

TEKNIK DAN TAKTIK BERMAIN TENIS LAPANGAN



Abdul Alim

TEKNIK DAN TAKTIK BERMAIN TENIS LAPANGAN

Penulis:

Abdul Alim, M.Or.

Cetakan I, 2019

Desain Sampul:

Sugeng Setianugroho

Penerbit:

Mentari Jaya

Email: mentarijaya211@gmail.com

Indonesia

KATA PENGANTAR

Cabang Tenis Lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari di Indonesia. Di Indonesia tenis lapangan digemari oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa. Berbicara mengenai pencapaian prestasi pada cabang olahraga tenis lapangan, tentunya berkaitan dengan beberapa faktor yang penting.

Faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi dalam cabang olahraga tenis lapangan meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Dalam buku ini yang menjadi pembahasan utama adalah teknik dan taktik bermain tenis lapangan. Latar belakang dari penyusunan buku ini adalah belum banyak buku referensi mengenai teknik dan taktik dalam permainan tenis lapangan yang menjadi acuan bagi pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan penampilan bermain tenis lapangan.

Buku Teknik dan Taktik Bermain Tenis Lapangan disusun dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat pecinta olahraga tenis lapangan dan sebagai sumber referensi bagi pelatih dan atlet dalam mengetahui dan memahami teknik dan taktik bermain tenis lapangan. Buku ini menjelaskan tentang teknik bermain tenis lapangan, metode melatih teknik, dan metode melatih taktik yang dilengkapi dengan teknik melatih yang benar.

Semoga buku teknik dan taktik bermain tenis lapangan ini bermanfaat bagi setiap pembaca, dan kepada semua pihak yang membantu terwujudnya buku ini, penulis mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Februari 2019

Abdul Alim

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I TEKNIK BERMAIN TENIS LAPANGAN	1
A. Teknik Dasar Bermain Tenis Lapangan	1
B. Prinsip Dasar dalam Permainan Tenis Lapangan	6
BAB II METODE MELATIH TEKNIK	15
A. Prinsip Kerja Teknik	15
B. Metode Melatih <i>Groundstroke</i>	20
C. Metode Melatih <i>Service</i>	38
D. Metode Melatih <i>Volley</i>	48
E. Metode Melatih <i>Service Return, Lob, dan Smash</i>	58
BAB III METODE MELATIH TAKTIK	71
A. Taktik untuk <i>Single</i>	72
B. 5 Situasi Permainan Tunggal	74
C. Faktor yang Mempengaruhi Taktik Pemain Tunggal	75
D. Zona Bermain	75
E. Taktik Untuk <i>Double</i>	76
E. Taktik dan Strategi	77
BAB IV TEKNIK MENGUMPAN	88
A. Peranan Mengumpan.....	88
B. Cara Mengumpan	89
DAFTAR PUSTAKA	91

BAB I

TEKNIK BERMAIN TENIS LAPANGAN

A. TEKNIK DASAR BERMAIN TENIS LAPANGAN

Untuk dapat bermain tenis lapangan, seseorang harus mengetahui dan menguasai teknik dasar bermain tenis lapangan terlebih dahulu. Cara memegang raket merupakan hal utama yang harus diketahui oleh setiap pemain, terutama bagi pemain pemula (*beginner*), terdapat 4 macam cara memegang raket/ *grip* :

1. *Eastern Grip*
2. *Continental Grip*
3. *Western Grip*
4. *Semi Western Grip*

1. Pegangan *Eastern (eastern grip)*

Pegangan *eastern* lebih tepat digunakan untuk memukul *groundstroke* dengan bola tinggi maupun pendek.

Keuntungan pegangan *eastern*:

- 1) Dapat melakukan *forehand* dan apabila melakukan *backhand* harus mengubah pegangan,
- 2) Dapat memukul bola *half volley*,
- 3) Mengarahkan bola pada saat *spin* (baik *topspin* atau *backspin*) terhadap bola-bola tinggi.

Kelemahan pegangan *eastern*:

- 1) Harus segera mengubah dengan cepat pegangan apabila melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*

- 2) Pemain kesulitan memukul pada bola yang tinggi, namun pegangan ini lebih baik dari pegangan *continental*.

Cara melakukan pegangan *eastern* ini, dapat diuraikan sebagai berikut: Peganglah raket pada gagang dengan tangan kanan atau tangan kiri bagi pemain kidal, lalu tempatkan telapak tangan yang digunakan di belakang pegangan jari-jari ditempelkan melingkar pegangan raket, dan posisinya seolah-olah berjabatan dengan raket pertahankan agar posisi pegangan tangan dengan raket tidak goyah pada saat melakukan pukulan.



Gambar 1. *Eastern Forehand Grip*

b. Pegangan *Continental*

Cara Melakukan Pegangan *Continental* adalah:

- 1) Peganglah gagang raket dengan tangan kanan atau kiri (tangan yang digunakan untuk memukul)

- 2) Letakkan telapak tangan seperti huruf "V" antara ibu jari dengan telunjuk di bagian atas raket, lalu lipat jari-jari tangan mengelilingi raket secara kuat.
- 3) Pertahankan posisi pegangan ini agar tetap kuat setiap melakukan pukulan (*Stroke*).



Gambar 2. *Continental Grip*

Kelebihan pegangan *continental*:

- 1) Baik untuk *serve* dan *volley*,
- 2) Dapat untuk melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*, tanpa harus merubah posisi pegangan dari posisi servis, dan
- 3) Netral terhadap bola *topspin* dan *backspin*.

Kelemahan pegangan *continental*:

- 1) Posisi lengan sering lurus dan kurang lentur,
- 2) Sulit mengembalikan bola yang mengarah ke tubuh petenis

- 3) Sulit untuk melakukan *forehand* dengan posisi bola di atas pinggang.

c. Pegangan *Western*

Pegangan *western* ini digunakan untuk mengatasi bola-bola tinggi dengan menggunakan *spin*. Terdapat kelebihan dan kelemahan dari *western grip*, yaitu:

Kelebihan pegangan *western*:

- 1) Tepat digunakan untuk memukul bola dengan *top-spin*.
- 2) Tepat untuk melakukan pukulan *forehand* menyerang dan pukulan-pukulan cepat serta bola dalam bentuk apapun dan ketinggian yang berbeda-beda.

Kelemahan pegangan *western*:

- 1) Sulit mengatasi bola-bola datar, rendah serta bola-bola lebar,
- 2) Pergelangan tangan mengarah ke dalam,
- 3) Permainan yang menggunakan pegangan *western* kesulitan melakukan pukulan *backhand* secara cepat sebab bidang perkenaan raket hanya satu sisi saja.
- 4) Dalam permainan kurang lincah dan sulit bila berada di depan walaupun pukulan dan *forehandnya* keras.

Cara melakukan pegangan *western* yaitu “Peganglah raket dengan tangan kiri, Letakkan telapak tangan di bawah pegangan raket lalu bungkus dengan jari-jari tangan. Penjelasan yang telah dikemukakan tentang pegangan raket tersebut, tentu lanjutan harus dilakukan adalah keterampilan dalam pukulan *forehand* itu sendiri. Pukulan *forehand* dilakukan dengan tangan yang menjauh dari posisi badan, dan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pukulan *forehand*.



Gambar 3. *Western Grip*

d. Semi *Western*

Pukulan ini yang banyak dipergunakan pemain-pemain top dunia, karena pukulan ini dapat menghasilkan putaran bola yang lebih kencang. Di dunia tenis profesional sekarang ini yang dipergunakan pukulan *speed* dan *power game* (kuat dan cepat).



Gambar 4. *Semi Western Grip*

Kelebihan pukulan semi *western*:

- 1) Bisa dipakai menyerang dari *baseline*
- 2) Memudahkan pemain melakukan *spin* (putaran bola) yang lebih kencang
- 3) Baik sekali untuk pukulan *forehand* menyerang dan bertahan.

Kelemahan pukulan ini:

- 1) Susah melakukan pukulan *servis* dan *backhand*
- 2) Sulit mengatasi pukulan dari lawan yang menggunakan pukulan *slice* terhadap bola.
- 3) Permainan yang menggunakan pegangan *western* kesulitan melakukan pukulan *backhand* secara cepat sebab bidang perkenaan raket hanya satu sisi saja.

B. PRINSIP DASAR DALAM PERMAINAN TENIS LAPANGAN

Untuk menjadi seorang pemain tenis lapangan yang baik, haruslah menguasai teknik-teknik dasar dalam permainan tenis lapangan. Teknik-teknik dasar ini adalah fondasi yang dapat dijadikan kekuatan untuk melangkah ke pemain profesional ataupun top. Seorang pemain tidak akan dapat meningkatkan permainannya bila tidak didukung dengan penguasaan teknik-teknik dasar yang baik. Menurut Lukas Loman, ada tiga (3) teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis lapangan, yaitu:

(1). *Ball concentration and ball feeling* atau konsentrasi pada bola dan daya perasaan untuk bola. (2) *Footwork and body movement*, yaitu cara menggerakkan kaki dan badan. (3) *Racket control* atau kontrol raket, yakni mahir mengayunkan raket untuk memukul bola dengan cara, arah dan kecepatan yang tepat. Dalam belajar dan melakukan mengajar pukulan drive hendaknya sudah dapat memegang raket dengan cara yang tepat dan dapat mengayunkan raket itu dengan mulus dan tepat. Lebih lanjut Lucas Loman mengelompokkan bagian penting dalam permainan

- 1) Konsentrasi pada bola serta *ball feeling*. Konsentrasi pada bola yakni mengikuti larinya dan pantulan bola dengan mata serta mengembangkan “*ball feeling*”.
- 2) Gerakan kaki dan badan (*Footwork and body-balance*). Melatih gerakan kaki serta putaran bahu dan pemindahan berat badan dari kaki yang satu ke kaki yang lain ini, harus dilakukan tiap hari, hingga gerakan itu menjadi otomatisasi seperti refleks.
- 3) Posisi siap (*Ready Position*) Posisi siap untuk *forehand* dan *backhand* sama, hanya posisi dan pergelangan tangan yang agak lain. Pada *backhand* posisi raket miringdiagonal ke kiri, tidak lurus ke depan.
- 4) Genggaman raket (*Grip*) Cara pemain tenis memegang raket ada pengaruhnya atas gaya permainannya dan *grip* yang dirasakan enak itu adalah *grip* yang cocok. *Grips* *forehand* biasanya dilakukan dengan huruf “V”, yang dibentuk oleh pangkal ibu jari dan jari telunjuk, di atas tangkai raket yang dipegang tegak lurus ke depan. Selain itu rangkaian dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand drive* dalam tenis lapangan dimulai dari hal-hal yang perlu diperhatikan:

(1) Posisi siap (*ready position*)

- a. Untuk belajar *forehand drive*, raket dipegang dengan *eastern forehand grip* sedemikian rupa hingga daun raket berada dalam posisi vertikal menunjuk lurus ke net.
- b. Untuk belajar *backhand drive*, raket dipegang dengan *eastern backhand grip*. Pergelangan tangan lurus, hingga daun raketnya dalam posisi vertikal, mengarah ke tiang net sebelah kiri.

- c. Dalam posisi siap, jangan lalai menggunakan tangan kiri untuk menyangga leher raket, dan menjaga supaya daun raket tetap dalam posisi vertikal, dan jangan menggenggam grip raket erat-erat.
- d. Yang menggenggam grip raket, adalah jari-jari tangan tengah, manis, dan kelingking. Jari telunjuk dan ibu jari hanya untuk menyangga raket dan untuk stabilitas posisi raket.

(2) Tahap persiapan

Setelah anda melihat bola dipukul oleh lawan (pelatih atau teman) dari seberang net, anda mulai mempersiapkan pukulan bola dengan:

- a. *Pivot* ke kanan untuk *forehand* atau *pivot* ke kiri untuk *backhand*.
- b. Ayunan raket ke arah *backswing*.

(3) Tahap pelaksanaan

- a. Ayunan raket ke muka, yang disertai dengan putaran bahu dan pinggul.
- b. *Step into the ball*, yakni melangkah ke bola, yang dilakukan bersamaan waktunya dengan ayunan raket, yaitu kaki kanan untuk *backhand* dan dengan kaki kiri untuk *forehand*.

(4) Tahap penyelesaian (*Follow through*)

Setelah raket membentur bola (*impact*) ayunkan raket terus ke muka dan ke atas, yakni ke arah bola yang dikehendaki, hingga raket berangsur-angsur berhenti sendiri setinggi kepala atau lebih tinggi.

Tampaknya terdapat berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis lapangan, sesuai dengan pengarangnya. Dalam pembahasan beberapa buku ternyata ada buku yang hanya menekankan pada pukulan-pukulan (*stroke*) saja. Namun

begitu, bukan berarti bahwa teknik dasar lainnya tidak penting atau tidak diperhatikan, melainkan teknik dasar tersebut perlu dikuasai juga untuk meningkatkan prestasi. Dengan kata lain, setiap pemain yang bukan pemula, pasti mengetahui serta menguasai teknik dasar tenis lapangan. Secara berturut-turut dikemukakan oleh Jim Brown teknik dasar yang dimaksud yaitu, memegang raket, pengenalan terhadap lapangan, posisi siap memukul, dimana harus berdiri, dan kemana dan bilamana harus bergerak.

Sementara itu Mikanda Rahmani menyatakan bahwa teknik dasar yang dimaksud terdiri dari posisi siap, latihan gerakan *forehand drive*, *backhand drive* dan servis. Selanjutnya Sarjono dan Sumarjo mengemukakan bahwa teknik dasar bermain tenis adalah cara memegang raket (*grip*), pengenalan terhadap lapangan, posisi siap memukul, dimana harus berdiri, kemana dan bilamana harus bergerak. Berdasarkan pendapat tersebut, tampak bahwa terdapat berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis lapangan, sesuai dengan pengarangnya. Dalam pembahasan beberapa buku ternyata ada buku yang hanya menekankan pada pukulan-pukulan (*stroke*) saja.

Namun walaupun demikian, bukan berarti bahwa teknik dasar yang lain tidak penting. Sikap siap dan posisi serta pergerakan kaki merupakan teknik dasar yang saling berhubungan dalam pelaksanaan proses gerak, untuk meningkatkan keterampilan teknik pukulan dalam permainan tenis lapangan. Teknik dasar ini akan lebih jelas lagi dibicarakan pada pembahasan-pembahasan berikutnya. Cara memegang raket (*grip*) merupakan hal yang penting untuk dikuasai terlebih dahulu oleh pemain tenis lapangan.

Selain itu, teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain tenis lapangan adalah sikap siap sedia (*stance*). Selanjutnya latihlah pukulan-pukulan individual yang khas seperti pukulan servis, pukulan volley, pukulan *forehand drive*, *backhand drive* dan pukulan *smash*. Seorang pemain tenis lapangan akan unggul kalau berhasil mengembangkan suatu pukulan yang khas. Pukulan individual ini dapat berupa pukulan *forehand drive* atau *backhand drive* maupun *smash* yang keras, pukulan

dengan putaran bola ke atas dari posisi *forehand* (*forehand spin*), atau dengan pukulan bola yang memutar dari sisi luar/ dalam (*sidespin*). Langkah selanjutnya yang ditawarkan oleh OpaL'Esgay tentang berbagai macam *groundstroke* yang perlu dilakukan untuk menguasai teknik dasar main tenis dan pada bagian lain ditambahkan pula bahwa servis adalah salah satu pukulan yang paling penting dalam pertandingan tenis, karena point kemenangan sebagian besar tergantung dari kemampuan servis.

Dengan demikian, bila dilihat secara keseluruhan, maka teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain tenis lapangan meliputi: konsentrasi pada bola serta ball feeling, gerakan kaki dan badan (*footwork and body balance*), posisi siap (*ready position*), cara memegang raket (*grip*), gerakan memukul (*twitch groundstroke*), belajar memukul bola dan gerakan servis (*service*). Brown menyatakan bahwa ada dua langkah atau tahapan yang harus dikuasai untuk menjadi pemain tenis yang baik, yaitu (1) cara memegang raket, (2) membentuk pondasi.

Posisi Siap (*Stance*)

"*Stance*" adalah sikap siap sedia menerima pukulan servis lawan dan mengembalikannya untuk memainkan suatu *stroke* dan menunggu pengembalian bola lawan, bersedia memainkan bola berikut. Sikap siap sedia (*stance*) maupun posisi (*position*) adalah suatu teknik dasar yang penting dalam upaya menerima servis ataupun menerima bola pengembalian lawan. Selain itu, posisi siap sangat penting untuk melakukan servis serta melakukan pukulan-pukulan yang mematikan permainan lawan. Bilamana seorang pemain tenis lapangan salah menempatkan tubuh saat menerima servis lawan, maka dia akan terdesak yang dapat menyebabkan suatu kesalahan dalam permainan dan akhirnya akan kehilangan angka. Demikian juga saat pemain menanti datangnya bola pengembalian lawan, baik dilakukan dengan pukulan biasa maupun dengan serangan.

Sebenarnya posisi siap ini tidak dapat dipisahkan dengan gerakan kaki (*footwork*). Sebab sebaik-baiknya posisi siap, jika tidak diimbangi dengan gerakan kaki yang baik, maka pengembalian bola tidak

akan sempurna. Posisi berdiri ke kiri atau ke kanan tidak dapat ditentukan begitu saja, sebab tergantung pada gaya permainan masing-masing. Bila pemain memegang raket dengan tangan kanan, maka saat menerima servis posisinya harus berdiri di sebelah kiri lapangan. Demikian sebaliknya, bila memegang raket dengan tangan kiri, maka sikap siap sedia (*stance*) dan posisi berdiri harus di sebelah kanan. Posisi ini memudahkan untuk bergerak mengembalikan bola biasa maupun dalam melakukan serangan. Tenis lapangan adalah suatu permainan yang membutuhkan reaksi yang cepat sesuai dengan datangnya bola secara cepat pula. Jika kita bereaksi pada pukulan lawan antara seperseratus detik, maka dibutuhkan cara berdiri yang memungkinkan untuk bergerak dengan cepat dalam mengembalikan bola, baik posisi untuk melakukan serangan maupun posisi untuk bertahan.

Jarak tempat berdiri atau pengambilan posisi dilihat dari belakang lapangan tergantung pada tipe bermain. Lebih lanjut, sikap siap (*stance*) untuk pemain yang akan melakukan serangan dapat dibedakan atas: (a) sikap siap dasar untuk pukulan-pukulan *forehand*, (b) sikap siap dasar untuk pukulan-pukulan *topspin* dari posisi *backhand*, dan (c) sikap siap dasar untuk pukulan-pukulan *backspin* dari posisi *backhand*. Dengan demikian, maka sikap siap atau posisi berdiri sebagai persiapan menerima bola sangat tergantung pada tipe bermain sendiri, apakah itu tipe menyerang, tipe bertahan atau tipe netral (bisa kedua-duanya). Selain itu, cara berdiri atau posisi siap tergantung pula pada jenis pukulan yang akan dilakukan, baik untuk pukulan *forehand*, *backhand topspin*, maupun *backhand backspin*.

Gerakan Kaki (*Footwork*)

Kemampuan mengolah kaki pada permainan tenis lapangan sangat penting dikuasai, untuk menjadi seorang pemain yang andal. Keterampilan bermain akan menjadi baik bila ditunjang dengan pergerakan kaki yang memadai untuk setiap tipe permainan. Pergerakan bola yang sangat cepat dalam permainan tenis lapangan memaksa para pemain untuk bereaksi dengan cepat pula dalam mengembalikan ataupun melakukan pukulan serangan ke pihak lawan. Pengembalian

atau pukulan serangan akan menjadi baik bila ditunjang dengan pergerakan kaki (*footwork*) yang baik.

Pergerakan kaki (*footwork*) diawali dengan sikap siap sedia (*stance*) dalam menanti datangnya bola hasil pukulan lawan. Bila saat lawan memukul bola, posisinya agak ke kanan lapangan maka anda harus bergeser ke sebelah kiri, demikian sebaliknya. Hal ini dimaksudkan agar kita dapat menutup ruang kosong yang menjadi titik sasaran pukulan lawan. Dengan demikian maka kita tidak membutuhkan beberapa langkah untuk dapat mengembalikan bola hasil pukulan lawan. Makin dekat posisi berdiri kita dengan arah datangnya bola, maka makin mudah kita memukul bola tersebut. Sebaliknya, makin jauh datangnya bola dari posisi kita maka makin sulit kita mengembalikan bola tersebut. Hal disebabkan karena kita membutuhkan beberapa langkah secara cepat untuk dapat memukul bola dengan benar sesuai dengan yang diinginkan. Beberapa langkah yang dibutuhkan untuk bergerak cepat sangat tergantung pada penguasaan pergerakan kaki (*footwork*).

Betapa pentingnya pergerakan kaki (*footwork*) untuk dapat melakukan pukulan dengan baik seperti bergerak dengan cepat maju mundur, ke samping kiri-kanan lapangan permainan. *Footwork* dan *body balance* dapat menggerakkan kaki dan tubuh dengan cepat dan tepat, sehingga daya gerak dan berat badan dapat dimanfaatkan untuk melakukan pukulan *flatdrive* dengan tenang, kuat dan tepat. Hal ini memungkinkan seorang pemain bergerak dengan cepat dan keseimbangan yang baik dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan yang lain.

Maju dan mundur dua langkah (*the up-and back two step*) membolehkan anda untuk merubah lebarnya posisi yang dibutuhkan sekaligus membantu bergerak dari salah satu sudut lapangan secara efisien. Dua langkah dari sudut *backhand* (*the back-corner two step*) adalah gerakan kaki yang sama dengan dua langkah ke samping. Tetapi objeknya adalah yang memungkinkan anda untuk bermain dengan *forehand* dari sisi *backhand*. Beberapa langkah silang ke samping (*the lateral cross over*) adalah teknik gerakan kaki yang sulit untuk dilatih dan dipraktekkan dalam suatu permainan. Ini hanya digunakan bila kita akan

menutupi jarak-jarak lateral yang lebih dari empat atau lima kaki secara cepat.

Tipe gerakan kaki dua langkah (*footwork two step*) adalah metode gerakan kaki yang paling terkenal, dan banyak digunakan oleh hampir semua pemain top dengan tipe bermain menyerang. Tipe ini cepat dan dapat menutupi ruang yang luas. Gerakan kaki dua langkah digunakan untuk bergerak menyamping ke dua sisi, dan juga digunakan untuk bergerak ke arah menjauh dari lapangan. Gerakan kaki untuk seorang pemain serang yang mengandalkan *forehand* dan *backhand* serang, biasanya mengambil posisi berdiri di tengah dekat lapangan agar dapat menguasai datangnya bola dari semua sudut lapangan. Dasar dari gerakan kaki ini adalah satu kaki berfungsi sebagai tiang dan kaki lainnya bergerak ke belakang, ke depan, ke samping kanan dan kiri.

Memahami gerakan kaki (*footwork*) yang telah dikemukakan tersebut, maka maksud dari gerakan kaki adalah upaya untuk memudahkan atau memungkinkan pemain untuk dapat mengembalikan bola dari segala penjuru lapangan, baik untuk bertahan maupun untuk melakukan serangan. Semuanya itu harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan tipe permainan pemain bersangkutan. *Footwork* adalah gerakan kaki yang mendukung tipe permainan menyerang, disamping untuk mengantisipasi datangnya bola yang sangat cepat dan membutuhkan gerakan yang cepat pula. Gerakan kaki dapat dilakukan dengan satu langkah saja bila hal tersebut telah memungkinkan kita untuk memukul bola. Bila langkah tersebut belum cukup, dapat dilakukan dengan dua, tiga atau beberapa langkah serta dengan melakukan langkah silang.

Berdasarkan uraian-uraian yang sudah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain tenis lapangan termasuk di dalamnya keterampilan pukulan *drive* adalah kemampuan seorang pemain tenis lapangan dalam menampilkan keahliannya secara efisien dan efektif tentang memegang raket (*grip*), mengambil sikap siap sedia atau posisi (*stance and position*), dan dalam melakukan gerakan kaki (*footwork*) yang semua gerakannya menyatu dan tidak terlepas dengan teknik pukulan yang benar (*stroke*) yang meliputi: servis (*service*),

pukulan menyerang (*attacking stroke*), dan pukulan bertahan (*defensive stroke*). Servis terdiri dari servis putaran ke belakang (*backspin service*) yang terbagi lagi atas *forehand* dan *backhand*, servis putaran ke atas (*topspin service*) yang dibedakan atas *forehand* dan *backhand*. Pukulan serangan terdiri dari *counter drive* (*forehand* dan *backhand drive*), dan *smash* (*forehand* dan *backhand*). Pukulan bertahan terdiri dari *push-play* (*forehand* dan *backhand*), dan *chop return* (*forehand* dan *backhand*).

