas secara kelompok. Karakteristik yang **keempat** anak SD adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan

kognitif, anak SD memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari di sekolah, ia belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama (Nursidik Kurniawan: 2009, diambil dari <http://nhowitzer.multiply.com/journal/item/3>).

Disamping memperhatikan karakteristik anak usia SD, implikasi pendidikan dapat juga bertolak dari kebutuhan peserta didik. Pemaknaan kebutuhan SD dapat diidentifikasi dari tugas-tugas perkembangannya. Tugas-tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang muncul pada saat atau suatu periode tertentu dari kehidupan individu, yang jika berhasil akan menimbulkan rasa bahagia dan membawa arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya, sementara kegagalan dalam melaksanakan tugas tersebut menimbulkan rasa tidak bahagia, ditolak oleh masyarakat dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.

Tugas-tugas perkembangan yang bersumber dari kematangan fisik di antaranya adalah belajar berjalan, belajar melempar menangkap dan menendang bola, belajar menerima jenis kelamin yang berbeda dengan dirinya. Beberapa tugas perkembangan terutama bersumber dari kebudayaan seperti belajar membaca, menulis dan berhitung, belajar tanggung jawab sebagai warga negara. Sementara tugas-tugas perkembangan yang bersumber dari nilai-nilai kepribadian individu diantaranya memilih dan mempersiapkan untuk bekerja, memperoleh nilai filsafat dalam kehidupan.

Anak usia SD ditandai oleh tiga dorongan ke luar yang besar yaitu (1) kepercayaan anak untuk keluar rumah dan masuk dalam kelompok sebaya (2) kepercayaan anak memasuki dunia permainan dan kegiatan yang memerlukan keterampilan fisik, dan (3) kepercayaan mental untuk memasuki dunia konsep, logika, dan logika dan simbolis dan komunikasi orang dewasa (Nursidik Kurniawan, 2009 diambil dari <http://nhowitzer.multiply.com/journal/item/3>). Dengan demikian pemahaman terhadap karakteristik peserta didik dan tugas-tugas perkembangan anak SD dapat dijadikan titik awal untuk menentukan tujuan pendidikan di SD, dan untuk

menentukan waktu yang tepat dalam memberikan pendidikan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak itu sendiri.

BAB IV
KARAKTERISTIK DAN PERKEMBANGAN MOTORIK
ANAK USIA DINI

Anak usia dini merupakan anak yang masuk ke dalam kategori rentang usia 0-8 tahun, meliputi anak-anak yang sedang masuk ke dalam program pendidikan Taman Penitipan Anak, TK sampai Sekolah Dasar (SD). Setiap anak usia dini dalam rentang usia berapa pun memiliki karakteristik unik yang dapat menarik perhatian orang dewasa. Di samping itu, anak-anak pada kategori usia dini ini memiliki sifat-sifat dan kepribadian berbeda dari anak pada usia lainnya. Karakter merupakan sifat bawaan yang biasanya diturunkan dari kedua orangtua. Karakter ini terkadang bisa membuat orang-orang di sekitarnya senang, namun demikian dapat juga membuat para orang tua kesulitan untuk mengatasinya. Namun ironisnya, banyak pula orang tua yang belum paham menangani perilaku anak-anak pada usia dini sehingga dibutuhkan pengertian serta wawasan yang luas bagi orang tua dalam memahami karakteristik anak. Apabila orang tua kurang memahami perilaku anak, dikhawatirkan akan memberikan pengaruh buruk pada perkembangan anak. Berikut ini ada beberapa karakteristik anak usia dini yang perlu diketahui dikutip dari: (<https://dosenpsikologi.com/karakteristik-anak-usia-dini>), di antaranya:

1. Memiliki Rasa Keingintahuan Yang Besar

Anak-anak pada kategori usia dini benar-benar memiliki keingintahuan yang besar pada dunia yang ada di sekitarnya. Pada masa bayi, rasa keingintahuan dari mereka ditunjukkan dengan cara senang meraih benda-benda yang bisa dijangkaunya dan kemudian memasukkan ke dalam mulut. Pada usia 3-4 tahun, biasanya anak akan sering membongkar pasang segala hal yang ada di sekitarnya untuk bisa memenuhi rasa keingin tahuannya yang besar. Tak hanya itu saja anak akan gemar bertanya pada orang lain meskipun masih menggunakan bahasa yang sederhana.

2. Memiliki Pribadi Yang Unik

Meskipun memiliki banyak kesamaan umum pada perkembangan anak di usia dini, namun tetap saja setiap anak memiliki ciri khas tersendiri pada minat, bakat, gaya belajar, dan lainnya. Keunikan-keunikan inilah yang merupakan

keturunan genetik hingga faktor lingkungan. Untuk itu dalam hal mendidik anak, tentu perlu diterapkan pendekatan secara individual ketika menangani anak usia dini.

3. Egosentris

Karakteristik ini tentu dimiliki oleh setiap anak, hal ini bisa dibuktikan dengan adanya sikap anak yang cenderung memperhatikan serta memahami segala hal hanya dari sisi sudut pandangnya sendiri atau kepentingan sendirinya saja. Hal ini dapat dilihat dari sikapnya yang seringkali masih berebut sesuatu, marah atau menangis bila keinginannya tidak dihindaki, dan memaksakan kehendak. Karakteristik seperti ini biasanya memiliki keterkaitan dengan perkembangan kognitifnya. Menurut Piaget, anak pada masa usia dini berada dalam fase transisi dari fase pra operasional menuju fase operasional konkret. Pada fase operasional, biasanya pola pikir anak lebih menuju sifat egosentrik serta simbolik. Sementara di dalam fase operasional konkret, anak-anak sudah menerapkan logika yang digunakan untuk memahami persepsi-persepsi yang ada.

Menurut Berg, anak yang ada di dalam masa transisi ini masih memiliki kedua pola pikir tersebut secara bergantian bahkan terkadang secara simultan. Dalam memahami sebuah fenomena, biasanya anak seringkali memahami sesuatu hanya dari sudut pandangnya saja sehingga dirinya akan sering merasa asing meskipun berada di dalam lingkungannya

4. Senang Berfantasi dan Berimajinasi

Fantasi merupakan sebuah kemampuan membentuk sebuah tanggapan baru dengan tanggapan yang sudah ada, sedangkan imajinasi merupakan kemampuan anak dalam menciptakan objek ataupun kejadian namun tidak didukung dengan data-data yang nyata. Anak usia dini senang sekali membayangkan serta mengembangkan berbagai hal yang jauh dari kondisi nyatanya. Bahkan terkadang hingga menciptakan teman-teman imajiner. Teman imajiner tersebut bisa dalam bentuk orang, hewan, hingga benda.

5. Aktiv dan Energik

Ketika anak mulai berkembang, biasanya mereka akan senang melakukan berbagai aktivitas. Mereka seolah-olah merasa tidak pernah merasa lelah, bosan , bahkan juga tidak pernah ingin berhenti untuk melakukan aktivitas terkecuali saat mereka sedang tidur.

6. Berjiwa Petualang

Seperti yang dijelaskan sebelumnya, anak pada usia dini memiliki rasa keingintahuan yang besar dan kuat. Rasa keinginan ini biasanya akan disertai dengan menjelajahi sesuatu hal serta memiliki jiwa petualang. Misalnya saja, anak-anak senang sekali berjalan kesana kemari, membongkar hal-hal di sekitarnya, mencorat coret dinding, dan lainnya.

7. Belajar Banyak Hal Menggunakan Tubuh

Karakteristik anak-anak usia dini memang menjadi usia dimana dirinya senang mempelajari hal-hal baru. Mereka akan mulai banyak belajar dengan menggunakan seluruh anggota tubuh mereka, mulai dari merasakan, bergerak, menyentuh, membaui, menjelajah, mengamati, mengira-ngira, dan lainnya.

8. Memiliki Daya Kosentrasi Yang Pendek

Anak-anak pada usia dini memang memiliki rentang fokus dan perhatian yang sangat pendek dibandingkan pada remaja ataupun orang dewasa. Perhatian anak-anak usia dini akan mudah sekali teralihkan pada hal lainnya, khususnya yang dapat menarik perhatiannya. Sebagai pendidik, baik guru ataupun orang harus tingkat memahami keterbatasan daya konsentrasi anak usia dini ini agar penyampaian informasi yang penting dapat diterima dengan baik. Pembelajaran yang baik dapat dilakukan melalui pendekatan yang lebih bervariasi serta menyenangkan sehingga tidak mengharuskan anak terpaku di tempat yang sama serta dalam waktu yang lama yang malah akan membuatnya bosan dan pelajaran tidak masuk ke dalam otak anak.

9. Bagian Dari Makhluk Sosial

Anak akan senang apabila dapat diterima serta berada di dalam lingkungan teman-teman sebayanya. Mereka senang melakukan kerja sama serta saling

memberikan semangat pada teman-teman lainnya. Anak membangun konsep pada dirinya melalui interaksi sosial yang terjadi di sekolah. Dirinya akan membangun kepuasan melalui sebuah penghargaan diri saat diberikan sebuah kesempatan untuk bisa bekerja sama dengan teman-temannya. Untuk itu sebuah pembelajaran dilakukan agar dapat membantu anak di dalam perkembangan penghargaan diri. Hal ini dilakukan melalui penyatuan strategi pembelajaran sosial.

10. Spontan

Karakteristik lainnya yang dimiliki anak-anak usia dini adalah sifat yang spontan. Perilaku serta sikap yang biasanya dilakukan pada anak-anak umumnya merupakan sikap asli yang dimiliki mereka tanpa adanya rekayasa. Hal ini dapat terlihat dari anak-anak yang seringkali berbicara ceplas-ceplos tanpa ada sesuatu hal yang ditutupi. Selain itu apapun yang diperbuat dan dikatakan anak merupakan refleksi dari apa yang ada di dalam hati serta pikirannya.

11. Mempunyai Semangat Belajar Tinggi

Ketika anak-anak memiliki keinginan yang menyenangkan serta menarik perhatian mereka tentu saja membuat anak akan berusaha untuk terus mencari cara agar dapat memahami hal-hal yang mereka sangat inginkan. Misalnya saja, ketika anak tertarik dalam bidang mewarnai, maka anak akan terus melakukan kegiatan mewarnai secara berulang-ulang sampai dirinya merasa bisa.

12. Kurangnya Pertimbangan

Anak-anak pada usia dini biasanya kurang dalam mempertimbangkan hal-hal yang akan mereka lakukan kedepannya. Mereka belum mengetahui apakah hal yang dilakukannya tersebut akan berdampak bahaya atau tidak bagi dirinya. Misalnya saja saat bermain benda-benda tajam, mereka lebih tertarik memainkannya dibandingkan dengan mendengarkan nasehat dari orang tua.

13. Masa Belajar Yang Paling Potensial

Masa-masa anak usia dini dapat dikatakan sebagai *golden age*. NAEYC menjelaskan jika pada masa awal ekhidupan dikatakan sebagai masa pembelajaran

dengan slogan *Early Years Are Learning Years*. Hal ini lah yang kemudian menyebabkan selama dalam rentang tersebut anak dapat mengalami berbagai pertumbuhan serta perkembangan yang begitu cepat. Pada periode ini hampir segala potensi yang dimiliki anak akan mengalami masa peka untuk segala tumbuh kembang yang cepat dan hebat. Oleh sebab itu, pada masa-masa ini, anak benar-benar membutuhkan stimulasi dari lingkungan sekitarnya. Pembelajaran dalam masa-masa ini memang menjadi wahana yang memfasilitasi tumbuh dan kembang anak untuk dapat mencapai tahapan yang memang sesuai tugas perkembangannya.

14. Mudah Sekali Frustrasi

Karakteristik anak usia dini lainnya adalah mudah sekali frustrasi. Rasa keingin tahuannya yang besar dan berlebih terkadang membuat anak mudah sekali frustrasi apabila keingintahuannya tersebut tidak segera dituruti. Sikap yang seringkali ditunjukkan saat dirinya merasa frustrasi biasanya diungkapkan dalam bentuk marah, menangis, berteriak, dan lainnya. Nah itu tadi beberapa karakteristik yang dimiliki oleh anak-anak usia dini. Tentu saja dengan mempelajari setiap karakter anak, sebagai orang tua maupun pendidik akan lebih mudah mengatasi karakter anak yang cenderung negatif serta mengoptimalkannya dalam sisi positif. Semoga informasi diatas dapat bermanfaat untuk anda.

PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK USIA DINI DAN REMAJA

Konotasi perkembangan motorik selalu berkaitan erat dengan permasalahan pertumbuhan badan. Pertumbuhan adalah proses meningkatnya ukuran badan secara kuantitas. Bertambahnya ukuran dapat dipengaruhi oleh perubahan-perubahan secara biologis, contoh: bertambahnya ukuran tinggi badan, berat badan, panjang tungkai dan panjang lengan. Ada definisi lain yang mengatakan bahwa perkembangan motorik merupakan suatu proses perubahan (peningkatan) kapasitas fungsional peralatan tubuh. Lebih lanjut dikatakan bahwa dalam perkembangan motorik perubahan dapat terjadi secara kuantitas, kualitas, maupun keduanya secara bersamaan.

Sedangkan Sukadiyanto (1994:1) mengatakan bahwa perkembangan motorik adalah suatu proses perubahan yang meningkat secara berurutan dan kontinyu dari

sederhana, tidak teratur, tidak terampil dalam bergerak menjadi lebih baik dalam gerak yang lebih kompleks. Pembahasan perkembangan motorik adalah mempelajari tentang kesesuaian gerak untuk umur tertentu. Ada dua macam jenis perkembangan motorik, yaitu yang bersifat: *filogenetik* dan *ontogenetik*. Pada perkembangan motorik *filogenetik* merupakan perubahan keterampilan motorik yang terjadi secara alamiah sesuai dengan tingkat kematangan seseorang, artinya, tanpa melalui proses belajar gerak tersebut akan dapat dilakukan. Misalnya, pada masa bayi sampai awal anak-anak (dalam keadaan normal) tidak pernah ada yang mengajarkan cara berjalan, tetapi karena proses kematangan, maka secara alamiah bayi tersebut akan dapat berjalan. Perkembangan motorik *ontogenik* merupakan keterampilan motorik yang terjadi karena proses belajar dan latihan. Jadi tanpa latihan seseorang tidak akan dapat menguasai keterampilan olahraga. Contoh: tanpa belajar bermain bola voli maka kita tidak akan dapat bermain bola voli, tanpa belajar mini tenis tidak akan dapat bermain mini tenis. Oleh sebab itu, permainan mini tenis termasuk perkembangan motorik *ontogenik*.

KARAKTERISTIK PERTUMBUHAN ANAK PUTRI DAN PUTRA

Sejak lahir antara putri dan putra ada perbedaan struktur tulang, putra lebih berat tulangnya daripada putri. Namun dalam masa pertumbuhannya sama sampai menjelang masa pubertas. Masa putri lebih awal daripada putra, sehingga tingkat kematangannya anak putri juga terjadi lebih awal. Hal itu penting untuk pertimbangan dalam proses pemanduan bakat dan latihan. Oleh karena itu setelah memasuki masa pubertas ada perbedaan antara putri dan putra, antara lain dalam hal fungsi secara anatomi, biologis, dan fisiologis.

Unsur-Unsur Tubuh	Karakteristiknya
Fungsi Jantung (Sirkulasi Darah)	Sampai dengan usia 8 tahun besarnya jantung putri dan putra sama. Pada usia 8-13 tahun jantung putri lebih

	besar, namun setelah itu terjadi perlambatan tumbuh. Efisiensi kerja jantung putri pada akhir pubertas lebih kecil daripada putra, sehingga denyut jantung putri lebih banyak frekuensinya.
Sistem Pernapasan	Peningkatan sistem pernapasan pada putri berkembang pesat pada usia 14-15 tahun, sedang putra pada usia 17-18 tahun.
Oksigen	Dalam mengonsumsi oksigen putri lebih sedikit daripada putra.
Kandungan O₂ Di Otot	Otot putra dalam menggunakan oksigen lebih efisien daripada putri.
Perkembangan Kemampuan Motorik	Sampai usia 3-4 tahun perkembangan motorik putri dan putra hampir sama. Mulai usia 4-6 tahun terjadi perbedaan dalam lari, lempar, lompat, power dan kelincahan putri hasilnya lebih rendah daripada putra. Mulai usia 8 tahun putra mulai menunjukkan penampilan yang lebih baik terutama pada power, kecepatan, ketahanan, kelincahan dan <i>reflex</i> .

Berdasarkan uraian tentang karakteristik putri dan putra di atas dapat disimpulkan, bahwa:

1. Prestasi putri lebih rendah daripada putra, karena perbedaan fungsi secara anatomi dan organ tubuhnya sejak usia 7-8 tahun.
2. Pada putri usia mencapai prestasi secara fisik maksimal antara 14-16 tahun, sedangkan putra antara usia 18-20 tahun.
3. Oleh karena ada perbedaan kemampuan secara fisik antara putri dan putra, maka dalam pemberian beban latihan harus mengacu pada prinsip individual.

KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN MOTORIK ANAK USIA < 10 TAHUN DAN REMAJA AWAL (11-14 TAHUN).

Pada rentang usia 2-5 tahun merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, terutama terjadi pada sistem syaraf dan pertumbuhan otot anak. Untuk itu pada rentang usia 2-5 tahun anak diajarkan gerak-gerak dasar seperti berjalan, berlari, melempar, menangkap, memanjat, menendang dan memukul. Bentuk gerak dasar tersebut diberikan melalui permainan yang menimbulkan kesenangan kepada anak-anak.

Pada usia 6-10 tahun pertumbuhan serabut syaraf mulai lengkap, aliran rangsang ke impuls syaraf bertambah cepat, fungsi jaringan penghubung syaraf semakin meningkat baik, sehingga gerakan pada otot mulai terkontrol dan koordinasi bertambah baik. Untuk itu, pada usia 6-10 tahun anak sudah dapat mulai diajarkan pada bentuk gerak yang melibatkan unsur kekuatan dan ketahanan melalui permainan beregu. Sebab pada usia tersebut anak mulai bermain berkelompok dengan teman usianya.

Usia 10-12 tahun pada anak putri dan 12-14 tahun pada anak putra terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, terutama peningkatan hormon *progesterone* untuk putri dan hormone *testosterone* untuk putra. Pada usia ini merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang, sehingga mengakibatkan terganggunya keseimbangan. Pada usia ini latihan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kardiorespirasi. Latihan ketahanan dapat meningkatkan kemampuan menghirup oksigen kira-kira 33 %. Latihan keterampilan yang bervariasi dan teknik cabang olahraga secara benar mulai dilatihkan, sehingga sebagai persiapan menuju latihan pada tahap berikutnya yang lebih berat.

BAB V TEKNIK DASAR MINI TENIS

Teknik dasar merupakan salah satu kunci penting bagi keberhasilan seorang siswa dalam menguasai olahraga mini tenis secara maksimal. Teknik dasar harus dipelajari, dimengerti dan diketahui dengan baik dan benar. Dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan terhindar dari kesalahan dalam melakukan pukulan maupun terjadinya cedera. Oleh sebab itu untuk menghindari terjadinya kesalahan pukulan dan cedera maka dalam mengajarkan teknik bermain mini tenis dengan benar kita dapat menggunakan pendekatan **IDEA** dalam mengajarkan/melatih mini tenis:

I = *Introduce the skill* (kenalkan teknik kepada siswa).

D = *Demonstrate the skill* (peragakan teknik yang dilatihkan/diajarkan).

E = *Expain the skill* (jelaskan teknik yang diajarkan agar menjadi mudah dipelajari).

A= *Attend the player practicing the skill* (perhatikan siswa dengan seksama pada waktu belajar teknik).

Empat pendekatan IDEA di atas merupakan langkah-langkah dasar pengajaran yang baik untuk mengajarkan teknik dasar bermain mini tenis.

Anda harus memahami bahwa anak usia dini, khususnya usia 5-10 tahun yang belajar mini tenis belum memiliki pengalaman sehingga perlu mengetahui teknik yang akan mereka pelajari. Oleh sebab itu dalam mengenalkan teknik dasar permainan mini tenis sebaiknya kenalkan teknik tersebut dengan cara yang menarik perhatian mereka. Mengingat karakteristik anak usia dini sangat mudah terganggu konsentrasinya maka gunakan cara tertentu untuk mendapatkan perhatian mereka dengan menggunakan lelucon/jenaka maupun cerita menarik.

Peragaan adalah bagian terpenting dari pengajaran teknik dasar mini tenis kepada anak yang sama sekali belum pernah melakukannya. Mereka butuh gambaran, bukan hanya untaian kata-kata. Anak-anak harus melihat bagaimana teknik tersebut diajarkan. Dalam memperagakan teknik yang diajarkan kepada anak-anak agar lebih efektif, seyogyanya:

1. Peragakan teknik yang diajarkan dengan benar.
2. Peragakan teknik yang diajarkan tersebut berulang-ulang.

3. Jika memungkinkan, peragakan teknik dengan gerak lambat satu atau dua kali agar siswa dapat melihat dengan jelas setiap gerakan pada teknik tersebut.
4. Peragakan teknik tersebut dari berbagai sudut yang berbeda, sehingga siswa benar-benar mendapatkan gambaran yang jelas.
5. Sedapat mungkin peragaan teknik gerak dilakukan dengan menggunakan tangan kanan maupun kiri.

Anak usia dini akan belajar dengan lebih efektif manakala mereka mendapatkan penjelasan secara ringkas, jelas, serta disertai contoh peragaan gerak. Gunakan istilah yang mudah dipahami oleh anak, dan jika memungkinkan hubungkan teknik yang sedang diajarkan dengan teknik terdahulu yang sudah diajarkan. Teknik yang sulit seringkali lebih mudah dipahami apabila dijelaskan dengan membaginya ke dalam beberapa bagian. Misalnya, jika anda ingin mengajar teknik servis dalam mini tenis. Bagilah elemen gerak dasar servis tersebut menjadi beberapa bagian (*ready position, toss up, backswing, point of contact, dan follow through*). Perhatian: anak-anak usia dini memiliki rentang waktu perhatian yang pendek, dan penjelasan yang terlalu lama akan membuat mereka bosan. Jadi, gunakan tidak lebih dari beberapa menit untuk mengenalkan, memeragakan, dan menjelaskan sebuah teknik. Kemudian buatlah siswa anda aktif dalam permainan mini tenis yang mengharuskan mereka mempraktikkan teknik tersebut.

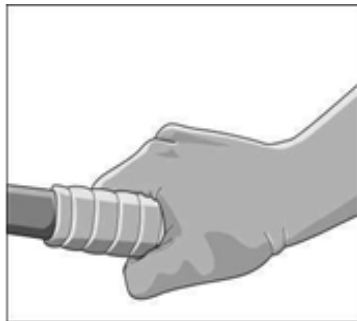
Jika teknik yang diajarkan berada dalam rentang kemampuan anak, dan pengajar telah mengenalkan, memeragakan, dan menjelaskan dengan baik, mereka akan siap untuk mempraktikkan teknik tersebut. Beberapa anak mungkin perlu mendapatkan bimbingan teknik pada saat melakukannya pertama kali. Membantu anak dengan cara ini akan membangun rasa percaya diri anak untuk melakukannya sendiri. Pada saat semua anak telah melakukan hal yang telah mereka pahami bukan berarti tugas mengajar/melatih anda selesai. Namun bagian penting dalam proses mengajar yang anda lakukan adalah mengamati dengan cermat keberhasilan dan kegagalan anak dalam mempraktikkan teknik tersebut.

