



TEORI DAN PRAKTEK TENIS



TEORI DAN PRAKTIK TENIS

**Oleh
DAMRAH**



Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

TEORI DAN PRAKTIK TENIS

**Oleh
DAMRAH**

2022

JUDUL BUKU: Teori dan Praktik Tenis

Penulis:

Damrah

Penyunting:

Inggang Perwangsa Nuralam

ISBN:

Perancang Sampul:

Rusli

Penata Letak:

Royman Wijaya

Pracetak dan Produksi:

Rusli

Penerbit:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia

Anggota IKAPI JAWA BARAT

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D. 151

Kelurahan Panglayungan Kecamatan Cipedes Kota Tasikmalaya

Tlpn. 085223186009 email: rumahcemrlangindonesia@gmail.com

Cetakan Pertama, 2022

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

All Right Reserved

i-xi + 149 hlm., 15 cm x 23 cm

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian
atau seluruh buku ini tanpa seizin tertulis dari penerbit

Penerbitan Buku Kerjasama Antara Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
Dengan Lekantara

PRAKATA

Buku ini disusun berdasarkan pemikiran bahwa untuk menindak lanjuti perkembangan masa yang semakin berubah dan berkembang, sangat diperlukan pemikiran yang komprehensif antara kegiatan yang telah dibuat dengan kondisi saat ini. antara belajar tenis masa lalu dengan belajar tenis masa sekarang, sehingga antara satu teori dengan teori yang lain akan saling melengkapi satu dengan yang lain. Buku ini diharapkan akan dapat mengisi cela-celah yang dapat menghambat proses pembelajaran dan Latihan tenis.

Di samping itu buku ini dapat memberikan pemikiran baru tentang belajar dan Latihan tenis yang didukung dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih. semakin banyak yang dapat dilengkapi dan dikembangkan, maka semakin dekat ke arah satu titik menuju kesempurnaan. Meski pun tidak ada yang sempurna di dunia ini.

Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada seluruh unsur yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan kontribusi terhadap penyempurnaan tulisan ini, kami atas nama penulis mengucapkan terima kasih, semoga Allah swt memberikan pahala yang berlipat ganda, amin.

Padang, Juli 2022
Penulis,

DR. Damrah, M.Pd

KATA PENGANTAR PAKAR

Buku ini merupakan karya dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. yang mencoba melakukan terobosan untuk mempermudah cara belajar dan Latihan tenis bagi mahasiswa, siswa dan seluruh masyarakat dengan memanfaatkan media elektronik yang digabungkan dengan media cetak, sehingga memberikan kemudahan bagi peminat untuk mendalami secara utuh. Penulis telah memaparkan secara rinci mengenai belajar tenis secara *tactical* dan *technical*, mulai dari yang mudah sampai pada tingkat yang lebih sulit, sehingga dengan penjelasan dalam buku ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam strategi memanfaatkan media elektronik dalam belajar dan Latihan tenis secara komprehensif.

Buku ini memiliki 10 bab yang banyak memberikan informasi secara lengkap mulai dari cara mengenal permainan tenis sampai mendalami tehnik, strategi dan peraturannya yang dikenal dengan pembelajaran dan Latihan tenis menggunakan metode dan system "*Form follow the functions*" artinya untuk mendapatkan tehnik yang baik dapat dilakukan dengan memfungsikan seluruh komponen terkait, yaitu dengan memberikan kesempatan sebanyak-banyaknya kepada anak-anak latih untuk dapat memanfaatkan situasi pembelajaran dan latihan secara efisien dan efektif, seperti memberikan kebebasan untuk anak memukul bola melalui Latihan dan bermain di bawah pengawasan guru/pelatih (open skill) dan memberikan target kepada anak latih untuk memukul dan bermain (clouse skill). Khusus bagi petenis pemula lebih menitik beratkan pada "*tennis play and stay*" yaitu bagaimana anak-anak bisa bermain tenis dengan senang hati, mudah dan terus menerus, sehingga dari dua system ini akan memberikan penguasaan mobilitas dan teknik tenis yang mendasar dan disaat-saat inilah proses perbaikan kualitas tehnik dapat diberikan secara berkesinambungan.