BAB II METODE MELATIH TEKNIK

Menurut Magethi, B (1990:3) adalah jenis olahraga yang mencakup aspek –aspek tertentu. Untuk dapat bermain tenis baik kaum amatir, lebih – lebih bagi pemain profesional, pemain dituntut menguasai teknik – teknik memukul bola, langkah serta gerakan tubuh yang sesuai. Adapun teknik pukulan dasar menurut Scharff, R (1981:24): “ada empat jenis pukulan dasar dalam permainan tenis, yaitu: 1) *service*, 2) *forehand*, 3) *backhand*, 4) *volley*. Begitu anda mahir dalam keempat macam pukulan ini dan anda dengan penuh kepercayaan melakukannya dan telah memiliki kecepatan, jarak, arah dan kontrol, maka anda telah hampir menguasai permainan tenis. Dari keempat pukulan dasar tenis tersebut menurut Schraff, R (1981:70), pukulan volley yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain tenis, sebab pukulan volley seringkali dijadikan sebagai pukulan penutup (*finishing shot*) untuk mengakhiri suatu relly yang panjang.

Tenis bukan permainan yang tidak seimbang atau berat sebelah. Seperti beberapa permainan lain, karena semua otot pada badan ikut bergerak, membuat mata lebih tajam, otak lebih awas dan reaksi otot lebih cepat, menjaga kelangsingan pinggang dan tekanan darah, tetapi melapangkan rongga dada dilakukan secara teratur dan rasionil (Scharff, R 1981:5).

Untuk menjadi seorang pemain yang baik, diperlukan daya serang yang cukup, kecepatan dan penguasaan lapangan serta kemampuan menentukan permainan. Jika anda mahir dalam pukulan-pukulan pokok seperti, *drive*, *service*, dan *volley* anda bisa mengandalkannya untuk menekan lawan gunakanlah pukulan itu sebaik-baiknya. Namun, sewaktu-waktu anda perlu untuk memakai pukulan-pukulan lain untuk menjaga agar bola selalu dalam permainan atau agar dapat memenangkan angka, jenis pukulan itu adalah lob, *smash*, *drop shot*, *stop volley*, *half volley*, *slice* dan *chop shot* (Scharff, R 1981:81).

A. Prinsip Kerja Teknik

1. Teori dasar pukulan

Dalam permainan tenis lapangan ,yang menjadi landasan dasar pukulan adalah keseimbangan tubuh dan koordinasi. Dalam melakukan

setiap teknik pukulan permainan tenis harus berlandaskan pada prinsip : *conformity* dan *Effectiveness*.

a. *Conformity / Efficiency*

Conformity yang dimaksud disini adalah Pukulan yang sesuai dengan landasan dasar pukulan dengan mempertimbangkan keseimbangan tubuh dan koordinasi. Pukulan yang *conformity* berkaitan dengan efisiensi gerakan pada saat melakukan teknik pukulan. Teknik yang efisien memiliki beberapa keuntungan, diantaranya:

- 1) Menghindarkan teknik memukul yang *ngoyo* (pukulan yang menggunakan tenaga besar tetapi hasilnya tidak maksimal sehingga tekniknya tidak terasa nyaman).
- 2) Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera.
- 3) Menjadi dasar yang kuat untuk meningkatkan kualitas teknik.

b. *Effectiveness*

Effectiveness yang dimaksud disini adalah Pukulan yang efektif berkaitan dengan kemampuan menyelesaikan berbagai tugas gerak secara konsisten.

Untuk dapat menciptakan kemampuan teknik yang sesuai (*conformity*) dan efektif harus berlandaskan pada (a) keseimbangan tubuh dan (b) koordinasi pukulan.

a. Keseimbangan tubuh

Agar keseimbangan tubuh tetap terjaga saat memukul bola, maka dapat diperoleh dengan cara:

- 1) Posisi kepala selalu diam dan pandangan lurus ke depan ke arah net
- 2) Posisi togok tetap relatif tegak dan bahu selalu dalam posisi sejajar
- 3) Posisi tungkai tetap menumpu kokoh dalam keadaan seimbang untuk mempermudah pergerakan.

b. Koordinasi Pukulan

Koordinasi pukulan terdiri dari gerak raket dan kerja tubuh.

- 1) Gerak raket berkaitan dengan timing dan irama.
 - (a) *Timing* adalah keselarasan pukulan agar bola benar-benar tepat kena pada waktu *impact*. Ciri pemain yang memiliki *timing* yang baik adalah:
 - Memiliki tingkat konsistensi pukulan yang baik.
 - Dapat mengarahkan bola sesuai dengan keinginan yang dituju.

- Mampu menambah kecepatan pukulan tanpa nampak *ngoyo*.

Cara mengembangkan kemampuan *timing* terhadap bola yang mudah antara lain:

- *Point of contact*, sebaiknya berada di sebelah kanan depan badan, mengeluarkan nafas saat memukul bola akan membantu konsentrasi dan perasaan terhadap bola menjadi lebih baik.
- Kepala raket, selalu menghadap ke depan dan tegak lurus saat *impact* dengan bola.
- Irama ayunan raket harus ada akselerasi sesaat sebelum *impact* dengan bola.

Cara mengembangkan kemampuan *timing* terhadap bola yang sulit antara lain:

- Mereaksi bola dan cepat mempersiapkan diri. Pertama, untuk mereaksi dengan cepat terhadap bola yang datang dapat dengan memfokuskan arah datangnya bola sebelum bola menyeberang net ke kanan atau ke kiri. Selanjutnya melakukan antisipasi terhadap arah datangnya bola. Kedua, persiapan raket harus sudah selesai dan siap sebelum bola jatuh.
- Mereaksi bola dengan ayunan ke belakang yang pendek agar jarak raket dengan bola dekat dan menambah ketepatan pukulan pada daerah tengah (*sweet spot area*). Untuk bola yang cepat usahakan lengan tetap dekat dengan badan dan usahakan memutar badan sebagai pengganti ayunan ke belakang.

- (b) Irama adalah ayunan raket yang berkesinambungan dan tidak terputus-putus dengan akselerasi yang cepat sesaat sebelum *impact* dengan bola.

Permainan tenis merupakan permainan yang banyak menggunakan keterkaitan segmen badan sebagai satu kesatuan gerak yang simultan untuk mendapatkan energi yang optimal. Adapun segmen badan dimulai dari bawah ke atas dan dari dalam ke luar. Berikut gambaran keterkaitan antara segmen badan dan gerakannya;

Segmen badan	Gerakan
1. Ankel/ <i>Ground</i>	<i>Push</i> (menekan) dan <i>Pivot</i> (memutar)
2. <i>Kness</i> /Lutut	<i>Bend</i> (tekuk), <i>extend</i> , dan <i>flexi</i>
3. <i>Hips</i> /Panggul	<i>Rotate</i> (memutar) dan <i>drive</i>
4. <i>Trunk</i> /Togok	<i>Pre-streeth</i> , <i>torque</i> , dan <i>turn</i>
5. <i>Shoulder</i> /Bahu	<i>Follow through</i> dan <i>extend</i>
6. <i>Elbow/Forearm</i>	<i>Hit</i> , <i>wrap</i> , dan <i>loop</i>
7. <i>Wrist</i> /Pergelangan	<i>Touch</i> , <i>block</i> , <i>pronate</i> , dan <i>open</i>

2) Landasan Khusus pukulan adalah tahap persiapan dan tahap memukul.

Untuk mendapatkan teknik permainan yang efektif, maka teknik pukulan dibedakan menjadi dua, yaitu (a) tahap persiapan berkaitan dengan *reception fundamentals*, dan (b) tahap saat memukul berkaitan dengan *projection fundamentals*.

- (a) Reception (tahap persiapan) berkaitan antara lain dengan:
 - 1) *Ball adjustment* atau antisipasi, segera segera setelah bola dipukul oleh lawan.
 - 2) *Footwork*, dengan siklus gerak: *ready position*, *displacement*, *placement*, dan *recovery*.
 - 3) Persiapan raket, meliputi: pegangan (sesuai kebutuhan), bentuk *backswing*, panjang *backswing*, posisi kepala raket, dan raket harus sudah diperisiskan sebelum bola jatuh untuk melakukan *groundstroke*.
 - 4) Persiapan badan, yaitu: menjaga keseimbangan, sikap siap, menggunakan *segment* badan secara optimal, sebelum bola jatuh.
- (b) *Projection* (tahap saat memukul) berkaitan antara lain dengan:
 - 1) *Impact point*, yaitu: tinggi-rendahnya, lateral samping jauh-dekat, depan-belakang.
 - 2) *Footwork*, dengan siklus gerak: *ready position*, *displacement*, *placement*, dan *recovery*.
 - 3) Gerak raket, kepala raket, kecepatan raket saat *impact*, irama akselerasi, dari akhir persiapan sampai gerak lanjutan, panjang ayunan sebelum dan sesudah *impact*.
 - 4) Kerja tubuh, keseimbangan tetap dijaga, segment badan dari bawah ke atas dan dari besar ke kecil, gerak anguler (memutar togok), dan berat linier (transfer berat badan).

Selanjutnya menurut Sukadiyanto (2004: 11) uraian kerangka kerja teknik dapat diringkas ke dalam satu bagan seperti di bawah ini:

TAHAP PERSIAPAN (<i>Preparation Phase</i>)	TAHAP MEMUKUL (<i>Hitting Phase</i>)
<p><i>Reception Fundamentals:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Preception:</i> terhadap datangnya bola dari lawan, untuk <i>judgment</i> terhadap (<i>Speed, spin, height, distance, direction</i>). 2. <i>Footwork:</i> posisi yang tepat sebelum lawan memukul, <i>split step</i> untuk <i>timing, displacement</i> gerak ke arah bola. 3. <i>Racquet Preparation:</i> <i>grip</i>, bentuk dan panjang ayunan, posisi kepala raket. 4. <i>Body Preparation:</i> keseimbangan, sikap siap, <i>pre-stretch</i>, penggunaan <i>segment</i> badan. 	<p><i>Projection Fundamentals:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Impact Point:</i> tinggi-rendah, lateral samping jauh-dekat, depan-belakang. 2. <i>Footwork: placement, recovery</i> 3. <i>Racquet Work:</i> posisi sudut kepala raket, <i>speed</i>, irama-akselerasi, lintasan akhir persiapan sampai gerak lanjut. 4. <i>Body Work:</i> keseimbangan tetap terjaga, kesinambungan segmen badan, momentum anguler-memutar togok, momentum linier-tranfer berat badan

- 3) Macam-macam *Grip* (Pegangan)
- 4) Keuntungan dan kelemahan setiap jenis pegangan
- 5) *Four in one principle*
- 6) Jenis-jenis putaran bola
- 7) Teknik-teknik dasar tenis

Teknik pukulan yang bagus didasarkan pada memukul pada tempat dan waktu yang tepat. Berikut akan dijelaskan metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih teknik tenis, dari metode melatih teknik *groundstroke* (*forehand* dan *backhand*),

B. METODE MELATIH GROUNDSTROKE

1 SERANGAN *FOREHAND* DENGAN PERPINDAHAN GERAKAN

Tujuan

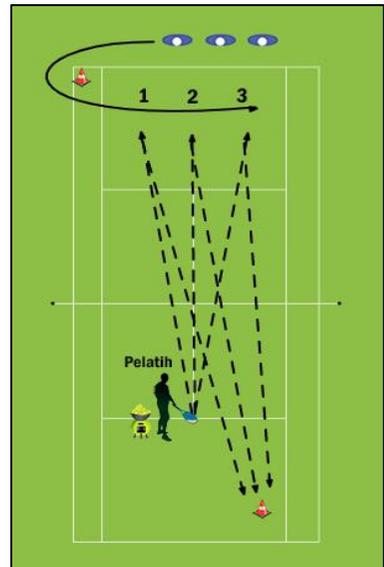
untuk meningkatkan kemampuan serangan *forehand* pada area *baseline*, dengan memperhatikan *footwork* yang benar.

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 3 sampai 6 petenis, level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Petenis secara berurutan memukul bola yang diumpan oleh pelatih. Pelatih mengumpan 3 bola dengan arah yang berlainan seperti pada gambar (arah 1, 2 dan 3). Petenis mengarahkan bola tersebut kepada target *cone*. Setelah memukul, petenis kembali ke barisan dan bergantian dengan petenis lainnya.



2 AKURASI *FOREHAND* DENGAN TARGET *BACKHAND*

Tujuan

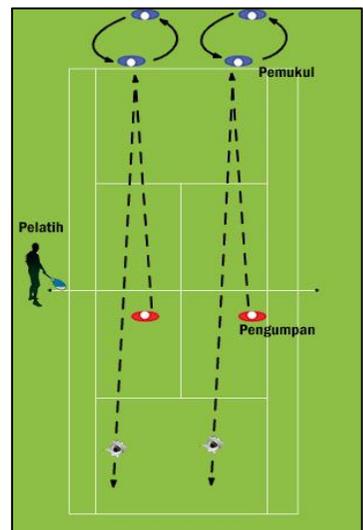
Latihan akurasi pukulan *forehand* dengan target *backhand*

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 3 sampai 8 petenis, level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Pengumpan mengarahkan bola pada petenis. Petenis memukul bola tersebut dengan pukulan *forehand* ke arah *baseline* dengan sasaran *backhand* lawan. Setelah memukul, petenis kembali ke barisan dan bergantian dengan petenis lainnya.



3 AKURASI *BACKHAND* DENGAN TARGET *BACKHAND*

Tujuan

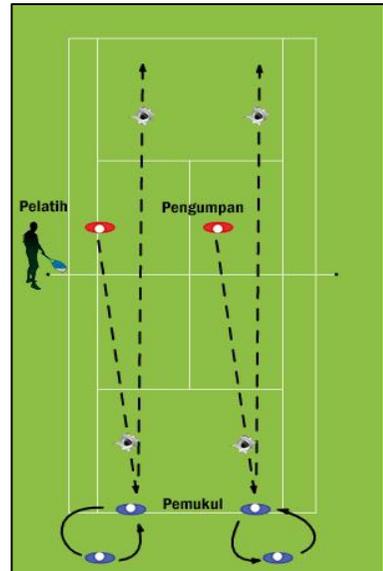
Latihan akurasi pukulan *backhand* dengan target *backhand*

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 3 sampai 8 petenis, level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Pengumpan mengarahkan bola pada petenis. Petenis memukul bola tersebut dengan pukulan *backhand* ke arah *baseline* dengan sasaran *backhand* lawan. Setelah memukul, petenis kembali ke barisan dan bergantian dengan petenis lainnya.



4 AKURASI *GROUNDSTROKE* PADA DAERAH *BASELINE* (*DEEP DRIVE*)

Tujuan

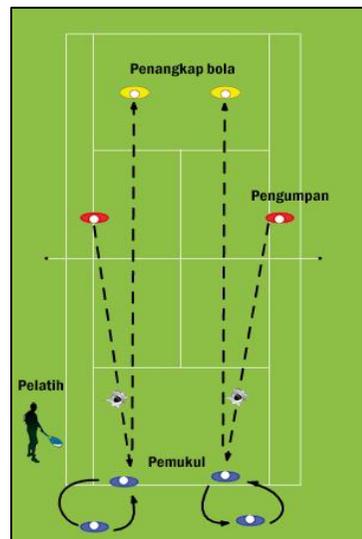
Untuk melatih akurasi dan *deep drives*

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 3 sampai 8 petenis, dalam gambar diperlihatkan 6 petenis level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Pengumpan mengarahkan bola pada petenis. Petenis memukul bola tersebut dengan pukulan *forehand* dan *backhand* ke arah *baseline* (*deep shot*). Setelah memukul dengan pukulan *forehand* dan



backhand, petenis kembali ke barisan dan bergantian dengan petenis lainnya.

5 RALLY PADA DAERAH SERVIS

Tujuan

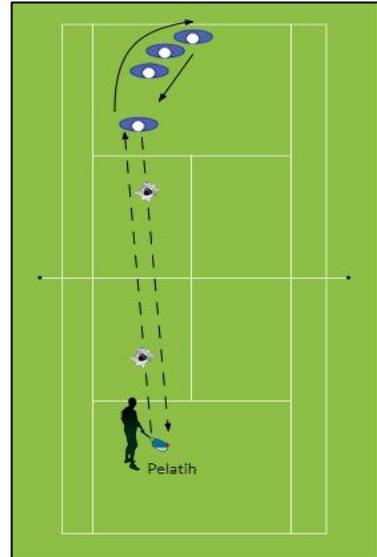
Meningkatkan kemampuan *rally* (konsistensi)

Jumlah dan Level Ptenis

Untuk 2 sampai 8 petenis,
Level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Pada contoh gambar, pelatih dengan 4 petenis di posisi garis servis (*half of court*) melakukan *rally* sampai bola mati. Apabila bola mati, maka petenis urutan selanjutnya melakukan *rally* dengan pelatih.



6 RALLY PADA DAERAH BACKCOURT

Tujuan

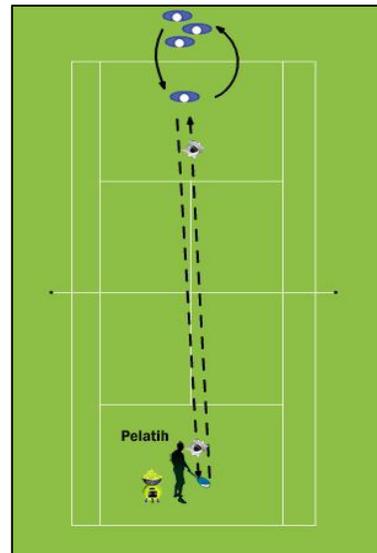
Meningkatkan kemampuan durasi (ketahanan) dalam *rally*

Jumlah dan Level Ptenis

Untuk 2 sampai 4 petenis, level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan dan melakukan *rally* dengan petenis dengan target durasi. Setelah petenis mencapai pada target durasi yang ditentukan oleh pelatih maka petenis kembali ke barisan dan bergantian dengan petenis lainnya.



7 MOBILITAS *GROUNDSTROKE*

Tujuan

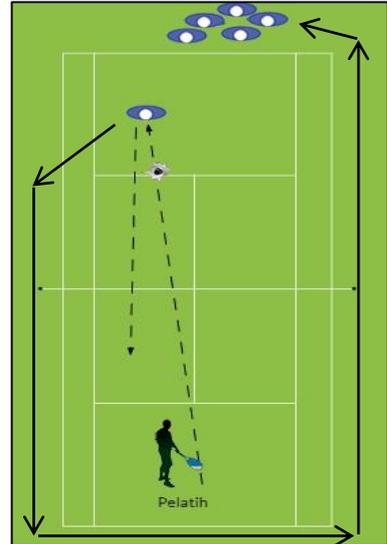
Mobilitas *Groundstroke*

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 2 sampai 12 petenis, level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan kepada petenis, kemudian petenis tersebut memukul bola dilanjutkan lari mengelilingi lapangan dan bergabung kembali ke barisan. Petenis urutan berikutnya memukul bola yang diumpan pelatih dan kemudian lari mengelilingi lapangan seperti yang dilakukan petenis pertama.



8 RALLY POS

Tujuan

Progres *rally* sederhana

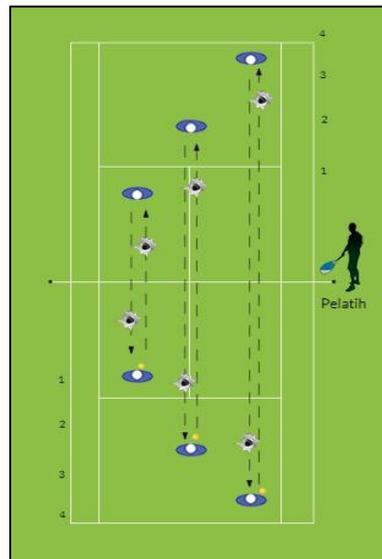
Jumlah dan Level Petenis

Untuk 8 sampai 16 Petenis, level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Terdapat 4 pos dalam latihan. Petenis melakukan *rally* sampai mereka mendapat skor 10 pada tiap posnya. Apabila sudah mendapatkan skor 10 maka dilanjutkan ke pos berikutnya (pos 2, 3 dan 4).

- ⇒ *Rally* ditingkatkan ke 15 atau 20 kali (pada tiap posnya), dimulai dari target yang lebih rendah kemudian ditingkatkan.



9 KONSISTENSI DAN MOBILITAS GROUDSTROKE

Tujuan

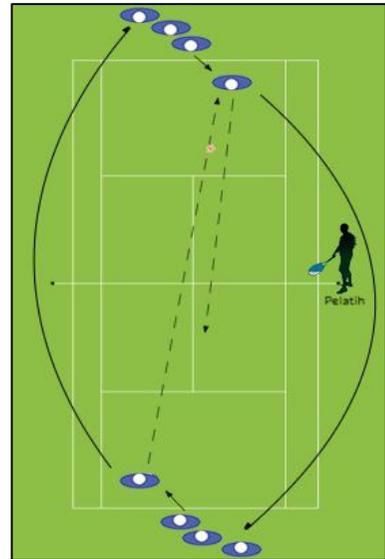
Melatih kosistensi dan mobilitas
Groundstroke

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 6 sampai 16 petenis, level pemula-
mahir

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan bola pada petenis. Petenis melakukan *rally* secara bergantian. Setiap satu kali memukul, selanjutnya petenis harus berlari ke barisan paling belakang dari petenis lawan. *Rally* dilanjutkan oleh urutan petenis berikutnya. Ketika terjadi kesalahan (bola mati), pelatih mengumpan bola kembali untuk dipukul petenis berikutnya.



10 MEMUKUL DAN BERLARI

Tujuan

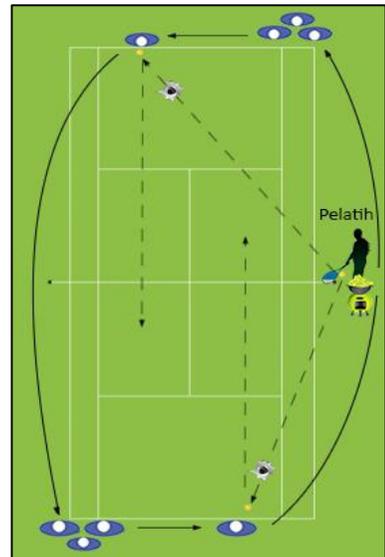
Meningkatkan kemampuan teknik
groundstroke saat berlari.

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 8 sampai 16 Petenis, level
menengah-mahir

Prosedur Latihan

Pelatih memberikan umpan secara bergantian kepada antrian petenis, petenis dengan posisi terdepan memukul bola umpan yang melebar dengan berlari dan kemudian petenis tersebut berlari menuju barisan pada daerah lapangan yang berlawanan.



- SCORING – satu poin untuk setiap pukulan yang masuk ke daerah lapangan
- VARIATION – pelatih memberikan umpan dari sisi lain (*BACKHAND*)

11 LATIHAN DENGAN AREA TARGET

Tujuan

Fun game: Meningkatkan akurasi *groundstroke*

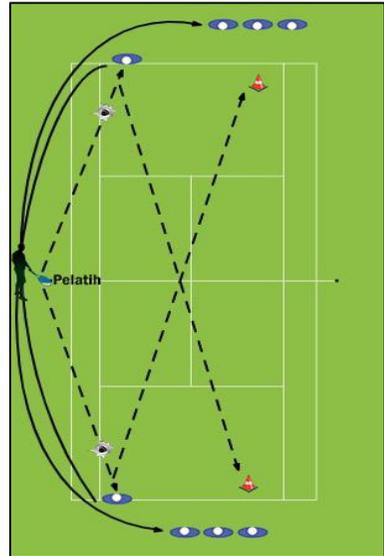
Jumlah dan Level Petenis

Untuk 3 sampai 12 Petenis, level menengah-mahir

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan bola secara bergantian kepada petenis. Petenis memukul bola dan mengarahkan ke target yang ditentukan, kemudian petenis tersebut lari ke arah barisan petenis yang ada di lapangan yang berlawanan.