Dalam permainan mini tenis berdasarkan pengamatan para ahli tenis hanya sekitar 15 % perolehan angka yang dihasilkan dari pukulan yang tepat dan akurat, selebihnya 85 % perolehan angka didapatkan dari kesalahan lawan dalam memukul bola (USTA, 1996: 3). Berdasarkan pernyataan tersebut maka penguasaan teknik dasar yang baik dan benar sangat dibutuhkan oleh seorang pemain karena akan meningkatkan efektivitas dan kualitas pukulan petenis.

A. Teknik Dasar Mini Tenis.

Dalam permainan mini tenis ada 4 macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, yaitu: (a) teknik memegang raket (*grip*), (b) teknik *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*), (c) teknik *volley* (*forehand* dan *backhand*), dan (d) teknik servis.

1. Teknik memegang raket (*the grip*)



Teknik memegang raket dalam permainan mini tenis pada prinsipnya sama dengan teknik memegang raket dalam permainan tenis yang sebenarnya. Ada 4 macam pegangan yang dapat dipergunakan, yaitu: *eastern grip*, *continental grip*, *semi western*, dan *western grip*. Namun demikian dalam permainan mini tenis cara memegang raket yang direkomendasikan adalah menggunakan *eastern grip* (pegangan jabat tangan). Pegangan *eastern grip* direkomendasikan karena pegangan ini bersifat natural dan mudah dilakukan bagi anak-anak.

2. Teknik *groundstroke*

Brown (2001: 31) menyatakan bahwa *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan. Pukulan *groundstroke* dapat dilakukan dari sisi *forehand* (*forehand groundstroke*) dan *backhand* (*backhand*

groundstroke). Teknik *groundstroke* merupakan teknik bermain mini tenis yang paling awal diajarkan karena dalam permainan mini tenis teknik ini paling banyak digunakan. Berdasarkan hasil *research* ternyata 47 % teknik pukulan yang dilakukan selama bermain mini tenis adalah teknik *groundstroke* (Hohm dan Klavora, 1987:19).

a. ***Forehand groundstrokes*** adalah teknik pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dari sisi *forehand* (jika pemain menggunakan pegangan tangan kanan (*right handed*)). Jika pemain menggunakan pegangan tangan kiri (*left handed*) maka teknik pukulan yang dilakukan merupakan pukulan *backhand groundstroke*.

Menurut Shields (1992: 16) dalam mini tenis, ada tiga aspek penting yang perlu diperhatikan apabila melakukan pukulan *forehand groundstroke*, yaitu:

- 1) Persiapan awal (*early preparation*), memutar bahu dan raket seawal mungkin sebelum bola datang.
- 2) Gerak kaki yang bagus (*good footwork*), mendekat ke bola dengan cepat disertai keseimbangan badan tetap stabil. Jika dalam mengajarkan mini tenis didahului dengan latihan lempar-tangkap bola maka keterampilan gerak kaki ini sudah mulai dilatihkan.
- 3) *Point of contact* selalu konsisten, karena kontak poin yang konsisten akan memberikan kecepatan dan arah yang bagus.

Secara rinci rangkaian gerak dasar mini tenis teknik *forehand groundstroke* adalah sebagai berikut:

- Posisi siap, pandangan menghadap lapangan lawan (arah datangnya bola)
- Memegang raket di depan badan
- Lutut sedikit ditekuk
- Berat badan di ujung kaki bagian depan (bukan di tumit)

- Berdiri selebar bahu.
- Putar bahu dan bawa raket ke belakang (posisi raket sejajar dengan lantai).
- Kaki kiri melangkah ke depan untuk menjemput datangnya bola (langkah kaki kiri ke arah net).
- Ayun raket ke depan untuk memukul bola yang berada di depan kaki kiri dengan posisi lengan teregang penuh. Pastikan bahwa permukaan raket posisinya vertikal pada saat memukul bola.
- Lanjutkan ayunan raket (*follow through*) ke depan atas, pegang raket dengan tangan kiri di atas bahu. Pindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan (terjadi *transfer body weight*).

Rangkaian gerakan keseluruhan teknik *forehand groundstroke* dapat dilihat pada gambar berikut.



Sumber

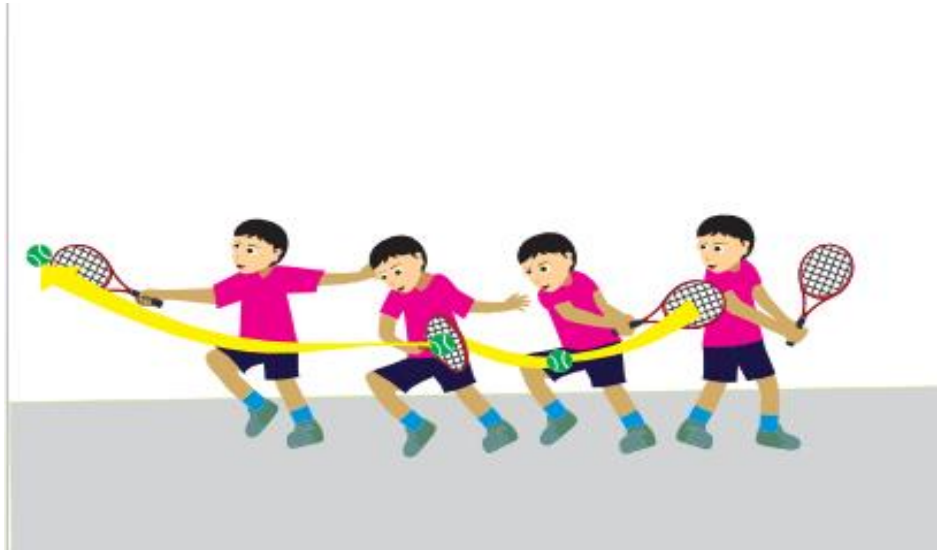
b. *backhand groundstroke*

backhand groundstroke adalah pukulan yang dilakukan dari sisi sebelah kiri badan (bagi anak yang menggunakan pegangan dengan tangan kanan) setelah bola memantul di lapangan. Apabila anak menggunakan pegangan tangan kiri maka pukulan dilakukan dari sisi sebelah kanan badan. Banyak yang beranggapan bahwa pukulan teknik *backhand groundstroke* dalam mini tenis merupakan pukulan yang sulit dilakukan, namun kenyataannya teknik ini sebenarnya mudah dilakukan. Yang harus diperhatikan jika anak melakukan pukulan *backhand* adalah: (1) pada saat terjadi kontak dengan bola, permukaan raket kedudukannya harus sejajar dengan lantai, (2) gunakan pegangan *eastern backhand* dan pergelangan tangan harus kokoh/kuat

Secara rinci rangkaian gerak dasar mini tenis teknik *backhand groundstroke* adalah sebagai berikut:

- Posisi siap, pandangan menghadap lapangan lawan (arah datangnya bola)
- Memegang raket di depan badan (gunakan pegangan *eastern backhand*)
- Lutut sedikit ditekuk
- Berat badan di ujung kaki bagian depan (bukan di tumit)
- Berdiri selebar bahu.
- Putar bahu dan bawa raket ke belakang (posisi raket sejajar dengan lantai).
- Kaki kanan melangkah ke depan untuk menjemput datangnya bola (langkah kaki kanan ke arah net).
- Ayun raket ke depan untuk memukul bola yang berada di depan kaki kanan dengan posisi lengan teregang penuh. Pastikan bahwa permukaan raket posisinya vertikal pada saat memukul bola.
- Lanjutkan ayunan raket (*follow through*) ke depan atas (ke arah sasaran). Bersamaan dengan gerakan follow through lengan kiri yang tidak dipergunakan memegang raket diayun ke belakang. Pindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan (terjadi *transfer body weight*).

Rangkaian gerakan keseluruhan gerak dasar mini tenis teknik *backhand groundstroke* dapat dilihat pada gambar berikut.



3. Teknik Voli (Volley)

Teknik voli dalam permainan mini tenis terdiri dari 2 macam, yaitu: (a) voli *forehand*, dan (b) voli *backhand*. Pukulan voli adalah pukulan yang dilakukan sebelum bola memantul di lapangan. Pukulan voli ini sangat efektif dalam mematikan lawan apabila dapat melakukannya di depan net, karena gerak dasar pukulan voli adalah mengeblok, sehingga bola kembali lebih cepat karena tidak ada waktu yang digunakan untuk menunggu bola memantul dan secara otomatis bola akan lebih cepat kembali ke lapangan lawan sedangkan lawan belum siap untuk menerima datangnya bola.

a. Voli *forehand*

Voli *forehand* adalah pukulan yang dilakukan sebelum bola memantul di lantai dan dilakukan dari sisi *forehand*.

Secara rinci rangkaian gerak dasar teknik voli *forehand* dalam mini tenis adalah sebagai berikut:

- Posisi siap, pandangan menghadap lapangan lawan (arah datangnya bola)

- Memegang raket di depan badan (gunakan pegangan *continental*), pegang raket di depan badan dengan posisi kepala raket sedikit lebih tinggi.
- Sesaat sebelum bola datang, memutar bahu disertai dengan melangkahkan kaki kiri ke arah datangnya bola. Raket bergerak ke arah datangnya bola (tanpa mengayun).
- Perkenaan raket dan bola (*point of contact*) sedikit di depan dengan pergelangan tangan kokoh/kuat dan kedudukan kepala raket sedikit lebih tinggi dari pergelangan tangan.

Rangkaian gerakan keseluruhan gerak dasar mini tenis teknik voli *forehand* dapat dilihat pada gambar berikut.



b. *Voli backhand*

Voli backhand adalah pukulan yang dilakukan sebelum bola memantul di lantai dan dilakukan dari sisi *backhand*.

Secara rinci rangkaian gerak dasar teknik voli *forehand* dalam mini tenis adalah sebagai berikut:

- Posisi siap, pandangan menghadap lapangan lawan (arah datangnya bola)
- Memegang raket di depan badan (gunakan pegangan *eastern backhand*), pegang raket di depan badan dengan posisi kepala raket sedikit lebih tinggi.
- Sesaat sebelum bola datang, memutar bahu disertai dengan melangkahhkan kaki kanan ke arah datangnya bola. Raket bergerak ke arah datangnya bola (tanpa mengayun).
- Perkenaan raket dan bola (*point of contact*) sedikit di depan dengan pergelangan tangan kokoh/kuat dan kedudukan kepala raket sedikit lebih tinggi dari pergelangan tangan.

Rangkaian gerakan keseluruhan gerak dasar mini tenis teknik voli *forehand* dapat dilihat pada gambar berikut.



4. Teknik Servis (*service*)

Servis adalah teknik memukul bola yang dilakukan sebelum bola memantul ke lapangan. Dalam permainan tenis lapangan sebenarnya servis merupakan salah satu teknik pukulan yang sangat penting untuk dipelajari. Untuk permainan mini tenis, pelaksanaan servis tidak harus dilakukan dengan menggunakan servis *overarm serve* karena dapat dilakukan dengan *underarm forehand* dengan “*a bounce-hit*” (bola dipantulkan ke lantai setelah itu baru dipukul). Jika melakukan servis dengan menggunakan *overarm serve* maka terlebih dahulu harus melakukan latihan melambungkan bola (*toss-up*). Lambungan bola yang baik sejatinya akan menghasilkan servis *overarm* yang bagus. Oleh sebab itu dalam mini tenis, pada saat mengawali permainan diperbolehkan menggunakan salah satu dari kedua jenis servis tersebut.

Servis merupakan bagian yang sangat penting dalam mini tenis karena dapat dipakai sebagai senjata untuk menekan lawan terlebih dahulu. Gerak dasar *serve* adalah melempar (*throwing*). Unsur-unsur penting yang harus diperhatikan untuk servis yang baik adalah:

- a. Gerakan tidak terputus-putus (ritmis)
- b. Gerakan sederhana
- c. Keseimbangan badan yang baik dan melambungkan (mengumpan) bola secara akurat
- d. Cara memegang yang cukup baik (posisi raket terkesamping, pergelangan tangan dalam posisi yang nyaman)

Pegangan (*grip*) servis dalam mini tenis bagi pemula menggunakan pegangan *eastern* atau dapat juga menggunakan pegangan *continental*, yaitu pegangan yang berada pada posisi tengah-tengah antara memegang *forehand eastern* dan *backhand eastern*. Pegangan *continental* disarankan dipergunakan untuk pemain tingkat *intermediate* atau tingkat mahir ke atas.

Secara rinci rangkaian gerak dasar teknik *overarm* servis dalam mini tenis adalah sebagai berikut:

- Berdiri menyamping ke arah net dengan nyaman posisi kaki terbuka selebar bahu. Kaki kanan hampir sejajar dengan garis belakang lapangan. Kaki kiri mengarah ke tiang net sebelah kanan.
- Kedua tangan bergerak/mengayun bersama ke bawah dan ke atas
- Bola dilambungkan (*toss-up*) lurus ke atas dengan tangan kiri yang direntangkan depan tubuh sebaris dengan kaki kiri.
- Bagian depan permukaan kepala raket menghadap ke bawah pada saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*).
- Berat badan secara berkesinambungan dipindahkan ke kaki depan
- Bola dilambungkan (*toss-up*) dengan ketinggian yang cukup agar mendapatkan raihan (*reach up*) maksimal.
- Setelah melambungkan (*toss-up*) bola, badan mulai berputar ke depan dan raket diturunkan ke bawah dengan gerakan berputar mengayun ke belakang punggung.
- Pada saat titik kontak, tubuh berputar dan berat badan dipindahkan ke depan.
- Raket diayunkan dengan lengkungan lebar dan berakhir pada sisi kiri badan.
- Seluruh berat badan dipindahkan ke kaki yang berada di depan.

Rangkaian gerakan keseluruhan gerak dasar mini tenis teknik servis dapat dilihat pada gambar berikut.



A. TAHAP-TAHAP PENGENALAN TEKNIK DASAR MINI TENIS

Dalam permainan mini tenis terdiri dari dua tahap, yaitu: (1) **tahap pengenalan**, dan (2) **tahap permainan**. Menurut Achmad Tharmizi (2007: 17-18), dijelaskan bahwa tujuan dan sasaran dari masing-masing tahapan sebagai berikut :

1. Tahap Pengenalan

Tujuan dan sasaran dari tahapan pengenalan adalah :

- a. Memperkenalkan sedini mungkin olahraga mini tenis kepada anak.
- b. Menumbuhkan serta menanamkan rasa senang dan cinta pada permainan mini tenis.
- c. Memperkenalkan sarana dan prasarana mini tenis
- d. Membentuk koordinasi, keseimbangan dan reaksi yang baik seorang anak
- e. Memperkenalkan pukulan-pukulan teknik dasar permainan tenis melalui mini tenis.

Untuk mencapai tujuan dan sasaran tersebut ada beberapa hal yang harus diperhatikan:

1. Bentuk latihan harus menyenangkan (*fun*).

2. Setelah selesai tahap pengenalan ini, diharapkan tujuan dan sasaran latihan dapat tercapai sehingga dengan sendirinya peserta didik/anak latih akan mudah untuk melanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu tahap permainan.

Dalam tahap pengenalan ini ada 4 macam permainan, yaitu :

a. Permainan tanpa bola dan raket

Permainan yang dilakukan tanpa menggunakan bola dan raket, permainan ini bertujuan melatih keseimbangan, kecepatan, serta kerjasama peserta didik. Contoh permainannya adalah: permainan mengejar tikus (kucing dan tikus), permainan hijau dan hitam, permainan elang menangkap anak ayam, permainan menjala ikan, permainan galaksi bintang, dan lain-lain.

b. Permainan dengan bola

Permainan dengan menggunakan bola ini bertujuan untuk mengenalkan bola tenis kepada peserta didik, kemudian diaplikasikan ke dalam bentuk permainan yang mengandung unsur keseimbangan. Contoh permainannya adalah: menjahit, mengejar tikus, balapan eskrim, dan lain-lain.

c. Permainan dengan raket

Permainan dengan menggunakan raket ini bertujuan untuk mengenalkan raket tenis yang dimodifikasi kepada peserta didik, kemudian raket ini diaplikasikan ke dalam bentuk permainan yang bertujuan melatih kecepatan, reaksi, dan kelincahan peserta didik. Contoh permainannya adalah berebut senjata.

d. Permainan dengan bola dan raket

Permainan dengan menggunakan raket ini bertujuan untuk mengenalkan raket tenis yang dimodifikasi kepada peserta didik, kemudian raket ini diaplikasikan ke dalam bentuk permainan yang bertujuan melatih kecepatan, kelincahan, dan kerjasama peserta didik. Contoh permainannya adalah membawa bakpao.

2. Tahap Permainan

Tujuan dan sasaran dari tahap permainan ini adalah :

- a. Memberi pengertian dan peraturan permainan mini tenis (tenis) sejak dini sehingga membiasakan anak untuk selalu patuh terhadap peraturan permainan dan menghargai lawan.
- b. Dapat melakukan teknik dasar tenis melalui permainan mini tenis dengan baik dan benar.
- c. Aktif mengikuti perlombaan dan pertandingan mini tenis tingkat sekolah, daerah maupun nasional.

Untuk mencapai tujuan dan sasaran dari tahap ini ada beberapa hal yang perlu diperhatikan :

1. Metode pelatihan yang diberikan tidak membosankan dimulai dari latihan sederhana menuju latihan yang lebih kompleks.
2. Bentuk latihan harus tetap menggembirakan dan menyenangkan.
3. Bentuk latihan (*drill*) dalam latihan harus tetap menarik sehingga menimbulkan antusiasme bagi anak.
4. Latihan sudah mengarah/menjurus pada permainan tenis lapangan.
5. Jika memungkinkan menyelenggarakan atau membuat arena permainan/perlombaan dan mengadakan pertandingan dari tingkat kelurahan sampai tingkat nasional.

Dengan mengikuti tahap latihan mini tenis ini diharapkan siswa anak akan dapat menyenangi olahraga tenis atas kesadaran diri sendiri bukan lagi karena kemauan orang tua, sehingga mereka tidak akan beralih ke cabang olahraga lain.

BAB VI

METODIK MENGAJAR/MELATIH

MINI TENIS (*ACE TENNIS*)

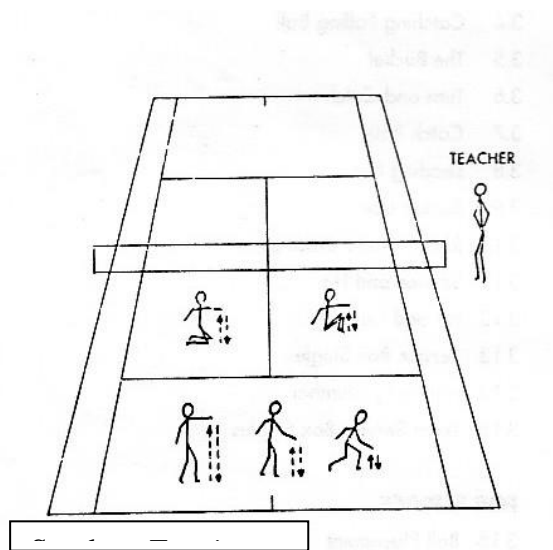
METODE PENGAJARAN MINI TENIS

Dalam mengajarkan mini tenis ke anak latih/peserta didik harus dilakukan sedemikian rupa sehingga proses pengajarannya menjadi lebih mudah, anak latih selalu aktif bergerak, menarik, dan menggembirakan. Di samping itu, kemas dalam mengajarkan/melatihkan mini tenis harus dimulai dari latihan yang mudah ke yang sukar agar latihannya menjadi lebih menarik bagi anak latih sehingga terhindar dari kejenuhan maupun kebosanan.

Berikut ini akan disajikan metode mengajar/melatih permainan mini tenis bagi anak latih.

A. Bermain sendiri dengan bola tanpa raket:

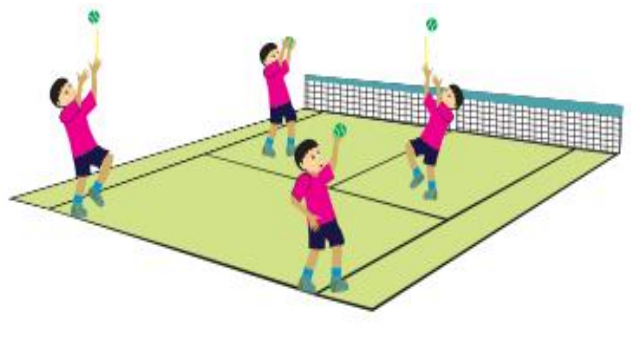
Model-model latihan **bermain sendiri dengan bola tanpa raket** dapat di desain mulai dari latihan yang sangat sederhana lambat-laun menuju latihan yang lebih kompleks tuntutan gerakanya. Model latihan yang dikembangkan dapat dimodifikasi disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak didik. Dengan model latihan yang progresif (maju berkelanjutan ini) diharapkan akan meningkatkan kemampuan motorik anak (seperti: kecepatan, kekuatan, koordinasi, reaksi, keseimbangan dan lain-lain) serta merangsang antusiasme anak dalam mengikuti latihan. Di bawah ini akan disajikan model-model latihan bermain sendiri dengan bola tanpa raket sebagai berikut.



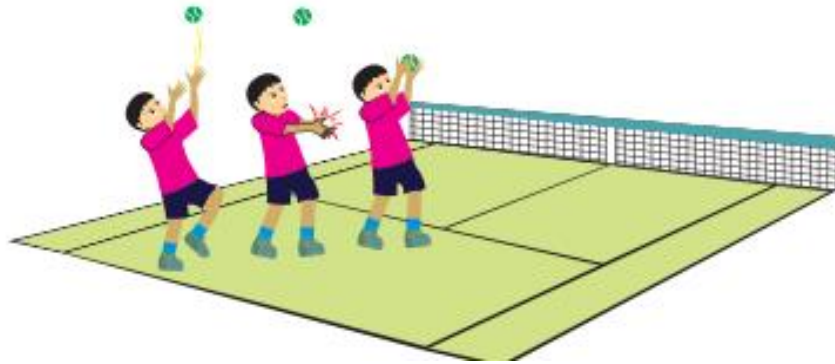
1. Anak menggulirkan bola ke target (sasaran) yang telah ditentukan (misalnya: *cone*, kardus, simpai, dan lain-lain)



2. Melempar satu bola ke atas dan tangkap, boleh dengan satu atau dua tangan



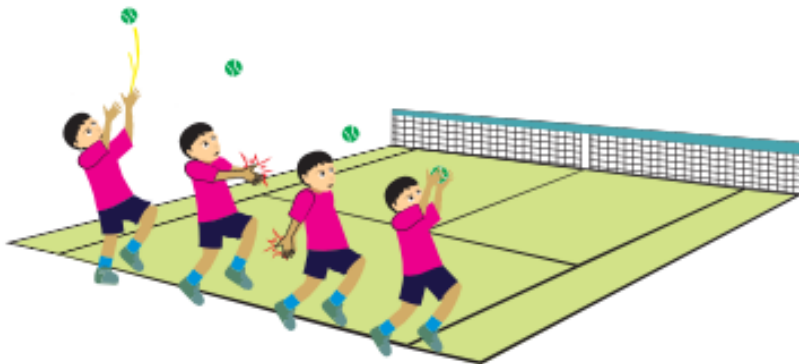
3. Melempar satu bola ke atas tepuk tangan 1 kali (di depan badan) dan tangkap bola.



4. Sama dengan latihan pada nomor 3, tetapi tepuk tangan 2 kali (di depan dan belakang badan), tangkap bola.



5. Seperti latihan pada nomor 3 & 4 tetapi sambil berjalan di atas garis yang ditentukan (*baseline*, lapangan *single*, lapangan *double*, garis servis, dll.)



