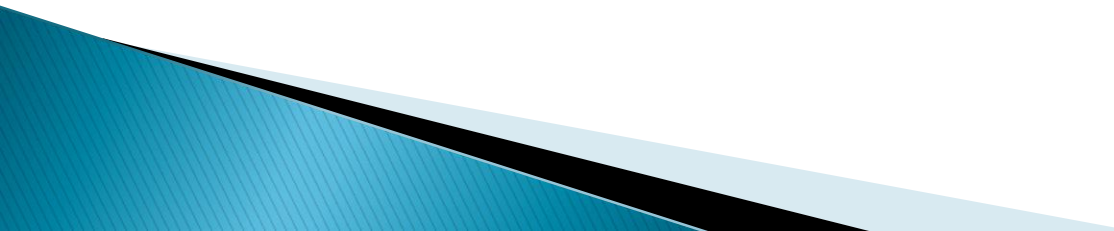


TEKNIK DAN TAKTIK TENIS LAPANGAN

Oleh:
Abdul ALim

Prinsip Teknik Pukulan dalam Tenis:

- a. ***Efficiency***. Efisiensi gerakan pukulan
Caranya: 1. Hindarkan pukulan *ngoyo*
2. Mengurangi kemungkinan cedera
3. Sebagai andasan teknik lanjut

 - b. ***Effectiveness***: Mampu menyelesaikan tugas gerak secara konsisten.
- 

Prinsip Pukulan Efektif dan Efisien

▶ Keseimbangan Tubuh

- Kepala: Selalu diam dan pandangan lurus ke depan
- Togok: Relatif tegak dan bahu selalu sejajar
- Tungkai: tetap menumpu kokoh dalam keadaan setimbang labil

▶ Koordinasi Pukulan:

a. Gerak raket : *timing* dan irama.

Timing: sinkronisasi pukulan agar bola benar-benar tepat kena pada waktu *impact*. Irama: Ayunan raket yang berkesinambungan dan tidak teputus-putus dengan akselerasi yang cepat sesaat sebelum *impact*.

b. Landasan Khusus Pukulan:

- Tahapan Persiapan: Ball Adjustment (Antisipasi), Footwork, Persiapan Raket
Persiapan Badan**

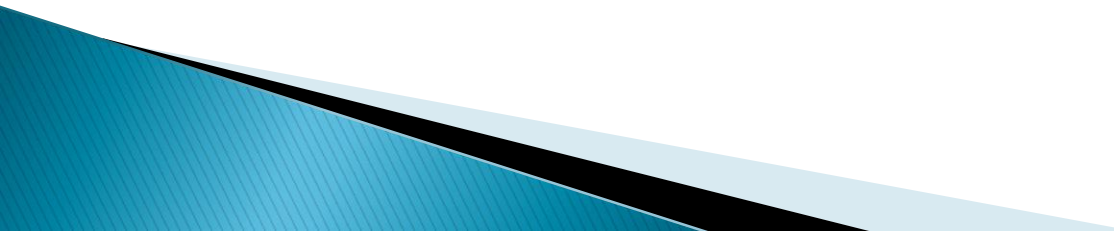
- Tahap Pukulan: Impact Point, Footwork, gerak raket, dan Kerja tubuh,**

KERANGKA KERJA TEKNIK

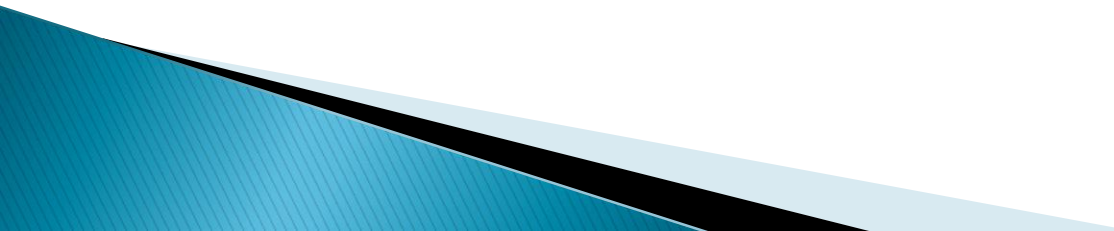
No	Tahap Persiapan	Tahap Memukul
1	Perception: untuk judgment terhadap (Speed, Spin, Height, Distance, direction).	Impact Point: Tinggi rendah, lateral samping, jauh-dekat, depan-belakang.
2	Footwork: Posisi yang tepat sblm lawan memukul, split step untuk timing, displacement kearah bola.	Footwork: Placement, recovery.
3	Racquet preparation: Grip, bentiuk dan panjang ayunan, posisi kepala raket.	Racquet work: posisi sudut kepala raket, speed, irama-akselerasi, lintasan akhir persiapan sampai gerak lanjutan.
4	Body Preparation: Keseimbangan, sikap siap, pre-stretch, penggunaan segmen badan	Body Work: Keseimbangan tetap terjaga, kesinambungan segmen badan, momentum anguler - memutar togok, momentum linier transfer berat badan.