SCORING – satu poin untuk bola yang mengenai target



12 SKITTLES

Tujuan

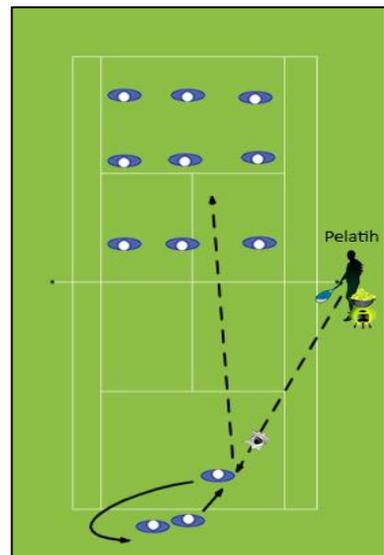
Meningkatkan akurasi

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 9, 12, 15 petenis, level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan bola kepada petenis, petenis memukul dan mengarahkan bola ke penangkap bola (target) yang bertugas menangkap bola tanpa menggerakkan kaki. Petenis di depan net harus menangkap bola sebelum memantul, sedangkan yang berada di daerah



halfcourt menangkap sebelum atau sesudah memantul, dan untuk penangkap bola yang posisinya berada di *backcourt* menangkap bola setelah memantul. Penangkap bola meninggalkan lapangan setelah berhasil menangkap bola.

13 BOM BOLA

Tujuan

Melatih konsistensi dalam situasi bermain

Jumlah dan Level Petenis

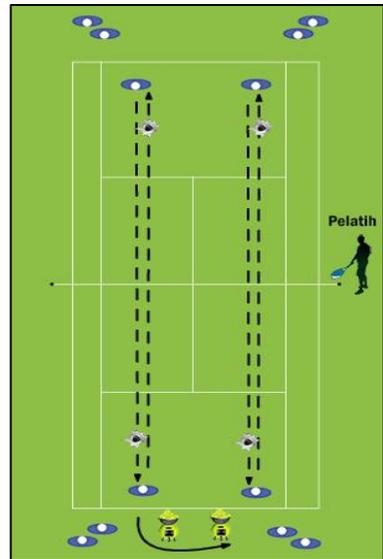
Untuk 4, 8, 12 petenis, level pemula-mahir

Prosedur Latihan

Petenis terbagi menjadi dua tim yang terbagi pada dua area lapangan yang berlawanan. Masing-masing tim diberikan keranjang bola dengan jumlah bola ditentukan pelatih (5-10 bola).

Pasangan pertama pada setiap tim melakukan *rally* sampai masing-masing petenis berhasil memukul sebanyak 5 kali. Jika berhasil, mereka menempatkan bola di keranjang lawan. Namun, jika tidak berhasil, *rally* dilakukan oleh pasangan berikutnya dengan bola yang sama, begitu seterusnya.

- SCORING- Tim yang menang adalah yang pertama mengosongkan kotak mereka.



14 TARGET DENGAN NOMOR

Tujuan

Meningkatkan Akurasi

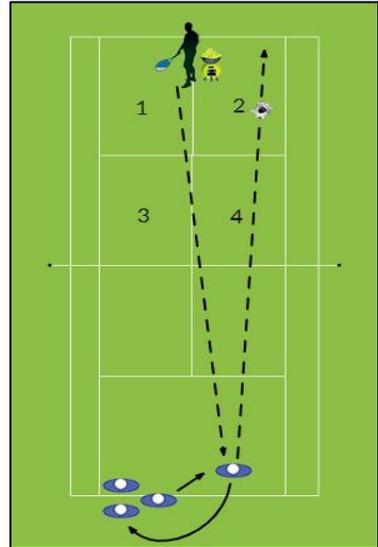
Jumlah dan Level Petenis

Untuk 2 to 6 Petenis, dari level pemula-mahir

Prosedur Latihan

Pelatih memberikan umpan dan berteriak nomor sesuai dengan area lapangan yang menjadi arah sasaran pukul petenis. Petenis harus memukul bola dan mengarahkan bola pada area nomor yang disebutkan oleh pelatih.

- VARIATIONS - area target yang lebih besar atau lebih kecil



15 RALLY ZIG-ZAG

Tujuan

Kontrol pada *forehand* dan *backhand*

Jumlah dan Level Petenis

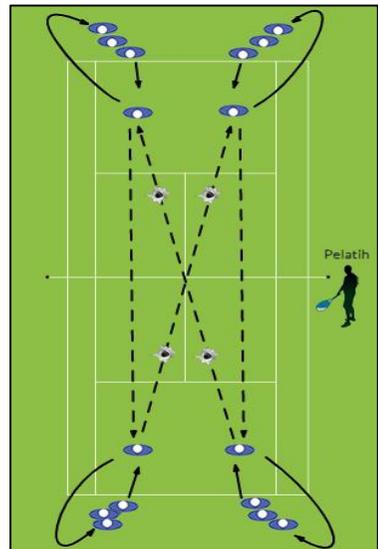
Untuk 4 sampai 16 petenis, level menengah-mahir

Prosedur Latihan

Petenis melakukan *rally*, masing-masing melakukan satu kali pukulan dan kemudian kembali ke barisan bergantian dengan petenis lainnya dan bersiap memukul bola kembali.

SCORING

- Satu poin untuk setiap babak yang dimenangkan (team)



- atau poin individual yang diperoleh/ hilang untuk setiap tembakan yang berhasil/ tidak berhasil

16 LATIHAN SIMULASI KONDISI *PREASURE* DALAM PERMAINAN

Tujuan

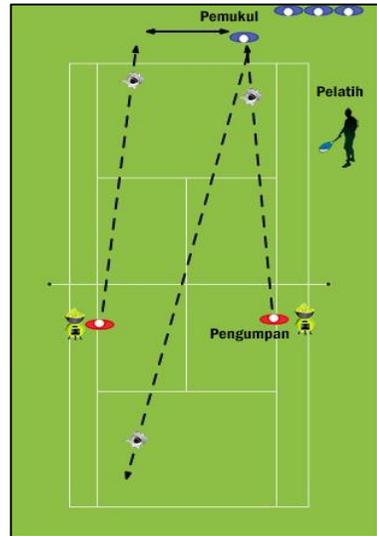
Melatih keterampilan memukul *groundstroke* dalam situasi tertekan

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 3 sampai 6 petenis, level pemula-menengah

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan dengan arah sudut sisi-sisi *backcourt* (seperti pada gambar) pada petenis. Petenis berlari dan memukul bola. Setiap selesai memukul bola, petenis kembali ke posisi tengah pada *baseline*. Setelah memukul, petenis kembali ke barisan dan bergantian dengan petenis lainnya.



17 ROTASI

Tujuan

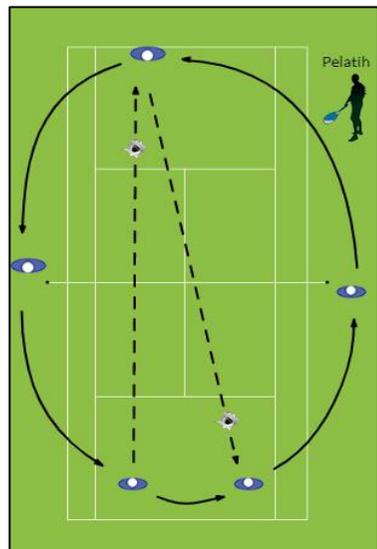
Melatih kemampuan *groundstroke* dengan berbagai variasi jumlah grup

Jumlah dan Level Petenis

untuk 4 sampai 8 petenis, level menengah-mahir

Prosedur Latihan

Petenis bertugas untuk melakukan *rally*. *Rally* dilakukan secara bergantian dengan pola seperti pada gambar. *Rally* dilakukan antar satu petenis dengan dua petenis. Ketika bola mati, maka masing-masing petenis melakukan rotasi dengan perpindahan bergeser satu pos.



- SCORING – salah satu petenis yang beristirahat menghitung jumlah pukulan yang berhasil dilakukan oleh petenis *single*

18 RALLY KOMBINASI DAYATAHAN

Tujuan

Melatih konsistensi dengan *rally* yang digabungkan dengan latihan dayatahan

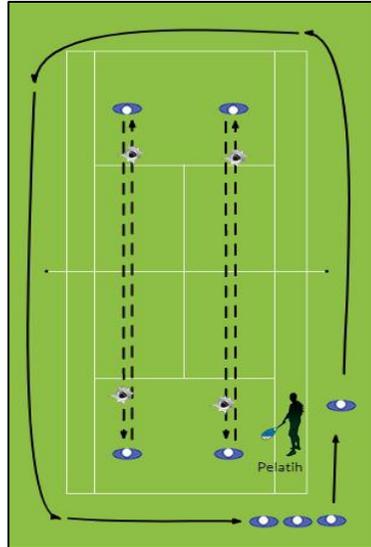
Jumlah dan Level Petenis

untuk 6 sampai 12 petenis, level pemula-mahir

Practice

Dalam bentuk latihan ini terdapat 3 pos, yaitu: pos *rally*, *jogging*, dan istirahat. Latihan dimulai dari petenis pertama dan kedua melakukan *rally*, petenis ketiga sampai keenam *jogging* mengelilingi lapangan selama petenis pertama dan kedua melakukan *rally*.

Ketika terjadi bola mati, maka petenis yang melakukan kesalahan keluar dan beristirahat sampai *rally* berikutnya mati dan kembali lagi kebarisan sesuai urutan aktivitas. *Rally* dilanjutkan oleh petenis yang berhasil melakukan *rally* dengan petenis urutan berikutnya. Ketika petenis tersebut *rally*, petenis lainnya melanjutkan *jogging* mengelilingi lapangan, begitu seterusnya.



19 HIGHEST RALLY

Tujuan

Konsistensi dalam *rally* ke arah target

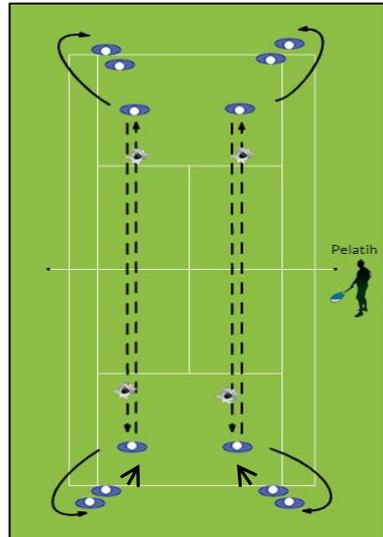
Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 sampai 12 petenis, dari *beginner* - *advance*

Prosedur Latihan

Masing-masing pasangan melakukan *rally* dengan target arah bola adalah *half court*. Apabila bola sudah mati maka dilanjutkan dengan pasangan berikutnya.

- SCORING – rally berlanjut tapi hanya bola yang mendarat di area target yang dihitung
- VARIATION – *rally* dengan arah *cross*



20 CRICKET

Tujuan

Untuk meningkatkan konsistensi

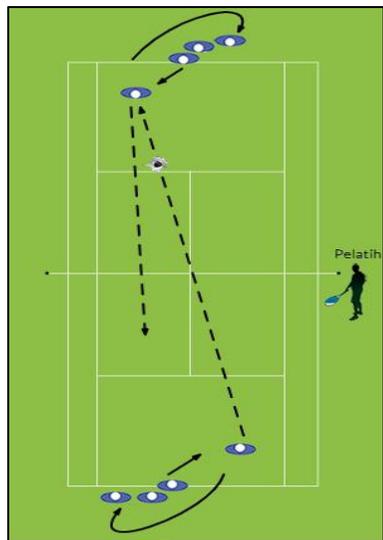
Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 sampai 12 petenis, dari *beginner* - *advance*

Prosedur Latihan

Petenis melakukan *rally* secara berpasangan atau tim

- SCORING – poin didapatkan ketika tim lain melakukan kesalahan. Tim yang menang adalah tim yang pertama berhasil mendapatkan 10 poin



21 DEPTH

Tujuan

Meningkatkan kemampuan penempatan *groundstroke* di daerah dalam *baseline*

Jumlah dan Level Petenis

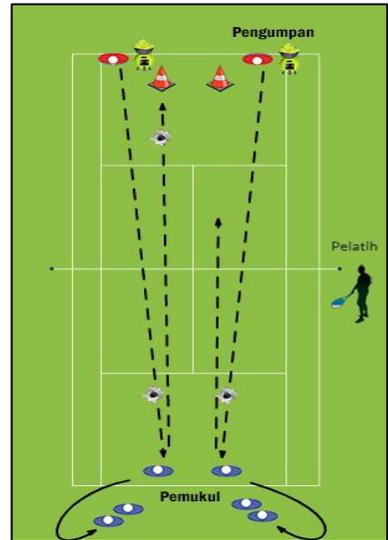
untuk 6 sampai 16 petenis, *intermediate-advanced*

Practice

Pengumpan mengumpan bola kemudian dilanjutkan *rally* dengan tim yang bertugas memukul bola sekali diarahkan ke target. Ganti pengumpan jika target berhasil dikenai. Gunakan satu

Feeder feeds and continues rally with team who hit one shot a time. Change feeder when target hit.

- SCORING – satu poin untuk target yang dikenai



22 KING OF THE CASTLE

Tujuan

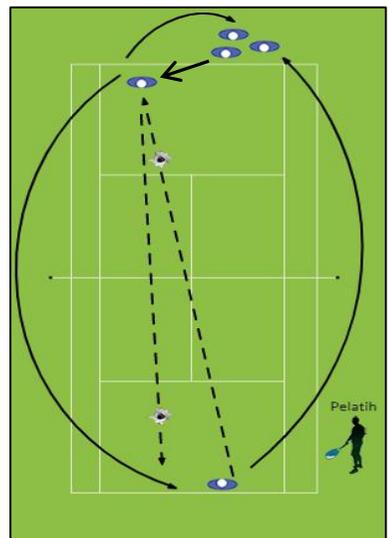
Melatih konsistensi dalam bermain

Jumlah dan Level Petenis

untuk 4 sampai 8 petenis, *intermediate*

Prosedur Latihan

Petenis *single* mengumpan dan bermain pada satu titik dengan pemain pertama, jika petenis *single* menang, petenis tersebut mendapat poin, jika tidak maka petenis tim yang akan mendapat poin



23 CROSS-COURT PAIRS

Tujuan

Meningkatkan Konsistensi

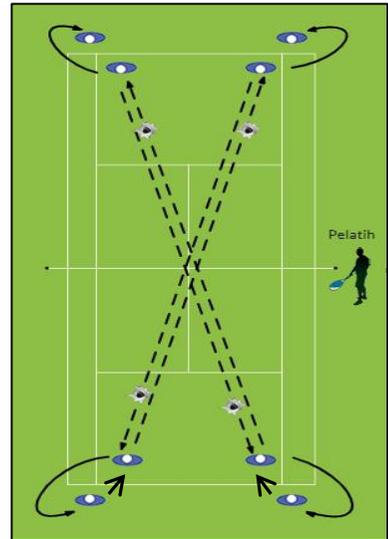
Jumlah dan Level Petenis

Untuk 6 samapai 16 petenis,
intermediate - advanced

Prosedur Latihan

Pasangan melakukan *rally* hingga selama mungkin, dan ketika pasangan tersebut melakukan kesalahan maka digantikan dengan pasangan berikutnya.

- VARIATION – bisa divariasikan dengan hanya melakukan pukulan *forehand* saja atau *BACKHAND* saja.



24 PRECISION WITH TEMPO

Tujuan

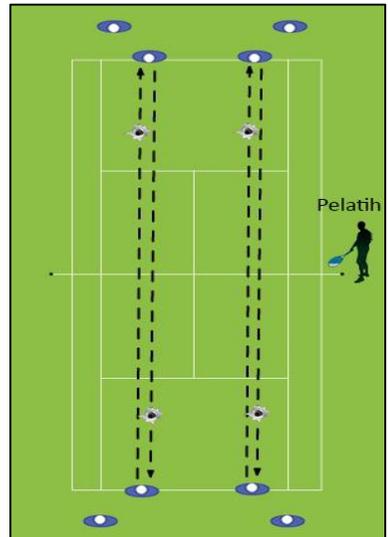
Meningkatkan Konsistensi, Presisi/
Akurasi, mempercepat tempo pukulan
dan daya tahan

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 2 sampai 16 pemain, *intermediate-
advance*

Prosedur Latihan

Mebutuhkan minimal 2 atlet, Masing-masing berdiri saling berhadapan di garis *baseline*. Setiap atlet membawa cadangan bola di saku masing-masing, Arah yang ditentukan adalah lurus, Bersiap melakukan *rally*, Pelatih memberi aba-aba supaya pemain mulai melakukan *rally*, *Rally* dapat disesuaikan dengan waktu (*work rest ratio*) yang diinginkan



sesuai dengan tujuan yang akan menjadi target latihan.

Ketentuan perbandingan waktu kerja dan istirahat (*work rest ratio*) adalah sebagai berikut:

1. Daya Tahan

Work rest ratio yang digunakan untuk target latihan daya tahan adalah 1:1.

Contoh => Pada gambar terdapat 4 petenis yang di bagi menjadi 4 tim. Masing-masing melakukan 1 menit pukulan kemudian bergantian, sehingga dengan model latihan tersebut masing-masing petenis memukul bola selama 1 menit dan istirahat 1 menit.

2. Konsistensi dan Akurasi

Work rest rasio yang digunakan untuk target latihan konsistensi dan akurasi adalah 1:3 – 1:5

Contoh=> latihan konsistensi dengan *work rest ratio* 1:3 dengan jumlah petenis 8 orang yang dibagi menjadi 2 tim, masing-masing tim terdiri dari 4 orang. Setiap petenis melakukan pukulan selama 1 menit kemudian bergantian dengan 3 petenis lainnya sehingga 1 menit melakukan dan 3 menit istirahat.

25 SUPER DRILL

Tujuan

Melatih daya tahan, konsistensi dan akurasi

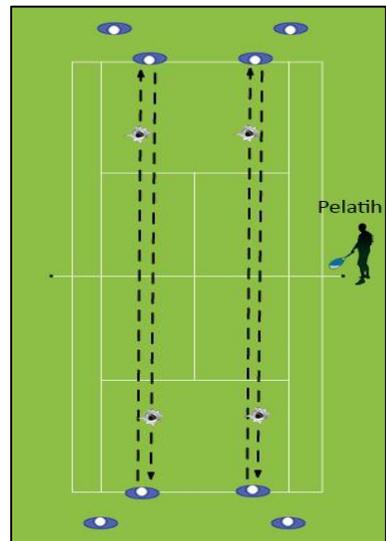
Jumlah dan Level Ptenis

Untuk 2 sampai 16 pemain, *intermediate*

Prosedur Latihan

Membutuhkan minimal 2 atlet, Masing-masing berpasangan berdiri saling berhadapan di garis *baseline*, lakukan *rally* sebanyak mungkin dengan tempo yang tidak boleh terlalu cepat dan tidak boleh terlalu lambat. Pelatih memberi aba-aba saat mulai melakukan *rally* dan ketika berhenti melakukan *rally* dengan memperhatikan *ratio*, *rest* dan *work*.

Pelatih dapat membuat pola latihan *butterfly* guna untuk melatih daya tahan



atlet. Dengan catatan keduanya tidak boleh saling membunuh dan bola tidak boleh jatuh di *center mark service*. Pola butterfly ini gunanya untuk melatih taktik dan mental atlet pada saat latihan atau pun dalam pertandingan kelak.

Dalam latihan *super drill ini* untuk melatih daya tahan atlet maka menggunakan *work rest ratio* 1:1 – 1;2 dalam pelaksanaannya.

26 THROWN BALL DRILL

Tujuan

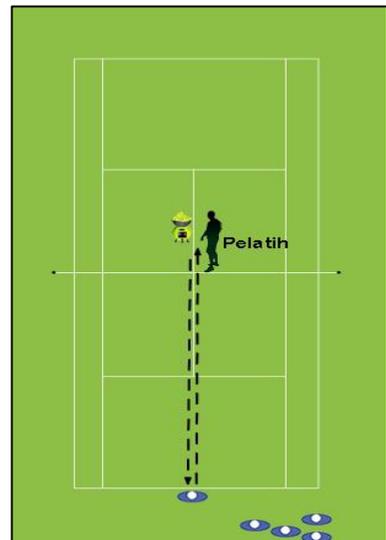
untuk mengembangkan akurasi dan kontrol groundstroke pemain

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 1 sampai 8 pemain, *beginner*

Prosedur Latihan

Pemain berdiri di tengah baseline dan pada posisi siap. Pelatih berdiri di dekat jaring. Pelatih memberi umpan bola dengan melemparkan bola melambung di depan pemain. Pemain memukul menggunakan pukulan forehand yang terkendali sehingga pelatih dapat menangkap bola dengan tangannya. Pemain dapat memukul 10 pukulan forehand yang berurutan sebelum latihan tenis *BACKHAND* dilakukan.



27 PROGRESSIVE THROWN BALL

Tujuan

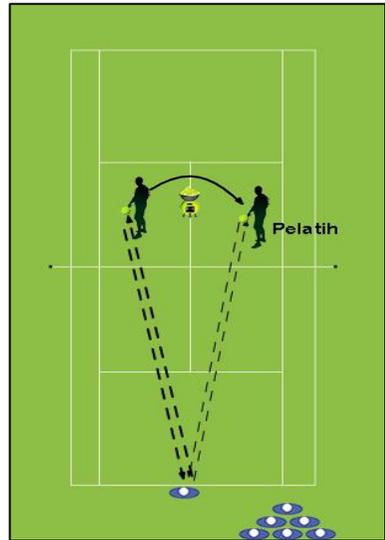
untuk mengembangkan akurasi dan kontrol groundstroke pemain di berbagai arah

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 1 sampai 8 pemain, *beginner - advance*

Prosedur Latihan

Pemain berdiri di tengah baseline dan pada posisi siap. Pelatih berdiri di dekat jaring. Saat latihan berlangsung pelatih terus merubah posisi mengumpan dengan menggunakan sehingga pemain mengembalikan bola sesuai arah pelatih kemudian pelatih menangkap kembali bola yang di lemparkan ke pemain. pemain memukul 5 groundstroke forehand dan 5 groundstroke *BACKHAND*.



28 FOOTWORK LINES DRILL

Tujuan

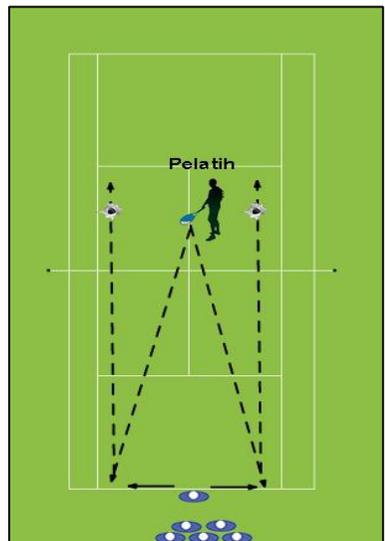
mengembangkan kecepatan dan koordinasi pemain

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 1 sampai 8 pemain, *intermediate - advance*

Prosedur Latihan

Pemain berdiri di tengah baseline dan pada posisi siap. Pelatih mengumpan ke sisi kanan dan kiri pemain. Pemain berlari sepanjang garis baseline ke arah kanan dan kiri ut memukul bola yang di umpan dari pelatih. Pemain bebas mengarahkan bola ke area lawan.



29 CROSS COURT INSIDE – OUT FOREHANDS

Tujuan

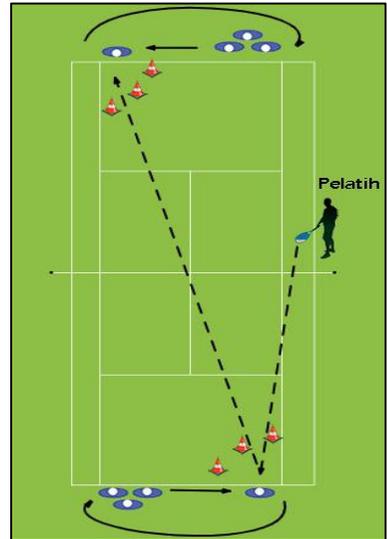
Melatih konsistensi pukulan forehand dan gerak kaki yang benar

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 4 sampai 8 pemain, , *intermediate* - *advance*

Prosedur Latihan

Pelatih memberi umpan bola pertama dan kemudian pemain harus menjaga rally, berlari di sekitar bola untuk memainkan forehand cross-court kedalam are cone. Pemain 1 memukul bola ke pemain 1 di tim lain yang kemudian ke pemain 2 dan seterusnya.