6. Melempar satu bola ke atas, lompat sambil memutar badan ke kanan/kiri dan tangkap bola.



7. Memantulkan satu bola ke lantai dengan satu tangan di tempat



8. Memantulkan 1 bola ke lantai dengan kedua tangan di tempat



9. Memantulkan 1 bola ke lantai diselingi tepuk tangan 1 kali (masih di tempat)



10. Memantulkan 1 bola ke lantai dengan satu tangan sambil berjalan di atas garis



11. Memantulkan 1 bola ke lantai dengan kedua tangan sambil berjalan di atas garis

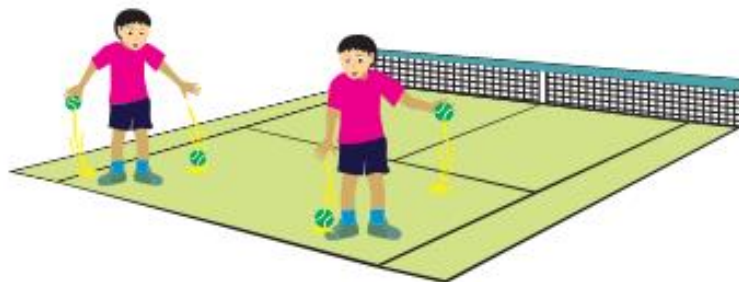
(garis lapangan *single*, garis lapangan *double*, garis servis)



12. Memantulkan 1 bola ke lantai diselingi tepuk tangan 1 kali (sambil jalan)

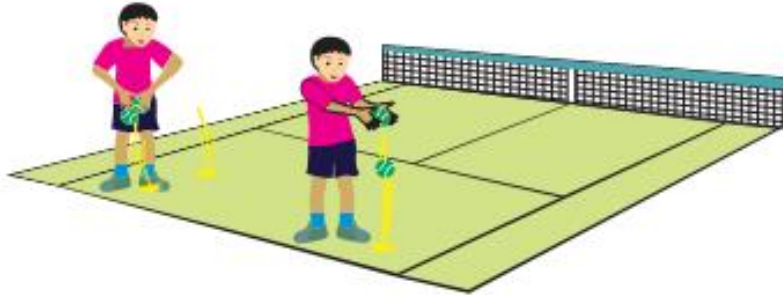


13. Memantulkan 2 bola ke lantai dengan satu tangan dengan posisi tetap di tempat



14. Memantulkan 2 bola ke lantai dengan kedua tangan dengan posisi tetap di

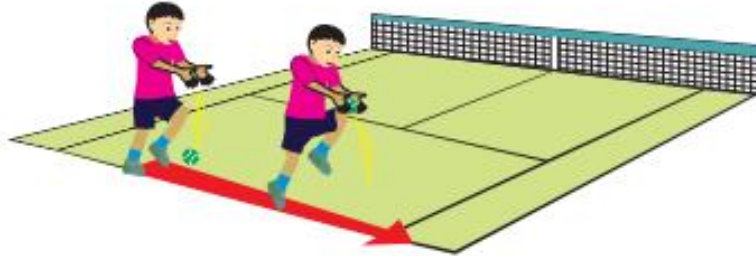
tempat.



15. Memantulkan 2 bola ke lantai dengan satu tangan sambil berjalan di atas garis (garis lapangan *single*, garis lapangan *double*, garis servis)



16. Memantulkan 1 bola ke lantai dengan kedua tangan sambil berjalan di atas garis (garis lapangan *single*, garis lapangan *double*, garis servis).



17. Melambungkan bola kira-kira 1 langkah ke depan atas, kejar dan tangkap



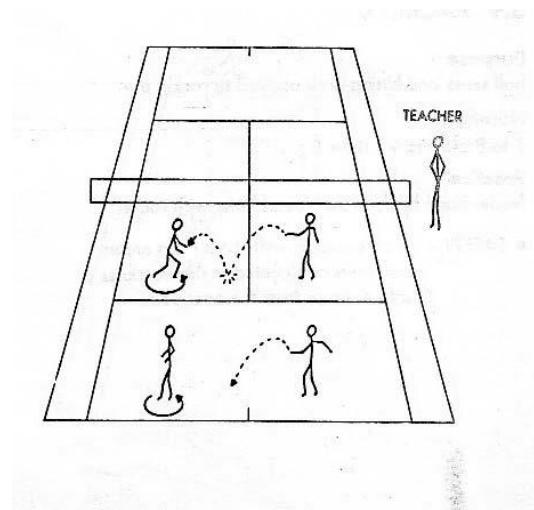
Model-model latihan tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga tingkat kesulitan latihannya semakin lama semakin meningkat. Dengan demikian ada unsur tantangan (*challenge*) yang diberikan kepada anak sehingga latihan yang disajikan menjadi lebih menarik dan tidak membosankan.

B. Bermain berpasangan dengan bola tanpa raket

Model latihan **bermain berpasangan dengan bola tanpa raket** dalam mini tenis ini merupakan bentuk latihan untuk mengembangkan kemampuan *ball feeling*, *ball controll*, *ball adjustment*, serta koordinasi anak. Kemampuan ini (*ball feeling*, *ball controll*, *ball adjustment*, keseimbangan, serta koordinasi) sebagai dasar untuk mengembangkan kemampuan *reception skill* dan *projection skill* dalam permainan tenis lapangan.

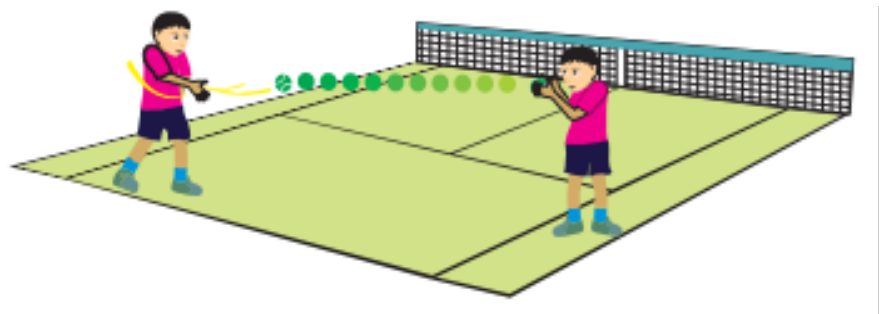
Bentuk latihan dengan berpasangan (berteman) dengan bola tanpa raket,

dapat di desain lebih dari satu pasangan disesuaikan dengan peralatan yang tersedia (bola, *cone*, simpai, dan lain-lain). Namun demikian latihan bermain berpasangan dengan bola masih belum menggunakan raket. Di bawah ini akan disajikan contoh model-model latihan bermain berpasangan dengan bola tanpa raket.



(Sumber: *Tennis Practices*, 1988: 21)

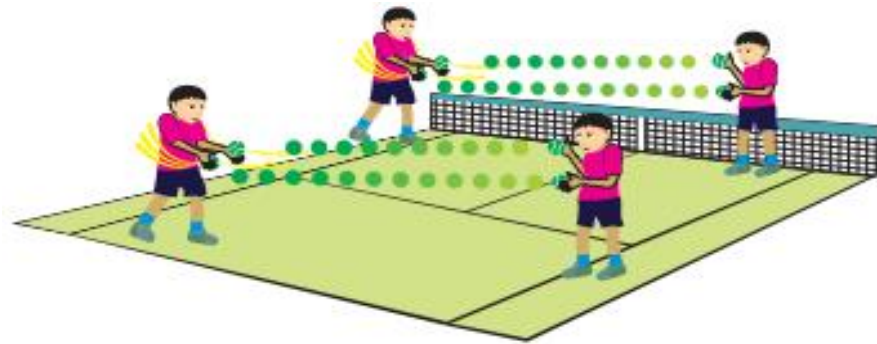
1. Lempar-tangkap 1 bola dengan menggunakan lemparan lengan bawah (*underhand throw*).



2. Lempar tangkap 2 bola (*underhand throw*) secara bergantian satu persatu (1 bola).



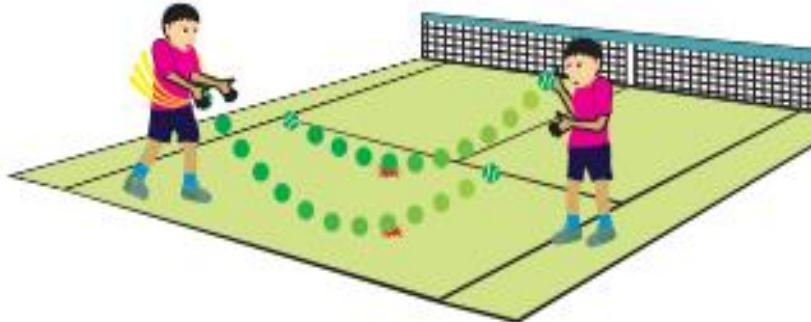
3. Lempar tangkap 2 bola (*underhand throw*) secara bersamaan (2 bola bersama).



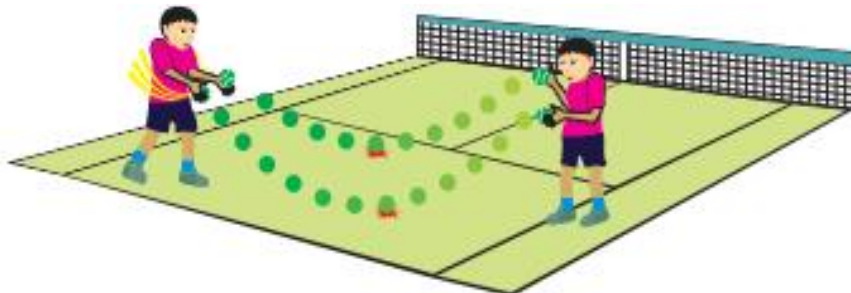
4. Lempar- tangkap 1 bola setelah memantul dari lapangan.



5. Lempar tangkap 2 bola setelah memantul dari lapangan, secara bergantian.



6. Lempar tangkap 2 bola setelah memantul dari lapangan, secara bersamaan.



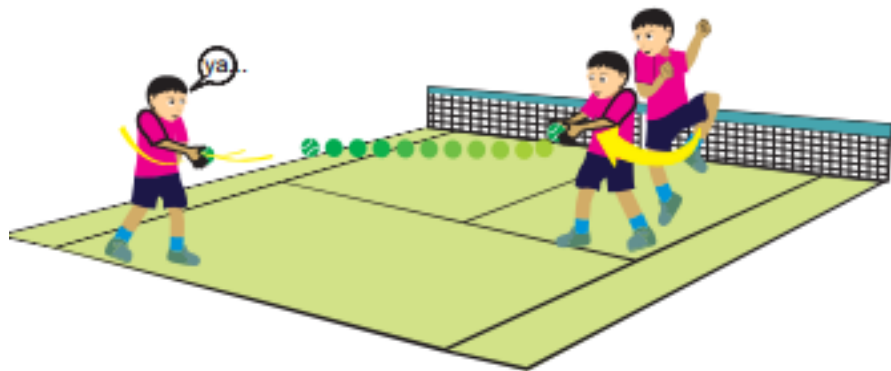
7. Lempar tangkap 1 bola sebelum memantul kira-kira 1 langkah ke arah kanan- kiri.



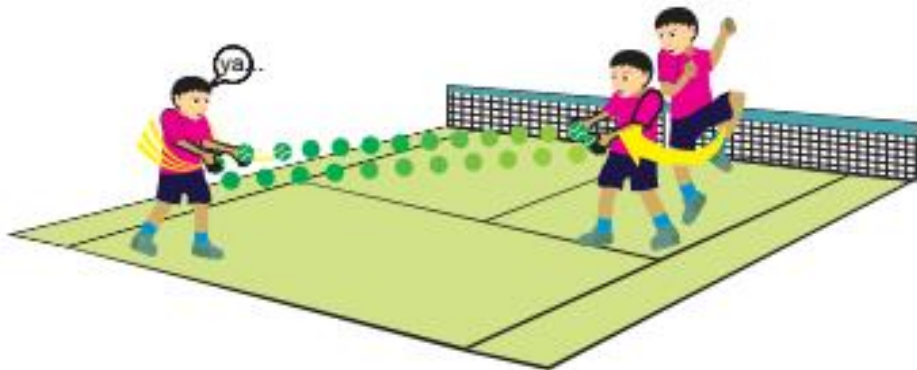
8. Seperti latihan pada nomor 7, tangkap bola setelah memantul dari lapangan.



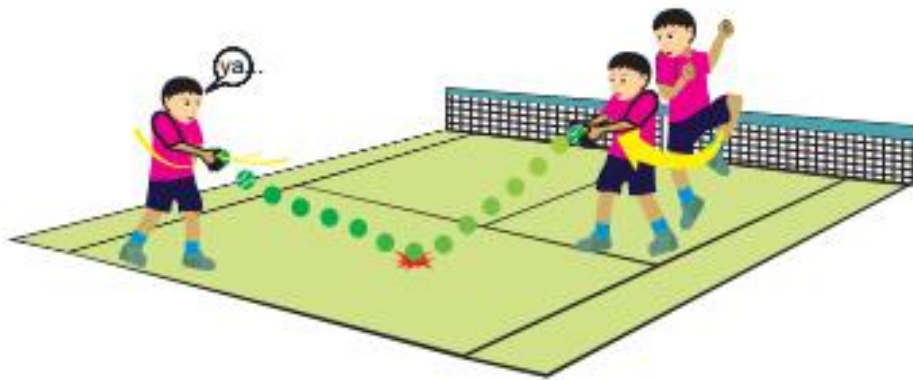
9. Lempar-tangkap 1 bola, sebelumnya penangkap membelakangi pelempar dahulu, pelempar mengatakan “ya” bersamaan dengan melemparkan bola dan penangkap meloncat dan memutar ke arah pelempar.



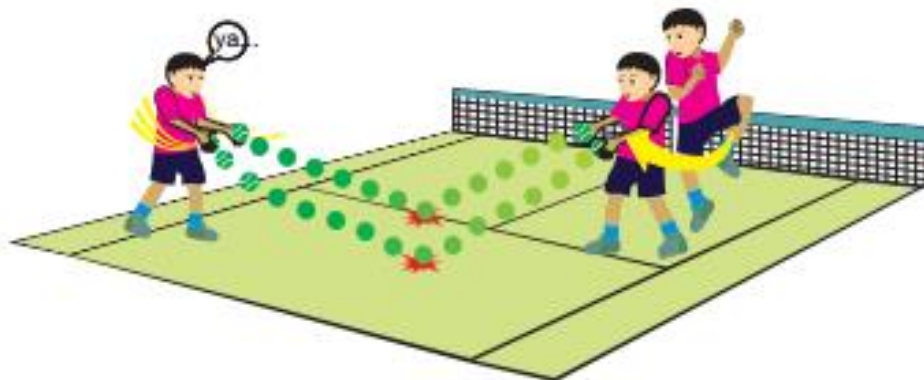
10. Seperti latihan pada nomor 9, lempar- tangkap dengan dengan 2 bola secara bersamaan.



11. Seperti latihan pada nomor 9, tangkap 1 bola setelah memantul dari lapangan.

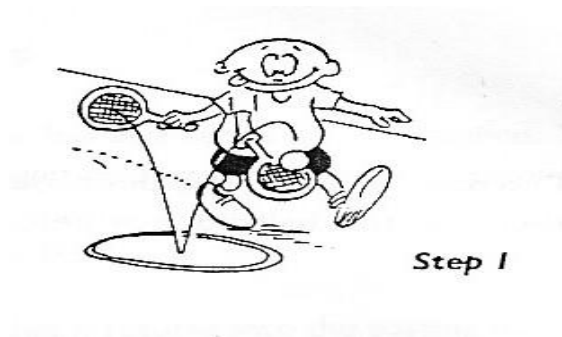


12. Seperti latihan pada nomor 10, tangkap 2 bola setelah memantul dari lapangan.

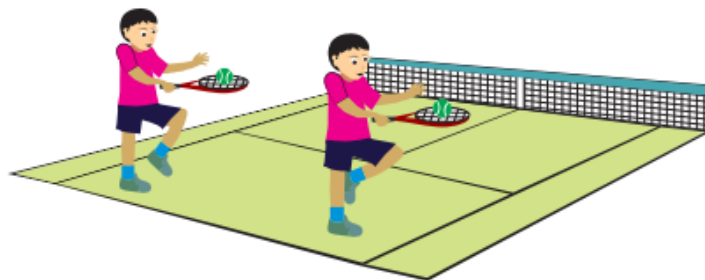


C. Bentuk bermain sendiri menggunakan bola dan raket

Bentuk latihan **bermain sendiri menggunakan bola dan raket** dalam mini tenis ini lebih spesifik dan lebih kompleks jika dibandingkan dengan model-model latihan sebelumnya. Model latihan ini tujuan utamanya adalah masih berorientasi pada pengembangan kemampuan *ball feeling*, *ball controll*, *ball adjustment*, konsentrasi (fokus ke bola), keseimbangan, dan koordinasi. Latihan ini dilakukan sendiri tidak berpasangan dengan temannya. Model latihan dibuat progresif sehingga akan memberikan tantangan bagi anak. Di bawah ini akan disajikan contoh model-model latihan bermain sendiri menggunakan bola dan raket.



1. Lari-lari di tempat dengan bola diusahakan tetap berada di tengah-tengah raket.



2. Sambil berputar ke kanan/ke kiri bola diusahakan tetap di tengah-tengah

raket.



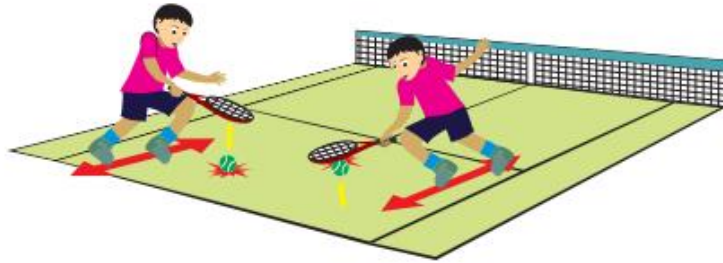
3. Sambil berjalan ke depan-belakang bola diusahakan untuk tetap berada di tengah-tengah raket.



4. Memantulkan bola ke lantai sambil berlari kecil-kecil di tempat.



5. Memantulkan bola ke lantai sambil berjalan/berlari ke kanan- ke kiri.



6. Memantulkan bola ke lantai sambil berjalan/berlari ke depan- ke belakang.



7. Memantulkan bola di raket (memvoli) sambil lari kecil-kecil relatif masih di tempat.



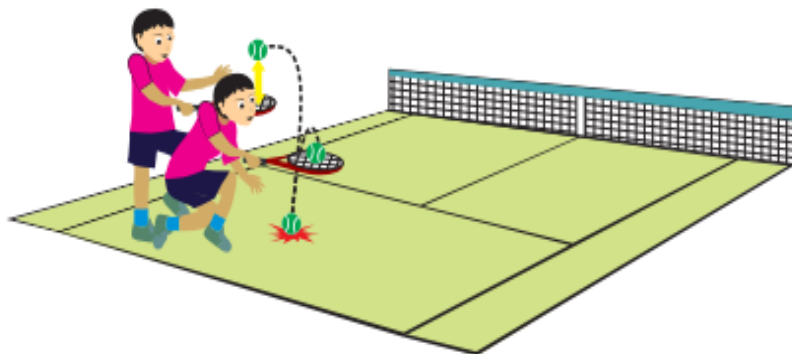
8. Memantulkan bola di raket (memvoli) sambil berjalan ke kanan/ke kiri.



9. Memantulkan bola di raket (memvoli) sambil berjalan (atau berlari) ke depan-ke belakang.



10. Memantulkan bola di raket (memvoli) dan bola dijatuhkan di lantai, sambil jongkok angkat lagi relatif masih di tempat.



11. Memantulkan bola di raket (memvoli) dan bola dijatuhkan di lantai,

sambil jongkok angkat lagi sambil berjalan/berlari ke kanan- ke kiri.



12. Memantulkan bola di raket (memvoli) dan bola dijatuhkan di lantai, sambil jongkok angkat lagi sambil berjalan/ berlari ke depan-ke belakang.



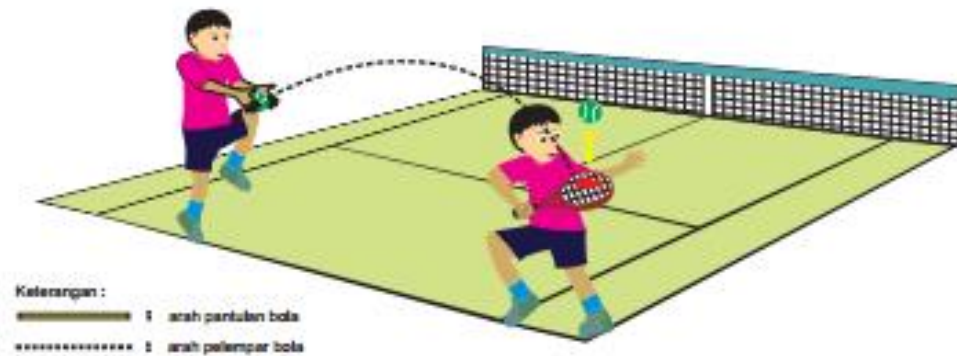
D. Bentuk permainan berpasangan menggunakan raket dan bola

Pada latihan bentuk **bermain berpasangan menggunakan raket dan bola** bentuk latihannya memerlukan kemampuan motorik lebih kompleks karena selain mengembangkan kemampuan pada tahap sebelumnya (*ball feeling, ball controll, ball adjustment*, konsentrasi (fokus ke bola), keseimbangan, dan koordinasi), masing-masing anak sudah mulai dituntut untuk mengarahkan pukulan ke pasangannya serta memberikan umpan kepada temannya. Dengan demikian dibutuhkan tingkat akurasi/ketepatan pada saat mengumpan maupun memukul bola.

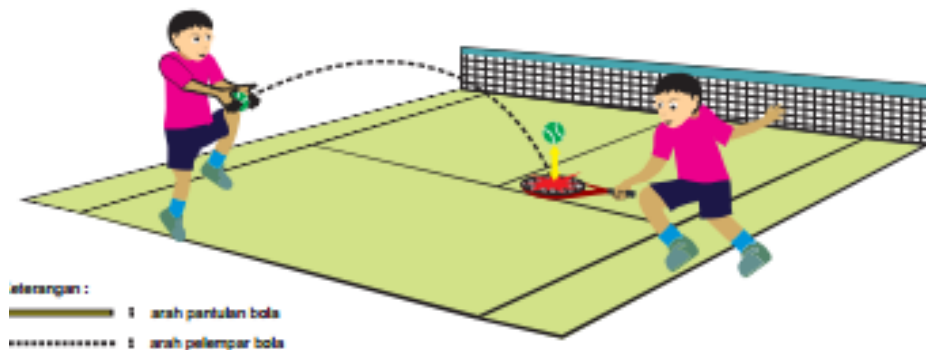
Contoh bentuk permainan berpasangan menggunakan raket dan bola salah satu

di antaranya adalah: salah seorang anak memegang raket (*receiver*) dan yang satu lagi menjadi pengumpan (*feeder*). Setelah melakukan 10 kali pukulan berganti peran, pengumpan menjadi pemukul dan pemukul menjadi pengumpan. Model bentuk permainan berpasangan menggunakan raket dan bola ini dapat didesain oleh pelatih/pengajar sesuai dengan kreatifitas masing-masing disesuaikan dengan tingkat kecakapan anak yang diajar. Di bawah ini akan disajikan contoh model-model latihan bentuk permainan berpasangan menggunakan raket dan bola.

