

LATIHAN TENIS UNTUK PEMULA

**Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd
Resty Agustryani, M.Pd**



Tasikmalaya:
UNSIL Library Publisher

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Lingkup Hak Cipta

Pasal 2:

1. Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak Ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana

Pasal 72:

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 Ayat (1) dan Ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000,00 (lima juta rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud dalam Ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

LATIHAN TENIS UNTUK PEMULA

Dr. H. Gumilar Mulya, M.Pd.

Resty Agustriyani, M.Pd.

Perpustakaan Nasional RI

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Mulya, Gumilar dan Resty Agustriyani/Latihan Tenis untuk Pemula

Tasikmalaya: Unsil Library Publisher

LATIHAN TENIS UNTUK PEMULA

© Gumilar Mulya dan Resty Agustriyani

Pemeriksa Ejaan: Dea Silvia Rahman

Tata Letak: Azis Fahrul Roji

Desain Kover: Mufidz At thoriq

Cetakan Pertama, April 2023

viii + 228., 15,5 x 23 cm

ISBN 978-623-09-2543-6

Diterbitkan oleh **UNSil LIBRARY PUBLISHER**

Gedung UPT Perpustakaan, Jalan Siliwangi Nomor 24 Kota Tasikmalaya Kode Pos 46115.

Laman: perpustakaan.unsil.ac.id

Email: perpus@unsil.ac.id

Kontak: (0265) 330634, 333092

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

All rights reserved.

Kata Pengantar

Pendidikan tidak akan pernah terbatas oleh satu peristiwa yang stagnan. Selama kehidupan ini terus berjalan, selama itu pula hal-hal baru akan selalu bermunculan. Peristiwa demi peristiwa hadir ke permukaan membawa latar historisnya masing-masing. Problematika ini bisa saja diakibatkan oleh perubahan sikap manusia maupun lingkungannya. Maka menjadi satu kewajiban jika sesuatu yang sudah terjadi dan yang sedang dilakoni akan saling terpaut dalam benang sosio-antropologisnya. Siklus ini adalah *sunatullah* bagi manusia yang telah dianugerahi nikmat paling besar, yakni akal.

Sebagaimana firman pertama yang diwahyukan Allah s.w.t., yakni mengajak setiap makhluk-Nya untuk membuka seluruh cakrawala kemampuan akal dan jiwanya agar dapat memahami apa-apa yang telah dikaruniakan-Nya di langit dan bumi. Maka tugas manusia dalam mengimani kebesaran-Nya adalah dengan mendayagunakan seperangkat tubuh dan jiwanya untuk bersyukur. Terminologi yang lebih luas dari rasa syukur ini, dengan mengaktifkan akal sehat serta mengoperasionalkan ilmunya agar dapat bermanfaat bagi keberlangsungan kehidupan manusia.

Dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, saya menyambut dengan gembira program penerbitan buku-buku karya dosen Universitas Siliwangi yang diinisiasi UPT Perpustakaan. Program ini merupakan gagasan dan ikhtiar cemerlang juga produktif untuk menjawab tantangan zaman. Selain itu, program ini menjadi wadah yang dapat memancing gairah kreativitas civitas akademika Universitas Siliwangi dalam melahirkan produk-produk pemikirannya.

Di tahun 2023 ini, UPT Perpustakaan Universitas Siliwangi te-

lah menerbitkan sembilan buku karya dosen. Program baik ini harus didukung oleh seluruh civitas akademika, dan harus terus berjalan berkesinambungan. Lahirnya sembilan buku ini, diharapkan menjadi pemantik awal untuk terbitnya buku-buku dosen lain di tahun-tahun berikutnya. Tidak lupa, saya ucapkan selamat kepada para dosen yang bukunya telah terbit, semoga bermanfaat bagi kehidupan manusia serta mendorong institusi yang kita cintai menuju akreditasi unggul.