30 1 OFFENSE 1 DEFENSE

Tujuan

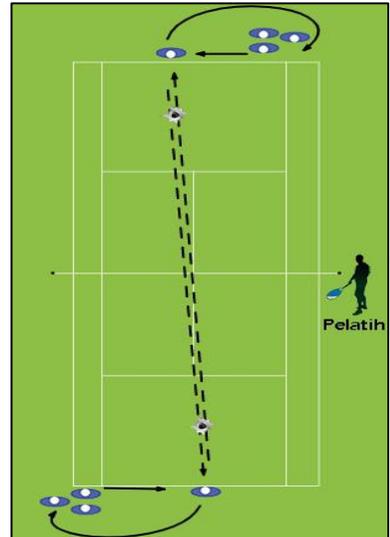
Melatih konsistensi pukulan

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 2 sampai 8 pemain, *intermediate* - *advance*

Prosedur Latihan

Pemain 1 memukul bola ke pemain 1 di tim lain dengan menekan dan pemain lain hanya mengembalikan bola saja dengan pukulan yang relatif pelan namun tetap terarah. Rally dilakukan sebanyak sepuluh kali kemudian bergantian ke pemain 2 dan seterusnya. Pelatih mengawasi pemain yang melakukan kesalahan untuk diingatkan.



31 1 CROSS 1 STREET

Tujuan

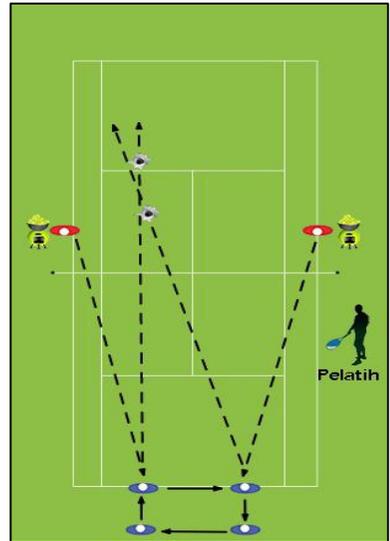
Melatih *groundstroke*

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 4 sampai 8 pemain, , *intermediate*
- *advance*

Prosedur Latihan

Dalam latihan ini terdiri dari 4 pos. Pos pertama melakukan *shadow forehand*, pos ke 2 *shadow BACKHAND*, pos ke 3 melakukan pukulan *forehand* 10 x, dan pos ke 4 pemain melakukan pukulan *BACKHAND* sebanyak 10 kali. Arah pukulan adalah ke arah *BACKHAND* lawan. Setiap pemain secara tertib dan berurutan melakukan tugas pada masing-masing pos.



32 STROKES FOR FAST BALLS

Tujuan

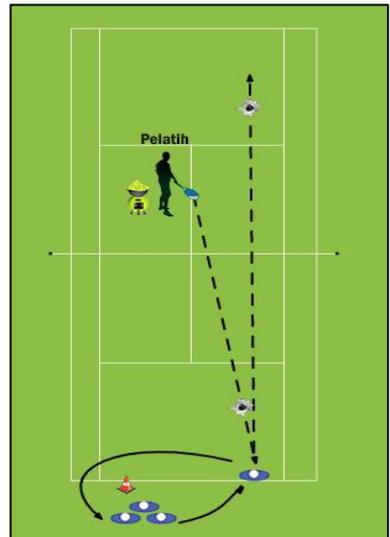
Melatih *groundstroke* untuk bola cepat

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 2 sampai 8 pemain, , *intermediate*
- *advance*

Prosedur Latihan

pelatih mengumpan bola dengan cepat ke arah pemain menggunakan raket. meskipun demikian, pemain harus memukul bola tersebut melewati jaring dan masuk pada area lawan. Setiap pemain secara tertib dan berurutan melakukan tugas pada masing-masing pos.



C. METODE MELATIH SERVICE

1 THROWING

Tujuan

Mengamati gerakan melempar

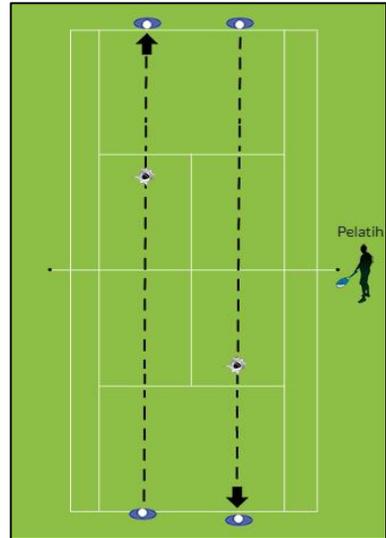
Jumlah dan Level Petenis

beginner

Prosedur Latihan

Tidak menggunakan raket, bola dilempar bolak-balik antara kotak servis. Pelatih memeriksa gerakan lemparan

- VARIATION – melempar ke kotak servis dilapangan lawan.



2 HITTING DOWN WITH WRIST

Tujuan

Untuk melatih gerakan tangan saat servis

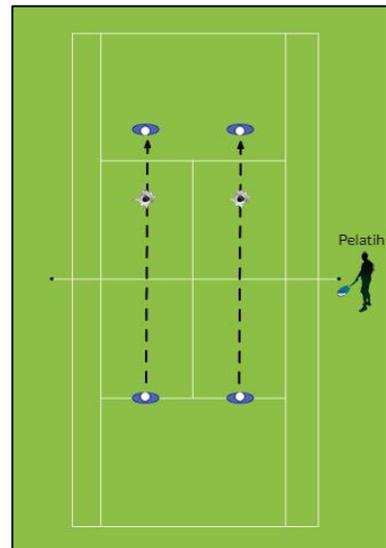
Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 sampai 8 petenis, *beginner - intermediate*

Prosedur Latihan

Dari garis servis, petenis melakukan servis dengan arah lurus ke kotak servis. Pengumpul bola bertugas menangkap dan mengembalikan bola

PROGRESSION – servis ditengah-tengah antara area servis dan



baseline dan kemudian pada akhirnya melakukan servis dari *baseline*

3 SIMPLE SERVING

Tujuan

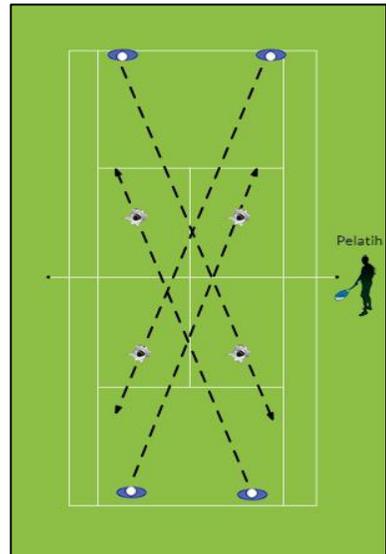
Melatih Servis

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 12 petenis, dari *beginner* - *advance*

Prosedur Latihan

Pada petenis pemula latihan saling melakukan pukulan servis. Pada tingkatan pemain yang lebih tinggi hanya satu petenis yang melakukan servis dan petenis yang lainnya bertugas mengumpulkan dan mengembalikan bola.



4 SERVING WITH FEEDER

Tujuan

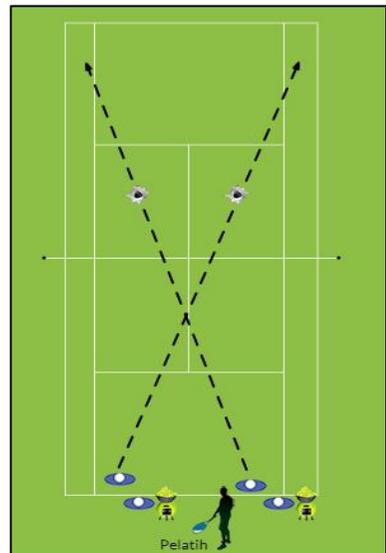
Untuk melatih Servis

Jumlah dan Level Petenis

Untuk 2 sampai 16 petenis, *beginner*-*advance*

Prosedur Latihan

Pengumpul bola membawa 8 atau lebih bola kemudian memberikannya kepada petenis yang melakukan servis. Servis dilakukan terus menerus hingga bola habis.



5 STATION SERVING

Tujuan

Service game

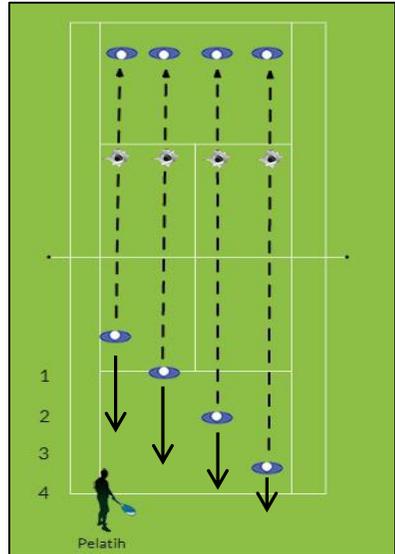
Jumlah dan Level Petenis

Untuk 2 sampai 12 petenis, *beginner*

Prosedur Latihan

Petenis memulai dari garis servis dan jika servis berhasil maka mundur satu langkah untuk melakukan servis lagi, apabila servis gagal maka maju satu langkah dan selanjutnya hingga 4 pos

SCORING – pemain atau tim yang sampai ke *baseline* terlebih dulu adalah pemain atau tim yang menang.



6 SERVE AND RUN

Tujuan

Fun Service game

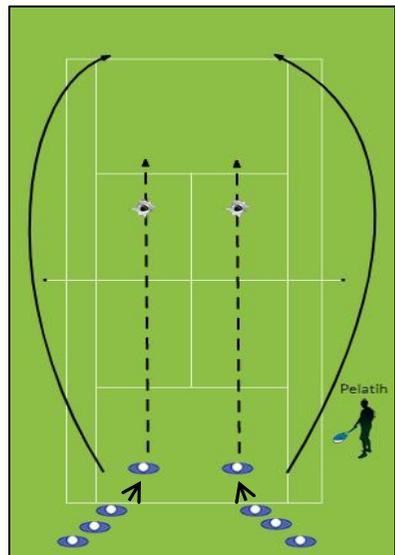
Jumlah dan Level Petenis

Untuk 4 sampai 12 petenis, *beginner*

Prosedur Latihan

Dua tim dengan dua bola per tim, petenis pertama melakukan servis sebanyak 2 bola ke arah lurus, dan kemudian berlari untuk mengambil bola

- SCORING – tim yang pertama selesai adalah tim yang menang



7 SERVE CONSISTENCY

Tujuan

Konsistensi

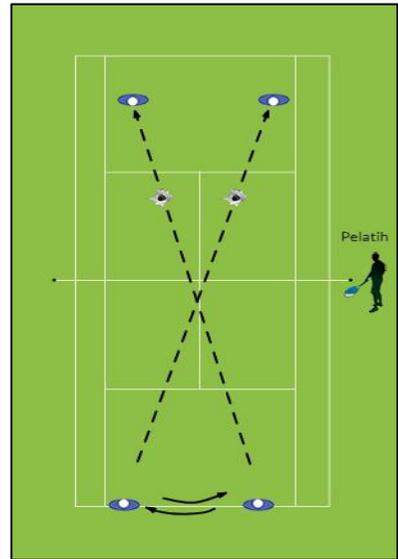
Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 sampai 12 petenis, *beginner-advance*

Prosedur Latihan

Petenis melakukan servis ke kotak servis secara bergantian selama 1-2 menit

- SCORING – 1 poin untuk servis yang berhasil
- VARIATION – bermain tim, masing-masing petenis dalam tim melakukan servis, tim yang paling banyak mendapatkan poin adalah tim yang menang



8 SERVE GOLF

Tujuan

Konsistensi servis dalam situasi game

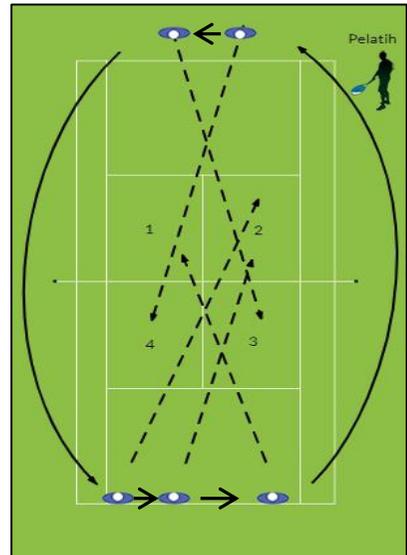
Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 sampai 12 petenis, *beginner - advance*

Prosedur Latihan

Petenis mulai menyebar di sekitar garis ujung. 4 kotak servis merupakan target.

- SCORING – banyaknya bola yang masuk kedalam kotak servis merupakan poin masing-masing petenis



9 SERVE AND CONTROL

Tujuan

Konsistensi servis dan meningkatkan kesiapan dalam *return*

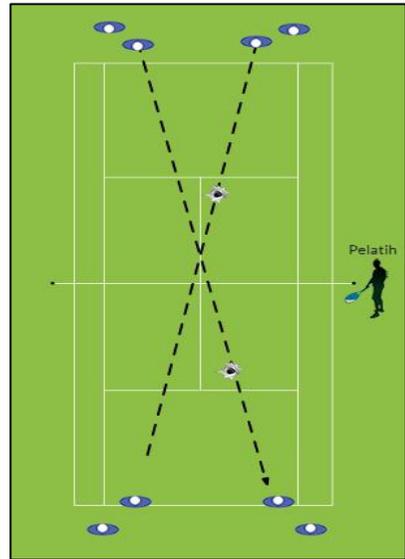
Jumlah dan Level Petenis

untuk 4 sampai 16 petenis, *beginner - intermediate*

Prosedur Latihan

Tim bekerjasama seara diagonal. Petenis pertama melaukan servis kemudian petenis yang ada di area sebaliknya melakukan *return*.

- SCORING – 1 poin untuk setiap servis yang berhasil dan 1 poin untuk servis yang berhasil di kontrol. Tim yang menang adalah yang berhasil mendapatkan poin 10 terlebih dahulu



10 INVISIBLE OPPONENT

Tujuan

Konsistensi Servis

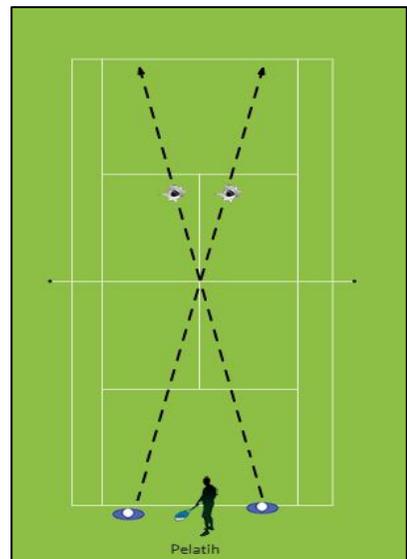
Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 sampai 8 petenis, *beginner*

Prosedur Latihan

Petenis berusaha untuk melakukan servis yang benar ke kotak servis

SCORING – petenis akan mendapatkan poin ketika berhasil melakukan servis, dan tidak mendapat poin ketika gagal melakukan servis.



11 SERVE AND CATCH

Tujuan

Melatih akurasi dalam servis

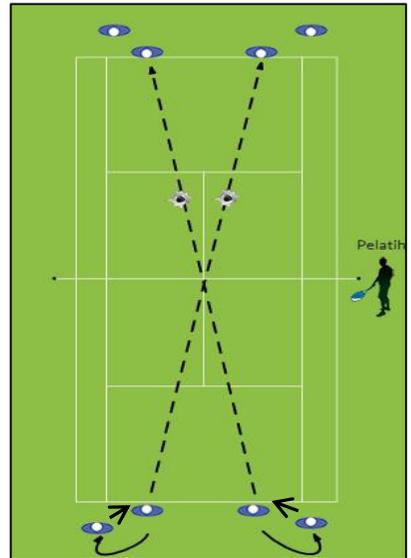
Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 sampai 12 petenis, *beginner - intermediate*

Prosedur latihan

Petenis melakukan servis ke arah diagonal atau cross kemudian petenis lainnya bertugas menangkap bola setelah bola memantul satu kali.

- SCORING – 1 point untuk servis yang berhasil, dan 2 poin untuk setiap bola yang dapat ditangkap sebelum melintasi *baseline*



12 SERVICE DEPTH

Tujuan

Meningkatkan akurasi servis

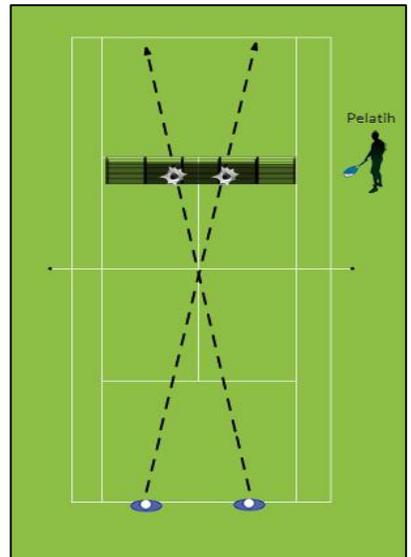
Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 sampai 8 petenis, *intermediate - advanced*

Prosedur Latihan

Tandai area target dengan tali, box bola, atau solasi warna.

SCORING – 1 poin untuk bola yang mengenai target



13 USE AIR TARGETS WHEN SERVING

Tujuan

Meningkatkan akurasi servis

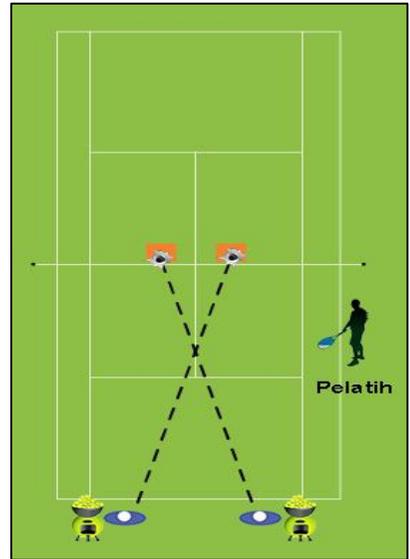
Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 samapi 8 petenis, *advanced*

Prosedur Latihan

memasang target udara atau sesuatu seperti bola tenis kosong pada tongkat di atas net atau tanda yang lainnya di mana Anda melakukan servis

SCORING – 1 poin untuk bola yang mengenai target



14 SERVE WITH BOX LINES

Tujuan

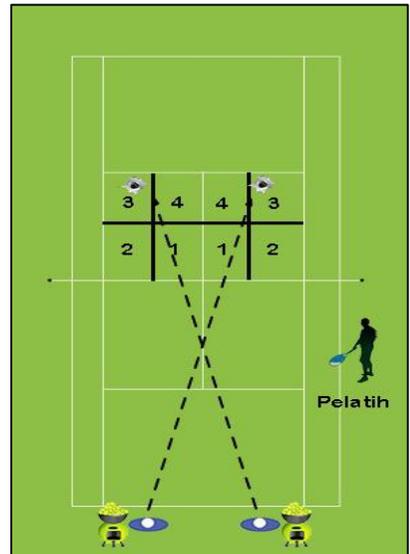
Meningkatkan akurasi servis

Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 samapi 8 petenis, *advanced*

Prosedur Latihan

Target pads serviceline diberi tanda kotak dengan yang dituliskan angka. Maukkan bola servis sesuai target yang di instruksikan oleh pelatih.



15 LONG SERVE

Tujuan

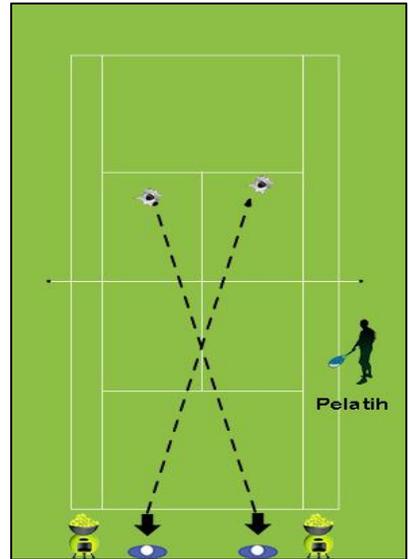
membuat pukulan lebih kuat dalam servis

Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 samapi 8 petenis, *advanced*

Prosedur Latihan

Berlatihlah melakukan servis ke arah lapangan yang tepat dari posisi 10 kaki di belakang baseline atau menyesuaikan jarak lapangan. Lakukanlah servis sekeras atau sejauh mungkin. Jangkauan tangan anda sejauh mungkin untuk memukul bola. Lemparkan bola dan bungkukkan badan.



16 FLAT FIRST SERVE

Tujuan

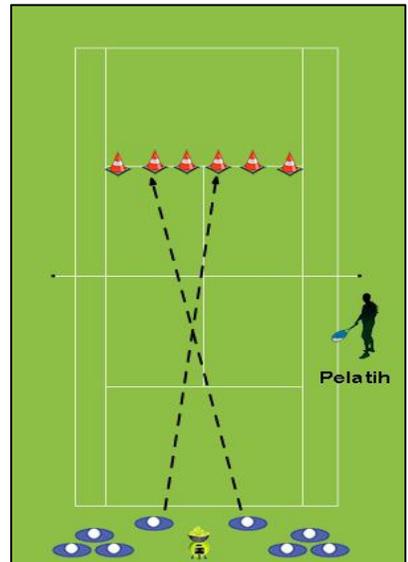
membuat pukulan lebih kuat dan akurat dalam servis

Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 samapi 8 petenis, *intermediate*, *advanced*

Prosedur Latihan

Latihan ini dilakukan dengan menempatkan cone pada tiga titik target terbaik untuk memukul bola. Tiga titik target adalah sudut kanan dan kiri dari kotak servis dan lurus ke bawah garis tengah. Lakukan dengan menggunakan servis flat.



17 SLICE FIRST SERVE

Tujuan

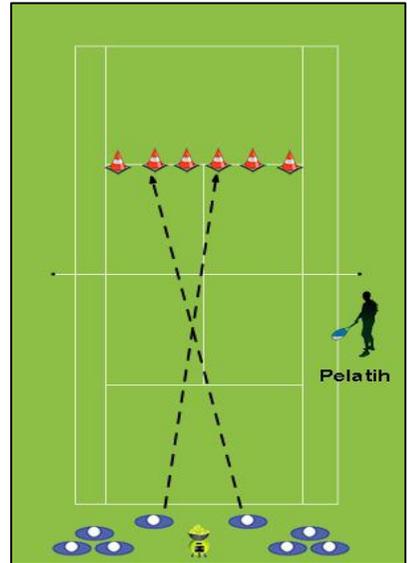
membuat pukulan lebih kuat dan akurat dalam servis

Jumlah dan Level Petenis

untuk 2 samapi 8 petenis, *intermediate*, *advanced*

Prosedur Latihan

Latihan ini dilakukan dengan menempatkan cone pada tiga titik target terbaik untuk memukul bola. Tiga titik target adalah sudut kanan dan kiri dari kotak servis dan lurus ke bawah garis tengah. Lakukan dengan menggunakan servis slice.



18 TWIST SERVE

Tujuan

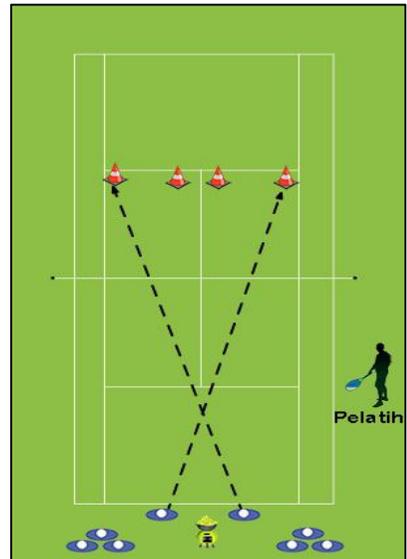
Melatih pukulan twist-serve yang memantul tinggi dan miring

Number and Standard

untuk 2 samapi 8 petenis, *intermediate*, *advanced*

Prosedur Latihan

Tempatkan cone di titik-titik tertentu dari lapangan di mana para pemain harus melakukan servis dengan pukulan twist. Lambungkan bola sedikit ke belakang sisi kiri, sehingga pukulan tepat di atas kepala. Masing-masing atlet melakukan 5 kali servis kemudian bergantian dengan atlet lain, dan seterusnya. Lakukan sebanyak 5 set/secukupnya.