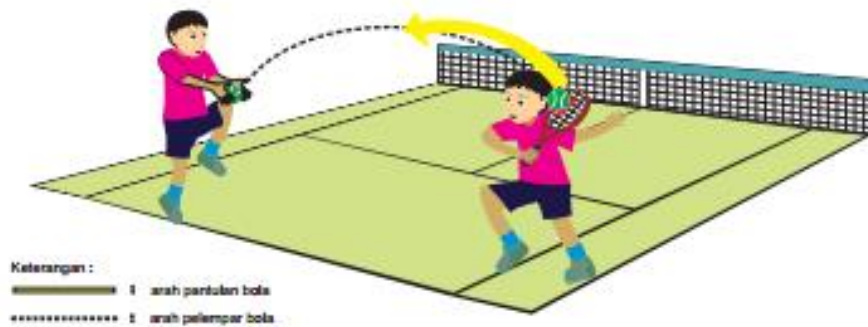
1. Seorang sebagai pelempar bola, yang satu memvoli *backhand* 2-5 kali di raketnya baru dikembalikan ke pengumpan.



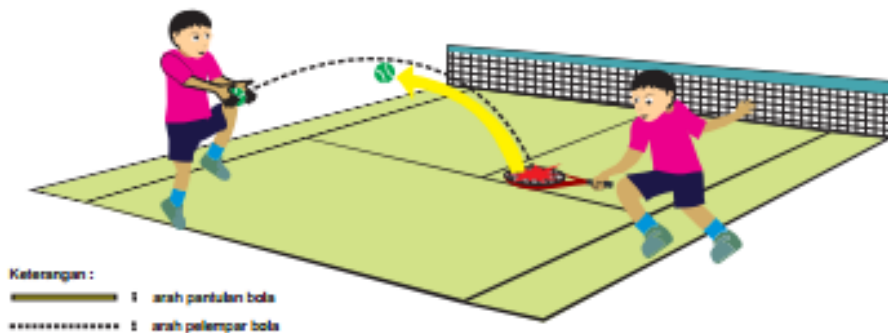
2. Seperti latihan pada nomor 1, hanya teknik yang digunakan adalah voli *forehand*.



3. Seorang sebagai pengumpan bola, yang satu langsung memvoli dengan *backhand* ke pengumpan.



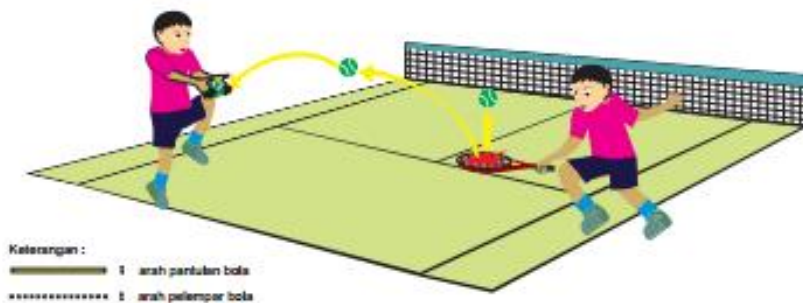
4. Seorang sebagai pengumpan bola, yang satu langsung memvoli dengan *forehand* ke pengumpan.



5. Seorang sebagai pengumpan bola, yang satu mengangkat dan memantulkan bola dengan *backhand* 2-3 kali baru dikembalikan ke pengumpan.



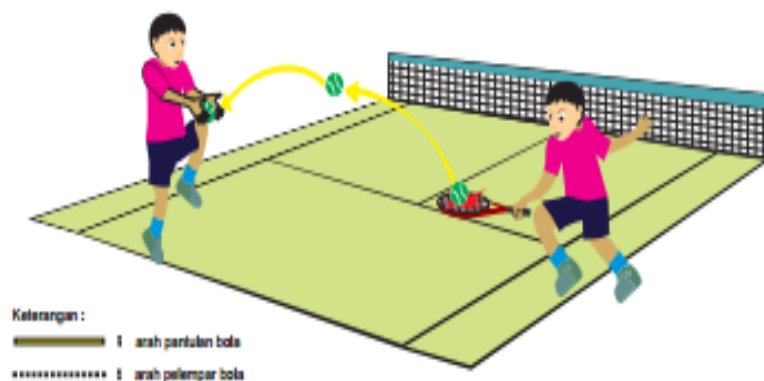
6. Seperti latihan pada nomor 5, teknik yang digunakan dengan *forehand groundstroke*.



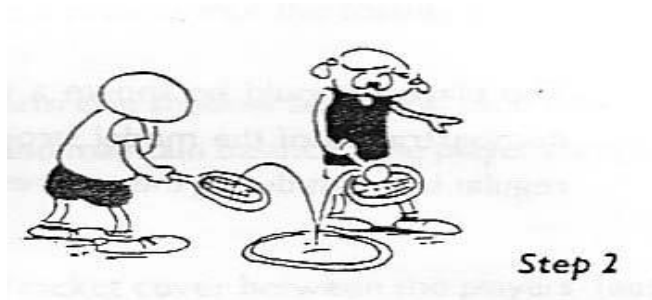
7. Seorang sebagai pengumpan bola, seorang temannya langsung melakukan *groundstroke backhand* ke pengumpan.



8. Seorang sebagai pengumpan bola, seorang temannya langsung melakukan *groundstroke forehand* ke pengumpan.

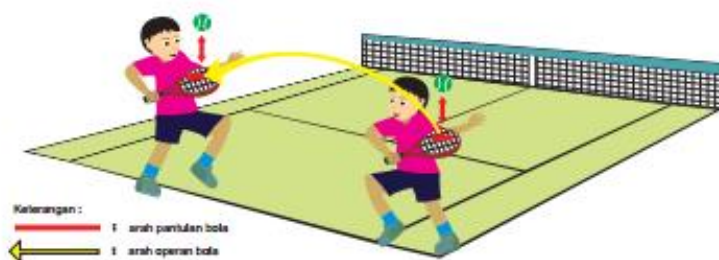


E. Bentuk bermain berkawan/berpasangan setiap anak menggunakan raket dan bola

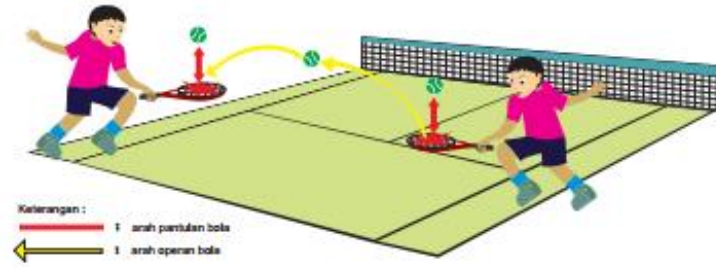


Pada bentuk latihan bermain berkawan/berpasangan masing-masing anak menggunakan raket dan bola ini masing-masing anak memegang raket menuntut kolaborasi yang baik di antara pasangannya. Bola yang diberikan ke pasangannya disajikan secepat mungkin sehingga akan terjadi reli sebanyak-banyaknya di antara mereka (pasangan). Pada tahap ini setiap pasangan baik pengumpan dan pemukul sudah menggunakan raket dan bola. Adapun contoh bentuk-bentuk latihan berkawan/berpasangan menggunakan raket dan bola adalah sebagai berikut berikut:

1. Melakukan voli *backhand* 2-3 kali di raketnya sendiri setelah itu baru diumpun ke kawannya/*partnernya*, dan sebaliknya.



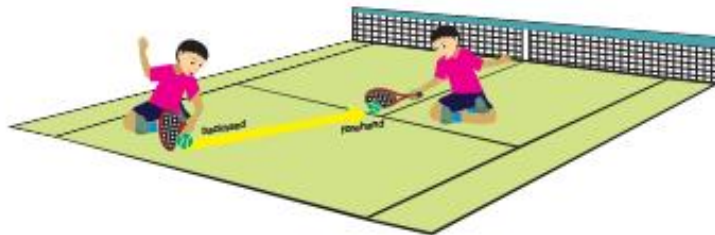
2. Melakukan voli *forehand* 2-3 kali di raketnya sendiri setelah itu baru diumpun ke kawan, dan sebaliknya.



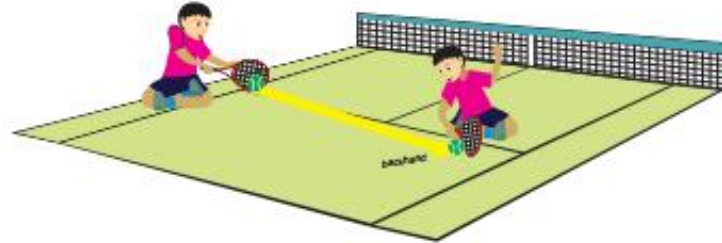
3. Kedua anak duduk, dorong bola dengan *backhand* lurus ke *forehand* kawannya.



4. Seperti latihan pada nomor 3, dorong bola dengan *forehand* lurus ke *backhand* kawan



5. Kedua anak duduk, dorong bola dengan *backhand* silang ke *backhand* kawannya.



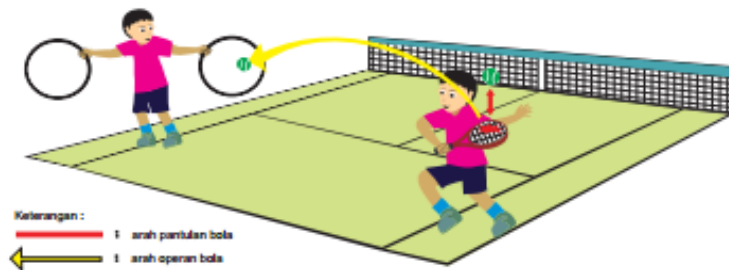
6. Seperti latihan pada nomor 5, dorong bola dengan *forehand* silang ke *forehand* kawannya.



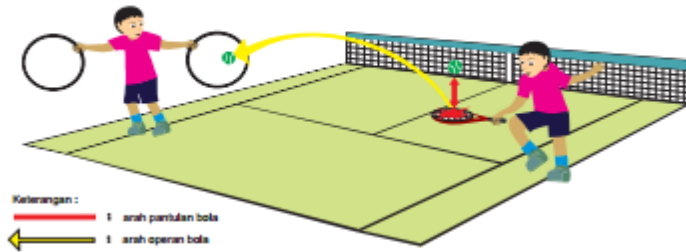
7. *Groundstroke backhand* pantulkan bola 2-3 kali di raketnya sendiri baru diumpan ke target (lingkaran atau simpai) yang dipasang di samping kawannya.



8. *Groundstroke backhand* pantulkan bola 2-3 kali di raketnya sendiri baru dipukul ke arah target yang dipasang di samping kawannya (ada 2 target simpai).



9. *Groundstroke forehand* pantulkan bola 2-3 kali di raketnya sendiri baru dipukul ke arah target yang dipasang/dipegang di samping kawannya (ada 2 target).



10. Seperti latihan pada nomor 9, namun pantulkan bola menggunakan *backhand groundstroke* arahkan bola ke target yang dipasang di tengah (ada 1 target).



11. *Groundstroke forehand* langsung diarahkan ke target yang dipasang di depan kawan (ada 2 target).



12. *Backhand groundstroke* langsung diarahkan ke target yang dipasang di

depan kawan (ada 2 target).



13. Seperti latihan pada nomor 12, arahkan bola ke target yang dipasang di tengah (ada1 target).



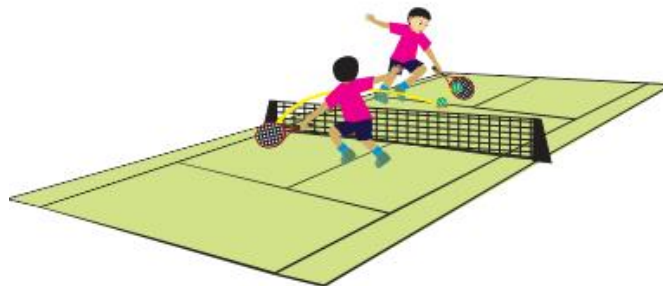
14. Seperti latihan pada nomor 13 namun dari sisi *backhand groundstroke*, arahkan bola ke target yang dipasang di tengah (ada1 target).



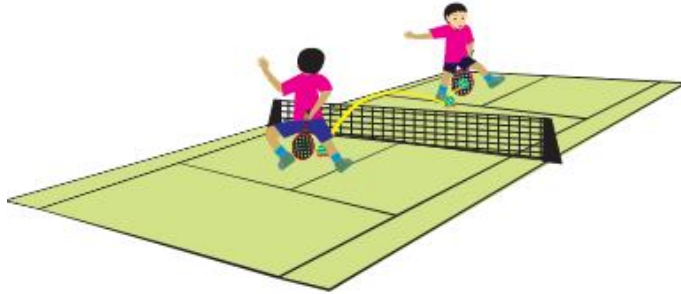
15. Lakukan reli *groundstroke* dalam kotak servis menggunakan tangan yang tidak dominan dipakai (kebanyakan tangan kiri).



16. Lakukan reli *groundstroke* dalam kotak servis dengan *half voli*.



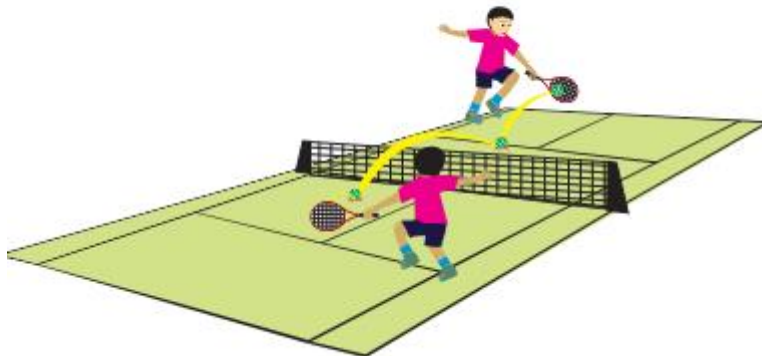
17. Lakukan reli *groundstroke* dalam kotak servis masing-masing melalui selangkangan.



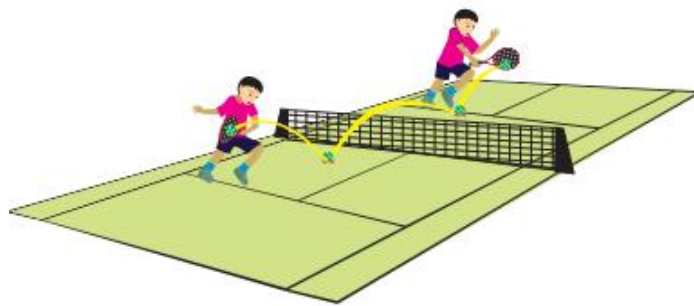
18. Lakukan reli *groundstroke* dalam kotak servis dengan dua bola secara bersamaan (kedua anak bersamaan dalam memukul bola).



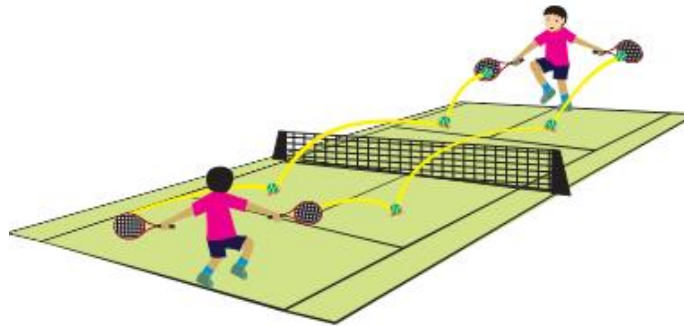
19. Lakukan reli *groundstroke* dalam kotak servis hanya dengan teknik *forehand*.



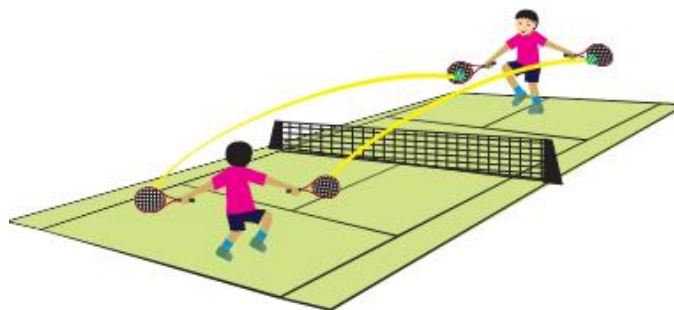
20. Lakukan reli *groundstroke* dalam kotak servis hanya dengan teknik *backhand*.



21. Setiap anak memegang 2 raket (di tangan kanan dan kiri), lakukan *groundstroke* dengan tangan kanan bola yang memantul di sebelah kanan, dan dengan tangan kiri untuk bola yang memantul di sebelah kiri.

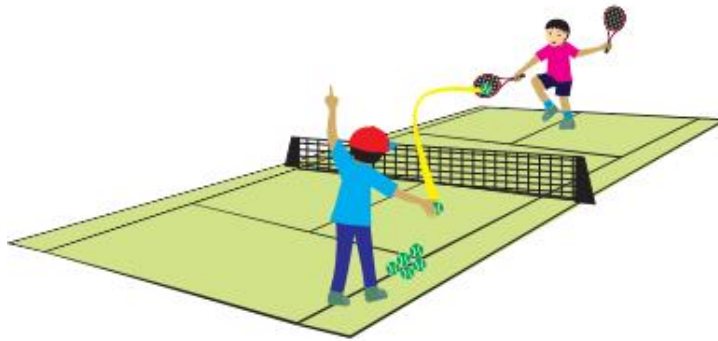


22. Seperti latihan pada nomor 22, tetap lakukan dengan menggunakan teknik voli.

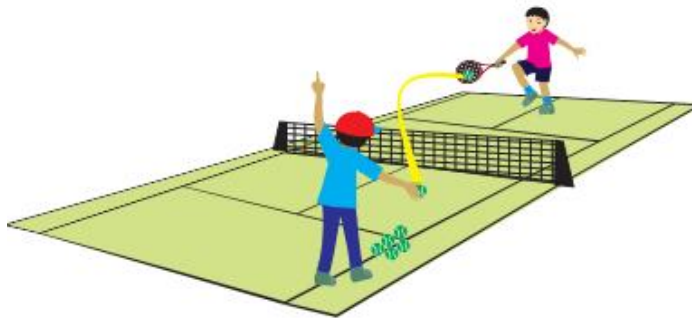


23. Anak berdiri dekat net, pelatih/pengajar di seberang net berdiri di daerah $\frac{3}{4}$ lapangan (antara garis servis dan *baseline*). Setiap anak memegang 2 raket (di tangan kanan dan kiri), pelatih mengumpan ke arah anak dengan 6 bola secara

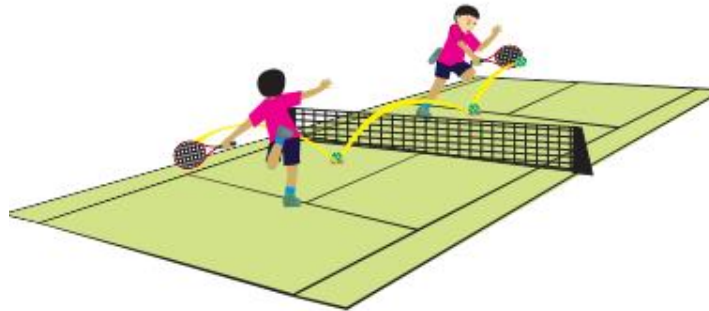
terus-menerus dan cepat, kemudian anak berusaha untuk menangkisnya dengan kedua raket.



24. Seperti latihan pada nomor 24 tetapi anak hanya memegang satu raket.



25. Lakukan reli *groundstroke* dalam kotak servis dengan teknik *forehand-backhand*, tetapi anak hanya berdiri dengan satu kaki (kanan) secara terus menerus. Apabila dipandang sudah cukup gantian berdiri dengan menggunakan kaki yang satunya.

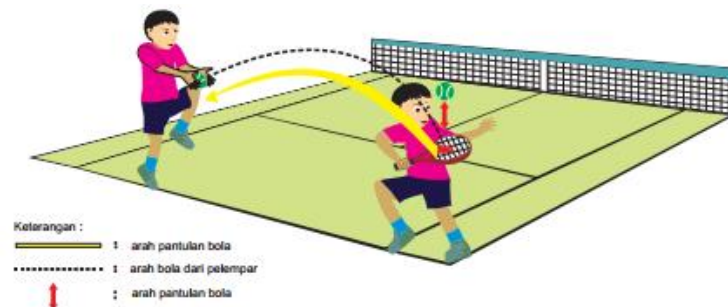


Variasi bentuk latihan bermain berkawan/berpasangan menggunakan raket dan bola ini dapat di modifikasi sesuai dengan kreatifitas pelatih/pengajar mini tenis dan disesuaikan dengan tingkat kecakapan anak.

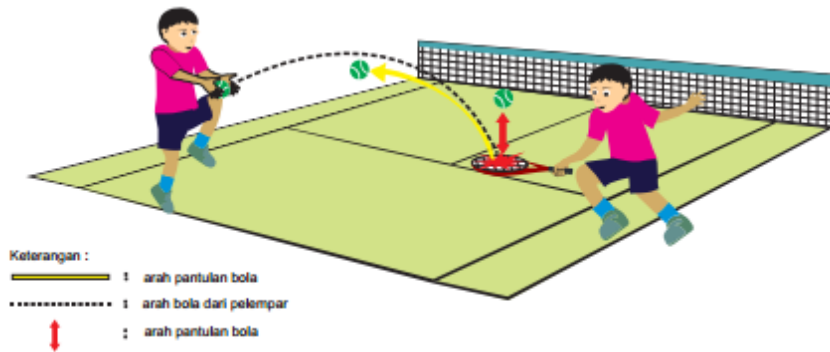
F. Bentuk permainan berpasangan menggunakan raket dan bola

Pada bentuk bermain dengan kawan (berpasangan) menggunakan raket dan bola mekanisme permainannya adalah sebagai berikut: salah satu anak memegang raket (sebagai pemukul) dan yang satu lagi menjadi pengumpan (*feeder*). Setelah melakukan 10 kali pukulan bergantian posisi. Pengumpan menjadi pemukul dan pemukul menjadi pengumpan. Variasi bentuk-bentuk permainan berpasangan menggunakan raket dan bola dapat dikembangkan seperti pada contoh-contoh di bawah ini.

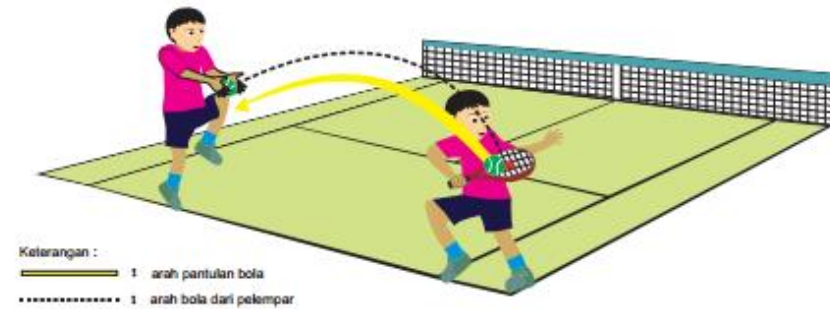
1. Seorang sebagai pelempar bola, anak yang satunya memvoli *backhand* 2-5 kali di raketnya baru dikembalikan ke pelempar.



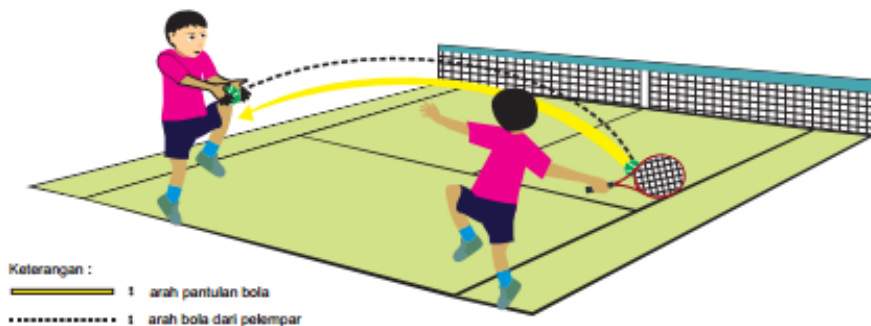
2. Seperti latihan pada nomor 1, hanya teknik yang digunakan adalah voli *forehand*.