KERANGKA KERJA TAKTIK

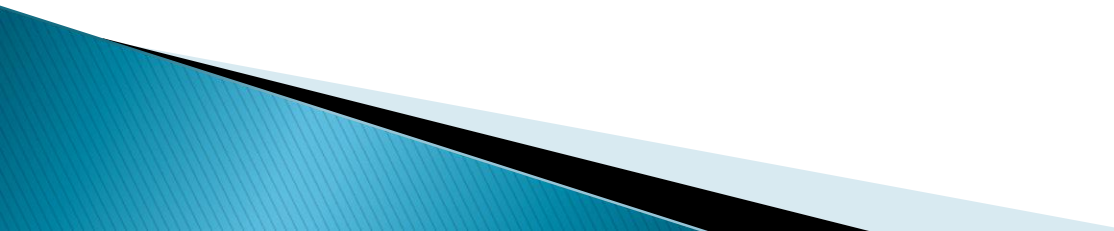
1. TUJU (7) VARIABEL TAKTIK

- Karakteristik pemain
 - Lingkungan
 - Zone of play (attack, force, rally, defense, counter attack)
 - Phase of play
 - Style of Play
 - Karakteristik bola yang diterima
 - Karakteristik bola yang dikirim
- 

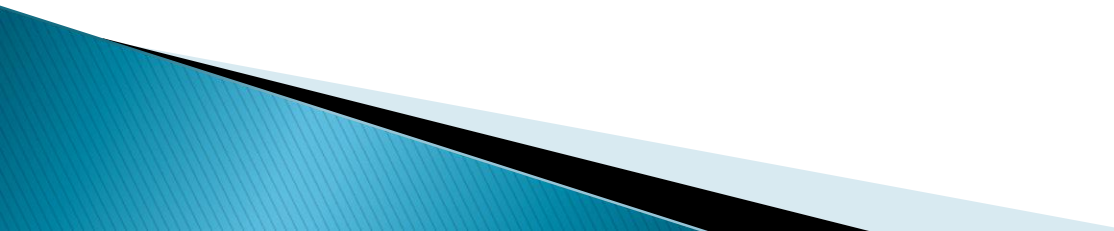
2. Lima (5) Situasi Permainan

- Saat pemain melakukan servis
 - Saat pemain menerima servis
 - saat pemain dan lawan keduanya di backcourt
 - saat melakukan approach
 - Saat lawan melakukan approach
- 

ZONA BERMAIN

- ▶ The Baseline
 - ▶ $\frac{3}{4}$ Court
 - ▶ The Mind Court
 - ▶ The Net
- 

PHASE OF PLAY

- ▶ BERTAHANAN (*Defending*)
 - ▶ RALLY-RALLY (*Rallying*)
 - ▶ MENYERANG (*Attacking*)
- 

5 Penguasaan Bola

- ▶ Arah
 - ▶ Ketinggian
 - ▶ Kedalaman
 - ▶ Kekerasan
 - ▶ Putaran
- 


Taktik Bermain Tunggal:

1. Consistensi vs dengan resiko

- “Keep the Ball in Play”
- Ambil resiko agar lawan berbuat kesalahan

2. Pukul Bola yang dalam

- Memaksa lawan bergerak ke belakang
- Memaksa lawan memukul bolayg melenting tinggi
- Memaksa lawan mengembalikan pendek
- Memaksa lawan tetap berada dibelakang

3. Memanfaatkan kelemahan Lawan
 4. Besarkan daerah untuk berbuat salah (*margin for error*)
 5. Kembali siap ke tempat untuk melakukan pukulan berikutnya
- 

Taktik Bermain Ganda

- ▶ Bermain dengan prosentasi keberhasilan, konsisten
- ▶ Jangan terjebak dilapangan tengah
- ▶ Servis pertama diusahakan masuk
- ▶ Usaha sesegera mungkin maju ke depan net
- ▶ Jauhkan lawan dari net dengan lob
- ▶ Pukul bola dalam ke tengah
- ▶ Kembalikan servis lawan menyilang
- ▶ Bermain sebagai tim
- ▶ Berkomunikasilah dengan partner
- ▶ Usahakan agar lawan selalu menebak