Bagi kalangan akademik, buku ini dapat menjadi sumber referensi bagi perkuliahan dan untuk kebutuhan studi dan

pengabdian masyarakat sebagai tatanan dan kebutuhan untuk kehidupan masyarakat. Sedangkan bagi para praktisi (pelatih, *service players* dsb), masyarakat atau pemerhati tenis. bisa menjadi rujukan bacaan dan informasi yang baik untuk memahami potensi peserta didik atau calon atlet. Seiring dengan itu semua gambar yang digunakan, diperoleh melalui demonstrasi langsung dari mantan pemain nasional dan dibantu oleh para fotografer yang professional.

Padang, November 2022
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi
KATA PENGANTAR PAKAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB 1 PENGENALAN TENIS	1
1.1. Pendahuluan.....	2
1.2. Bentuk-bentuk Latihan	3
1.2.1. Melempar dan Menangkap bola	3
1.2.2. Menggelindingkan dan Menangkap Bola (<i>grounder</i>) ..	6
1.2.3. Memantulkan Bola ke Bawah dan Berpasangan.....	7
1.2.4. Memantulkan Bola dengan Raket.....	8
1.2.5. Memukul Bola Berpasangan.....	10
1.3. Mini Tenis dan Tennis <i>Play and Stay</i>	11
1.3.1. Mini tenis.....	11
1.3.2. <i>Play and Stay</i>	14
BAB 2 PEGANGAN (GRIP)	29
2.1. Penduluan	30
2.1. <i>Forehand Continental Grip</i>	31
2.2. <i>Forehand Eastern Grip</i>	33
2.3. <i>Forehand Semi-Western Grip</i>	34
2.4. <i>Forehand Western Grip</i>	35
BAB 3 FOREHAND.....	38
3.1. Pendahuluan.....	39
3.2. Jenis-jenis <i>Forehand</i>	40
3.3. Teknik <i>Forehand</i>	42
3.3.1. Cara Melakukan <i>Forehand Topspin</i>	45
3.3.2. Cara Melakukan <i>Forehand Slice</i>	46
3.3.3. Cara Melakukan <i>Forehand Flat</i>	48
BAB 4 BACKHAND	51
4.1. Pendahuluan.....	52

4.2. Teknik <i>Backhand</i>	52
4.2.1. <i>Ready Position</i>	52
4.2.2. <i>Backswing</i>	54
4.2.3. <i>Foreward Swing</i>	55
4.2.4. <i>Follow Through</i>	57
4.3. <i>Slice Backhand</i>	58
4.4. Jenis <i>Backhand</i>	62
 BAB 5 SERVICE.....	63
5.1. Pendahuluan	64
5.2. Jenis-jenis Servis.....	64
5.3. Pelaksanaan Servis	67
 BAB 6 VOLLEY	72
6.1. Pendahuluan	73
6.2. Pengertian	73
6.3. Teknik Melakukan Voli	76
6.4. <i>Forehand Volley</i>	78
6.4.1. Teknik <i>Forehand Volley</i>	79
6.4.2. Perbanyak Latihan	83
6.5. <i>Backhand Volley</i>	86
6.5.1. Teknik <i>Backhand Volley</i>	86
6.5.2. Tahapan Menguasai Keterampilan <i>Backhand Volley</i>	88
 BAB 7 STRATEGI BERMAIN.....	93
7.1. Pendahuluan	94
7.2. Prinsip dan Strategi dalam Bermain Tunggal.....	94
7.2.1. Bermain Secara Konsisten dan Berani Mengambil Resiko	95
7.2.2. Memukul Bola ke Arah Belakang (<i>depth</i>).....	96
7.2.3. Manfaatkan Kelebihan dan Kelemahan Lawan	97
7.2.4. Mengembangkan Sudut Pukulan untuk Membuat Kesalahan Lawan	97
7.2.5. Kembali ke Posisi Siap untuk Melakukan Pukulan Berikutnya.....	98
7.2.6. Lima Situasi dalam Permainan Tunggal	99
7.2.7. Posisi dan Strategi Bermain Tunggal	100