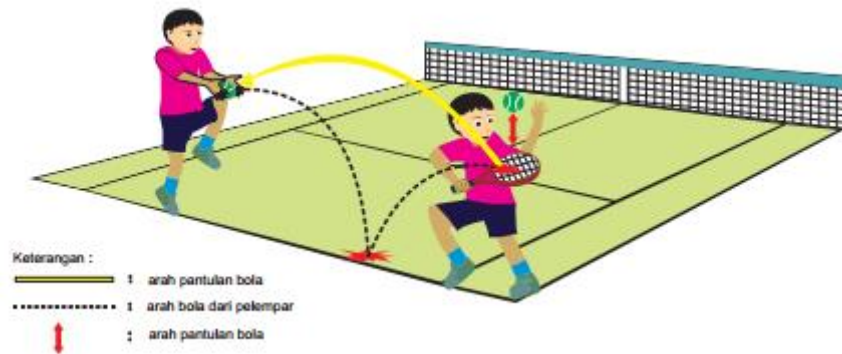
3. Seorang sebagai pelempar bola, anak yang satunya langsung memvoli dengan *backhand* ke pelempar.



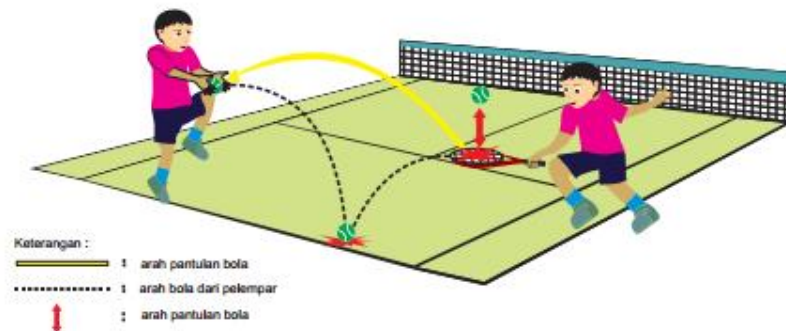
4. Seorang sebagai pelempar bola, anak yang satunya langsung memvoli dengan *forehand* ke pelempar.



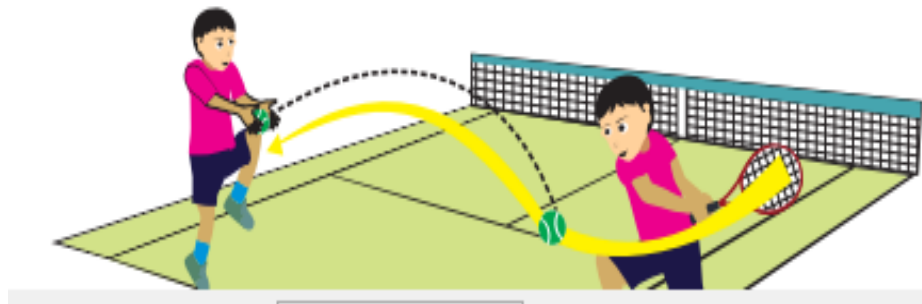
5. Satu anak sebagai pelempar bola, anak yang satunya mengangkat dan memantulkan bola dengan *backhand* 2-3 kali baru dikembalikan ke pelempar.



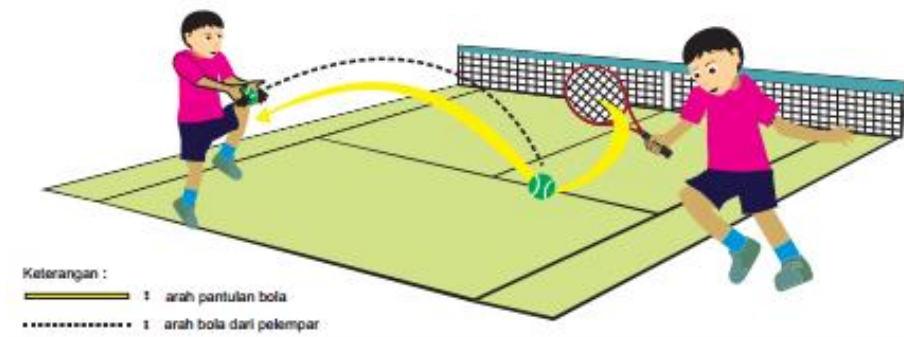
6. Seperti latihan pada nomor 5, teknik yang digunakan dengan *forehand*.



7. Seorang sebagai pelempar bola, anak yang satunya langsung melakukan *groundstroke backhand* ke pelempar.



8. Seorang sebagai pelempar bola, anak yang satunya langsung melakukan *groundstroke forehand* ke pelempar.



Demikian beberapa contoh bentuk latihan pada anak usia dini dalam permainan mini tenis yang dapat dilakukan sendiri maupun berkawan, menggunakan bola tanpa raket dan memakai raket. Bentuk latihan ini dapat digunakan sarana model pembelajaran pengenalan permainan mini tenis bagi para anak usia dini, maupun bagi para petenis junior khususnya anak usia 5-10 tahun. Untuk selanjutnya para pelatih/pengajar mini tenis dapat berimprovisasi dengan mengembangkan bentuk-bentuk model permainan lain sesuai dengan karakteristik gerak dasar maupun gerak spesifik yang diperlukan dalam permainan mini tenis.

G. BENTUK-BENTUK PERMAINAN BERKAWAN/BEREGU DALAM MINI TENIS

Prinsip permainan mini tenis (*ace tennis*) sebenarnya sama dengan ide dasar dalam bermain tenis, yaitu: memukul bola melewati net dan masuk ke lapangan lawan baik setelah bola tersebut memantul atau sebelum memantul di lantai/lapangan sehingga membuat lawan sulit menjangkau bola ataupun mengembalikan bola. Bentuk-bentuk permainan dalam *ace tennis* sangat bervariasi dan bergantung pada pengalaman pelatih/pengajar dalam menciptakan berbagai bentuk modifikasi sesuai dengan imajinasinya.

Berikut akan disajikan berbagai bentuk dan contoh-contoh dari tahap pengenalan dan tahap permainan dalam mini tenis.

I. Tahap Pengenalan

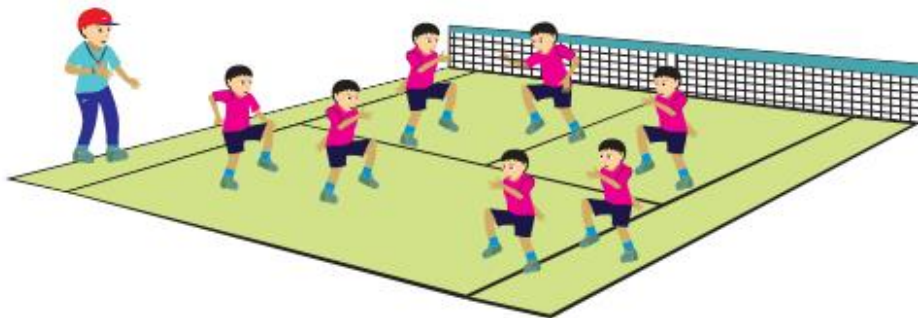
1. Permainan Tanpa Bola dan Raket

1.1. Nama Permainan: “Gugusan Galaksi”

Tujuan Permainan: Melatih kecepatan, konsentrasi, waktu reaksi, dan kolaborasi anak.

Bentuk Permainan

Anak latih melakukan lari-lari kecil (*jogging*) di lapangan tenis. Kemudian guru memberikan isyarat dengan cara menyebutkan angka 2, 3, atau angka seterusnya dan disesuaikan dengan jumlah anak latih. Setelah guru menyebutkan salah satu angka tersebut, maka anak latih segera berkumpul untuk membentuk sebuah galaksi sesuai dengan angka yang telah disebutkan oleh guru. Anak latih yang tidak mendapatkan kelompok sesuai dengan angka yang telah disebutkan oleh guru anak latih tersebut dianggap kalah

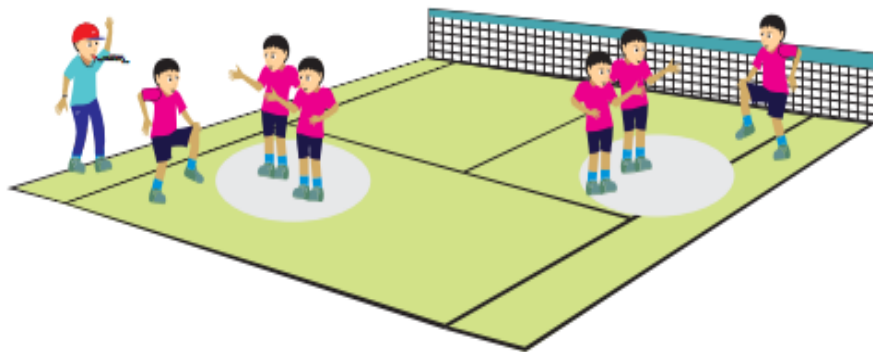


1.2. Nama Permainan: “**Mencari Rumah Singgah**”

Tujuan Permainan: Melatih kecepatan, konsentrasi, waktu reaksi, kecepatan pengambilan keputusan anak.

Bentuk Permainan:

Anak latih dibagi menjadi beberapa kelompok. Setiap kelompok terdiri dari 3 orang anak, 2 orang anggota dari masing-masing kelompok berpegangan tangan, sedangkan 1 orang anggota kelompok berdiri di antara kedua anggota kelompok yang tangannya saling berpegangan (di dalam pegangan). Bagi anak yang tidak mendapat kelompok berarti anak tersebut tidak punya “rumah singgah”. Setelah aba-aba/isyarat diberikan oleh guru, anak yang berada di dalam pegangan 2 orang anggota kelompoknya tersebut harus berpindah tempat (rumah singgah), sedangkan anak latih yang tidak punya rumah singgah juga harus berusaha semaksimal mungkin untuk mencari rumah singgah. Anak latih yang tidak mempunyai rumah singgah dianggap kalah.



Variasi permainan:

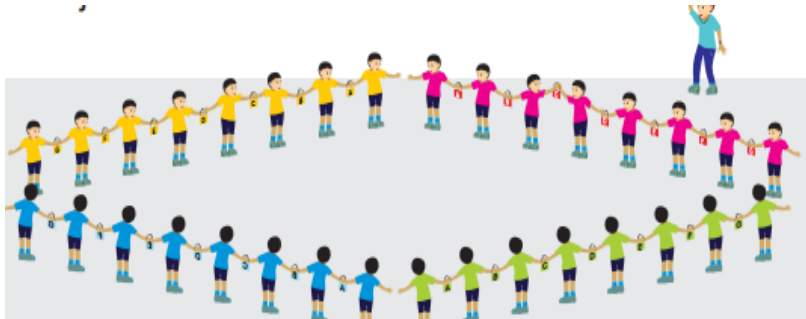
Masing-masing kelompok (3 orang) harus bergantian peran. Bagi anak didik yang tidak mendapatkan rumah singgah sampai tiga kali berurutan dapat diberikan hukuman (seperti: *sit-ups*, *push-ups*, *squat jump*, dan lain-lain).

1.3. Nama permainan: “Menjahit”

Tujuan Permainan: untuk melatih kerjasama, tanggung jawab serta reaksi anak didik.

Bentuk Permainan:

Anak-anak dibagi menjadi beberapa regu, jumlah anak setiap regu harus sama. Contoh di bawah ini adalah 1 regu terdiri dari 8 orang, ada 4 regu. Setiap anggota regu berpegangan tangan, dan setiap pegangan diberi nomor, dimulai dari sebelah kanan. Empat regu berdiri membentuk empat persegi panjang. Kemudian guru menyebut salah satu nomor, dan anak/murid yang nomornya disebut mengangkat pegangannya, dan selanjutnya anak yang paling ujung baik sebelah kanan maupun sebelah kiri masuk ke dalam lorong pegangan temannya dari depan, pegangannya tidak boleh lepas sehingga nanti akan membentuk barisan kembali. Pemenangnya adalah regu yang lebih dahulu membentuk batisan kembali. Anak/murid dapat berpindah tempat di regunya.

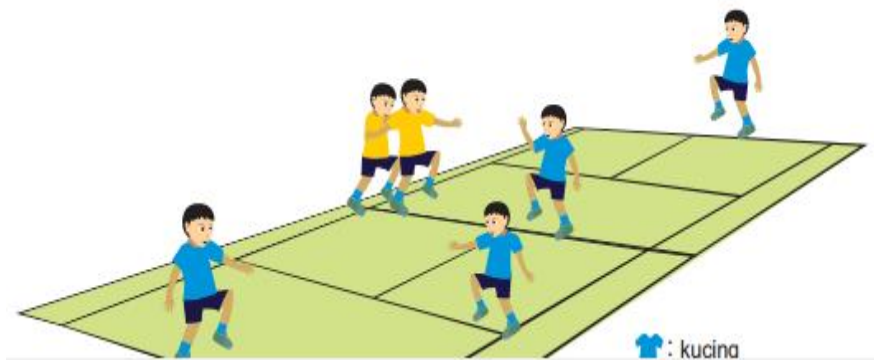


1.4. Nama Permainan: “Mengejar Tikus”

Tujuan Permainan: melatih keseimbangan, kecepatan, serta kerjasama anak didik

Bentuk Permainan:

Anak didik berdiri di atas garis lapangan tenis, satu orang menjadi kucing yang lainnya menjadi tikus, kucing mengejar tikus, larinya harus lurus di atas garis. Setiap tikus yang tersentuh oleh kucing atau tertangkap akan menjadi ekornya kucing sehingga ekor kucing akan menjadi panjang. Permainan selesai setelah semua tikus tertangkap.



Variasi permainan:

Permainan ini dapat divariasikan dengan cara, apabila tikus tertangkap dimasukkan ke kandang (dikeluarkan dari permainan), sehingga nantinya hanya tinggal satu kucing dan satu tikus dalam permainan tersebut.

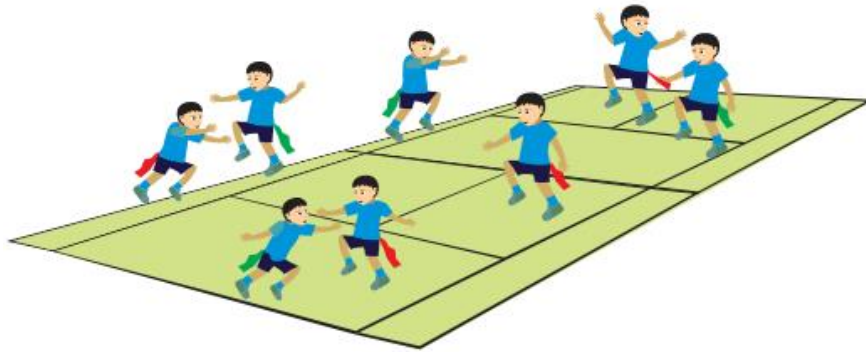
1.5. Nama Permainan: “Merebut Senjata Lawan”

Tujuan Permainan: Melatih kecepatan, waktu reaksi, kelincahan, dan keseimbangan anak.

Bentuk Permainan:

Setiap anak latih diberi pita yang terbuat dari kain maupun kertas. Pita tersebut diletakkan di sekitar tulang belakang (*columna vertebralis*) dan menjulur ke bawah seolah-olah seperti ekor kucing/harimau. Setelah aba-aba/isyarat

diberikan oleh guru maka setiap anak saling berusaha merebut/mengambil pita yang diletakkan di sekitar tulang belakang. Setiap anak harus berusaha untuk melindungi pita yang dimiliki agar tidak bisa direbut atau diambil oleh anak yang lain. Pemenang dari permainan ini adalah anak yang paling banyak dapat mengumpulkan pita temannya.



Variasi permainan:

Anak-anak dapat dibagi menjadi beberapa kelompok. Masing-masing anggota kelompok menjaga pita kelompoknya agar tidak bisa diambil/direbut oleh anggota kelompok yang lain. Kelompok yang paling banyak dapat mengumpulkan pita adalah pemenangnya.

2. Permainan Dengan Bola

2.1. Nama Permainan: “Balapan Es Krim”

Tujuan Permainan: Melatih konsentrasi dan keseimbangan anak didik

Bentuk Permainan:

Setiap anak didik memegang bola tak ubahnya seperti memegang es krim, kemudian guru memberikan aba-aba mulai dan anak didik saling berlomba membawa bola tersebut sampai garis batas yang telah ditentukan. Jika bolanya jatuh anak didik tidak boleh meneruskan perlombaan, pemenangnya adalah anak yang pertama masuk ke garis *finish*.



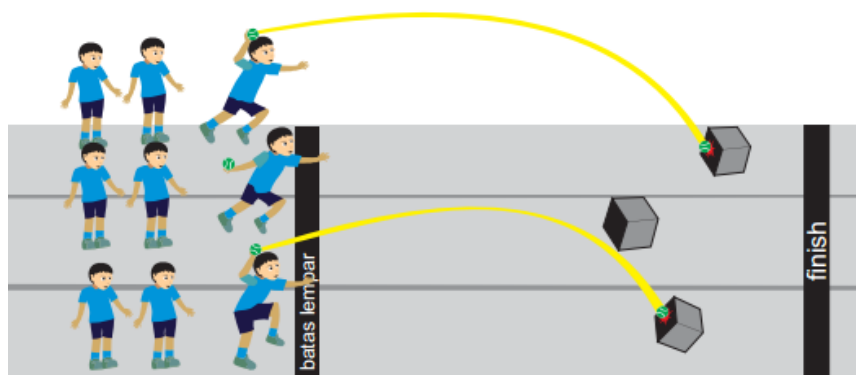
Variasi Permainan: dibuat perlombaan untuk beregu

2.2 Nama Permainan: “Melempar Ular”

Tujuan Permainan: Melatih akurasi, kerjasama, dan kecepatan anak didik.

Bentuk Permainan:

Anak didik dibagi menjadi beberapa regu yang jumlahnya sama. Masing-masing anggota regu memegang bola, di depan setiap regu kurang lebih dengan jarak 2-3 meter terdapat sebuah kardus kosong. Dengan silih berganti setiap anggota regu melempar kardus yang ada di depan mereka. Regu yang menang adalah regu yang kardusnya sampai lebih dahulu pada garis batas yang telah ditentukan.



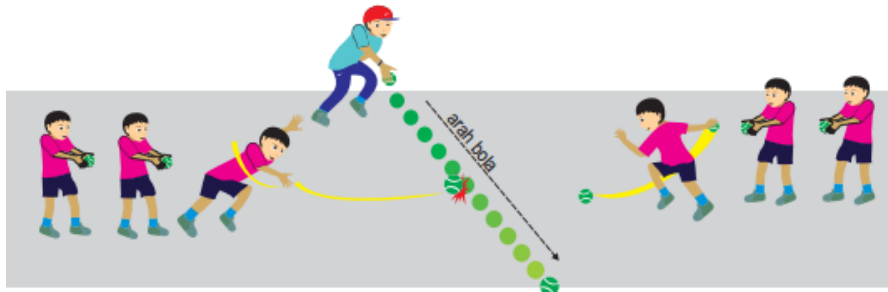
Variasi Permainan: meletakkan lebih dari satu kardus untuk setiap regu.

2.3. Nama permainan: “**Melempar Ranjau**”

Tujuan: melatih konsentrasi, akurasi, dan waktu reaksi anak.

Bentuk permainan:

Anak dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah yang sama, masing-masing kelompok berdiri saling berhadapan kurang lebih 5-7 meter. Salah satu kelompok semua anggota regunya memegang bola (satu anak memegang satu bola). Guru berdiri di tengah-tengah di antara kedua kelompok tersebut dengan memegang satu bola. Kemudian guru tersebut menggelindingkan bola tersebut melintas di depan kedua kelompok yang saling berhadapan. Kelompok yang memegang bola berusaha untuk melempar atau menggelindingkan bola ke arah bola yang telah digelindingkan oleh guru agar mengenai bola tersebut. Apabila ada bola anak latih yang mengenai/menyentuh bola yang digelindingkan oleh guru maka anak latih tersebut pemenangnya. Permainan ini dilakukan silih berganti kesempatan setiap kelompok (kelompok yang setiap anggotanya memegang bola bergantian).



Variasi permainan:

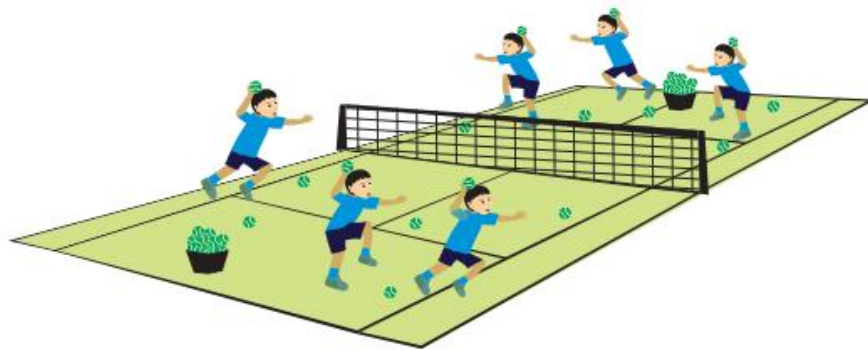
Bagi anak latih yang telah berhasil melempar/menyentuh bola yang telah digelindingkan oleh guru mendapat hadiah (*reward*) dari guru atau anak tersebut diperbolehkan istirahat untuk memberi kesempatan pada anak yang lain.

2.4. Nama permainan: **Pertempuran Bola (*war of the balls*)**

Tujuan permainan: melatih kecepatan, waktu reaksi, serta kolaborasi anak latih.

Bentuk permainan:

Anak latih dibagi menjadi dua regu. Masing-masing regu berdiri saling berhadapan di dalam lapangan mini tenis yang dipisahkan oleh net. Setiap regu diberi bola kurang lebih 15-20 bola. Kemudian guru memberikan isyarat bunyi peluit /aba-aba sebagai tanda bola harus dilemparkan ke arah regu yang berada di seberang net. Demikian juga regu yang berada di seberang net tersebut dengan secepat-cepatnya berusaha mengembalikan bola yang dilemparkan lawan. Setelah peluit tanda berhenti dibunyikan, semua anak dari setiap regu sudah tidak diperbolehkan melemparkan bola lagi. Selanjutnya anak didik dari setiap regu mengumpulkan dan menghitung bola yang berada di lapangan permainan sendiri. Regu yang memiliki jumlah bola paling sedikit adalah regu yang memenangkan permainan “pertempuran bola”.



Variasi permainan:

Pembatas lapangan (net) dan lapangan yang dipergunakan antar regu yang saling berhadapan ketinggian pembatas/net dapat dinaikkan/diperluas.

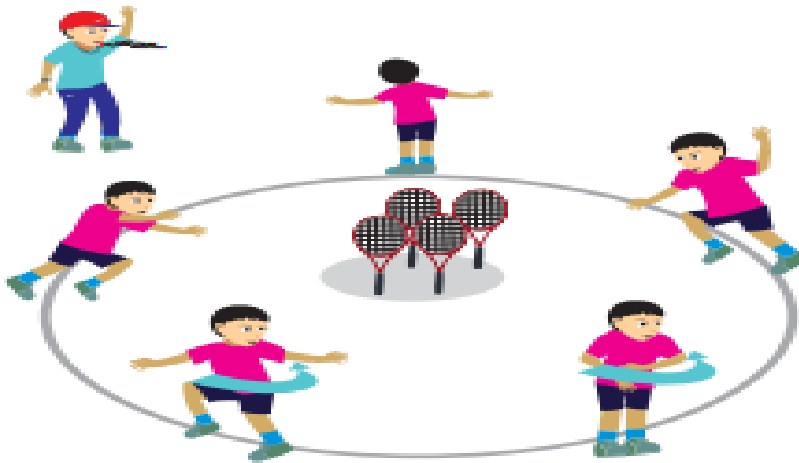
3. Permainan Dengan Raket

3.1. Nama Permainan: “Berebut Senjata”

Tujuan Permainan: melatih kecepatan, reaksi, dan kelincahan anak didik.