Tasikmalaya, 2023

Dr. Ir. Nundang Busaeri, M.T., IPU., ASEAN Eng.
Rektor Universitas Siliwangi

Daftar Isi

Kata Pengantar

Daftar Isi

BAB I

Pendahuluan 1

BAB II

Sejarah Tenis 11

BAB III

Konsep Latihan Tenis.....17

BAB IV

Belajar Gerak(Motor Learning)..... 21

BAB V

Tenis 27

BAB VI

Otot yang Berperan daLam Permainan Tenis55

BAB VII

Bentuk Latihan Tenis Sesuai dengan Otot Yang Digunakan 63

BAB VIII

Bentuk Latihan Tenis Untuk Pemula..... 69

Daftar Pustaka

Glosarium

Index

Riwayat Hidup

Pendahuluan

A. Arah Kebijakan Olahraga Nasional

Arah kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional jangka panjang secara terintegrasi dan kolaboratif perlu dilakukan untuk meningkatkan daya saing bangsa dalam bidang keolahragaan, didukung dengan kebijakan yang bersinergi dalam desain besar olahraga nasional dan selaras dengan perencanaan pembangunan nasional.

Keseriusan pemerintah dalam mendukung kebijakan di bidang olahraga diwujudkan melalui Pertuaran Presiden Republik Indonesia Nomor 86 tahun 2021 Tentang Desain Besar Olahraga Nasional. Perpres tersebut menjelaskan bahwa Desain Besar Olahraga Nasional yang selanjutnya disingkat DBON adalah dokumen rencana induk yang berisikan arah kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel, dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan industri olahraga. Visi DBON yaitu: "*Mewujudkan Indonesia Buga4 Berkarakter Unggul, dan Berprestasi Dunia*" dengan Prinsip: Excellence (unggul), Measurable (terukur), Accountable (dapat dipertanggungjawabkan), dan Syste-

matic and Sustainable (sistematis dan berkelanjutan) yang dapat disingkat menjadi **EMAS**.

Salah satu sasaran DBON pada lampiran PERPRES No. 86 Tahun 2021 yaitu: terwujudnya partisipasi siswa dan mahasiswa yang aktif berolahraga berusia 7 (tujuh) tahun keatas dapat diukur dari persentase Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebanyak 3 (tiga) kali seminggu dengan durasi waktu minimal 60 menit per pertemuan. Pada Tahun 2045 sebanyak 70% siswa dan mahasiswa berpartisipasi aktif olahraga, sehingga diharapkan 30% memiliki tingkat kebugaran jasmani baik.

Keseriusan pemerintah dalam penyusunan cetak biru olahraga nasional melibatkan 15 kementerian yang ada untuk berpean sesuai fungsi masing-masing. Kemendikbudristek sebagai salah satu kementerian yang menaungi pendidikan melalui koordinasi dengan Kementrian yang menangani Olahraga memiliki 10 tugas:

1. Menetapkan kurikulum khusus untuk SKO, kelas khusus, dan/atau sentra pembinaan atlet Olahraga lainnya pada SMP dan SMA.
2. Menjamin penyelenggaraan PJOK di satuan pendidikan termasuk memberikan layanan PJOK adaptif.
3. Menetapkan dan menyelaraskan kurikulum PJOK dengan *Long Term Athlete Development (LTAD)*.
4. Menyediakan dukungan pembinaan siswa berbakat olahraga antara lain dengan memberikan beasiswa.
5. Mengembangkan IPTEK Keolahragaan melalui pengembangan program studi, pendidik dan tenaga kependidikan, riset dan teknologi, serta laboratorium ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan di perguruan tinggi.
6. Mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan melalui pengembangan program studi, pendidik

dan tenaga kependidikan, riset dan teknologi, serta laboratorium ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan di perguruan tinggi.

7. Menetapkan indikator kualitas olahraga pendidikan.
8. Mengidentifikasi dan meningkatkan capaian pembelajaran calon guru dan kompetensi guru PJOK.
9. Memberikan dukungan untuk mengikuti kompetisi di dalam dan di luar negeri bagi peserta didik yang berprestasi di bidang olahraga, pelatih, dan tenaga keolahragaan.
10. Meningkatkan kerja sama internasional dalam rangka peningkatan kompetensi untuk pendidik dan tenaga pendidikan di bidang PJOK.