7.3. Area Permainan	103
7.4. Fase Permainan (<i>phases of play</i>)	104
7.5. Strategi Bermain Ganda.....	109
7.5.1. Menempatkan Posisi dalam Bermain Ganda	111
7.5.2. Menempatkan Posisi untuk Pemain Tunggal.....	113
 BAB 8 KONTROL BOLA.....	 118
8.1. Pendahuluan.....	119
8.2. Kontrol Bola (<i>Ball Control</i>)	119
 BAB 9 PUTARAN BOLA (SPIN)	 124
9.1. Pendahuluan.....	125
9.2. Pelaksanaan	125
9.3. Taktik Penggunaan <i>Spin</i> (Putaran).....	131
 BAB 10 PERATURAN TENIS.....	 133
10.1. Pendahuluan.....	134
10.2. Ukuran Lapangan.....	134
10.3. Pelaksanaan	136
10.4. Penjelasan Khusus.....	143
10.5. Servis dan Penerima Servis	145
10.5. Daerah dan Garis Permainan.....	146
 GLOSARIUM.....	 148
DAFTAR PUSTAKA.....	162

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Melempar dan Menangkap Bola Berpasangan	5
Gambar 2. Menggelindingkan dan Menangkap Bola	7
Gambar 3. Memantulkan Bola dengan Tangan ke Bawah	7
Gambar 4. Memantulkan Bola dengan Raket	9
Gambar 5. Memukul Bola Berpasangan	10
Gambar 6. Contoh Perlengkapan Mini Tennis	14
Gambar 7. Lapangan dan Bola Merah	14
Gambar 8. Lapangan dan Bola Kuning Merah	27
Gambar 9. Lapangan dan Bola Kuning Hijau	27
Gambar 10. Perbedaan Pegangan Badminton dengan Tennis	30
Gambar 11. Pedoman dalam Memegang Raket	31
Gambar 12. Pegangan Kontinental	32
Gambar 13. Pegangan Jabat Tangan (<i>Eastern</i>)	33
Gambar 14. Pegangan <i>Semi-Western</i>	35
Gambar 15. Pegangan Western	36
Gambar 16. <i>Forehand</i> dilihat dari Depan	40
Gambar 17. Posisi Siap (<i>Ready Position</i>)	42
Gambar 18. <i>Forehand</i> dilihat dari Belakang	43
Gambar 19. Gerak Lanjutan	44
Gambar 20. <i>Forehand Top Spin</i>	46
Gambar 21. <i>Forehand</i> dan <i>Backhand Slice</i>	48
Gambar 22. <i>Forehand Flat</i>	50
Gambar 23. <i>Ready Position</i>	54
Gambar 24. Ayunan belakang <i>Backhand</i>	54
Gambar 25. Ayunan ke Depan (<i>Forward Swing</i>) <i>Backhand</i>	56
Gambar 26. Gerak lanjutan <i>Backhand Topspin</i> dan <i>Slice</i>	57
Gambar 27. Sikap Badan dan Raket saat Melakukan <i>Slice Backhand</i>	58
Gambar 28. Sikap sebelum Melakukan <i>Slice Backhand</i>	60
Gambar 29. Saat melakukan <i>Slice Backhand</i>	60
Gambar 30. Sikap setelah Melakukan <i>Slice Backhand</i>	61
Gambar 31. Sikap setelah Melakukan Pukulan	61
Gambar 32. Penempatan Bola Servis dilihat dari Depan	65
Gambar 33. Penempatan Bola Servis dilihat dari Samping	66
Gambar 34. Posisi Kaki diwaktu Servis	66

Gambar 35. Sikap Awal Servis	68
Gambar 36. Proses Ayunan Belakang dalam Servis	69
Gambar 37. Saat Melakukan Servis	70
Gambar 38. Gerakan <i>Follow Through</i>	71
Gambar 39. <i>Forehand Volley</i> Rendah	78
Gambar 40. Posisi Awal Sebelum Melakukan Voli	80
Gambar 41. Gerakan ke Depan Sebelum Memukul.....	81
Gambar 42. Saat Bola Menyentuh Raket	81
Gambar 43. Gerakan Setelah Terjadinya Kontak Bola dengan Raket	82
Gambar 44. Pukulan <i>Cross Court</i> yang Memiliki Peluang yang Lebih Besar dari Pukulan <i>Down the Line</i>	113
Gambar 45. Posisi Pengembalian yang Menguntungkan bagi Pemain Bertahan	115
Gambar 46. Posisi Pemain Waktu Menyerang di Depan Net	116
Gambar 47. Saat terjadinya Kontak Bola di Waktu <i>Forehand</i>	120
Gambar 48. Lapangan Tennis	135
Gambar 49. <i>In</i> dan <i>Out</i>	141
Gambar 50. Net dan Ukurannya	142
Gambar 51. Alur Servis dan Penerima Servis	146
Gambar 52. Daerah Permainan	147