19 SECOND SERVE WITH TOP SPIN

Tujuan

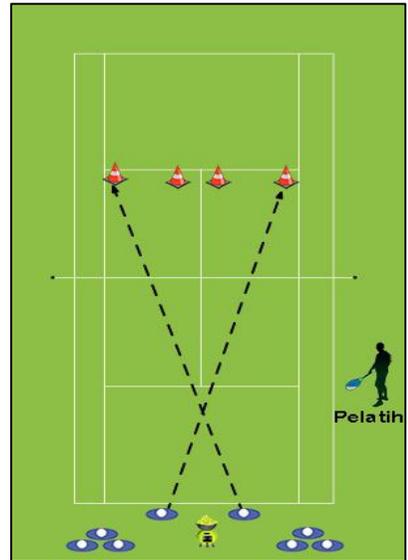
Melatih pukulan servis ke dua agar akurat dan tetap membahayakan lawan

Number and Standard

untuk 2 samapi 8 petenis, *intermediate*, *advanced*

Prosedur Latihan

Tempatkan cone di titik-titik tertentu dari lapangan di mana para pemain harus memukul servisnya yang kedua. Pemain melakukan pukulan top spin karena memiliki tingkat kesalahan yang rendah. Masing-masing atlet melakukan 5 kali servis kemudian bergantian dengan atlet lain, dan seterusnya. Lakukan sebanyak 5 set/secukupnya.



20 VARIATION SERVE TO THE INTENDED TARGET AREA

Tujuan

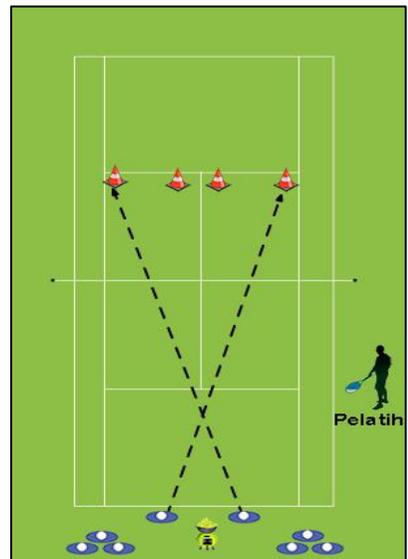
untuk dapat memainkan variasi servis ke area target yang dituju

Number and Standard

untuk 2 sampi 8 petenis, *advanced*

Prosedur Latihan

Tempatkan cone di titik-titik tertentu dari lapangan di mana para pemain harus memukul servisnya dengan variasi servis (flat, slice, dan twist servis) sesuai arahan pelatih. Masing-masing atlet melakukan 5 kali servis kemudian bergantian dengan atlet lain, dan seterusnya. Lakukan sebanyak 5 set/secukupnya.



D. METODE MELATIH VOLLEY

1 VOLLEY AND CATCH RACE

Tujuan

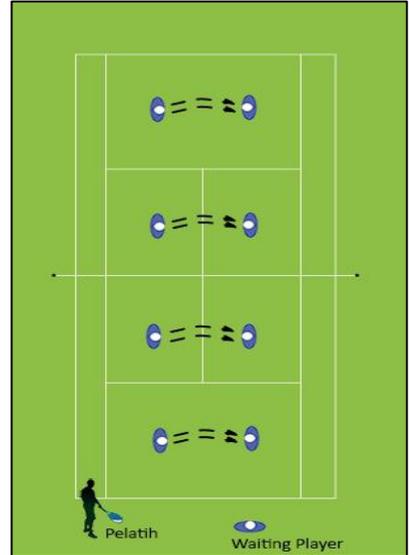
Latihan volley dengan tangan

Number and Standard

untuk 5 sampai 16 petenis, *beginner*

Prosedur Latihan

Latihan dilakukan secara berpasangan, 1 orang petenis berada di pos untuk menunggu giliran. Pasangan tersebut satu orang bertugas memberi umpan dengan tangan dan 1 orang bertugas *memvolly* dengan tangan sebanyak lima bola kemudian berbalik dan lari menyentuh net. Setelah selesai 5 bola maka bergantian posisi dan pasangan.



2 MULTI FEED VOLLEY

Tujuan

Latihan volley dengan umpan kontinyu

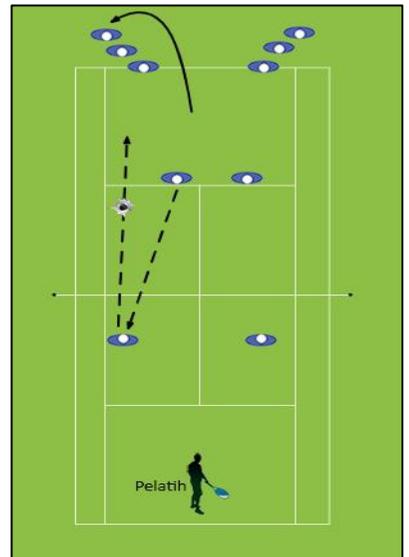
Number and Standard

untuk 3 sampai 12 petenis, *beginner*

Prosedur Latihan

Pengumpan mengumpan 3 bola secara berturut-turut kemudian anak latih memvolley kemudi dipukul *volley* juga oleh partnernya (seperti pada gambar).

- VARIATION – latihan dengan dibuat kompetisi antar tim, 1 poin untuk tim yang dapat melakukan pukulan *volley*



3 SIMPLE FEED

Tujuan

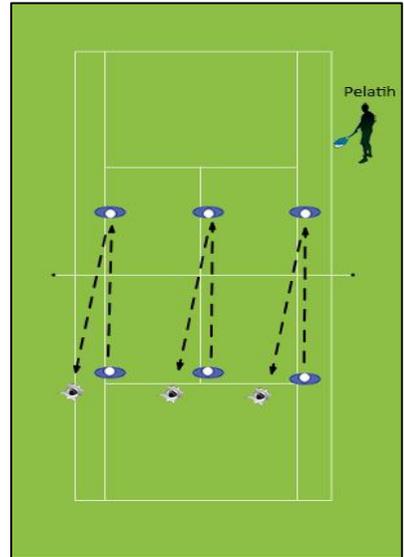
Memperkenalkan pukulan *volley*

Number and Standard

Untuk 6-8 petenis,
beginner - intermediate

Prosedur Latihan

Latihan dilakukan berpasangan, pengumpan memberikan umpan dari bawah dengan arah bola diantara kepala dan pundak, kemudian petenis (anak latih) memukul bola harus dengan pukulan *volley*



4 VOLLEY RUN

Tujuan

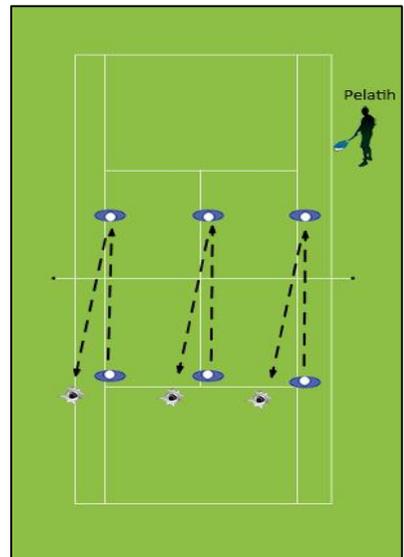
Latihan *volley* kombinasi dengan kecepatan

Number and Standard

Untuk 2 – 8 petenis,
beginner – intermediate.

Prosedur Latihan

Secara berpasangan, dengan umpan tangan ke arah petenis yang bertugas memukul *volley*. Ptenis tersebut diharuskan memukul *volley* ke arah kotak servis. Jika kedua petenis berhasil maka berlari untuk menyentuh *baseline*, kembali ke posisi dan diulangi sebanyak 3 kali



5 HIT UP AND VOLLEY

Tujuan

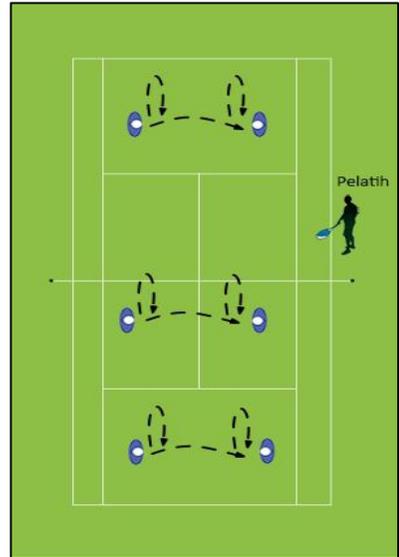
Tahapan dasar *rally volley*

Number and Standard

Untuk 2 sampai 16 petenis
beginner - intermediate

Prosedul Latihan

Secara berpasangan bermain *rally volley*. Pasangan tersebut melakukan *rally volley* dengan posisi jarak diantara keduanya 2 meter tanpa adanya net.



6 PUNCH AND CATCH GAME

Tujuan

Meningkatkan kontrol

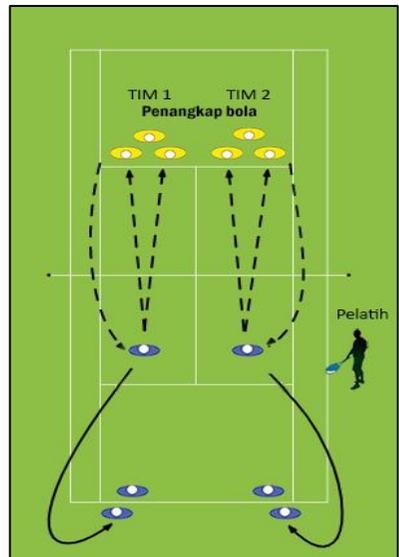
Number and Standard

Untuk 10 sampai 16 petenis
beginner - intermediate

Prosedur Latihan

Penangkap bola mengumpan bola dari bawah ke arah tim yang bertugas *memvolley* bola ke arah penangkap bola.

- SCORING – satu poin untuk bola yang tertangkap. Tim yang menang adalah tim dengan skor terbanyak dalam waktu tertentu



7 RALLYERS AND RUNNERS

Tujuan

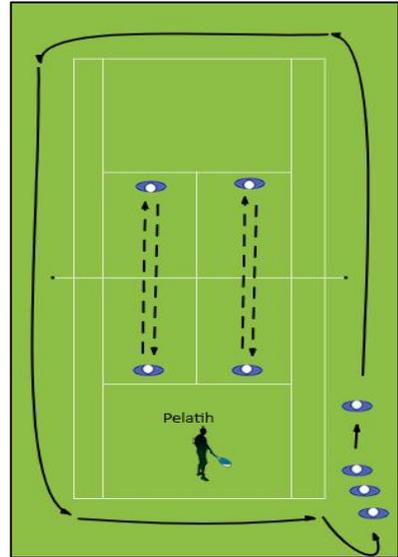
Meningkatkan konsistensi kombinasi dengan latihan *fitness*

Number and Standard

untuk 4 sampai 12 petenis
intermediate - advanced

Prosedur Latihan

Pasangan mencoba untuk rally terlama/ terbanyak sementara pemain yang tersisa berlari memutar lapangan di relay. Pasangan selanjutnya mencoba untuk mengalahkan skor pemain sebelumnya.



8 PIT PAT

Tujuan

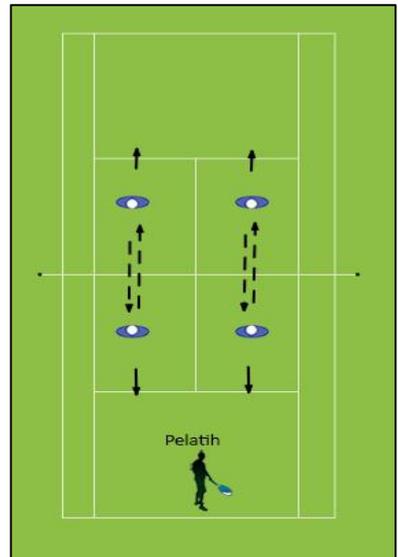
Latihan *volley* dengan forehand dan *BACKHAND*

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 petenis
beginner – intermediate.

Prosedur latihan

Secara berpasangan mempertahankan *rally volley* hingga 10 pukulan 1 meter dari net. Mundur 1 langkah ketikan berhasil memukul sebanyak 10 kali.



9 PATTERN VOLLEY

Tujuan

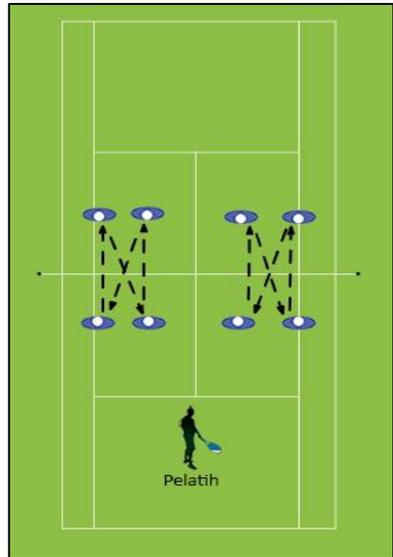
Meningkatkan kemampuan kontrol

Number and Standard

Untuk 4 sampai 8 petenis
intermediate - advanced

Practice

Secara berkelompok melakukan volley selama mungkin dengan pola posisi yang ditentukan pelatih.



10 PYRAMID

Tujuan

Latihan *volley* game

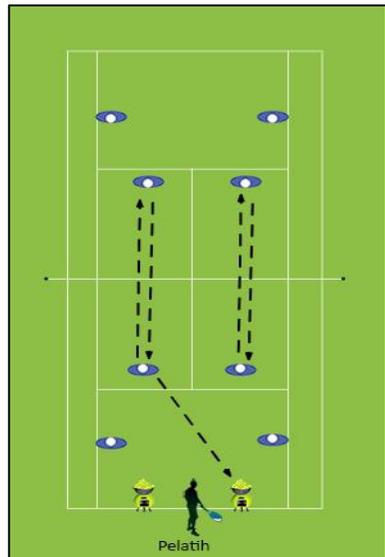
Number and Standard

4, 8, 12 petenis,
beginner - advance

Practice

Pemain dibagi menjadi 2 tim, masing-masing tim dengan 4-6 bola. Pasangan pertama melakukan rally. Jika berhasil mereka memberikan bola ke kotak lawan. Dan bergantian ke pasangan berikutnya.

- SCORING – tim yang menang adalah tim yang berhasil terlebih



dahulu mengosongkan bola pada kotak

•

11 VOLLEYBALL

Purpose

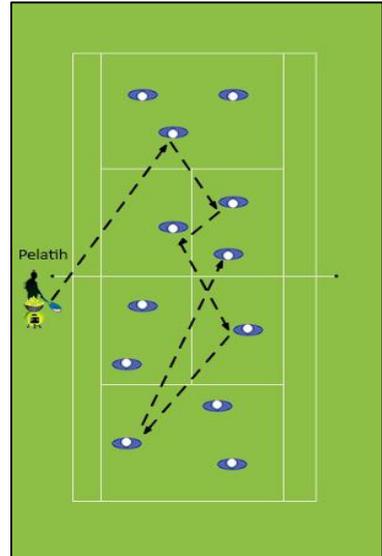
Melatih kontrol dalam volley

Number and Standard

Untuk 8 -12 petenis, *beginner - advance*

Practice

Dua tim – pelatih memberi umpan ke sisi lain, pemain yang bertugas melakukan pukulan voli dapat memindahkan bola ke sekitar tim hingga tiga tembakan tanpa menyentuh tanah sebelum memukul.



12 CLOCK VOLLEY

Purpose

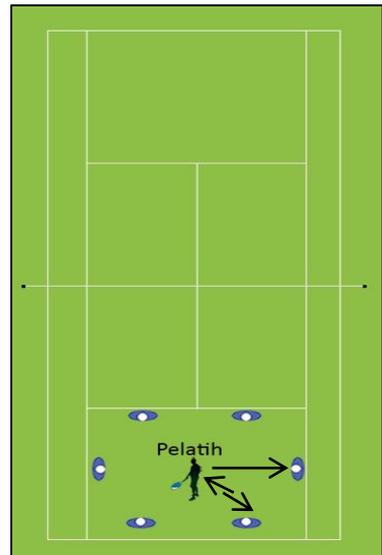
Kontor, akurasi, reaksi

Number and Standard

Untuk 6 -12 petenis, *beginner - advance*

Prosedur Latihan

Pelatih berada di tengah-tengah anak latih. Anak latih membuat posisi melingkar. Pelatih mengumpan volley ke arah anak latih dengan arah memutar yang kemudian dapat di variasikan dengan arah bebas sesuai dengan kehendak pelatih. Anak latih yang mendapat umpan bertugas memukul volley ke arah pelatih kembali.



13 TARGET AREA

Tujuan

Meningkatkan akurasi

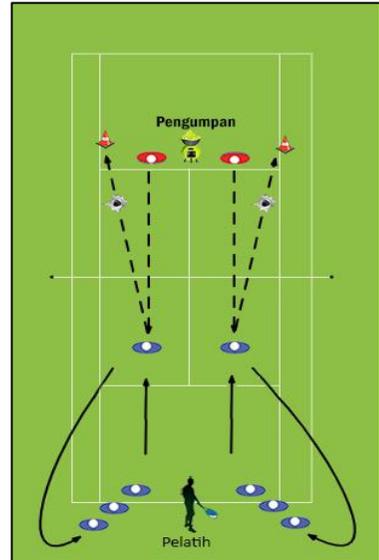
Number and Standard

Untuk 4-12 petenis,
intermediate.

Practice

Pengumpan mengumpan bola tinggi ke arah petenis yang bertugas memvolley. Petenis yang melakukan *volley* pertama setelah selesai berbalik dan kembali ke posisi antrian. Petenis yang melakukan *Volley* bertugas memukul *volley* ke arah target

- VARIATION – satu grup memukul *forehands*, dan lainnya *BACKHANDS*
- SCORING – satu poin untuk pukulan yang berhasil mengarah ke area target



14 VOLLEY RELAY GAME

Tujuan

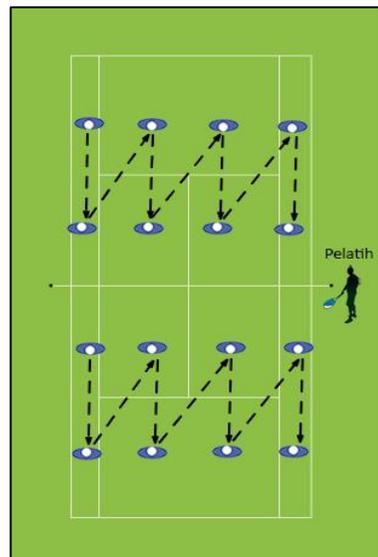
Meningkatkan ketajaman reaksi *volley*

Number and Standard

Untuk 12 sampai 20 petenis,
intermediate.

Prosedur

Dua tim melakukan *volley* dalam pola zig-zag. Tim yang menang merupakan tim yang menyelesaikan terlebih dahulu pukulan dari ujung pertama hingga ujung terakhir pola zig zag tersebut



15 TARGET AND CATCH

Tujuan

Meningkatkan Akurasi

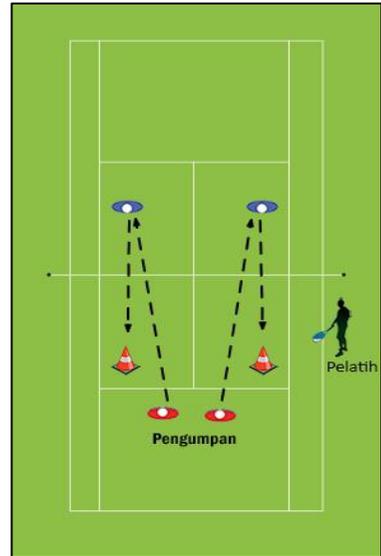
Number and Standard

Untuk 4 sampai 8 petenis
beginner – intermediate.

Practice

Secara berpasangan, bola di umpan dengan tangan untuk di *volley* ke arah target. Pengumpan mencoba menangkap bola setelah pantulan pertama.

- SCORING – 1 poin untuk perkenaan daerah target, ekstra poin untuk bola yang tertangkap. Pasangan pemenang adalah pasangan dengan peroleh skor 10 poin terlebih dahulu



16 VOLLEY FOR DEPTH

Tujuan

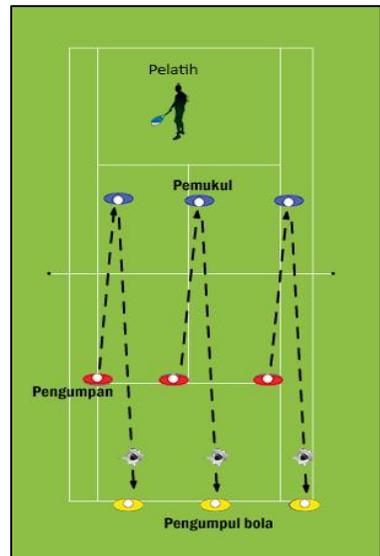
Menguatkan pukulan *volley*

Number and Standard

Untuk 3 sampai 9 petenis
beginner - intermediate

Prosedur Latihan

Umpan untuk petenis yang bertugas memvolley. Bolah harus melawati garis servis sedekat mungkin dengan *baseline*. Lakukan rotasi pengumpan, pemvolley dan pengumpul bola.



17 FORWARD AND VOLLEY

Tujuan

Latihan gerak kedepan untuk *volley*

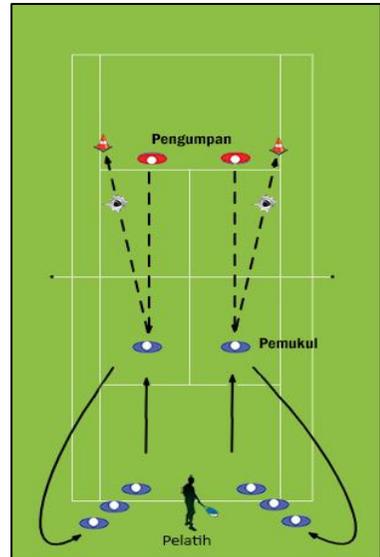
Number and Standard

Untuk 3 sampai 6 petenis
beginner

Practice

Petenis yang mem*volley* berlari satu per satu dari antrian di belakang *baseline* ke arah bola umpan di dekat net.

- SCORING – 1 poin untuk bola yang jatuh di area target.



18 ADVANCING VOLLEYS

Tujuan

Untuk melatih kemampuan gerak ke depan untuk melakukan *volley*

Number and Standard

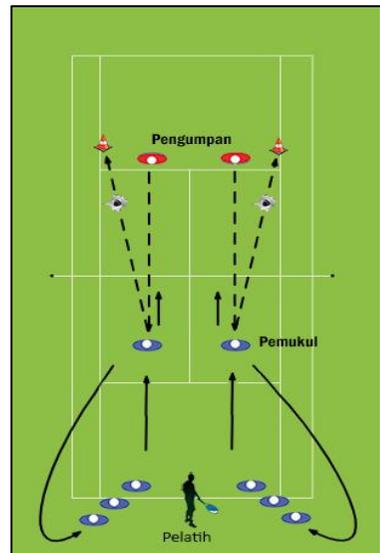
Untuk 2 sampai 12 petenis,
intermediate.

Prosedur Latihan

Pengumpan mengumpan dua bola untuk masing-masing petenis, 1 bola untuk dipukul dari garis servis dan satunya untuk dipukul dekat dengan net.