Satu tahun sebelum lahirnya Perpres no. 86 tahun 2021, Presiden RI memberikan arahan pada peringatan HAORNAS 9 September 2020 sebagai berikut: 1) Tingkatkan Prestasi Olahraga Nasional; 2) Review Total dan Rancang Ulang Ekosistem Olahraga Nasional dan Tata Kelola Pembinaan Atlet Nasional; 3) Sinergisitas Pembinaan Atlet dari Daerah hingga Nasional; Pemanfaatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Terbaru melalui Pembangunan Pusat Latihan Berbasis *Science*, Pengembangan Manajemen Baru dan Pemanfaatan Sistem Informal dan Big Data *Analytics* untuk Identifikasi Calon Atlet Berbakat Berkualitas; 4) Dukungan Infrastruktur Olahraga yang Baik dan Olahraga sebagai Budaya dan Gaya Hidup Masyarakat; 5) Olahraga sebagai Instrumen Penting pendidikan Karakter, Memperkokoh Jiwa Patriotisme dan Nasionalisme serta Meningkatkan produktifitas Masyarakat; 6) Olahraga Merupakan Urusan Kita Semua (Pemerintah, Pemerintah Daerah, KONI, NOC, NPC, Induk Organisasi Cabang Olahraga, dan Masyarakat); 7) Manfaatkan Peluang Pengembangan Industri Olahraga dan Pariwisata

Olahraga sebagai Pendongkrak Ekonom Nasional.

Tanggal 15 Maret 2021, KEMENPORA RI melaksanakan Rapat Terbatas dengan Presiden RI yang memaparkan 14 cabang olahraga unggulan untuk olimpiade 2032 dengan kriteria sebagai berikut:

1. meraih medali pada Olimpiade dan Paralimpiade Periode 2010-2020
2. meraih emas Asian Games dan Asian Para Games Periode 2010-2020,
3. meraih Medali Asian Games dan Asian Para Games Periode 2010-2020
4. berpotensi meraih medali pada Olimpiade dan Paralimpiade 2032 berdasarkan rekam jejak pencapaian prestasi pada World Championships resmi Federasi Olahraga Internasional periode 2010-2020 dan *Asian Para Games* periode 2010-2020.

Walaupun tenis bukan termasuk pada 14 cabang olahraga unggulan, bukan berarti tidak ada peluang untuk berprestasi seperti yang pernah diraih oleh atlet tenis di era tahun 1960-1980. Pembinaan tenis harus tetap dijalankan dibawah koordinasi Induk Cabang Olahraga PELTI (Persatuan Lawan Tenis Indonesia) dari tingkat kabupaten/kota sampai tingkat nasional, Lembaga Pendidikan Tinggi Keolahragaan (LPTK) serta klub-klub olahraga tenis di seluruh Indonesia.

Guna mendukung program pemerintah, saat ini LPTK yang melaksanakan perkuliahan bagi mahasiswa agar pada akhirnya mampu berpartisipasi membina olahraga di masyarakat, sesuai keahlian cabang olahraga. Salah satu perkuliahan yang diikuti oleh mahasiswa adalah mata kuliah tenis. Walaupun tenis bukan mata pelajaran yang wajib di kurikulum pendidikan dasar dan

menengah, sebagai seorang calon guru/pelatih, mahasiswa perlu dibekali ilmu kecabangan olahraga termasuk tenis, sehingga jika ada peserta didik yang memiliki potensi di cabang olahraga tenis, dapat disalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler tenis dengan pembinanya yang memahami tentang tenis.

B. Latihan Tenis Pemula

Olahraga sebagai alat untuk menjunjung tinggi nama bangsa di pentas dunia, prestasi puncak olahraga tidak dapat begitu saja diperoleh melainkan harus melalui proses yang sistematis dan berjenjang dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Menurut Ericsson, 1993 (dalam RAKER KEMENPORA 2021) menjelaskan: “tidak ada jalan pintas” dalam meraih prestasi, “dibutuhkan waktu minimum 10 tahun atau 10.000 jam latihan untuk mengantarkan atlet menuju podium internasional.”