BAB 1

PENGENALAN TENIS



1.1. Pendahuluan

Sebelum diberikan teknik-teknik bermain tenis kepada anak-anak dan atlet pemula, terlebih dahulu perlu diperkenalkan alat dan fungsi yang digunakan untuk bermain tenis, seperti pengenalan bola, raket, lapangan serta ide permainan tenis. Pengenalan ini di artikan sebagai cara untuk mempermudah proses belajar atau latihan. Cara ini bermacam- macam, dan tergantung pada kiat dan gaya seorang guru atau pelatih tenis dalam memberikan materi latihan kepada anak latihnya. Prinsip pengenalan yang paling penting adalah menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan perkembangan anak, agar anak latih dapat melakukannya dengan mudah. Contohnya, untuk dapat bermain tenis tidak mungkin anak latih langsung di ajarkan bermain tanpa mengenal sifat dan fungsi masing-masing alat dan memberikan tata cara serta aturan permainan. Hal ini dikarenakan tenis termasuk olahraga yang memiliki teknik bermain yang kompleks (Jones dan Buxton, 2008).

Untuk itu perlu dilakukan tata dan urutan latihan yang sesuai dengan kemampuan anak latih, baik secara individu maupun kelompok. Untuk mendapatkan dan mempermudah proses latihan, dapat menggunakan cara yang beraneka ragam, salah satunya adalah melalui pengenalan dan modifikasi terhadap sifat-sifat dari alat yang digunakan tersebut (Crespo, 2002a), terutama berkaitan dengan penggunaan bola dan raket. Anak latih yang belum memiliki pengetahuan cara belajar bermain tenis akan menghadapi kesulitan dan kendala dalam bermain tenis, terutama dalam penggunaan bola dan raket. Oleh karena itu perlu dicarikan cara yang termudah untuk belajar, antara lain melalui proses manipulatif seperti melempar, menangkap, melambung serta memukul bola baik menggunakan tangan atau raket, sebelum mereka diberikan kesempatan untuk memukul bola yang sebenarnya, sehingga dengan cara ini pemain dapat merasakan bahwa memukul bola dengan menggunakan raket,

membutuhkan pengendalian, koordinasi dan kontrol yang baik (Colling, 1974). Untuk itu cara ini sangat penting bagi seorang calon pemain untuk mengetahui dan merasakan sifat dan fungsi dari alat-alat tersebut dan sekaligus dapat memanfaatkan sifat dan fungsi tersebut secara efisien dan efektif. Agar anak-anak tidak bosan dan tidak jenuh, seorang pelatih atau guru diharapkan dapat merangkai kegiatan-kegiatan ini dalam bentuk permainan yang menarik (*Fun Games*).

1.2. Bentuk-bentuk Latihan

Banyak cara yang dapat digunakan untuk mengenalkan olahraga tenis bagi pemula. Dalam buku ini dapat dijelaskan beberapa bentuk latihan, yang dapat dikembangkan oleh seorang pelatih/dosen/guru, yaitu antara lain adalah:

1.2.1. Melempar dan Menangkap bola

Cara ini dilakukan dengan tujuan agar anak-anak dapat mengetahui dan merasakan sifat dari bola tenis, dan sekaligus membiasakan pergerakan dasar untuk bermain tenis, yaitu melempar untuk servis dan menangkap untuk pergerakan forehand dan voli. Prosesnya dapat dilakukan sebagai berikut. Dua pemain berdiri saling berhadapan dengan jarak 4 -5 meter. Lakukan lemparan dan tangkapan secara bergantian. Lemparan dapat dilakukan secara parabol, lurus dan melalui pantulan. Lemparan dan tangkapan ini dapat dilakukan dengan posisi kaki terbuka atau salah satu kaki yang berlawanan di langkahkan ke depan. Lakukanlah secara bergantian, bola dilemparkan dengan menggunakan lengan bawah. Diwaktu menangkap bola, perhatikan lemparannya hingga sampai di tangan anda. Ikuti instruksi dan aturan di setiap lemparan dan lakukan sampai 30 kali lemparan, sehingga anak-anak merasakan proses Gerakan yang dibutuhkan dalam bermain tenis. Proses lemparan dari atas, bawah dan samping, sangat dibutuhkan untuk bermain tenis