Bentuk Permainan:

Anak didik berdiri membuat lingkaran yang besar, kemudian guru meletakkan raket di tengah-tengah lingkaran dengan jumlah raket kurang dari jumlah anak didik. Anak didik kemudian berbalik membelakangi raket, dan guru memberi aba-aba agar anak didik secepat mungkin mengambil raket. Bagi anak didik yang tidak mendapatkan raket dinyatakan sebagai pihak yang kalah.



Variasi Permainan:

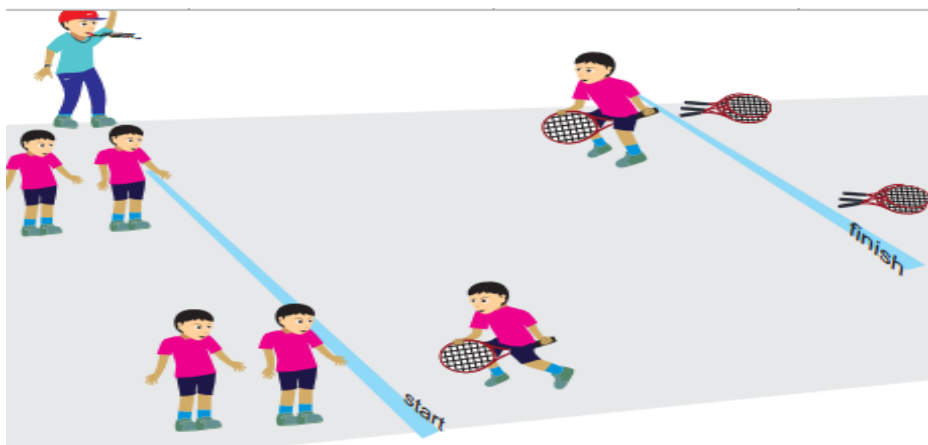
Anak didik berdiri sejajar di dinding lapangan, kemudian guru meletakkan raket secara acak di sisi lapangan yang lain. Dengan memberikan aba-aba, anak didik segera mencari raket, bagi yang tidak dapat menemukan raket dinyatakan kalah.

3.2. Nama Permainan: “Balapan Kuda Lumping”

Tujuan permainan: melatih kerja sama, kecepatan anak didik

Bentuk Permainan:

Anak didik dibagi menjadi beberapa regu yang jumlahnya sama, setiap anggota regu memegang raket dan meletakkan di selangkangan seperti kuda lumping. Masing-masing regu berbaris berjajar dengan tangan anak didik memegang kepala raket, sementara tangan kiri memegang ekor raket temannya yang berada di depan. Kemudian setelah ada aba-aba/peluit dari guru setiap regu berjalan/berlari menuju garis *finish*, dengan tidak melepaskan pegangan raketnya. Regu yang lebih dahulu sampai garis *finish* adalah pemenangnya.



Variasi permainan:

Guru meletakkan raket mini tenis (kuda lumping) agak jauh dari anak latih. Setelah sesaat guru memberikan tanda peluit anak latih segera mencari raket mini tenis dan membawa raket (lewat selangkangan) tersebut menuju garis *finish*.

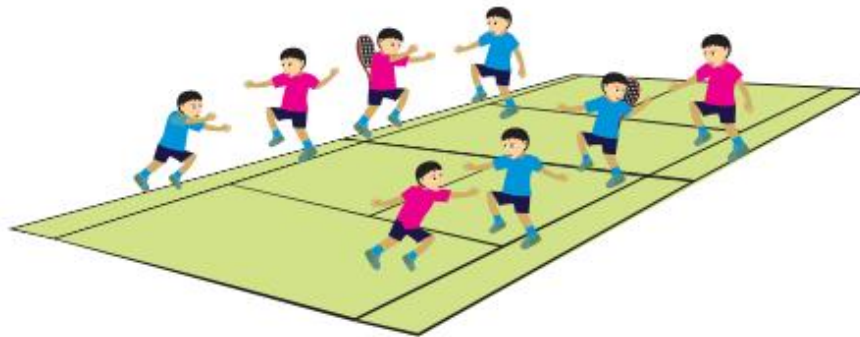
3.3. Nama permainan: “Menghunus Senjata”

Tujuan permainan: melatih kelincahan, kecepatan, waktu rekasi, dan kecepatan mengambil keputusan.

Bentuk permainan:

Anak latih berdiri saling berhadapan (satu lawan satu) di lapangan mini tenis. Setiap anak memegang raket dengan cara menyelipkan raket mini tenis

di belakang badan (*columna vertebralis*) seperti meletakkan keris. Setelah aba-aba diberikan oleh guru, anak latih saling berusaha untuk mengambil raket (keris) yang diselipkan di belakang badan lawan yang berada di depannya. Anak latih yang lebih dahulu dapat menghunus/mengambil raket lawan adalah pemenangnya.



Variasi permainan:

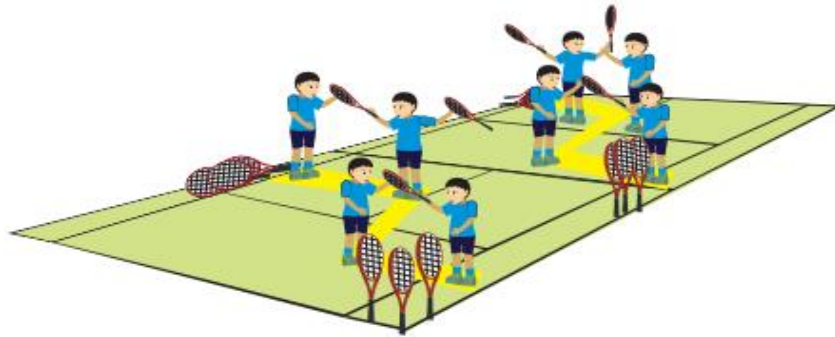
Setiap anak latih dilindungi oleh pengawal (*body guard*) yang berfungsi untuk melindungi dan mencegah lawan mengambil/menghunus raket (keris).

3.4. Nama permainan: “Beranting Mendirikan Istana”

Tujuan permainan: melatih kecepatan, kelincahan, waktu reaksi, dan kerjasama.

Bentuk permainan:

Anak latih dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang sama dan setiap anak memegang raket. Sesaat setelah aba-aba diberikan oleh guru, anak latih berlari dengan membawa raket ke tempat yang telah ditentukan oleh guru (misalnya: di sudut lapangan) dan meletakkan raket tersebut dengan posisi berdiri. Setelah meletakkan raket dengan posisi berdiri anak latih kembali secepat-cepatnya ke tempat kelompoknya. Secara beranting anggota regu berikutnya melakukan gerakan serupa sampai semua anggota kelompok telah meletakkan raketnya dalam posisi berdiri. Pemenangnya adalah kelompok yang paling dahulu meletakkan raketnya dalam posisi berdiri.



Variasi permainan:

Setiap kelompok “membuat istana secara beranting” yang berisi raket dari berbagai ukuran. Pemenangnya adalah kelompok yang dinilai paling kreatif oleh guru.

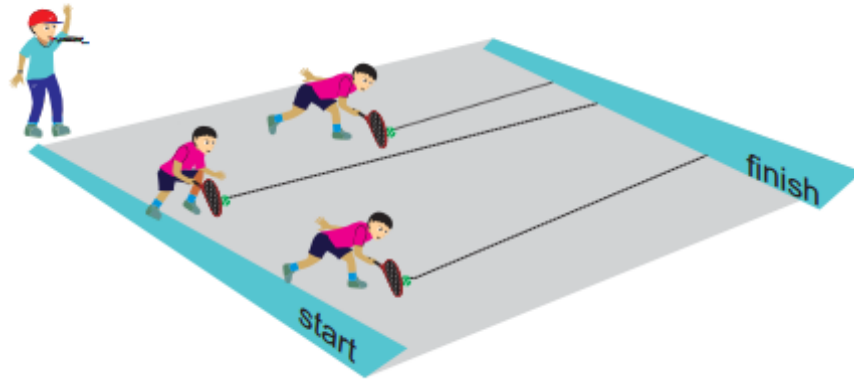
4. Permainan Dengan Bola dan Raket

4.1. Nama Permainan: “Balapan Mobil”

Tujuan Permainan: Melatih kecepatan, akurasi, serta keseimbangan anak didik.

Bentuk Permainan:

Setiap anak memegang satu raket dan satu bola, kemudian semua anak didik berdiri di garis *start*, dan meletakkan bola di atas lapangan. Lalu bola didorong dengan menggunakan bagian dalam raket sampai garis *finish*. Pemenangnya adalah anak didik yang lebih dahulu mencapai garis *finish*.



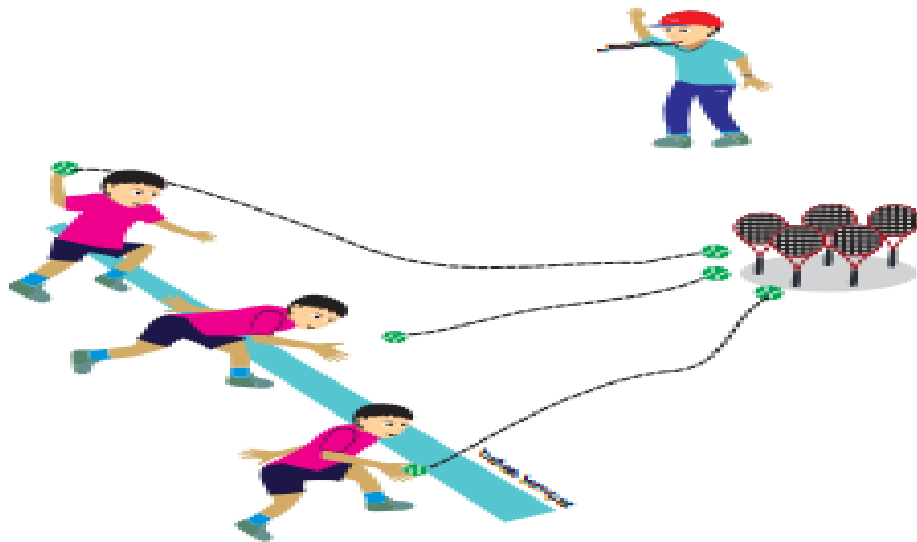
Variasi Permainan: lintasannya dibuat jalur yang berkelok-kelok.

4.2. Nama Permainan: “Bermain *Bowling*”

Tujuan Permainan: Melatih akurasi anak didik dalam membidik target/sasaran.

Bentuk Permainan:

Anak didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah yang sama. Setiap kelompok berdiri berbanjar ke belakang. Setiap anak dari setiap regu memegang bola untuk digelindingkan ke arah raket yang telah disusun rapi berjarak kurang lebih 7-10 meter. Raket disusun sedemikian rupa (posisi raket berdiri) seperti permainan pin pada permainan bola gelinding (*bowling*). Setelah aba-aba diberikan oleh pelatih/pengajar, anak didik berusaha menjatuhkan raket dengan menggelindingkan bola ke arah raket yang telah disusun rapi tersebut. Pemenangnya adalah regu yang terlebih dahulu dapat menjatuhkan raket.



Variasi Permainan:

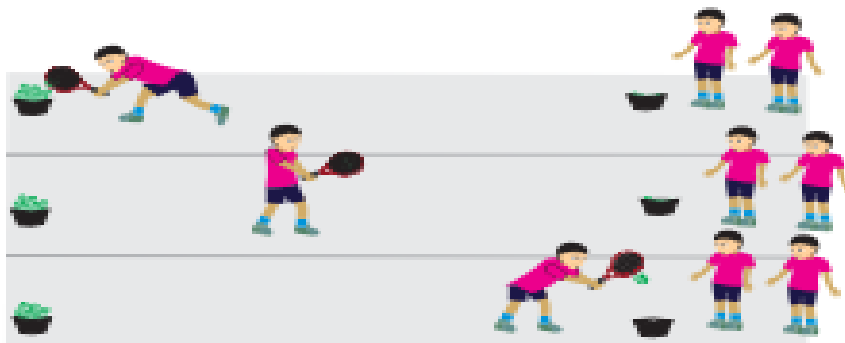
untuk menambah antusiasme anak dalam melakukan latihan selain menggelindingkan bola, anak didik diperbolehkan melemparkan bola langsung ke arah raket yang telah ditata dalam posisi berdiri.

4.3. Nama permainan: "Memindahkan Bakpao"

Tujuan permainan: melatih kerjasama/kolaborasi, kecepatan, kelincahan, dan konsentrasi anak.

Bentuk permainan:

Anak latih dibagi menjadi beberapa kelompok dan berdiri pada garis *start*. Setiap kelompok terdiri dari tiga orang anak, masing-masing anggota kelompok memegang raket dan dua bola. Dua bola tersebut harus diletakkan/dihimpit di antara raket ketiga anak. Raket harus dipegang dengan salah satu tangan. Sesaat setelah aba-aba diberikan oleh guru, setiap kelompok berjalan/berlari dari garis *start* membawa bola yang diletakkan di antara dua raket tersebut menuju garis *finish*. Kelompok yang terlebih dahulu sampai garis *finish* tanpa menjatuhkan bola adalah pemenangnya.



Variasi permainan:

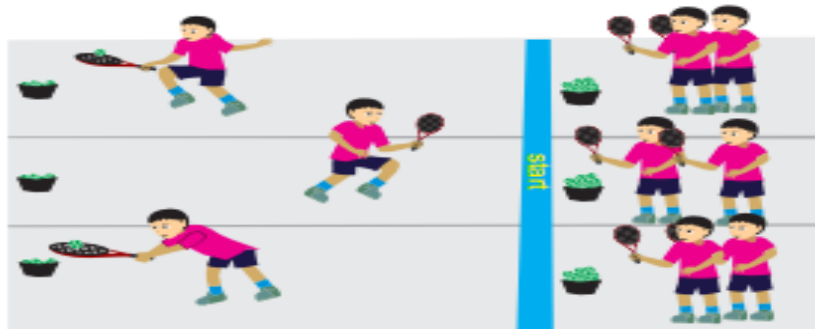
Setiap kelompok diberi 10 bola dan dengan cara yang sama (permainan membawa bakpao) setiap kelompok harus memindahkan kesepuluh bola dari garis *start* sampai garis *finish*. Pemenangnya adalah kelompok yang lebih dahulu memindahkan semua bola dari garis *start* sampai garis *finish*.

4.4. Nama permainan: “Memindahkan Telur Ke Dalam Sangkar”

Tujuan permainan: Melatih konsentrasi anak, kecepatan, kelincahan, serta keseimbangan anak.

Bentuk Permainan:

Anak latih berdiri di garis *start*, masing-masing anak memegang satu bola dan satu raket. Masing-masing anak meletakkan bola di atas raket. Sesaat setelah aba-aba diberikan oleh guru, anak berjalan/berlari secepat-cepatnya membawa bola menuju garis *finish*. Bola yang diletakkan di atas raket tidak boleh dipegang dengan tangan. Pemenangnya adalah anak latih yang mencapai garis *finish* terlebih dahulu.



Variasi permainan:

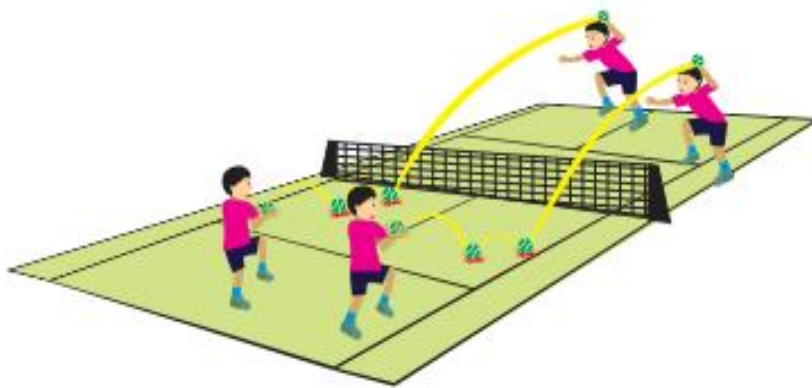
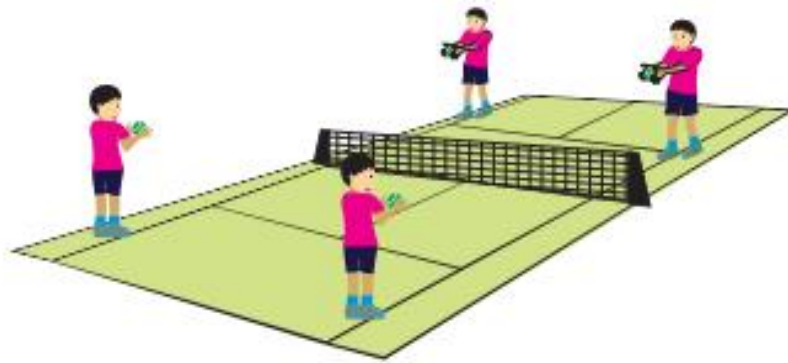
Setiap anak latih diberi bola lebih dari satu buah dan saling berkompetisi untuk memindahkan bola dari garis *start* sampai garis *finish*.

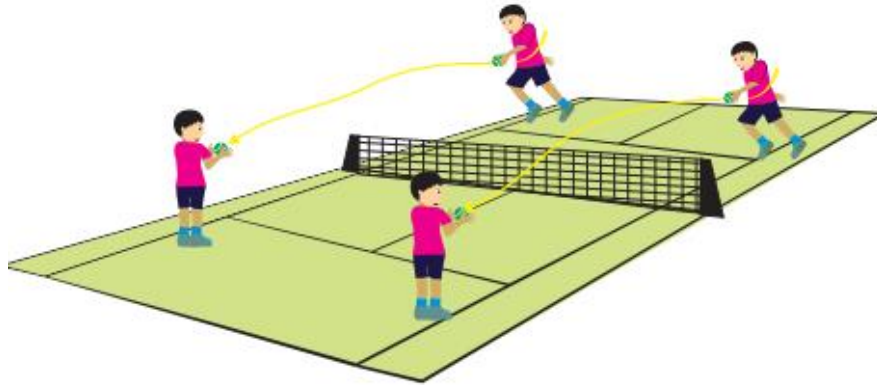
II. Tahap Permainan

Pada tahap ini anak didik sudah diberikan latihan dalam bentuk permainan dan sudah mengarah ke permainan *ace tennis* atau mini tenis yang sebenarnya. Berikut akan disajikan beberapa contoh latihan, dimulai dengan menggunakan metode “*Buddy Teaching/Practice and Task*” sesuai dengan prinsip melatih/mengajar *progressive*, yaitu dari pengajaran yang paling mudah ke yang sukar tanpa melupakan tingkat kecakapan anak didik yang diberi latihan.

Latihan 1

Anak dibariskan saling berhadapan di depan net lapangan mini tenis. Setiap anak didik memegang sebuah bola, kemudian mereka saling lempar-tangkap bola. Bola ditangkap setelah memantul dua kali dan setelah anak dapat menguasai latihan ini dilanjutkan latihan lempar-tangkap bola dengan satu kali pantulan. Bola harus dilemparkan dengan menggunakan lemparan ayunan lengan bawah (*underhand throw*) dan melewati atas net.





Latihan 2

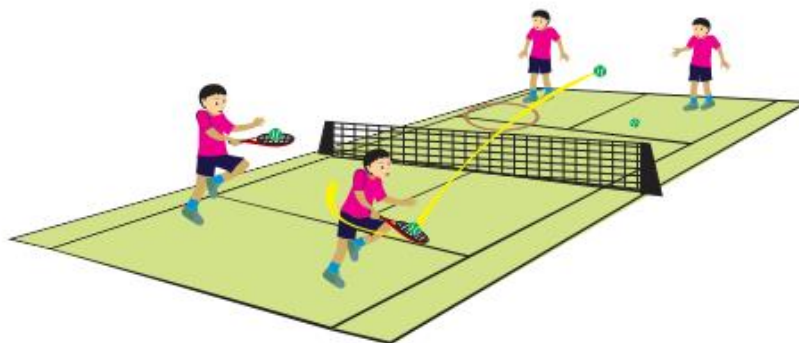
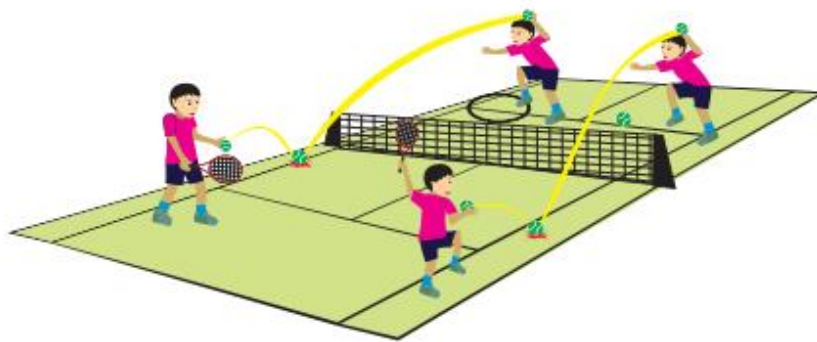
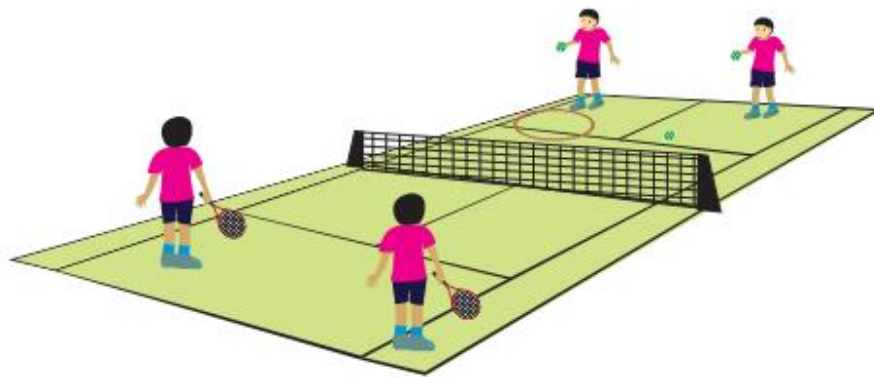
Setelah anak didik sudah menguasai latihan 1, maka tahap latihan selanjutnya di depan anak didik diletakkan target/sasaran mulai yang paling besar sampai yang paling kecil (kardus, simpai, kerucut/*cone*, dan lain-lain). Kemudian anak didik saling melempar ke arah target tersebut. Target diletakkan di daerah $\frac{3}{4}$ lapangan mini tenis. Anak didik terus latihan melempar ke target sampai mereka betul-betul sudah dapat mengontrol arah lemparannya, sehingga mendapatkan tingkat akurasi lemparan yang bagus.