SCORING – untuk masing-masing *volley*

1. Poin untuk kotak servis
2. Poin untuk area belakang lapangan



3. Poin untuk target area

19 VOLLEY PRESSURE

Tujuan

Untuk melatih *volley pressure*

Number and Standard

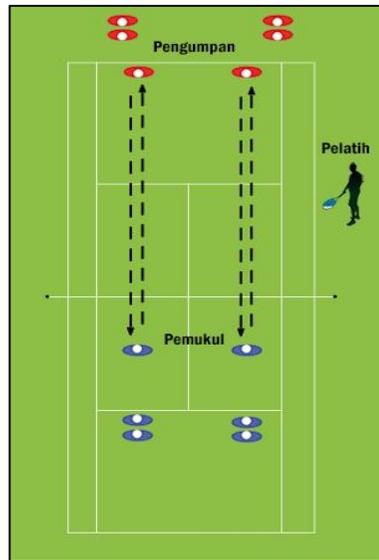
Untuk 4 sampai 9 petenis,
Begginer - advance

Prosedur Latihan

Pengumpan secara bergantian mengumpan bola dari sisi petenis yang bertugas melakukan *volley*. Petenis tersebut bertugas mem*volley* kembali ke pengumpan

SCORING – untuk masing-masing *volley*

1. Poin untuk kontak
2. Point untuk net
3. Point untuk *overnet*
4. Points untuk bola yang masuk ke lapangan
5. Points untuk bola yang kembali ke pengumpan



20 DOUBLES PAIR

Tujuan

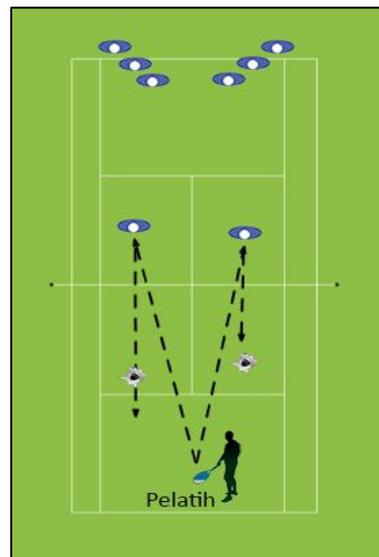
Rally volley

Number and Standard

Untuk 4 sampai 12 petenis,
Intermediate – advanced.

Prosedur Latihan

Pelatih memberi umpan kepada pasangan yang melakukan *rally volley*, kemudian pasangan berikutnya mengambil alih (bergantian melakukan pukulan *volley*). Satu petenis atau 1 pasang bertugas mengumpulkan bola.



E. METODE MELATIH RETURN, LOB, DAN SMASH

1 SERVICE RETURN

Tujuan

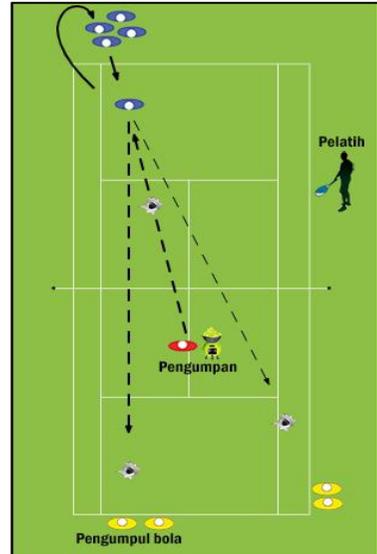
Melatih kemampuan *return* servis

Number and Standard

Untuk 4 sampai 12 pemain,
beginner

Prosedur Latihan

Pengumpuan di net mengumpuan bola dengan tangan ke dalam kotak servis untuk diterima dan dipukul petenis dan di arahkan ke pengumpul bola
VARIATION= arah bola diagonal atau cross



2 REACTION AND ANTICIPATION RETURN SERVE

Tujuan

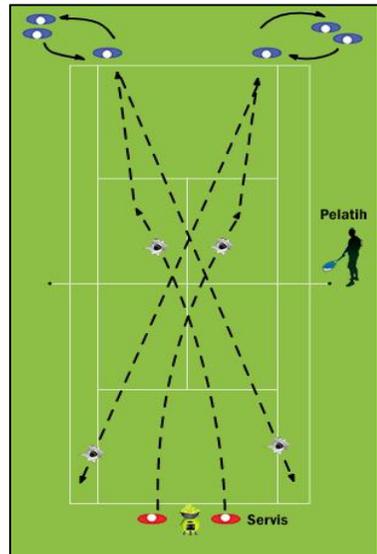
Melatih reaksi dan antisipasi return servis

Number and Standard

Untuk 4 sampai 12 pemain,
Intermediate – advanced.

Prosedur Latihan

2 pemain bertugas melakukan servis. Pemain lain menerima servis dengan memposisikan diri di garis baseline. Bola yang diterima segera dikembalikan dengan arah cross atau menyilang.



3 SHORTEN REACTION RETURN SERVE

Tujuan

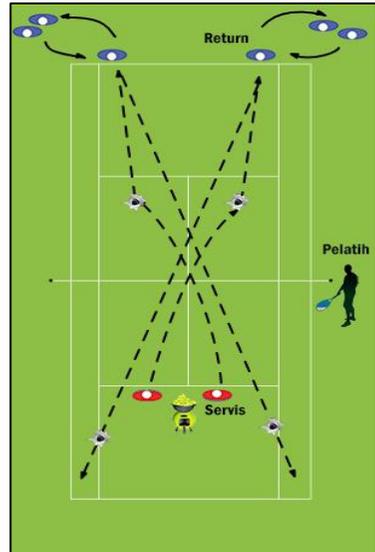
mempersingkat waktu reaksi dan antisipasi, gerakan backswing pendek untuk melakukan return servis

Number and Standard

Untuk 4 sampai 12 pemain,
Intermediate – advanced.

Prosedur Latihan

2 pemain bertugas melakukan servis dengan berdiri di belakang garis servis. Pemain lain menerima servis dengan memposisikan diri di garis baseline. Karena laju bola servis lebih singkat penerima berlatih melakukan gerakan backswing pendek untuk mengembalikan bola.



4 RETURN OF THE SECOND SERVE

Tujuan

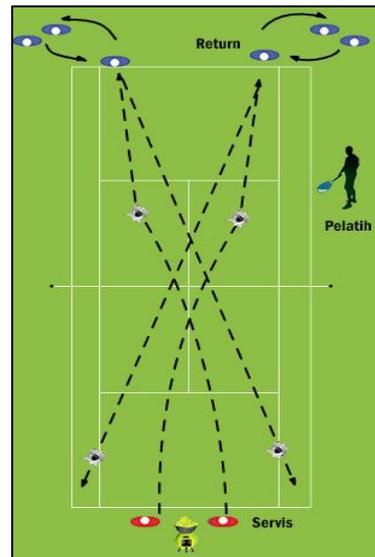
untuk berlatih pengembalian secara agresif dan menekan, mengarahkan *BACKHAND* lawan

Number and Standard

Untuk 4 sampai 12 pemain,
Intermediate – advanced.

Prosedur Latihan

satu pemain memainkan servis kedua ke sisi *BACKHAND* penerima. Penerima memukul pengembalian secara agresif dengan forehand ke sisi *BACKHAND* lawan



5 RETURN FOR ATTACK

Tujuan

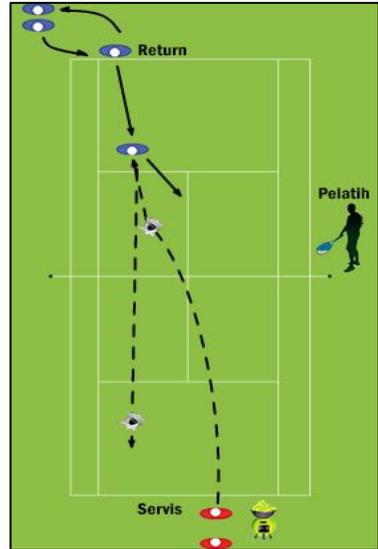
menggunakan servis lemah lawan untuk serangan langsung / attack

Number and Standard

Untuk 4 sampai 12 pemain,
Intermediate – advanced.

Prosedur Latihan

Satu atau dua pemain memainkan servis kedua. Penerima mendekati servis line untuk melakukan pukulan attack ke arah lawan lalu memosisikan diri di garis tengah servis line dan kembali memosisikan diri untuk menyerang.



6 RETURNING A FAST SERVE

Tujuan

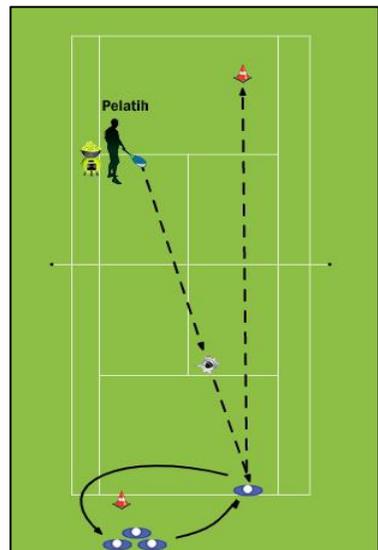
Mengembalikan bola servis yang cepat

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
advanced.

Prosedur Latihan

Pelatih berdiri di kotak servis dan mengumpun bola dengan pukulan servis yang cepat dan terarah. Pemain berusaha mengembalikan servis yang dilakukan oleh pelatih ke area lawan secara street atau mengarah kepada cone. Masing-masing pemain melakukan 5 kali pukulan.



7 RETURNING SERVICE WITH STRAIGHT FOREHAND

Tujuan

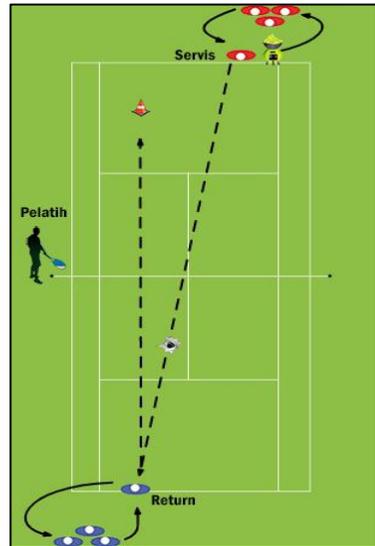
Mengembalikan bola servis dengan pukulan forehand lurus

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate – advanced.

Prosedur Latihan

Pemain berpasangan yang 1 melakukan servis dan pasangannya melakukan return dengan pukulan forehand arah lurus. Pelatih mengawasi dan mengoreksi pemain yang melakukan return servis. Masing-masing pemain melakukan 5 kali pukulan setelah itu bergantian dengan pasangan pemain lainnya.



8 RETURNING SERVICE WITH STRAIGHT BACKHAND

Tujuan

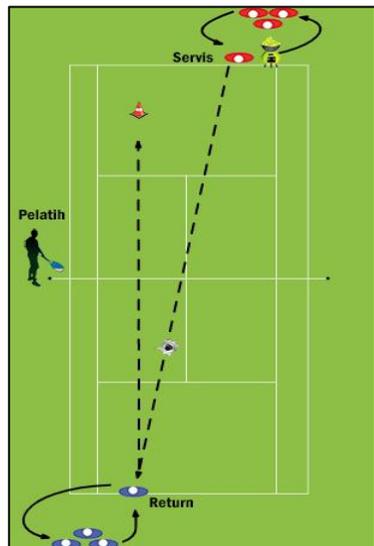
Mengembalikan bola servis dengan pukulan *BACKHAND* lurus

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate – advanced.

Prosedur Latihan

Pemain berpasangan yang 1 melakukan servis dan pasangannya melakukan return dengan pukulan *BACKHAND* arah lurus. Pelatih mengawasi dan mengoreksi pemain yang melakukan return servis. Masing-masing pemain melakukan 5 kali pukulan setelah itu bergantian dengan pasangan pemain lainnya.



9 RETURNING SERVICE WITH LOB FOREHAND

Tujuan

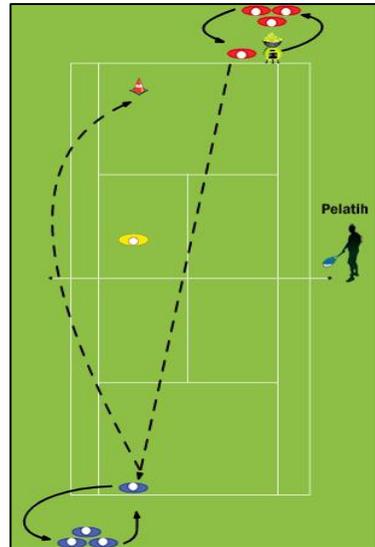
Mengembalikan bola servis dengan pukulan lob forehand lurus melewati pemain.

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate – advanced.

Prosedur Latihan

Pemain berpasangan yang 1 melakukan servis dan pasangannya melakukan return dengan pukulan lob forehand arah lurus dan melewati pemain yang berdiri di garis servis. Pelatih mengawasi dan mengoreksi pemain yang melakukan return servis. setiap pemain melakukan 5 kali pukulan setelah itu bergantian dengan pasangan pemain lainnya.



10 RETURNING SERVICE WITH LOB BACKHAND

Tujuan

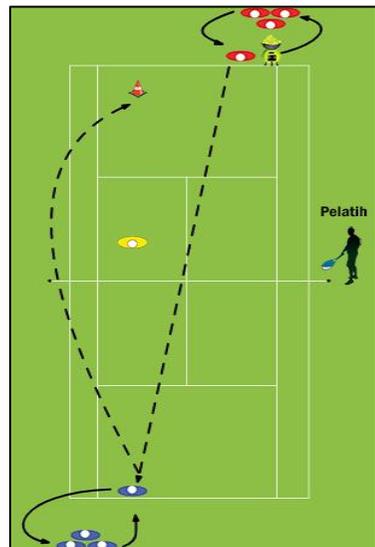
Mengembalikan bola servis dengan pukulan lob BACKHAND lurus melewati pemain.

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate – advanced.

Prosedur Latihan

Pemain berpasangan yang 1 melakukan servis dan pasangannya melakukan return dengan pukulan lob BACKHAND arah lurus dan melewati pemain yang berdiri di garis servis. Pelatih mengawasi dan mengoreksi pemain yang melakukan return servis. Setiap pemain melakukan 5 kali pukulan setelah itu bergantian dengan pasangan pemain lainnya.



11 LOB PRACTICE

Tujuan

Melatih kemampuan pukulan Lob

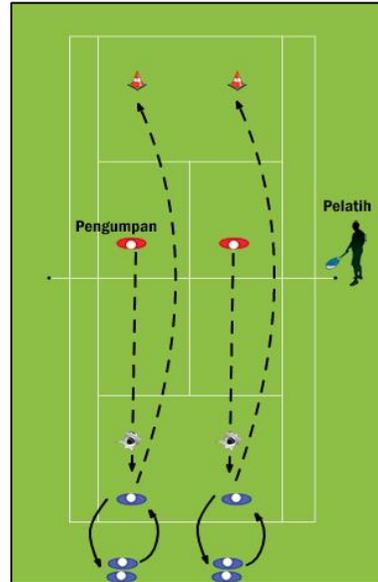
Number and Standard

Untuk 3 sampai 12 pemain,
Beginner - intermediate

Prosedur Latihan

Mengumpan dengan tangan (tanpa raket) dengan bola melambung kemudian petenis memukul lob di atas pengumpan yang berada di kotak servis daerah laluan.

SCORING= 1 poin untuk setiap bola lob yang jatuh ke daerah target



12 RECOVERY LOB

Tujuan

Melatih kemampuan menerima lob dan mengembalikan dengan pukulan lob

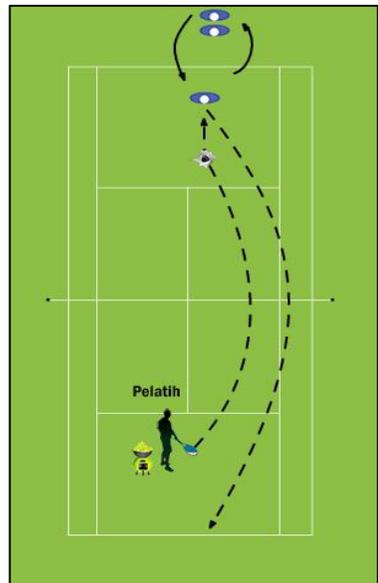
Number and Standard

Untuk 2 sampai 12 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

Pengumpan mengumpan dengan tangan secara lambung, petenis yang menerima bola mengembalikan/ memukul bola dengan pukulan lob

PROGRESSION- pengumpan menggunakan raket-memainkan permainan poin di area *half court*



13 SHORT VOLLEY - LOB

Tujuan

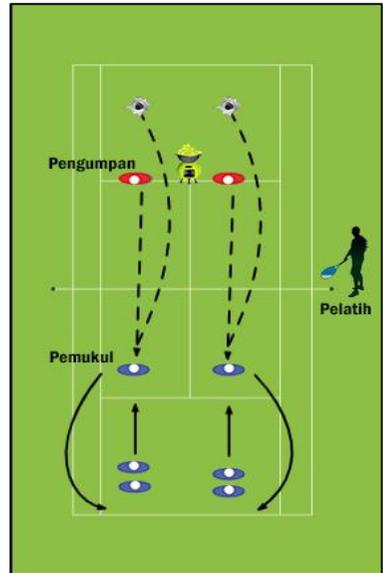
Melatih pukulan lob dengan pukulan volley di area kotak servis

Number and Standard

Untuk 4 sampai 8 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

Pengumpan berada di area servis line.
Pemukul berada di area servis line.
Setelah pengumpan memberikan bola pemukul menyambutnya dengan pukulan volley dan mengarahkan bola melambung melewati pengumpan yang di arahkan pada area baseline



14 LONG VOLLEY - LOB

Tujuan

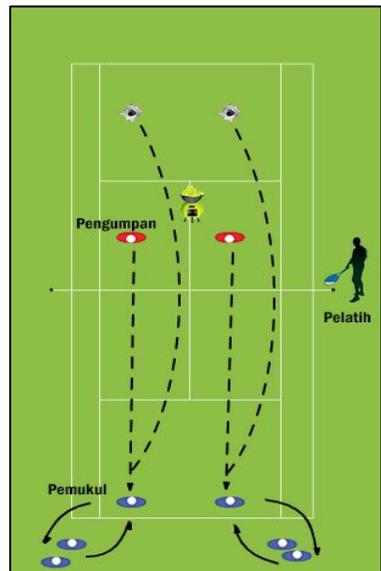
Melatih pukulan lob dengan pukulan volley di area baseline

Number and Standard

Untuk 4 sampai 8 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

Pengumpan berada di area servis line.
Pemukul berada di area baseline.
Setelah pengumpan memberikan bola pemukul menyambutnya dengan pukulan volley dan mengarahkan bola melambung melewati pengumpan yang di arahkan pada area baseline



15 LOB FOREHAND

Tujuan

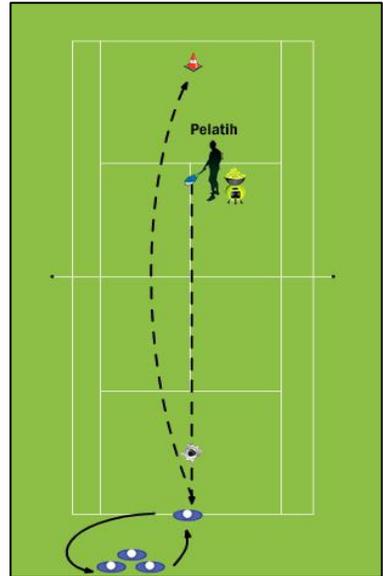
Melatih pukulan lob forehand

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

Pelatih berdiri di tengah garis servis untuk mengumpan bola ke pemain yang berada di posisi baseline. Pemain mengembalikan bola yang diumpan pelatih dengan pukulan lob forehand melewati pelatih. Setiap pemain melakukan 5 kali pukulan selanjutnya bergantian dengan pemain lainnya.



16 LOB BACKHAND

Tujuan

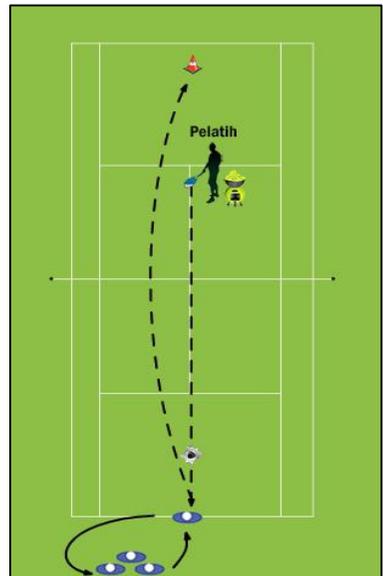
Melatih pukulan lob BACKHAND

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

Pelatih berdiri di tengah garis servis untuk mengumpan bola ke pemain yang berada di posisi baseline. Pemain mengembalikan bola yang diumpan pelatih dengan pukulan lob BACKHAND melewati pelatih. Setiap pemain melakukan 5 kali pukulan selanjutnya bergantian dengan pemain lainnya.



17 LOB CROSS FOREHAND

Tujuan

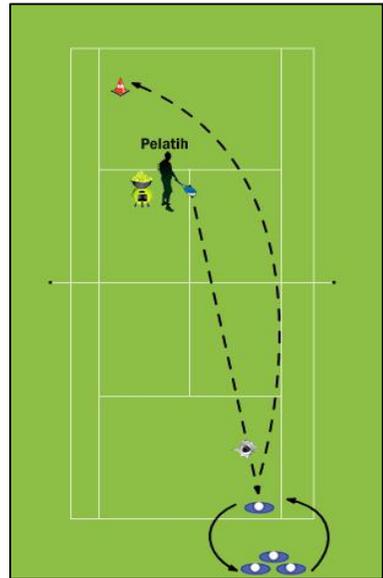
Melatih pukulan lob forehand menyilang

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

Pelatih berdiri di tengah garis servis untuk mengumpan bola ke pemain yang berada di posisi baseline sisi kanan lapangan. Pemain mengembalikan bola yang diumpan pelatih dengan pukulan lob forehand menyilang melewati pelatih. Setiap pemain melakukan 5 kali pukulan selanjutnya bergantian dengan pemain lainnya.



18 LOB CROSS BACKHAND

Tujuan

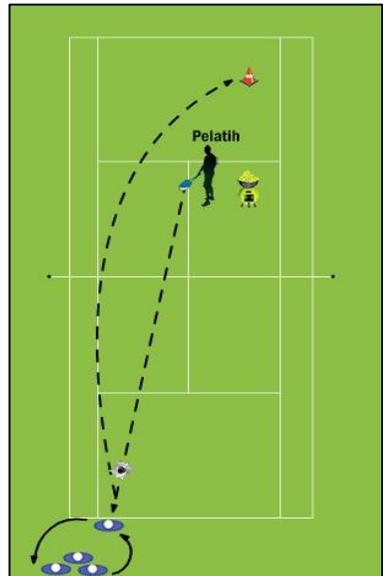
Melatih pukulan lob BACKHAND menyilang

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

Pelatih berdiri di tengah garis servis untuk mengumpan bola ke pemain yang berada di posisi baseline sisi kiri lapangan. Pemain mengembalikan bola yang diumpan pelatih dengan pukulan lob BACKHAND menyilang melewati pelatih. Setiap pemain melakukan 5 kali pukulan selanjutnya bergantian dengan pemain lainnya.



19 SHADOW SMASH

Tujuan

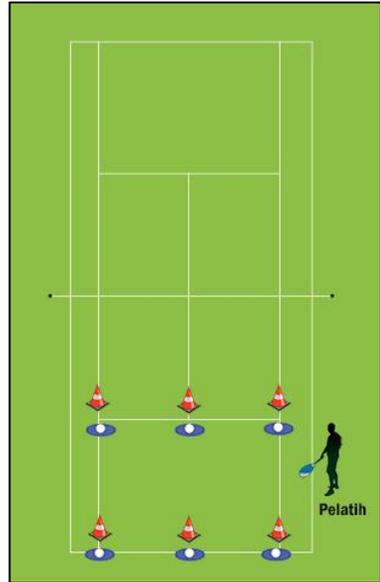
Melatih koordinasi teknik gerakan *smash* benar

Number and Standard

Untuk 1 sampai 6 pemain,
beginner

Prosedur Latihan

1 pemain menempati posisi cone yang berada di lapangan. Kemudian melakukan shadow smash yaitu melakukan gerakan smash tanpa menggunakan bola. Pelatih mengawasi dan mengoreksi gerakan pemain. Lakukan gerakan shadow smash 1 menit atau sesuai arahan pelatih.