terutama pada servis dan *groundstroke* (Damrah, 1994). Usahakan proses ini diselingi dengan bermain.

Tujuan latihan ini sangat membantu dalam 3 hal:

- a. Menjaga fokus pada bola yang datang dari lawan.
- b. Melatih ketepatan sasaran atau dalam tenis dikenal dengan "*placement*". Hal ini penting dalam bermain tenis.
- c. Mengembangkan koordinasi antara mata, tangan dan kaki. Pergerakan dasar ini sangat penting, agar anak-anak dapat mengkombinasikan pergerakan tenis yang dibutuhkan.

Untuk memantapkan proses latihannya, maka sasaran keberhasilan dapat ditentukan sebanyak lebih kurang 30 kali lemparan dan tangkapan tanpa gagal.

Kriteria keberhasilan:

- Gunakan lemparan dengan lengan bawah, baik tangan kiri maupun tangan kanan.
- Majulah dengan kaki yang lain ketika melempar, baik dengan menggunakan tangan kiri maupun menggunakan tangan kanan.
- waktu terjadi proses melempar dan menangkap, pandangan tetap terfokus pada bola.
- Jika diberikan dalam bentuk permainan maka lihatlah keaktifan mereka dalam bergerak termasuk keaktifan dalam melempar dan menangkap. Sebaiknya permainan ini dilakukan di lapangan terbuka atau di lapangan tenis, sehingga anak-anak dapat bergerak sesuai dengan kebutuhan mereka.

Meningkatkan kesulitan:

- Mulailah dari yang dekat ke yang jauh atau dari yang mudah ke yang sulit.
- Gunakan gerakan lemparan lengan atas dengan tangan kiri dan tangan kanan.
- Lemparkan bola secara bervariasi, atas, bawah dan samping. Bagi yang menangkap dapat dilakukan dengan satu tangan bergantian dan atau dua tangan.

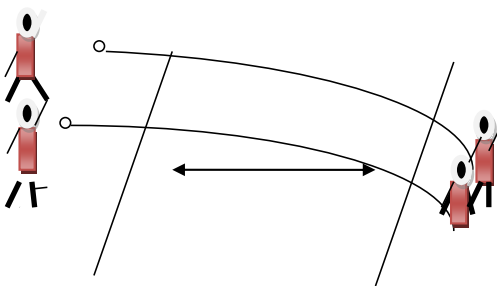
- Jika dalam bentuk permainan, maka tingkat kesulitannya dapat dilakukan melalui lebih dari satu bola atau dengan memberikan aturan bahwa bola yang ditangkap tidak boleh jatuh.

Mengurangi kesulitan:

- Bergeraklah mendekati mitra anda sebanyak 1 langkah sampai berhasil melemparkan dan menangkap bola 30 kali tanpa gagal.
- Jika pesertanya cukup banyak dapat digunakan dalam bentuk kelompok-kelompok kecil
- Berikan dalam bentuk bermain yang menarik, sehingga anak-anak tidak bosan.

Latihan ini dapat divariasikan dengan cara menggunakan 2 atau 3 bola dari setiap pasangan. Satu orang berperan sebagai pelatih dan satu orang lagi berperan sebagai atlet/siswa. Pelatih melemparkan bola ke kiri dan ke kanan, anak-anak menangkap dan melempar kembali bola yang diberikan pelatih. Ini dilakukan secara bergantian. Gunakan waktu yang optimal untuk mendapatkan anak-anak bergerak secara simultan, sehingga peluang untuk memperhalus lemparan dan tangkapan dapat diperoleh mereka. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.

Gambar 1. Melempar dan Menangkap Bola Berpasangan



Sumber: Damrah (2014)