Latihan 3

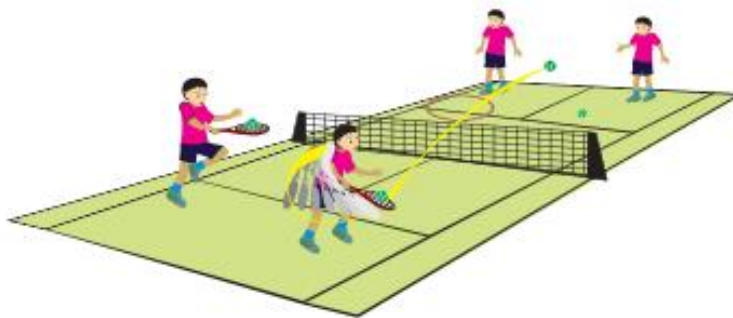
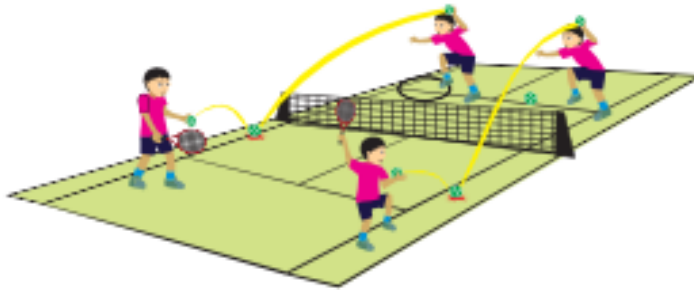
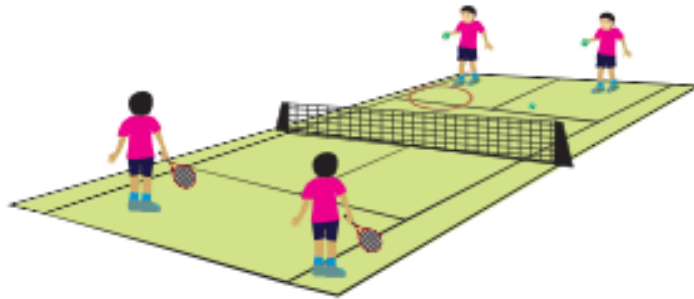
Bentuk latihannya sama dengan bentuk latihan nomor 2. Namun setelah anak didik mendapatkan akurasi yang bagus dengan lemparannya, maka tahap selanjutnya satu orang anak didik diberikan raket mini tenis, sementara anak didik yang lain memegang satu bola. Target tetap diletakkan di depan mereka (targetnya dapat berupa: bola atau simpai). Pemain yang memegang bola melemparkan bola tersebut ke arah pasangannya dengan sasaran target bola atau simpai (namun tidak lagi berusaha untuk mengenakan target). Anak didik yang memegang raket menangkap bola tersebut dengan menggunakan tangan yang tidak memegang raket. Selanjutnya bola tersebut diletakkan di atas raket dan tanpa menyentuh bola dengan menggunakan tangan anak didik maju ke depan net sambil mengayun raket yang di atasnya ada bola ke arah target. Latihan ini dilakukan bergantian sampai anak didik terlihat mampu melakukan dengan konsisten.



Latihan 4

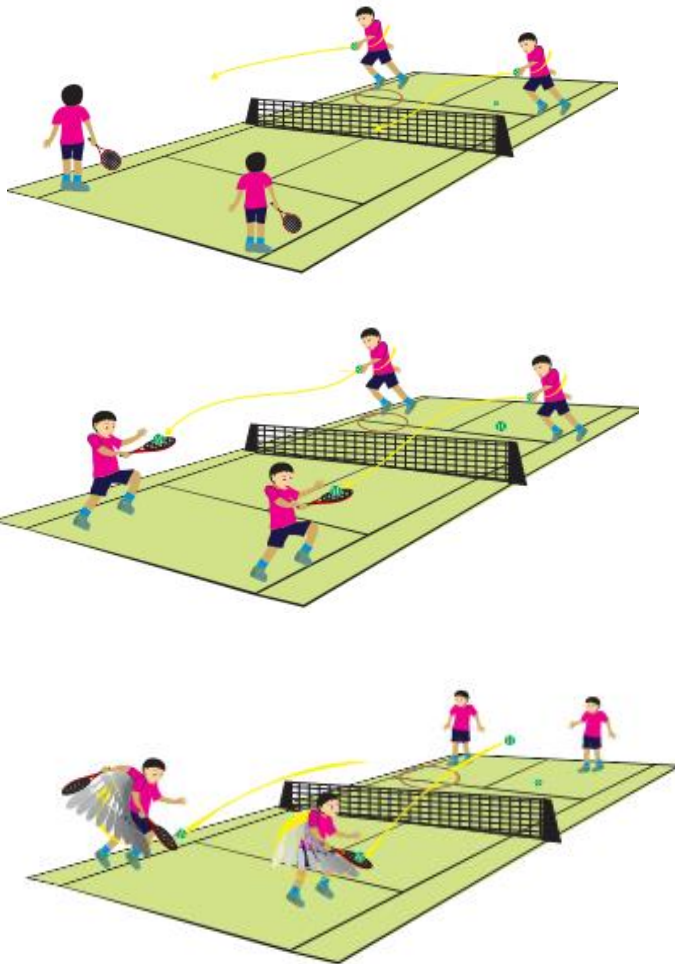
Bentuk latihan sama dengan bentuk latihan 3, namun perbedaannya adalah anak didik tidak lagi bergerak maju ke depan net untuk menyongsong bola, tetapi mengayunkan raket yang ada bola di atasnya dari tempat dimana anak didik menangkap

bola tersebut. Latihan ini juga dilakukan silih berganti sehingga mereka merasakan gerakan mengayun raket. Gerakan ayunan yang dilakukan harus berpangkal pada bahu (membangun *ball feeling* untuk membentuk gerak dasar *forehand groundstroke*).



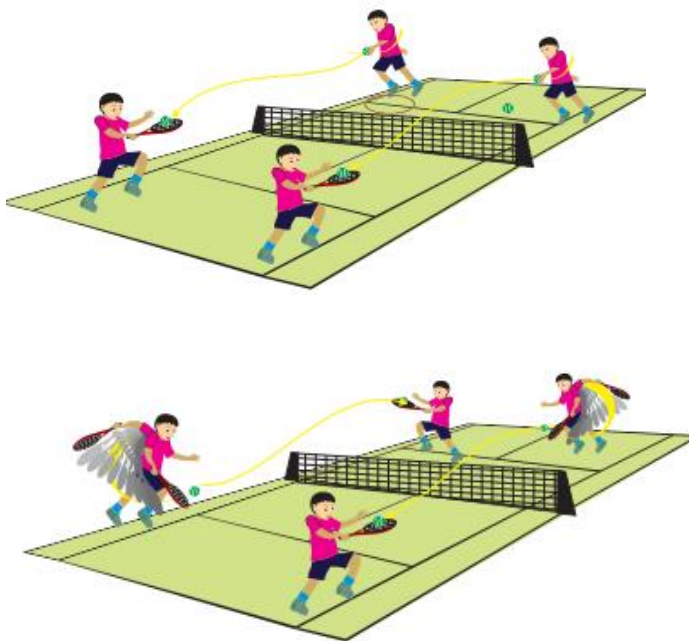
Latihan 5

Setelah anak didik dianggap sudah menguasai latihan 4, maka tahap selanjutnya bentuk latihannya masih sama seperti pada latihan 4 namun pada tahap latihan 5 ini bola tidak ditangkap dengan tangan yang tidak memegang raket tetapi berusaha menerima lemparan bola dari pasangannya dengan cara menahan dan mengontrol lemparan bola di atas raket. Setelah bola dapat dikuasai dengan baik di atas raket, selanjutnya diayunkan ke arah target tanpa maju ke depan net. Latihan ini dilakukan secara bergantian dengan pasangannya sampai memperoleh tingkat akurasi ayunan yang baik.



Latihan 6

Latihan pada tahap ini masih sama seperti pada latihan 5, namun pada latihan 6 ini anak didik masing-masing sudah memegang raket dan selanjutnya melakukan gerakan seperti latihan 5, yaitu: dengan saling menahan dan mengontrol bola di atas raket serta mengayunkannya ke arah target (simpai atau bola yang letakkan di depannya). Langkah untuk melatih *ball feeling* dan *ball control* ini harus benar-benar dikuasai dengan baik sehingga akan memudahkan anak didik dalam mengikuti latihan-latihan tahap berikutnya.



Latihan 7

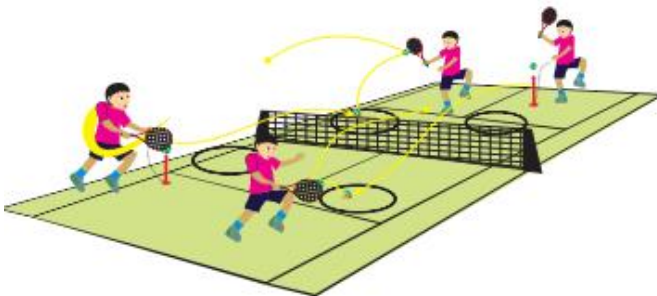
Setelah latihan 6 ini sudah dikuasai dengan baik, maka tahap selanjutnya salah satu anak didik memegang raket di tangan yang dominan (misalnya: tangan kanan) dan bola dipegang di tangan yang tidak memegang raket (tangan kiri). Anak didik yang satu bersiap untuk menangkap bola yang dipukul oleh temannya dengan cara bola dipantulkan ke lantai terlebih dahulu, setelah bola memantul di lantai baru

dipukul/didorong ke arah target/sasaran dengan melewati net. Latihan ini dilakukan bergantian sampai anak didik mendapatkan akurasi/ketepatan pukulan yang bagus.



Latihan 8

Sama seperti pada latihan 7, akan tetapi bola setelah dipantulkan tidak ditangkap oleh pasangannya melainkan dipukul/didorong kembali melewati net dan di arahkan ke target. Sementara pasangannya menangkap bola tersebut dan dimulai lagi dengan memukul/mendorong bola dengan cara memantulkan bola terlebih dahulu ke lantai melewati net, dan diarahkan ke arah target. Kemudian pasangannya langsung mengembalikan bola tersebut setelah memantul di lantai dengan cara memukul/mendorong bola melewati net dan ke arah target untuk selanjutnya ditangkap lagi.



Latihan ini harus diulang-ulang sehingga nantinya anak didik akan segera

dapat bermain mini tenis. Langkah ini kemudian ditingkatkan faktor kesulitannya dengan cara anak didik menangkap dan memukul bola lebih dari sekali sampai mereka dapat memainkan bola berpasangan selama mungkin (terjadi reli di antara mereka). Setelah latihan 1 sampai latihan 8 tersebut dilakukan dan dikuasai anak maka pelatih/pengajar dapat memberikan variasi-variasi latihan yang bersifat menyenangkan agar lebih menantang dan tidak menimbulkan kebosanan pada anak.

Berikut ini akan diberikan beberapa contoh latihan dalam tahap permainan. Tahap latihan dalam bentuk permainan ini, nama dan jenis permainan yang diberikan oleh pelatih/pengajar dapat mengadopsi atau memodifikasi permainan tradisional yang populer di berbagai daerah di Indonesia maupun jenis permainan modern yang berkembang saat ini. Tujuan utama dari model-model latihan dalam tahap permainan ini adalah menanamkan gerak-gerak dasar dalam mini tenis yang disajikan bentuk game-game sederhana sehingga menimbulkan antusiasme dan kegembiraan bagi anak pada saat mengikuti latihan.

Permainan 1

Nama Permainan: “Membersihkan Lapangan”

Tujuan Permainan: Melatih kerja sama, koordinasi, dan kecepatan

Bentuk Permainan:

Anak didik dibagi menjadi beberapa regu dengan jumlah bola yang sama untuk setiap regunya. Masing-masing regu terdiri dari 4 anak didik (satu anak sebagai pemberi, satu anak sebagai pemukul, satu anak sebagai penjaga net, dan satu anak sebagai penjaga pagar). Pemberi mengumpan bola seenak mungkin ke pemukul, penjaga net berteriak: kanan atau kiri, pendek atau jauh, tinggi atau rendah. Penerima bola/pemukul harus memukul bola sesuai dengan yang diteriakkan/di instruksikan oleh penjaga net, sementara satu anak didik lagi menangkap bola dan memasukkannya ke dalam keranjang. Regu yang pertama menghabiskan bola dan memasukkan ke keranjang itulah pemenangnya. Setelah periode waktu tertentu anak didik dari masing-masing regu berganti posisinya.



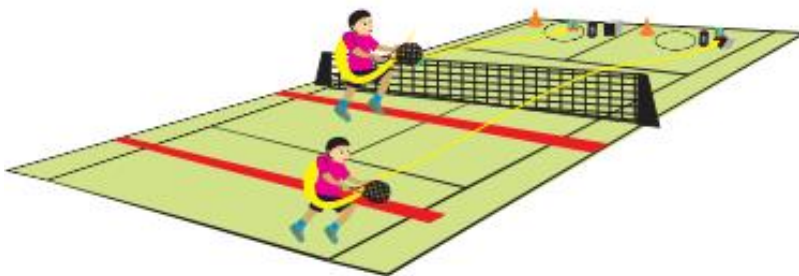
Permainan 2

Nama Permainan: “Servis Ayunan Lengan Bawah” (*underhand serve*).

Tujuan Latihan: Melatih *ball feeling*, *ball control* dan akurasi servis ayunan lengan bawah

Bentuk Permainan:

Anak didik melakukan 10 kali pukulan servis ayunan lengan bawah dimulai dari dekat net dan lambat laun bergerak mundur menjauhi net. Letakkan sasaran (seperti: simpai, *cone*, kaleng, kardus, dll.) yang harus dibidik anak didik yang melakukan servis dengan ayunan lengan bawah. Anak didik yang pertama mencapai garis akhir tanpa berbuat kesalahan dialah pemenangnya.



Variasi Permainan:

Berpasangan, pasangan menangkap bola dengan tangannya atau raket untuk mencetak atau mendapatkan angka.

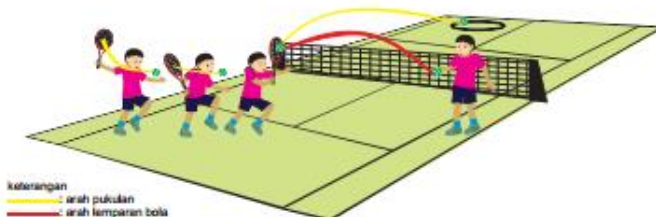
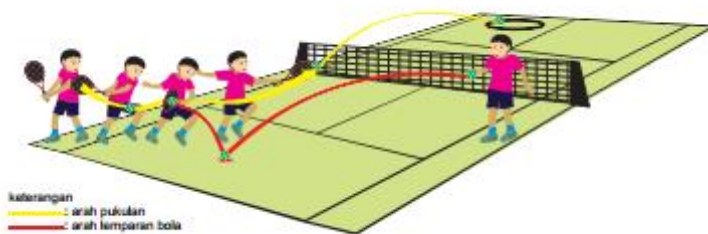
Permainan 3

Nama Permainan: “Memukul Bola Ke Sasaran”

Tujuan Permainan: Melatih *ball adjustment*, *ball control*, kerjasama dan akurasi pukulan

Bentuk Permainan:

Anak didik dibuat menjadi beberapa pasangan (satu anak sebagai pemberi dan satu anak menjadi pemukul). Lingkaran/simpai di letakkan di dalam lapangan yang berfungsi sebagai target/sasaran, setiap pasangan mempunyai bola yang sama. Pemberi bola harus menyajikan bola secepat mungkin di dalam lingkaran atau simpai dan pemukul harus memukul bola ke arah sasaran yang telah ditentukan. Pasangan pertama kali menyelesaikan rangkaian latihan tersebut maka merekalah yang menjadi pemenang. Anak didik bergantian posisinya.



Variasi Permainan:

Pukulan dilakukan dengan *backhand groundstroke* dan *volley forehand* atau *volley backhand*. Satu pengumpan, satu pemukul

Permainan 4

Nama Permainan: “Si Pemburu”

Tujuan Permainan: Melatih kerjasama, akurasi/ketepatan pukulan, dan kecepatan.

Bentuk Permainan:

Setiap regu terdiri dari 3 anak didik (satu pemberi, satu pemukul, dan satu penangkap). Lingkaran atau simpai diletakkan di dalam lapangan. Setiap regu mempunyai beberapa bola, pemberi (*feeder*) harus mengumpankan bola jatuh ke dalam lingkaran/simpai atau bola langsung diumpankan secepat mungkin ke pemukul (*feeder*). Pemukul melakukan harus memukul bola yang telah diumpankan dengan menggunakan pukulan yang berbeda, misalnya: *forehand*, *backhand*, *volley forehand*, *volley backhand*, dan lain-lain.

Variasi Permainan:

Kanan dan kiri untuk *groundstroke* dan *volley*. Setelah beberapa kali melakukan pukulan ke 3 anak tersebut berganti peran, pengumpan (*feeder*) pindah menjadi pemukul (*hitter*), pemukul menjadi penangkap bola (*catcher*), penangkap bola menjadi pengumpan, begitu seterusnya.

BAB VII
PERATURAN PERMAINAN TUNGGAL DAN GANDA
DALAM PERMAINAN MINI TENIS



Peraturan permainan dalam cabang olahraga yang diperlombakan atau dipertandingkan pasti dilengkapi dengan peraturan permainan, termasuk dalam permainan mini tenis. Sebab dengan adanya peraturan tersebut

dapat dipergunakan sebagai salah satu sarana untuk membentuk pribadi pemain mini tenis agar berperilaku sopan, tertib dan berjiwa sportif maka dalam suatu permainan harus diikat dengan norma dan aturan tertentu baik secara tertulis maupun berupa kesepakatan (konvensi). Dengan adanya peraturan permainan (*rule of the game*) diharapkan anak akan taat dan patuh terhadap peraturan permainan/pertandingan sehingga akan memperlancar jalannya pertandingan.

Secara garis besar manfaat yang dapat diambil dengan peraturan permainan/pertandingan mini tenis di antaranya:

- a. Sebagai landasan dalam bermain dengan tidak merugikan semua pihak yang terlibat dalam permainan.
- b. Mengatur untuk memperlancar jalannya permainan.
- c. Sebagai pedoman untuk memberikan dan mengambil keputusan secara tepat dan adil.
- d. Membantu menampilkan dan mengungkap potensi yang dimiliki oleh olahragawan.
- e. Membina dan membentuk kepribadian olahragawan.
- f. Menanamkan sikap yang baik dan taat pada aturan yang berlaku.
- g. Menentukan teknik, taktik, dan strategi yang akan dikembangkan dalam permainan.

Peraturan permainan dapat membina atlet agar berperilaku baik dan santun baik terhadap lawan, wasit, pelatih, maupun penonton. Sikap yang baik ini juga memberikan

dampak positif kepada para penonton. Dalam pertandingan mini tenis pada saat permainan sedang berlangsung dan pemain sedang melakukan adu pukulan (*rally*) semua penonton dalam keadaan tenang dan tidak boleh berisik. Momen ini merupakan suatu implementasi dari etika dalam pertandingan mini tenis yang sudah mentradisi dan harus dihayati oleh semua pemain, petugas, maupun penonton.

PERATURAN PERMAINAN MINI TENIS

Prosedur permainan mini tenis pada prinsipnya sama seperti permainan tenis lapangan yang sebenarnya, dimulai dari melakukan servis yang harus dilakukan dari garis belakang sebelah kanan secara menyilang (*diagonal*). Kesempatan melakukan servis 2 kali, jika servis pertama gagal (tidak masuk kotak servis maka pemain masih mendapatkan kesempatan untuk melakukan servis kedua. Apabila kedua servis gagal (*double fault*) maka pemain yang melakukan servis kehilangan angka. Selanjutnya servis dimulai dari sebelah kiri. Jika servis menyentuh net dan bola masuk ke dalam kotak servis atau menyentuh garis servis, maka servis tersebut diulang.

Penerima servis (*receiver*) mengembalikan bola servis setelah bola servis menyentuh permukaan lapangan dan memantul satu kali. Penerima servis tidak boleh langsung melakukan voli terhadap servis lawan. Penerima servis jika melakukan voli terhadap bola servis maka pemain penerima servis kehilangan angka. Servis dalam permainan mini tenis dapat dilakukan dengan menggunakan servis ayunan lengan bawah (*underhand serve*) atau menggunakan servis pukulan atas (*overhead serve*) sesuai tingkat kecakapan yang dimiliki oleh pemain.

a. Permainan tunggal (*single*)

Sistem penghitungan angka dalam permainan mini tenis aslinya menggunakan sistem *rally point* dengan angka maksimumnya 11 untuk memenangkan 1 set. Namun demikian sistem ini dalam pelaksanaannya dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan dan tingkat kemampuan anak. Jika terjadi angka 10 – 10 maka pemain yang mendapatkan selisih 2 angka terlebih dahulu yang memenangkan pertandingan untuk set tersebut (misalnya: 12 – 10, 13 -11, dan

seterusnya). Penghitungn angka dapat juga menggunakan sistem *tie break* seperti dalam permainan tenis lapangan. Demikian juga dengan jumlah set yang dimainkan, dalam permainan mini tenis dapat menggunakan 1 set (misalnya: 1 set *tie break*, 1 set dengan 11 angka), 2 set (setiap setnya mencari angka 11) ataupun 3 set dengan menggunakan *tie break* atau menggunakan 11 angka (*two winning sets*). Perpindahan tempat dalam permainan mini tenis terjadi setelah pemain memperoleh angka 11 (sesuai kesepakatan yang dibuat sebelumnya). Pindah tempat dilakukan setelah salah satu pemain memenangkan satu set. Apabila terjadi skor setnya satu sama (*one sets all*) maka permainan diteruskan set terakhir (*two winning sets*). Pada set terakhir saat mendapatkan angka 6, pemain harus berpindah tempat.

Dalam permainan tunggal, permainan diawali dengan servis dari garis belakang sebelah kanan. Servis yang dilakukan harus masuk kotak menyilang. Jika servis pertama gagal (menyangkut di net atau keluar kotak servis) maka dilakukan servis kedua. Apabila kedua servis yang dilakukan gagal (terjadi *double fault*) maka angka diberikan untuk penerima servis. Selanjutnya dimulai servis dari sebelah kiri, penerima servis harus mengembalikan servis setelah bola memantul sekali di lapangan. Pukulan voli diperbolehkan pada setelah servis (terjadi *rally*). Servis dilakukan bergantian di antara dua pemain yang bertanding setiap dua angka.

b. Permainan ganda (*double*)

Dalam permainan ganda semua peraturan yang diterapkan dalam permainan mini tenis sama dengan peraturan dalam bermain tunggal baik sistem penghitungan, jumlah set yang dimainkan maupun perpindahan tempat apabila terjadi skor setnya 1-1 (*one sets all*), kecuali keempat pemain melakukan servis setelah memperoleh dua angka secara bergantian. Misalnya pemain A berpasangan dengan pemain B dan pemain C berpasangan dengan pemain D. Berdasarkan undian, Pemain A mendapatkan giliran melakukan servis pertama dan melakukan servis dari sebelah kanan, yang menerima servis adalah pemain C. Setelah itu pemain A servis sekali lagi dari sebelah kiri, yang menerima seri servis adalah pemain D. Setelah pemain A selesai melakukan servis dua kali (sekali dari sebelah kanan dan sekali dari

sebelah kiri), maka kesempatan servis berikutnya pindah ke pasangan C dan D. Pemain C melakukan servis sama seperti yang dilakukan oleh pemain A (dua kali kesempatan melakukan servis, sekali di sebelah kanan dan sekali di sebelah kiri). Rotasi pelaksanaan servis begitu seterusnya sampai salah satu pasangan mendapatkan angka 11 atau selisih dua angka. Pindah tempat harus dilakukan setelah salah satu pasangan memenangkan satu set. Jika terjadi skor setnya 1-1 maka pada set ketiga pada saat skor mencapai angka 6 dilakukan pindah tempat.