20 SMASH POSITIONING

Tujuan

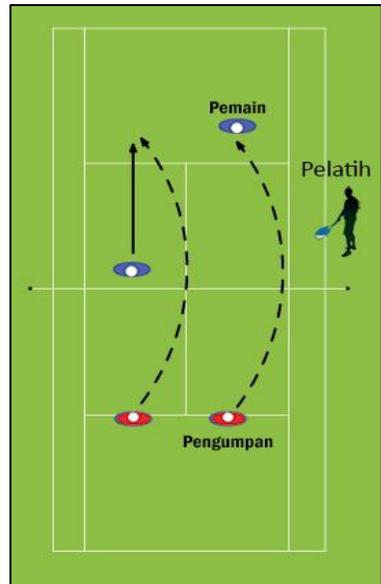
Melatih posisi saat melakukan *smash*

Number and Standard

Untuk 2 sampai 6 pemain,
beginner

Prosedur Latihan

Umpan menggunakan tangan dengan bola melambung tinggi di atas petenis yang bertugas melakukan *smash*. Kemudian petenis tersebut melakukan gerakan mundur untuk menangkap bola



21 SMASH PRACTICE

Tujuan

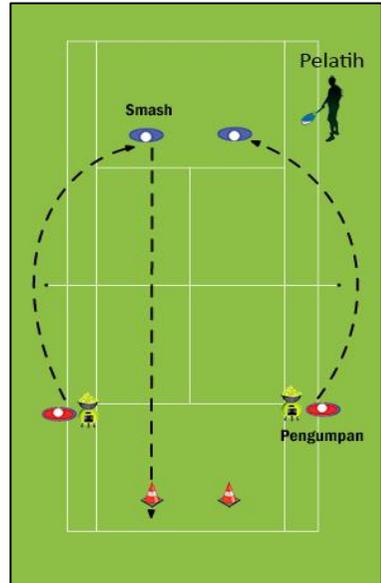
Melatih pukulan *smash*

Number and Standard

Untuk 3 sampai 6 pemain,
intermediate

Prosedur Latihan

Umpan menggunakan tangan dengan bola melambung tinggi kemudian petenis yang bertugas melakukan *smash*, memukul *smash* yang diarahkan pada target.



22 SMASH FROM A JUMP

Tujuan

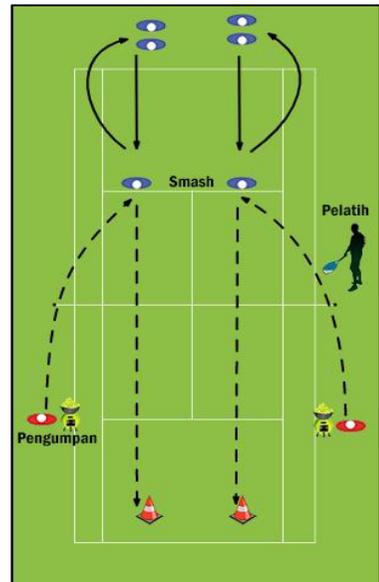
Melatih pukulan *smash* dengan lompatan

Number and Standard

Untuk 4 sampai 6 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

pelatih mengumpan bola sangat tinggi di atas pemain sehingga dia bisa meraihnya hanya dengan lompatan tertinggi. Pemain melakukan *smash* saat melakukan lompatan. Setelah itu, ia harus menyentuh jaring sebelum bola selanjutnya dimainkan. Lakukan 5 kali pukulan *smash* setelah itu bergantian dengan pemain lainnya.



23 SMASH AFTER THE BALL BOUNCES

Tujuan

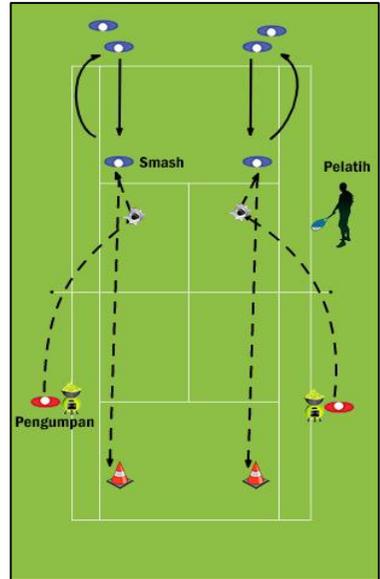
Melatih pukulan *smash* setelah bola memantul di lapangan

Number and Standard

Untuk 4 sampai 6 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

pelatih mengumpan bola tinggi dan memantul di depan pemain. Setelah bola memantul di depan, pemain melakukan smash. Lakukan 5 kali pukulan smash setelah itu bergantian dengan pemain lainnya.



24 SMASH ON TARGET

Tujuan

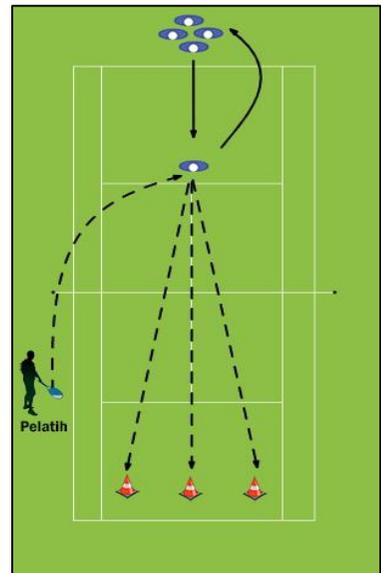
Melatih pukulan *smash* ke arah target

Number and Standard

Untuk 2 sampai 6 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

pelatih mengumpan bola tinggi ke arah tengah lapangan. Pemain melakukan smash ke arah 3 target yang terpasang di lapangan. Lakukan 6 kali pukulan smash setelah itu bergantian dengan pemain lainnya.



25 DEEP SMASH

Tujuan

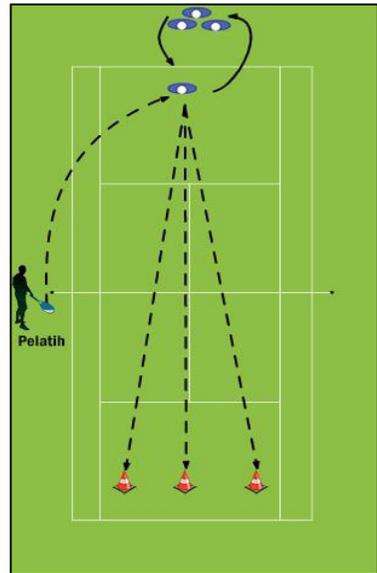
Melatih pukulan *smash* dari area baseline

Number and Standard

Untuk 2 sampai 6 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

pelatih mengumpan bola tinggi ke arah baseline. Pemain melakukan smash ke arah 3 target yang terpasang di lapangan. Lakukan 6 kali pukulan smash setelah itu bergantian dengan pemain lainnya.



26 CROSS SMASH

Tujuan

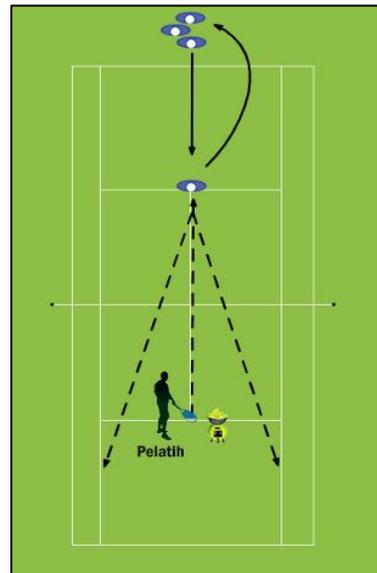
Melatih pukulan *smash* menyilang dari area kotak servis

Number and Standard

Untuk 2 sampai 6 pemain,
Intermediate-advance

Prosedur Latihan

pelatih mengumpan bola tinggi ke arah pemain yang berada di garis tengah kotak servis. Pemain melakukan smash menyilang baik ke arah kanan atau kiri pemain lawan. Lakukan 6 kali pukulan smash setelah itu bergantian dengan pemain lainnya.



BAB III

METODE MELATIH TAKTIK

Strategi adalah pengembangan dari rencana bermain; taktik adalah implementasi dari rencana bermain tersebut pada suatu pertandingan. Keterampilan taktik sangat penting dalam permainan tenis lapangan. Tanpa pemahaman yang tepat dan pelaksanaan keterampilan taktik, pemain akan sering melakukan kesalahan dasar dalam situasi pertandingan. Pelatih dapat meningkatkan kemampuan taktik atlet dengan mengajari mereka cara membaca situasi, menerapkan pengetahuan yang tepat, dan membuat keputusan yang benar. Strategi dan taktik pemain tenis berbeda-beda sesuai dengan tingkat kemahiran pemain, jenis permukaan lapangan, kondisi fisik, kondisi cuaca, dan faktor psikologi.

Bab ini mencakup metode melatih taktik, baik bagi pemain *single* maupun *double*.

A. TAKTIK UNTUK *SINGLE*

Pemain *single* dengan kemampuan *service* atau *forehand* terbaik, tidak selalu memenangkan pertandingan. Pemain *single* yang dapat menjaga bola dalam bermain dan memukul bola dari sisi ke sisi dengan arah yang pendek atau dalam akan dapat menguasai permainan untuk memenangkan poin. Pemain yang dapat menguasai lapangan dengan baik dapat menyebabkan lawan melakukan kesalahan dan membuat lawan memukul di area yang terbuka. Taktik sederhana dalam permainan *single* adalah sebagai berikut:

1. Menjaga bola tetap aman dalam permainan
2. Menekan ke arah lapangan yang terbuka
3. Bermain mengarahkan pada kelemahan lawan
4. Kembali ke posisi siap untuk melakukan pukulan berikutnya

1. Menjaga Bola agar Tetap Aman

Salah satu taktik *single* yang paling mendasar adalah menjaga agar bola tetap dalam permainan. Seorang pemain yang bisa menjaga setiap bola kembali dalam permainan tidak akan pernah kalah. Taktik ini memaksa lawan untuk melakukan kesalahan. Dengan menjaga bola dalam permainan dan menghilangkan kesalahan, pemain bisa sangat sukses di hampir semua level permainan. Keuntungan menjaga bola dalam permainan cukup

sederhana. Pertama, ini adalah taktik yang mudah untuk diikuti dan dilaksanakan. Kedua, menempatkan semua tekanan pada lawan untuk memukul tembakan kemenangan ke titik akhir.

Pemain menggunakan taktik ini ketika mereka memutuskan bahwa mereka dapat memenangkan lebih banyak poin daripada mereka kalah hanya dengan menjaga bola dalam permainan. Jika seorang pemain dapat memenangkan poin hanya dengan mendapatkan bola kembali di lapangan sehingga lawan membuat kesalahan, tidak perlu memikirkan tentang taktik lain. Menjaga bola dalam permainan membutuhkan pemukulan dengan sedikit resiko kesalahan; yaitu, tidak memukul keras atau mendekati garis.

Menjaga bola dalam permainan sangat membantu ketika lawan tidak seimbang dan karena itu tidak dapat memukul dengan *stroke* yang baik, atau tidak dalam posisi yang baik. Pemain harus memahami bahwa mereka dalam masalah dan berisiko membuat kesalahan ketika mereka keluar dari posisi atau tidak seimbang. Membuat bola kembali bermain pada waktu-waktu ini akan menyederhanakan pilihan pengambilan gambar mereka dan membantu mengurangi kesalahan.

Cara terbaik untuk menjaga bola dalam bermain adalah menggunakan *groundstroke* yang solid dan konsisten. Pemain yang bergerak dengan baik dan cukup sabar untuk membiarkan lawan mereka melakukan kesalahan sangat nyaman dengan taktik ini. Penempatan posisi di lapangan juga penting dalam mengeksplor taktik ini. Semakin seorang pemain berada di luar posisi, semakin dekat ke tengah lapangan dan lebih tinggi dari jaring yang seharusnya dia tuju. Pemain yang menjaga bola dalam permainan harus selalu memilih tembakan dengan persentase tertinggi yang akan memberi mereka paling banyak kesempatan untuk memukul dan jaring terendah untuk membersihkan, dan itu akan menempatkan mereka di posisi pemulihan terbaik.

Pada situasi pertandingan, tujuan awal seorang pemain adalah mencari cara bagaimana memukul bolanya agar tidak dapat dikembalikan oleh lawan. Ada 2 cara untuk melakukan hal tersebut:

1. Dengan konsistensi/ bermain stabil, berusaha agar dapat mengembalikan bola alawan
2. Dengan mengambil resiko – dengan mencoba menyerang, memukul bola yang tidak dapat dikembalikan lagi oleh lawan.

2. Mengarahkan Bola ke daerah Terbuka

Ketika hanya mendapatkan bola kembali di pengadilan tidak efektif karena pemain membuat lebih banyak kesalahan daripada lawan, atau lawan memukul lebih banyak tembakan kemenangan daripada kesalahan, pemain harus lebih agresif untuk membuat bukaan dan kemudian tekan ke bukaan tersebut. Seorang pemain menggunakan taktik ini untuk memindahkan lawan dan memaksanya untuk memukul berbagai tembakan dari berbagai area pengadilan. Gerakan ini pada akhirnya akan melemahkan lawan, dan ketika dia menjadi lelah, bukaan akan menjadi lebih besar.

Semakin dekat pemain ke net, semakin cepat dia dapat memukul bola ke pembukaan dan semakin sedikit waktu lawan harus bereaksi untuk kembali. Membuat bukaan dari *backcourt* biasanya mengambil serangkaian bidikan yang diarahkan dari sisi ke sisi atau pendek dan dalam. Tujuannya adalah untuk menjaga lawan bergerak sampai dia keluar dari posisi dan kembalinya lemah sehingga pemain dapat memukul tembakan kuat dari posisi *offensif* di dalam *baseline*.

Bermain tembakan agresif dari sisi ke sisi dari *baseline* dapat menciptakan *open-ings*. Cara lain untuk menciptakan pembukaan adalah memukul kelemahan lawan. Lawan akan membuat pengembalian yang lemah atau berlari di sekitar kelemahan sehingga membuka pengadilan. Masuk ke net akan memungkinkan pemain untuk memukul tembakan kemenangan ke lapangan terbuka dengan tendangan voli atau *overhead*. Seorang pemain harus memukul bola pertama yang mendarat pendek di pengadilan dalam sebuah reli dan bergerak maju dengan tembakan pendekatan yang akan memungkinkan dia untuk pindah ke posisi bersih. Demikian pula, jika lawan memukul lembut, tinggi, dan dalam, pemain dapat bergerak maju dan memukul bola keluar dari udara dan mengikuti tembakan itu sehingga dia dalam posisi bersih dan siap untuk tembakan berikutnya, baik tendangan voli atau *overhead*.

3. Mengincar Kelemahan Lawan

Alasan taktik ini adalah untuk memberikan kesulitan pada lawan dengan memaksanya memukul tembakan terlemahnya atau dengan memukul bola yang menempatkannya di posisi terlemahnya. Ini tidak hanya mempengaruhi kepercayaan dirinya dan ritme dari lawan tetapi juga membuatnya dalam keadaan terdesak.

Seorang pemain harus mengarahkan tembakan ke arah kelemahan lawan kapan saja ada peluang. Begitu ia telah menentukan kelemahannya, pemain harus mengarahkan bola ke arah tersebut. Sebagai contoh, jika seorang pemain berada dalam posisi *defensif* jauh di dalam lapangan dan lawan berada dalam posisi menyerang yang kuat di net, lob *defensif* mungkin adalah tembakan terbaik, dengan mengingat sisi yang lebih lemah, melewati bahu *BACKHAND* pemain, sehingga dia tidak akan dapat memukul *overhead*. Setiap pemain menunjukkan tanda-tanda kelemahan yang berbeda-beda, banyak yang dapat diungkapkan dengan cara melakukan observasi pada kebiasaan/ konsistensi lawan. Kelemahan-kelemahan pada pemain dapat meliputi:

1. *Groundstrokes*: salah satu pukulan biasanya lebih lemah, antara *forehand* maupun *BACKHAND*.
2. Bola-bola tertentu: misalnya bola yang dipukul ke arah lawan memantul tinggi ke arah *baseline* pada umumnya sulit dikembalikan untuk petenis pemula.
3. Pukulan yang memerlukan gerakan: Pada umumnya pemain lawan akan menghadapi kesulitan jika menerima pukulan bola ketika sedang bergerak dibandingkan pada posisi berhenti/ siap.

4. Kembali ke posisi siap untuk melakukan pukulan berikutnya

Dalam hal ini pemain yang dapat kembali ke posisi siap setelah melakukan pukulan ke arah lawan yaitu dengan mendekati kurang-lebih garis tengah lapangan baik sekitar garis *serviceline* maupun *baseline*, akan mudah mengantisipasi bola yang dikembalikan oleh lawan, karena sudah di posisi garis tengah lapangan sebelum lawan melakukan pukulan. Pilihan pengembalian bola sangat mempengaruhi waktu untuk kembali di posisi siap agar dapat melakukan pukulan berikutnya. Lakukanlah pukulan untuk memojokan lawan sehingga mereka dalam posisi hanya bertahan.

B. TERDAPAT 5 SITUASI DALAM PERMAINAN TUNGGAL YAITU;

1. Pada saat pemain melakukan servis
2. Pada saat pemain mengembalikan bola
3. Pada saat pemain dan lawan berada pada posisi garis belakang lapangan
4. Pada saat pemain bergerak ke arah net
5. Pada saat lawan bergerak ke arah net

Pelatih harus berusaha untuk membuat dan mengembangkan latihan-latihan dalam melatih atletnya agar semua situasi permainan dapat diantisipasi atlet dengan baik.

C. FAKTOR YANG DAPAT MEMPENGARUHI TAKTIK PEMAIN TUNGGAL

1. Sifat pemain/lawan
 - a. Tingkat / kemampuan bermain (kelebihan dan kelemahan)
 - b. Faktor fisik (usia, kedewasaan, pergerakan)
 - c. Gaya/sifat bermain (pemain yang suka mengambil resiko/ hanya bertahan)
2. Lingkungan/kondisi
 - a. Jenis permukaan lapangan
 - b. Angin
 - c. Matahari
 - d. Ketinggian permukaan
 - e. Suhu

D. ZONA BERMAIN

Taktik akan sangat terpengaruh terhadap zona/ areal dalam lapangan, dimana seorang pemain harus diposisikan. Terdapat empat (4) zona yang dapat diidentifikasi, yaitu;

1. Bagian belakang lapangan (baseline)
2. $\frac{3}{4}$ lapangan
3. Pertengahan lapangan (mid court)
4. Di-net

Semakin dekat pemain dengan net, semakin besar sudut/ arah pukulan yang dapat mereka lakukan. Untuk melakukan pukulan yang dapat mematahkan lawan dalam zona bermain dapat dipengaruhi oleh:

- a. Tingginya bola pada saat terjadinya kontak; sangat sulit untuk melakukan pukulan yang dapat mematahkan lawan dari bola-bola rendah.
- b. Posisi dimana bola berada pada saat itu, di tengah lapangan atau melebar ke suatu sisi. Apabila bola tersebut pendek dan melebar ke suatu sisi baik sisi kanan atau pun sisi kiri lapangan, akan sulit untuk melakukan pukulan yang dapat mematahkan lawan (*winning shot*).

E. TAKTIK UNTUK *DOUBLE*

Dalam permainan *double* melibatkan interaksi yang dinamis dari empat pemain. Banyak prinsip-prinsip yang digunakan dalam permainan tunggal dapat diterapkan dalam permainan *double*/ ganda. Kerjasama team, posisi pemain, dengan gerakan menyerang merupakan hal yang harus diperhatikan. Bermain secara tim, penempatan posisi dan menyerang khususnya sangat penting dalam bermain ganda. Terdapat beberapa macam taktik dalam bermain *double*, di antaranya:

- Bermain dengan prosentase keberhasilan, konsisten
- Jangan terjebak dilapangan tengah
- Servis pertama diusahakan masuk
- Usaha sesegera mungkin maju ke net
- Jauhkan lawan dari net dengan lob
- Pukul bola dalam ke tengah (antara dua pemain lawan)
- Kembalikan servis lawan dengan menyilang atau melewati kepala kawan server
- Usahakan bola rendah diatas net sebagai variasi dari lob
- Bermainlan sebagai team dan saling komunikasi
- Usahan agar lawan selalu menebak

F. TAKTIK DAN STRATEGI

Terdapat beberapa metode latihan yang dapat digunakan untuk melatih taktik dalam permainan tenis, diantaranya sebagai berikut:

1 HITTING INTO SPACE

Tujuan

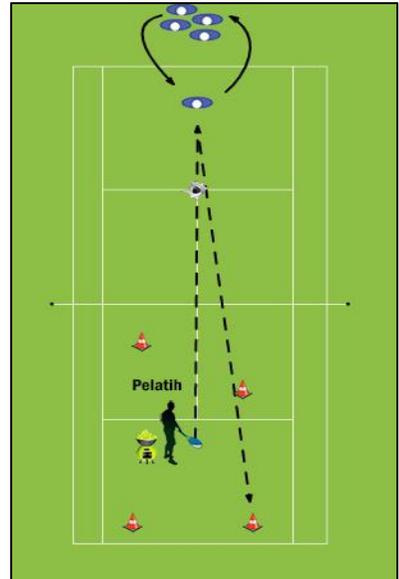
melatih penempatan bola

Number and Standard

Untuk 4 sampai 12 pemain,
beginner

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan, petenis harus memukul atau memposisikan bola pada daerah-daerah yang telah ditentukan pelatih dengan *cone* sebagai target.



2 HAND TENNIS

Tujuan

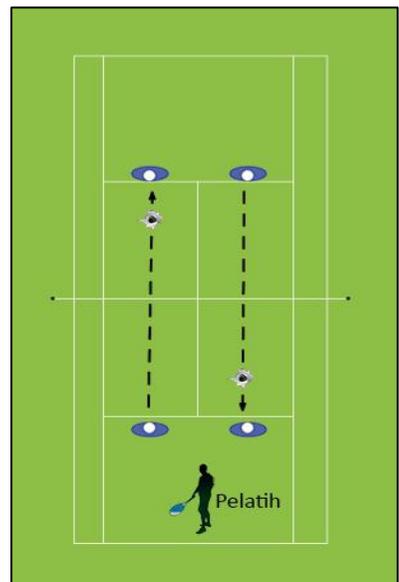
Memperkenalkan dasar taktik

Number and Standard

Untuk 2 sampai 12 pemain,
Beginner -Intermediate

Prosedur Latihan

Petenis berpasangan masing-masing bermain di dalam kotak servis. Permainan dilakukan dengan cara lempar tangkap.



3 READY POSITION

Tujuan

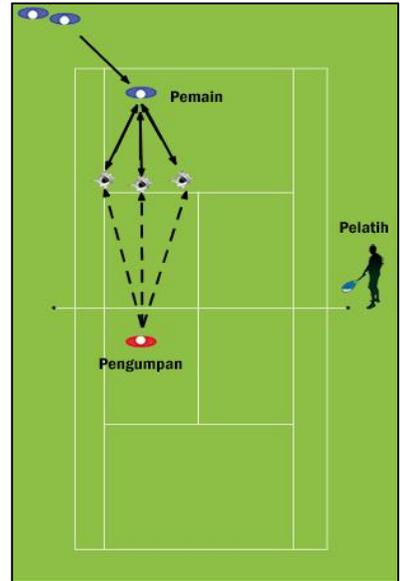
Melatih kemampuan kesiapan *return*

Number and Standard

Untuk 3 sampai 8 pemain,
Beginner -Intermediate

Prosedur Latihan

Petenis berpasangan masing-masing bermain di dalam kotak servis.
Permainan dilakukan dengan cara lempar tangkap.



4 RACKET v NO RACKET

Tujuan

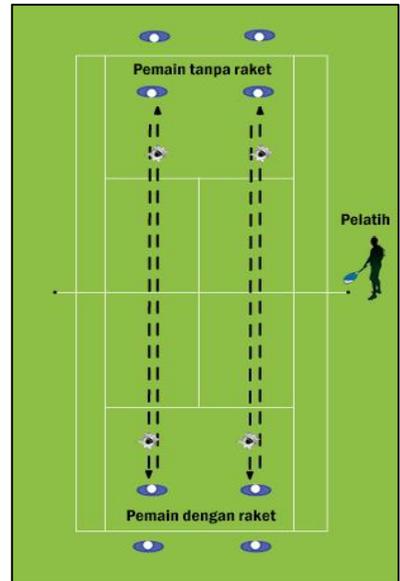
Melatih petenis untuk mengarahkan bola
Untuk menekan lawan

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Beginner -Intermediate

Prosedur Latihan

Satu pemain dengan raket bertugas memukul dan pemain tanpa raket bertugas untuk menangkap dan melempar



SCORING – yang mendapatkan 10 poin terlebih dahulu

5 CO-OPERATE AND COMPETE

Tujuan

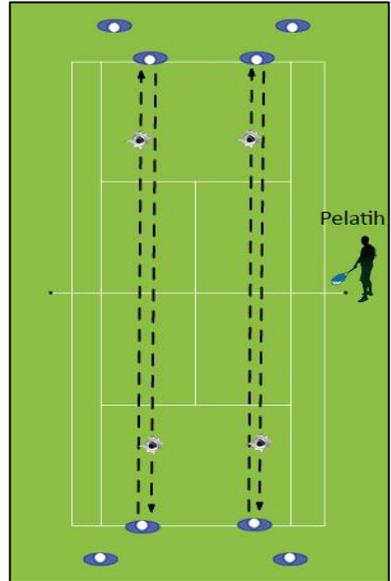
Konsistensi

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Masing masing pasangan harus memukul 4 Pukulan sebelum bergantian.



6 HITTING THE GAP

Tujuan

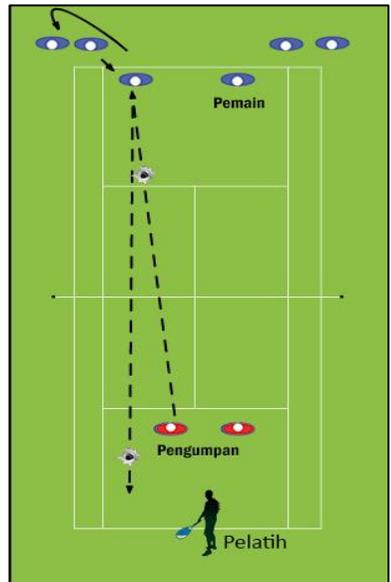
Melatih penyerangan dengan *hitting down the line*

Number and Standard

Untuk 2 sampai 10 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan bola ke pemain harus memukul diantara *sideline* dan pengumpan



7 WIDTH OF COURT

Tujuan

Menggunakan sudut

Number and Standard

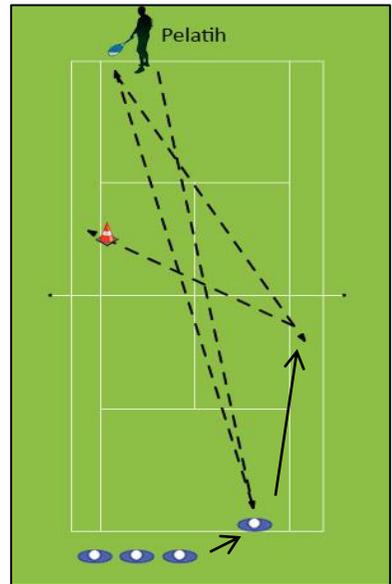
Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Bermain poin dengan target. Poin didapatkan apabila mengenai target

Poin

Apabila bola mengenai target maka poin untuk pemukul, sedangkan apabila tidak mengenai target poin untuk pengumpan.



8 HAND TENNIS

Tujuan

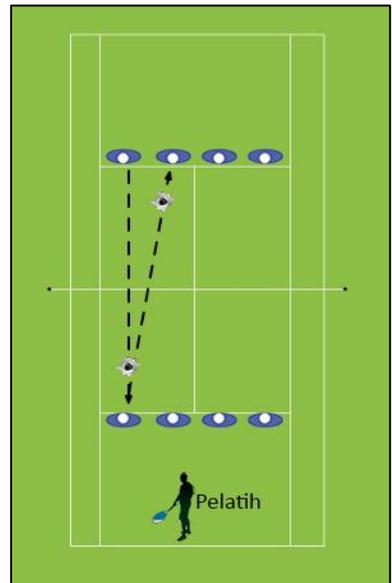
Memperkenalkan taktik *double*

Number and Standard

Untuk 4 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Tanpa raket empat pemain pada posisi *half court service boxes*, bermain poin dengan melempar dan menangkap bola



9 COURT POSITIONING

Tujuan

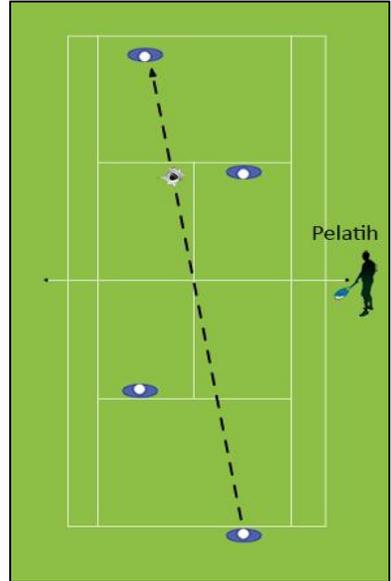
Memperkenalkan posisi *double*

Number and Standard

Untuk 4 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan bola dengan tangan atau tanpa raket kemudian petenis memposisikan posisi *double*



10 DOUBLES MOVEMENT

Tujuan

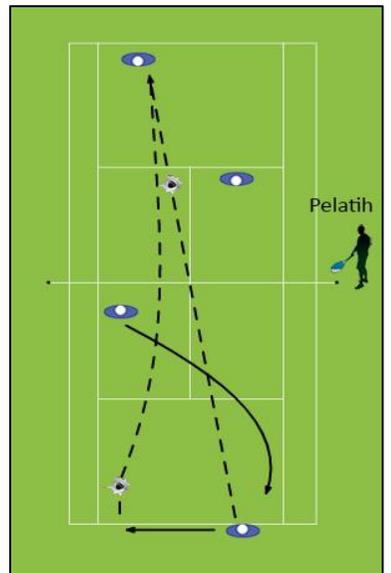
Bergerak berpasangan

Number and Standard

Untuk 4 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Petenis memulai permainan dari belakang service line, dan memulai permainan poin, dengan menggunakan pukulan *volley*



11 MOVEMENT AS A PAIR

Tujuan

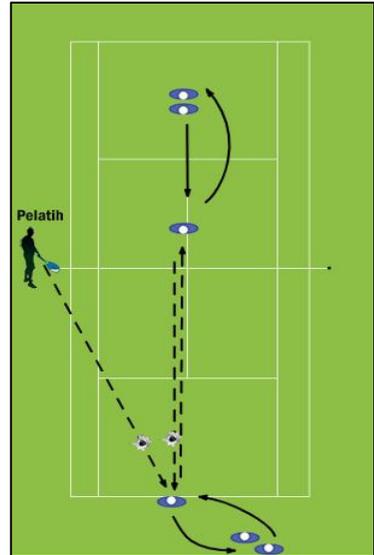
Meningkatkan pertahanan

Number and Standard

Untuk 4 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pelatih mengumpan petenis yang ada di dekat baseline kemudian rally dengan petenis yang posisinya di depan dengan pukulan volley



12 RAT-A-TAT

Tujuan

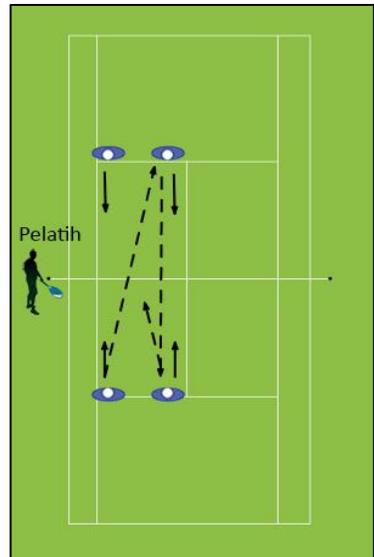
Kontrol *volley*

Number and Standard

Untuk 4 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Petenis memulai permainan dari belakang *service line*, dan memulai permainan poin, dengan menggunakan pukulan *volley*



13 SERVE AND VOLLEY

Tujuan

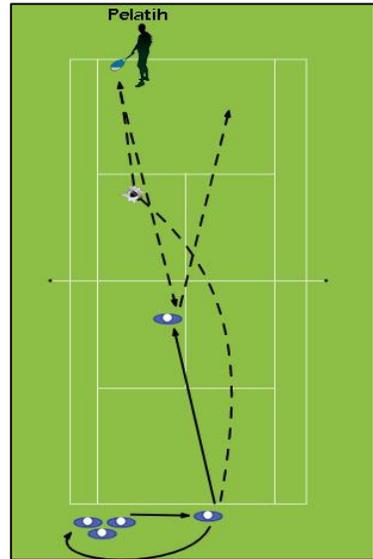
Melatih strategi penyerangan single

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pemain 1 melakukan servis ke arah pemain lawan yang berada di seberang lapangan. Setelah melakukan servis pemain 1 langsung mendekati net di area tengah lapangan untuk mengambil bola dengan pukulan volly. Strategi ini baik untuk pemain single dalam membuat serangan.



14 ATTACK APPROACH

Tujuan

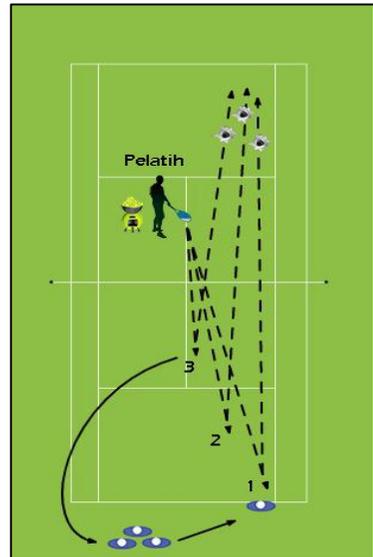
Melatih kemampuan serangan

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pemain secara bergantian melakukan pukulan dari bola yang diumpan *feeder* dimulai dari baseline $\frac{3}{4}$ court, dan kemudian memukul dari area depan lapangan.



15 GAME APPROACH

Tujuan

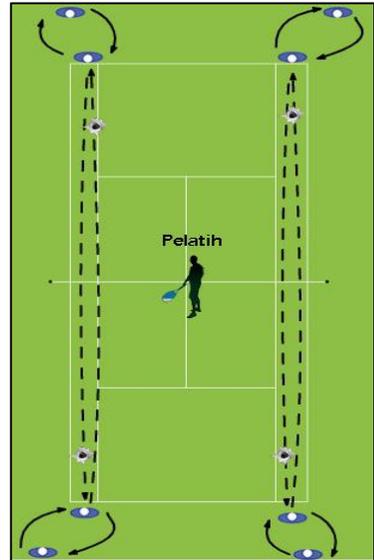
Melatih taktik bermain

Number and Standard

Untuk 8 sampai 16 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pemain bermain game mencari 10 poin, dengan ketentuan apabila bola keluar dari *alley area* maka dinyatakan out. Tim yang terlebih dahulu mencapai skor 10 maka tim tersebut memenangkan permainan.



16 RIGHT SIDE CROSSCOURT

Tujuan

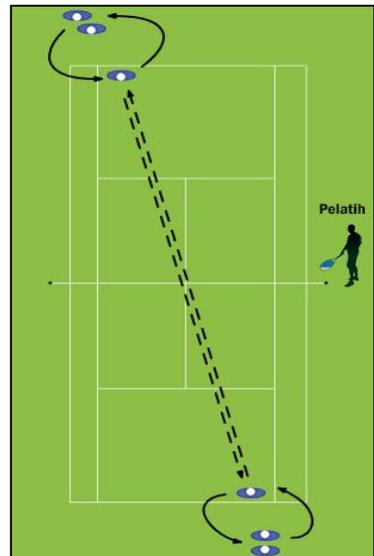
Menekan lawan dengan pukulan forehand cross

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pemain melakukan rally forehand secara cross terus menerus. Lakukan minimal 5 kali rally tanpa kesalahan.



17 LEFT SIDE CROSSCOURT

Tujuan

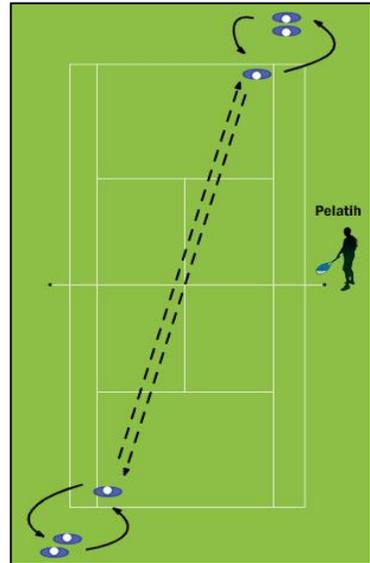
Menekan lawan dengan pukulan *BACKHAND* cross

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pemain melakukan rally *BACKHAND* secara cross terus menerus. Lakukan minimal 5 kali rally tanpa kesalahan.



18 SHOT COMBINATIONS

Tujuan

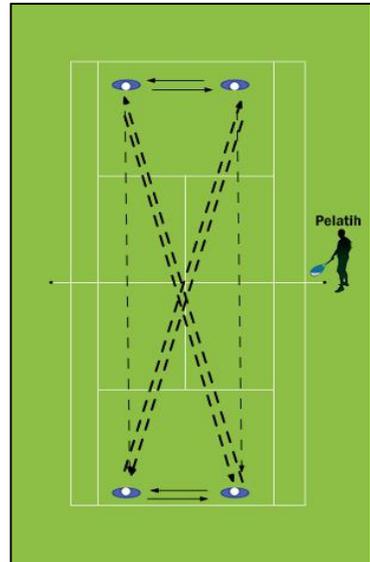
Menekan lawan dengan pukulan kombinasi kesisi forehand dan *BACKHAND* lawan

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pemain melakukan rally forehand dan *BACKHAND* secara bergantian terus menerus. Lakukan 2 forehand kemudian berganti 2 *BACKHAND* terus menerus minimal 5 kali rally tanpa kesalahan.



19 THE 2-1 GROUNDSTROKE PLAY

Tujuan

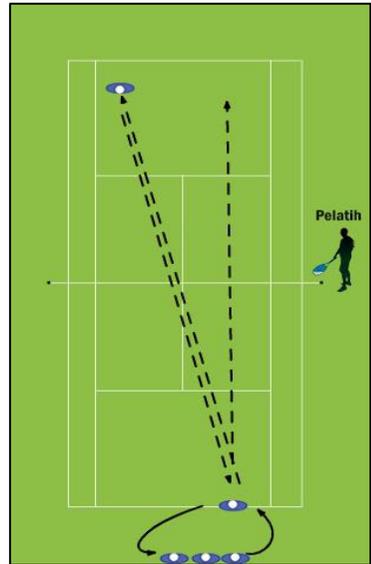
Menekan lawan dengan pukulan kombinasi 2 forehand dan 1 *BACKHAND*

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pemain melakukan 2 pukulan ke arah forehand lawan kemudian menekan sekali ke arah *BACKHAND* lawan atau sebaliknya 2 *BACKHAND* dan 1 forehand. Lakukan 5 kali kemudian berganti dengan pemain lainnya.



20 PUTTING AWAY HIGH VOLLEYS

Tujuan

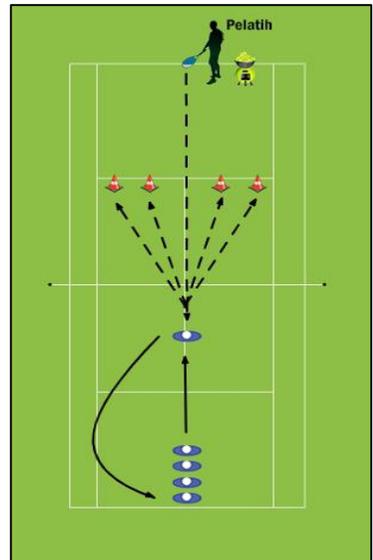
Menekan lawan dengan pukulan volley tajam

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pemain berada di dekat net untuk melakukan pukulan volly menekan ke bawah. Arahkan pukulan volly pada target yang sudah di pasang di area service line. Pemain dapat menggunakan vooley forehand atau backghand. Masing-masing pemain melakukan 5 kali selanjutnya bergantian pemain lainnya.



21 THE LONG-SHORT CROSSCOURT

Tujuan

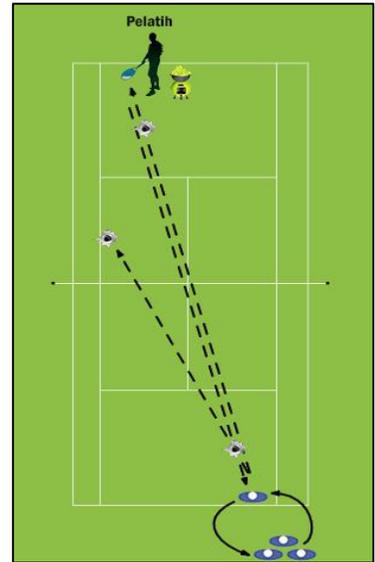
Menekan lawan dengan pukulan groundstroke silang panjang-pendek

Number and Standard

Untuk 2 sampai 8 pemain,
Intermediate- advance

Prosedur Latihan

Pemain melakukan pukulan silang dengan variasi panjang (*area baseline*) dan pendek (*area serviceline*). Lakukan 3 pukulan panjang kemudian sekali pukulan silang pendek. Masing-masing pemain melakukan 3 kali selanjutnya bergantian pemain lainnya.



BAB IV TEKNIK MENGUMPAN

A. PERANAN MENGUMPAN

Seorang pelatih tenis yang baik harus dapat menguasai teknik mengumpan bola. Dengan menguasai teknik mengumpan akan memudahkan atlet dalam mempelajari dan menguasai keterampilan teknik yang dilatihkan. Secara garis besar ada tiga peran dalam teknik mengumpan, yaitu untuk: (1) membantu mengembangkan keterampilan, (2) memudahkan pengorganisasian latihan, dan (3) melatih bermain selama dalam latihan.

1. Membantu Mengembangkan Keterampilan

Mengumpan dengan banyak pengulangan untuk membantu meningkatkan keterampilan khusus pada teknik, taktik, dan kondisi fisiologis pemain.

a. Teknik

Mengumpan sebagai upaya pengembangan keterampilan teknik, terutama untuk keterampilan *reception* (tahap persiapan) dengan mengkombinasikan umpan bola yang bervariasi cepat-lambat, panjang-pendek, tinggi-rendah, jauh-dekat, dan variasi putaran bola. Mengumpan dapat untuk pengembangann keterampilan *projection* (tahap memukul), yaitu mengumpan pada satu situasi yang relatif tetap dalam kondisi lingkungan yang terkontrol. Dengan cara demikian pemain dapat secara tepat mengantisipasi datangnya bola dan memfokuskan pada satu titik yang dilakukan, antara lain untuk: kontrol bola silang atau panjang, berbagai landasan *footwork* dan *raquetwork*.

b. Taktik

Mengumpan sebagai upaya untuk simulasi situasi permainan yang khusus dan melakukan teknik pukulan yang khusus. Oleh karenanya pelatih harus dapat mengumpan secara tepat dengan berbagai macam teknik pukulan, yaitu: servis, *return* servis, sama-sama di *baseline*, maju ke net, dan *passing*. Selanjutnya untuk melatih pengambilan keputusan dalam memukul dengan cara umpan yang acak. Setiap umpan yang dilakukan pelatih berkaitan dengan keputusan taktik yang berbeda-beda. Misalnya: umpan panjang keputusan pemain memukul dengan cara menyilang, umpan silang

rendah keputusan pemain memukul dengan akrasi, umpan tinggi keputusan pemain memukul dengan smash keras.

c. Kondisi Fisiologi

Mengumpan sebagai upaya untuk mengembangkan kualitas fisik khusus, seperti keseimbangan, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Selanjutnya untuk mengembangkan sistem energi khusus seperti kemampuan aerobik, anaerobik alaktit dan laktit. Oleh karenanya, pelatih harus memahami prinsip-prinsip latihan terutama untuk frekuensi dan kualitas bola yang diumpan.

2. Memudahkan Pengorganisasian Latihan

Pengorganisasian atlet dalam proses latihan sangat menentukan keberhasilan dalam latihan, karena berkaitan dengan maksimum partisipasi atlet dan maksimum aktifitas atlet.

a. Maksimum Partisipasi Atlet

Setiap atlet yang berlatih dalam satu lapangan harus mendapatkan kesempatan memukul yang relatif sama untuk masing-masing teknik yang dilatihkan.

b. Maksimum Aktivitas Atlet

Setiap atlet yang berlatih dalam satu lapangan harus mendapatkan tantangan dan kesempatan memukul sesuai kemampuannya serta dalam jumlah yang relatif sama untuk setiap teknik yang dilatihkan. Ini mengacu pada prinsip latihan individual, dengan demikian atlet akan berkembang sesuai dengan tingkat kemampuannya masing-masing.

B. CARA MENGUMPAN

Cara seorang pelatih mengumpan akan berkaitan dengan teknik yang digunakan pelatih tersebut, jumlah bola yang diumpankan untuk setiap pemain, dan berbagai pertimbangan di lapangan.

1. Teknik Mengumpan

Teknik mengumpan berkaitan dengan pegangan yang digunakan dan jenis pukulan yang dilakukan. Pegangan yang digunakan untuk mengumpan biasanya *continental grip*, karena dapat memungkinkan untuk mengumpan berbagai jenis pukulan, dan hanya menggunakan pergelangan dan lengan bawah saja, selain itu pelatih juga harus dapat

mengumpun dengan berbagai jenis pukulan dalam tenis, agar laju bola yang diberikan kepada atlet dapat bervariasi sesuai dengan kebutuhan.

2. Jumlah Bola

Dalam melatih keterampilan teknik, setiap atlet minimal mendapatkan umpan 4 bola agar dapat merasakan serta mencari teknik yang benar melalui *trial* dan *error*. Latihan dengan mempertimbangkan sasaran fisiologis, pada lapangan rumput perlu 2-3 bola, pada lapangan keras perlu 4-6 bola, dan pada lapangan *clay* perlu 7-10 bola. Karena pada setiap jenis lapangan lamanya *rally* berbeda-beda, untuk lapangan rumput kira-kira 1-3 detik, lapangan keras 3-6 detik, dan lapangan *clay* 3-6 detik. Agar atlet mendapatkan aktifitas maksimum maka pelatih harus dapat memegang 4 bola. Misal ada 4 kolom barisan maka setiap atlet yang paling depan mendapatkan kesempatan memukul 1 kali (teknik voli), Bila ada 2 kolom barisan maka masing-masing akan mendapatkan kesempatan 2 kali (*approach* dan voli). Bila hanya 1 baris maka akan mendapatkan kesempatan 4 kali (*groundstroke*, *approach*, voli, dan *smash*).

3. Berbagai Pertimbangan

Dalam mengumpun sebaiknya pelatih tidak melihat perkenaan bola dengan raket, tetapi pandangan selalu tertuju pada atlet yang diumpun, sehingga mampu mengawasi atlet. Pelatih harus mampu memegang 4 bola sekaligus dalam satu tangan, agar irama umpan yang diberikan kecepatannya dapat efektif dan urutan atlet memukul dapat berjalan lancar. Pelatih harus dapat mengumpun dari berbagai posisi dan situasi, agar sasaran latihan dapat tercapai. Bola yang diumpun harus memberikan tantangan yang sesuai dengan kemampuan dari setiap atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Antoun, Rob. *Winning Tennis*. Singapore: Marshall Edition, 2013

Bahtiar Syahrial. *Belajar Motorik*. Semarang: Wineka Media, 2013.

Buku Panduan Pelatih. *ITF Level 1 Course*. Makassar, 25-30 Juli 2005. Cheryl A. Coker, *Motor Learning and Control For Practitioners*. New Mexico State

University Las Cruces, New Mexico, 2004. Cholik, Toho, F. Muhyi, Muhammad, dan Fenanlampir, Albertus. *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga Dengan Karakter, Olahraga*

Esgay, L. Opa. *Tenis Luwes dan Cerdas*. Bandung: Angkasa, 2008.

Frank M., Verducci. *Measurement Concepts in Physical Education*. St. Louis

Missouri: Mosby Company, 2005. Gunawan Muahammad Ali, *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*. Parama