BAB VIII
PELATIHAN MENTAL UNTUK PETENIS USIA DINI
DALAM PERMAINAN MINI TENIS

Faktor mental dalam permainan mini tenis merupakan salah satu faktor yang tidak boleh diabaikan walaupun bentuk pelatihannya disajikan dalam bentuk yang sangat sederhana dan simpel bagi anak usia dini. Dengan memberikan pelatihan mental sejak awal diharapkan pemain mini tenis akan terbiasa memiliki sikap pantang menyerah pada saat berlatih maupun bermain/bertanding. Karakteristik sikap mental yang tangguh dan pantang menyerah kelak nantinya akan sangat bermanfaat jika mereka menjadi pemain tenis lapangan yang sebenarnya (petenis profesional). Jimmy Connors mengatakan bahwa pertandingan tenis professional 95% sangat ditentukan oleh faktor mental, karena fisik, teknik, kecepatan, kekuatan dianggap sama. Hasil pertandingan sangat ditentukan oleh faktor mental, seperti: konsentrasi, keyakinan diri (*confidence*), dan semangat bertanding (*fighting spirit*).

Untuk membangun mental yang kuat diperlukan waktu bertahun-tahun layaknya seorang petenis belajar atau latihan fisik dan teknik. Oleh karena itu proses pengembangan mental bagi petenis usia dini harus berjalan seiring dengan program pengenalan teknik bermain mini tenis secara formal melalui perkumpulan maupun sekolah tenis. Untuk anak usia dini, pelatihan mental harus di arahkan pada 4 hal, yaitu: (1) **prakarsa dan pengembangan rasa percaya diri anak-anak**, (2) **jiwa kepemimpinan**, (3) **semangat bersaing**, (4) **peningkatan komitmen terhadap mini tenis**.

Prakarsa dan pengembangan rasa percaya diri adalah: dengan mengikuti latihan mini tenis diharapkan akan membentuk sikap anak usia dini agar memiliki kemandirian dan sikap inisiatif untuk mengawali aktivitas/latihan tanpa menunggu perintah dari pelatih atau pengajar maupun orang tua. Jika sikap ini terbentuk sejak awal maka akan dapat memberi stimulan positif terhadap terbentuknya rasa percaya diri atau konfidensi anak. Dengan bekal kepercayaan diri (*self confidence*) yang baik inilah apabila mereka bergaul dengan teman lain baik pada saat latihan maupun pertandingan tidak merasa rendah diri atau minder. Kepercayaan diri yang bagus akan sangat menunjang tercapainya prestasi yang maksimal dalam permainan mini tenis.

Komitmen: adalah tingkat motivasi dan usaha yang dicurahkan pada latihan mini tenis yang dilakukan oleh anak. Ciri aktivitas yang menunjang terbentuknya komitmen yang bagus dalam permainan mini tenis adalah harus terlibat dalam latihan dan kompetisi lebih dari 20 jam per minggu. Tujuan membentuk komitmen pada anak-anak usia dini pada awalnya adalah diarahkan pada tingkat keterlibatan anak-anak dalam permainan dengan harapan anak-anak menyenangi permainan mini tenis dan olahraga pada umumnya (ITF, 1998: 10).

Kepemimpinan: melalui permainan mini tenis ini dapat diselipkan nilai kepemimpinan pada saat latihan. Dengan membiasakan penanaman kepemimpinan di kalangan anak latih tanpa disadari kita akan melatih rasa tanggungjawab (*sense of responsibility*) dan menanamkan jiwa kepemimpinan (*sense of leadership*) pemain kepada teman dan pelatih/gurunya. Misalnya: pemain disuruh memimpin pemanasan (*warming up*), memimpin berdo'a sebelum dan sesudah latihan, memperagakan suatu teknik pukulan kepada kelompoknya. Melatih kemandirian dan tanggung jawab, sekaligus juga akan berpengaruh terhadap kepercayaan (*confidence*) diri pemain.

Semangat bersaing adalah suatu keinginan atau hasrat untuk bersaing dan memperagakan keterampilan yang dimiliki anak dalam situasi pertandingan maupun latihan. Hasrat untuk bersaing dan memperagakan kecakapan yang dimiliki perlu ditanamkan kepada anak sejak usia dini agar tidak menimbulkan rasa rendah diri anak. Ciri-ciri perilaku anak yang memiliki rasa rendah diri (*minder*) di antaranya: (a) menghindari kegiatan/aktivitas, (b) mudah menyerah atau putus asa pada saat belajar keterampilan yang baru, (c) usaha minimal pada saat latihan dan pertandingan (d) membuat tujuan yang tidak realistis, (e) memiliki filosofi “**sukses karena keberuntungan dan gagal karena ketidakmampuan**”, (f) menganut strategi menghindari kegagalan dan berusaha mencari kambing hitam.

REKOMENDASI DAN SARAN UNTUK PENGAJAR/PELATIH MINI TENIS

Berdasarkan hasil penelitian, strategi pelatihan mental bagi anak usia dini dalam permainan mini tenis yang dapat diterapkan pelatih/pengajar untuk

pengembangan 1) **prakarsa dan pengembangan rasa percaya diri anak-anak**, (2) **jiwa kepemimpinan**, (3) **semangat bersaing**, (4) **peningkatan komitmen terhadap mini tenis**.

A. Mengembangkan kepercayaan (*confidence development*)

Selama latihan harus ditanamkan pada anak latih bahwa ”kekalahan adalah hal alamiah sebagai bagian dari proses pembelajaran dan bukan sebagai tanda kegagalan”. Seringkali pemain percaya bahwa: “**kemenangan berarti sukses**” dan “**kekalahan berarti gagal**”. Yang paling penting bagi seorang pelatih/pengajar dapat melakukan untuk menolong menilai kesuksesan tidak mendasarkan pada tataran apakah mereka menang atau kalah. Berikut akan disajikan beberapa pertanyaan yang tepat untuk mengembangkan kepercayaan diri anak latih.

Contoh: Bagaimana pertandingannya ?

Bagaimana kamu bermain ?

Bagaimana backhandmu dikembalikan ?.

B. Memberikan tantangan yang optimal.

Memberikan tugas pada anak dalam latihan mini tenis harus hati-hati, tujuannya harus individual, realistik, dapat dicapai, dapat diukur, dan dapat dikomunikasikan dengan jelas kepada para atlet. Dengan pemberian tantangan tugas yang memiliki karakteristik tersebut diharapkan akan dapat merangsang peningkatan kemampuan anak secara alamiah (sesuai dengan tingkat kematangan gerakannya). Tujuan latihan setiap anak juga harus dibedakan sesuai dengan tingkat kemampuan, serta memiliki tujuan latihan yang jelas. Oleh sebab itu, dalam mendesain model-model latihannya dibuat lebih variatif untuk menghindari terjadinya kebosanan anak.

C. Menjamin/memastikan kesuksesan

Dalam beberapa kasus dalam mini tenis (jika menjumpai anak tingkat kemampuan di bawah rata-rata tingkat kemampuan anak pada umumnya) tugas-tugas mungkin butuh untuk disederhanakan dalam rangka membawa anak yang

memiliki kekurangan tersebut mendapatkan tantangan yang optimal (*challenge*) dan disesuaikan dengan tingkat kecakapannya. Dengan sistem pelatihan/pengajaran demikian, diharapkan akan membantu membangun rasa percaya diri bagi anak yang memiliki kemampuan kurang bagus tersebut sehingga mereka tetap merasa diperhatikan.

D. Menambah perasaan akan kontrol

Pengalaman sukses diri tidak cukup meningkatkan kepercayaan diri apabila anak tersebut tidak sadar akan tanggungjawab dari sukses yang telah berhasil diraihnya. Kadangkala setelah bermain/bertanding dan memenangkan pertandingan, pemain kadangkala mengucapkan kalimat berikut, misalnya: “ **Oh, saya hanya beruntung**” atau “**mereka tidak bermain baik**”. Pelatih/pengajar mini tenis harus mengambil kesempatan untuk meyakinkan anak, menumbuhkan kepercayaan, serta menyadarkan anak atas prestasi yang telah diraihnya. Keberhasilan yang diraih bukan semata-mata karena lawan tidak berada pada performa terbaik, namun keberhasilan yang diraih merupakan hasil dari keseriusan dalam latihan dan pertandingan.

E. Memberi umpan balik (*feedback*) yang positif

Umpan balik (feedback) dalam permainan mini tenis berdasarkan *ITF* (1998: 12) berasal dari empat sumber, yaitu: (1) orang tua, (2) teman sebaya, (3) pelatih, dan (4) pemain sendiri.

1. Orang tua: mengadakan pertemuan dengan orang tua guna menyampaikan informasi tentang program latihan dan pendekatan positif yang terdapat dalam mini tenis. Membantu mereka (orang tua) untuk memahami bahwa penampilan dan rasa senang berolahraga mini tenis bagi anak itu lebih penting daripada hasil. Orang tua harus memahami bahwa belajar dan kompetisi/bertanding mini tenis mungkin lebih pada upaya membantu membangun kepercayaan diri dan komitmen anak.

2. **Teman sebaya:** sumber informasi dipergunakan anak untuk menilai kesuksesan mereka dan perubahan kemampuan sebagaimana pertumbuhan anak dewasa. contoh, pendekatan pada anak (12 tahun ke bawah), mereka kurang percaya pada pemberian umpan balik dari orang yang lebih dewasa, dan hasil dari pertandingan/turnamen. Mereka lebih mendasarkan informasi membandingkan dirinya dengan teman sebaya. Hal ini penting bagi pelatih/pengajar mini tenis untuk mendorong anak mengembangkan personalitinya/kepribadiannya,
3. **Pelatih:** umpan balik positif (*positive feedback*) sangat penting bagi anak dalam permainan mini tenis. Berikut ini beberapa poin yang membantu pelatih untuk memastikan bahwa umpan balik yang diberikan kepada anak kebanyakan positif:
 - a. Mengutamakan penampilan atau proses, bukan hasil.
 - b. Rasio 3 : 1 = 3 memberikan penghargaan (*reward*) berbanding 1 memberikan kritik (*critism*).
 - c. Janganlah menghentikan latihan pada saat anak berbuat kesalahan, lebih baik menghentikan latihan pada saat anak menampilkan teknik yang bagus (*feedback* positif).
4. **Pemain:** doronglah pemain memuji dirinya sendiri pada saat mereka memukul dengan bagus. Pada umumnya emosi hanya ditunjukkan apabila mereka gagal melakukan pukulan.

F. Meningkatkan motivasi intrinsik.

Pelatih harus menanamkan filosofi pada pemain mini tenis bahwa kemenangan (*thropy*, hadiah, ranking/peringkat) adalah bagian bonus dari ketekunan dan keuletan berlatih. Tidak akan ada piala, hadiah, dan ranking manakala tidak ada usaha dan kerja keras dalam berlatih dan bertanding. Apabila filosofi ini sudah ditanamkan sejak usia dini maka akan menumbuhkan kemandirian anak dalam berlatih tanpa menunggu perintah dari orang tua maupun pelatih.

G. Meningkatkan kesenangan dan mengurangi ketegangan

Desain model-model latihan mini tenis dalam bentuk yang lebih menyenangkan, serta pastikan anak merasa rileks dan nyaman. Karena perasaan rileks dan nyaman pada saat latihan secara langsung akan meningkatkan komitmen dan semangat bersaing anak. Selalu ingat bahwa dunia anak merupakan dunia bermain, jadikan permainan mini tenis sebagai media untuk mengembangkan diri, mengeksplorasi diri, serta mencari kesenangan dalam bermain.

H. Gunakan pertanyaan yang efektif

Kemana arah mana bola yang kamu pukul ?, Mengapa arahnya bola ke sana ?, dan sebagainya. Dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan demikian akan mendorong pemain untuk selalu berfikir dalam menemukan jawabannya sendiri. Hal ini sangat bermanfaat, sebab: (a) membuat murid merasa pintar/membangun rasa percaya diri, (b) membuat siswa mandiri/tidak tergantung kepada pelatih, (c) mengingat keberhasilan pukulan yang telah mereka temukan.

I. Perlakukan tingkah laku buruk dengan benar

Ada beberapa *tips* yang perlu diperhatikan oleh pelatih maupun pengajar mini tenis didalam mengelola tingkah laku buruk dengan benar, di antaranya:

- a) Memberi penguatan positif: berikan pujian dan ganjaran (*reward*) apabila pemain berperilaku benar.
- b) Pura-pura tidak tahu/mengabaikan: pelatih membiarkan perilaku buruk sehingga anak tidak melihat apa yang dilakukannya.
- c) Memberikan hukuman (*punishment*), dalam memberikan hukuman, oleh sebab itu didalam memberikan hukuman, seyogyanya:
 - Gunakan hukuman untuk kebenaran, bukan tujuan untuk balas dendam.
 - Sepakati aturan terlebih dahulu bersama dengan siswa.
 - Berikan peringatan pertama sebelum memberikan hukuman.
 - Konsisten dengan hukuman dan jangan tebang pilih terhadap anak latih.

- Hindari pemberian hukuman yang membuat anak berpraduga jelek (salah-sangka), dan hukuman dilakukan kemudian setelah emosi siswa berkurang. Jangan memberikan hukuman pada saat emosi anak memuncak.
- Berikan hukuman satu kali hukuman selesai, setelah itu ajak siswa kembali bergabung dalam kelompoknya.
- Jangan hukum pemain atas kesalahan yang diperbuat pada saat bermain.
- Hindari penggunaan hukuman fisik (hukuman fisik diperkenankan asal bermanfaat bagi mini tenis).
- Jangan menghukum anak terlalu sering sebab secara psikologis kurang baik karena mengakibatkan anak akan menjadi *down* dan frustrasi.

J. Mengembangkan filosofi persaingan sehat

Seorang pelatih/pengajar mini tenis dan orang tua harus memahami pendekatan yang *sensitive*/hati-hati dalam kaitannya dengan kompetisi dalam permainan mini tenis. Tanamkan 2 kata kunci dalam mengembangkan filosofi persaingan sehat, yaitu: 1) “**perspektif**” dan 2) “**keseimbangan**”. Tanamkan beberapa sudut pandang dan filosofi permainan mini tenis kepada anak. Sudut pandang dan filosofi yang perlu ditanamkan, di antaranya:

- a. Kompetisi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan.
- b. Nilai kompetisi tidak hanya kemenangan atau kekalahan. Kemenangan dan kekalahan adalah hasil yang mudah dari proses latihan.
- c. Di dalam mini tenis, kejuaraan merupakan even yang dirancang, yang memperbolehkan pemain membandingkan kemampuan dengan pemain lainnya.
- d. Bersaing dengan diri sendiri bukan dengan lawan bermain.
- e. Ukur diri sendiri dengan dasar “ **usaha terbaik**” pada saat atau setelah bertanding.
- f. Kemenangan atau kekalahan tidak membuat anda seorang pemenang atau pecundang.
- g. Anda akan menang dan kalah di banyak pertandingan mini tenis sepanjang kehidupan.

- h. Pemain di bawah usia 12 tahun, gunakan kompetisi untuk bertemu dengan teman baru dan untuk menguji keterampilan yang anda miliki.
- i. Petenis junior adalah waktu untuk belajar dan mengembangkan diri.
- j. Nilai sebenarnya dalam kompetisi mini tenis adalah berjuang melakukan yang terbaik, berjuang untuk memperbaiki, serta merupakan usaha untuk mencapai tujuan jangka panjang pemain.
- k. Selama pertandingan mini tenis, jangan khawatir terhadap hasil pertandingan, jika anda mencoba setiap *point*, hasilnya akan anda dapatkan.

BAB IX
ISTILAH-ISTILAH DALAM

MINI TENIS (*ACE TENNIS*) DAN TENIS LAPANGAN

Istilah	Artinya
<i>Ace</i>	Sebuah servis yang dipukul dengan baik sehingga lawan tidak dapat menyentuh bola dengan raketnya.
<i>Advantage</i>	Keuntungan (baik bagi pemain yang melakukan servis maupun pemain yang menerima servis).
<i>Advantage court</i>	Lapangan servis di sebelah kiri penerima servis
<i>Alley</i>	Daerah di antara garis samping permainan tunggal dan ganda. Daerah <i>alley</i> ini selebar 1,37 meter (4,5 <i>feet</i>)
<i>Backhand</i>	Suatu pukulan yang dilakukan dari sisi kiri badan (bagi pemain yang menggunakan pegangan tangan kanan)
<i>Backcourt</i>	Daerah di antara garis servis dan garis belakang (<i>baseline</i>)
<i>Baseline</i>	Garis ujung lapangan tenis (mini tenis) yang letaknya sejajar dengan net.
<i>Cannon serve</i>	Servis datar yang dipukul sangat keras (kekuatan maksimal).
<i>Centre Mark</i>	Tanda pada <i>baseline</i> yang membagi garis tepat di tengah lapangan antara sisi kanan dan sisi kiri lapangan.
<i>Court</i>	Lapangan.
<i>Cross Court</i>	Menyilang Lapangan.
<i>Deuce</i>	Skor dalam permainan jika terjadi angka 40-40.
<i>Deuce Court</i>	Sisi kanan dari separo lapangan tenis. Servis dilakukan dari sebelah kanan ketika skor terjadi <i>deuce</i> .
<i>Double</i>	Permainan yang dilakukan dua lawan dua.
<i>Double fault</i>	Dua kesalahan beruntun pada waktu melakukan servis.
<i>Double side line</i>	Garis samping sisi kiri dan sisi kanan permainan ganda.
<i>Down the line</i>	Suatu pukulan yang dilakukan dekat dengan net dan menyisir garis samping lapangan.

<i>Drive</i>	Pukulan rendah, tipis di atas net dan dilakukan dengan power.
<i>Dropshot</i>	Pukulan pendek, pada umumnya dilakukan dengan backspin untuk menarik lawan ke depan net.
<i>Drop Volley</i>	Suatu voli yang dipukul perlahan sehingga bola sedikit melayang di atas net.
<i>Error</i>	Suatu pengembalian bola yang keluar lapangan atau menyangkut net.
<i>Fault</i>	Servis yang melewati garis batas atau servis yang menyangkut di net.
<i>Five ball controll</i>	Lima kemampuan dalam mengontrol bola dalam bermain tenis (kecepatan, putaran, ketinggian, kedalaman, dan jarak bola)
<i>Five game situation</i>	Lima situasi dalam bermain tenis.
<i>Forehand</i>	Pukulan yang dilakukan dari sisi sebelah kanan badan (bagi pemain yang menggunakan pegangan tangan kanan).
<i>Foot fault</i>	Salah kaki pada saat melakukan servis (kaki menyentuh garis pada waktu melakukan servis).
<i>Game</i>	Permainan berakhir (misalnya set 1 jika salah satu pemain mendapatkan skor 11 terlebih dahulu dalam mini tenis).
<i>Groundstroke</i>	Pukulan yang dilakukan silih berganti antar pemain setelah bola memantul di lantai. Pada umumnya pukulan ini dilakukan dari garis belakang.
<i>Half volley</i>	Pukulan yang dilakukan tepat pada saat bola memantul dari lapangan.
<i>Head</i>	Bagian dari raket yang mengelilingi senar-senarnya yang dipergunakan untuk memukul bola.
<i>Keep the ball in play</i>	Mempertahankan bola selama mungkin dalam permainan.

<i>Kill or to be kill</i>	Membunuh atau dibunuh lawan.
<i>Let serve</i>	Bola hasil servis yang menyentuh net dan masuk daerah servis.
<i>Lob</i>	Bola yang dipukul tinggi ke udara.
<i>Linesman</i>	Penjaga garis yang mengawasi jatuhnya bola.
<i>Match</i>	Pertandingan.
<i>Match point</i>	Kurang satu angka untuk memperoleh kemenangan.
<i>Middle court</i>	Daerah bermain di antara <i>net court</i> dan <i>back court</i> .
<i>Mixed double</i>	Ganda campuran.
<i>Net court</i>	Daerah bermain di sekitar net (3 meter dari net).
<i>Net rusher</i>	Pemain yang bertipe menyerang dan sering maju ke depan net.
<i>Out side</i>	Pukulan yang jatuhnya di luar garis lapangan.
<i>Overhead</i>	Pukulan di atas kepala (<i>smash</i>).
<i>Passing shot</i>	Pukulan terobosan yang melewati pemain yang berada di depan net.
<i>Phases of play</i>	Fase-fase dalam bermain tenis.
<i>Partner</i>	Teman main dalam permainan ganda.
<i>Rally</i>	Pukulan bolak-balik yang dilakukan berulang kali.
<i>Receiver</i>	Penerima servis.
<i>Service</i>	Pukulan untuk memulai permainan tenis.
<i>Servis box</i>	Kotak servis.
<i>Service line</i>	Garis servis.
<i>Shot selection</i>	Memilih pukulan.
<i>Single court</i>	Lapangan permainan tunggal.
<i>Single side line</i>	Garis samping sisi kiri dan sisi kanan permainan tunggal.
<i>Spin</i>	Putaran bola.

<i>Top spin</i>	Pukulan yang dilakukan dengan cara menggesekkan bola dari bawah ke atas.
<i>Toss up</i>	Lambungan bola pada saat akan melakukan servis.
<i>Umpire</i>	Wasit tenis lapangan.
<i>Under spin/slice</i>	Pukulan yang dilakukan dengan cara menggesekkan bola dari atas ke bawah.
<i>Unforced error</i>	Kesalahan pukulan yang disebabkan oleh kesalahan pemain sendiri.
<i>Volley</i>	Pukulan yang dilakukan sebelum bola memantul di lantai.
<i>Zone of play</i>	Daerah bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Abdul. 2009. *Permainan Mini Tennis Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan DI Siswa Sekolah Dasar*. Di Ambil Dari : journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/download/434/pd. (21 Noveber 2016).
- American Coaching Effectiveness Program. (1991). *Rookie Coaches Tennis Guide*, Champaign, Il.: Leisure Press.
- Anonim. (2007). *Mini Tennis*. Jakarta: Kerjasama Sinergi Antara Kemenegporan dengan Depdiknas.
- Applewhaite, Charles. (1988). *Tennis Practices*. London: Coaching Departement of the Lawn Tennis Association of Great Britain.
- Brown, Jim. (2007). *Tenis: Tingkat Pemula*, alih bahasa dari *Tennis: Steps to Success*. Jakarta:Raja Gravindo Persada.
- Cayer, Louis. (1988). *Mini Tennis/Novice Tennis Instructor*. Canada: National Coaching Certification System.
- Crespo, Miguel, (2002). *Developing Young Tennis Players*. ITF Ltd Bank Lane, Reohampton: London.
- (<https://dosenpsikologi.com/karakteristik-anak-usia-dini>)
- International Tennis Federation (2010). (<http://itftennis.com>)
- Kurniawan, Nursidik (2009).(<http://nhowitzer.multiply.com/journal/item/3>) .
- Muhammad Yunus. (1998). *Pemanduan Bakat dan Prestasi Pembinaan Usia Dini Menuju Prestasi*. Majalah Olahraga (Edisi1 tahun IV, April). Yogyakarta: FIK UNY.
- Ngatman S. (2014). *Mini Tennis*. Yogyakarta: Makalah Pendidikan Pelatih “*Nasional ITF Level I*”. Jakarta: PB PELTI
- Shield, David. (1991). *Let's get Into Ace Tennis*. Australia: The National Aussie Sport Program.
- Sleap, Mike. (1984). *Mini Sport*. England: Heinemann Educational Books.

Sukadiyanto. (1999). *Tenis Mini: Metode Pembelajaran Menuju Permainan Tennis (Majalah Ilmiah Olahraga Volume 5 Edisi Agustus 1999)*. Yogyakarta: FIK UNY.

Tharmizi Achmad, (2007). *Buku Panduan Mini Tennis*. Jakarta Kemenegpora