Pilar pembangunan olahraga nasional di Indonesia dimulai dengan olahraga pendidikan, olahraga masyarakat dan sebagai puncaknya adalah olahraga prestasi. Olahraga pendidikan diwajibkan bagi seluruh peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, sedangkan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK) yang menghasilkan sarjana keolahragaan, sangat memerlukan lulusan yang berkualitas yang dapat mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga pendidikan dan olahraga prestasi. Adanya perguruan tinggi yang membuka program studi Pendidikan Jasmani diharapkan mampu menghasilkan sarjana yang kompeten dan mampu mengembangkan pilar olahraga nasional yang harus siap dengan menghadapi tantangan global dari negara lain.

Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen bahwa “Guru adalah tenaga profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, meng-

arahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah.” Berdasarkan pengertian guru tersebut, melatih merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki seorang guru dalam membimbing dan mengarahkan peserta didik yang memiliki potensi dalam keterampilan olahraga prestasi melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Latihan menurut Tangkudung (2012: 42) adalah suatu proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Dalam menghasilkan atlet yang handal perlunya latihan yang terprogram dan ada berbagai faktor penentu lainnya seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik adalah kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktivitas fisik. Kemampuan fisik sangat penting untuk mendukung mengembangkan aktifitas psikomotor. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai. Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah. Selanjutnya teknik dasar yaitu suatu proses mengembangkan keterampilan dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga, teknik dasar dalam tenis meliputi: *Forehand Groundstroke*, *Backhand Groundstroke*, *Forehand Volley*, *Backhand Volley*, dan *service*. Selain teknik dasar unsur yang tidak kalah pentingnya adalah taktik, *taktik* yaitu suatu siasat atau pola pikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan. Atau dengan kata lain taktik adalah siasat yang dipakai untuk menembus

pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang telah dimilikinya.

Pada unsur psikis yaitu mental tanding yang bagus juga sangat berperan untuk seorang atlet dalam memenangkan suatu pertandingan. Meningkat atau merosotnya kinerja atlet sangat ditentukan oleh kesiapan mental atlet, dan selanjutnya juga ditentukan oleh ketahanan mental atlet. Makin disadari bahwa sifat-sifat kepribadian (*personality traits*) dan kemampuan-kemampuan psikologik sangat berperan dalam meningkatkan kinerja atlet. Kesiapan mental dapat diupayakan dengan latihan keterampilan mental (*mental skill training*), yaitu suatu keterampilan dalam menyiapkan diri menanggung beban mental, baik beban mental yang berupa hambatan-hambatan yang datang dari diri atlet itu sendiri maupun dari luar seperti kurang percaya diri, merasa belum siap melakukan pertandingan, mengatasi gejala emosional, tekanan penonton, dan sebagainya.

Tenis merupakan salah satu mata kuliah yang di berikan pada LPTK, mahasiswa diajarkan keterampilan bermain tenis sebagai mata kuliah wajib yang harus diambil. Tenis merupakan salah cabang olahraga dalam keterampilan motorik terbuka (*open skill*). Kondisi permainan yang dihadapi selalu berubah-ubah, hal ini menjadikan olahraga tenis masuk dalam salah satu jenis keterampilan motorik. Penguasaan teknik dasar wajib diberikan pada awal-awal latihan. Keterampilan dasar tenis meliputi keterampilan *Forehand Groundstroke*, *Backhand Groundstroke*, *forehand Volley*, *Backhand Volley* dan *service*. Beberapa teknik dasar tenis ini diajarkan kepada mahasiswa keolahragan untuk memberikan keterampilan kepada mereka yang akan disiapkan menjadi seorang guru maupun pelatih nantinya. Berdasarkan pertanyaan lisan setiap awal perkuliahan pada setiap tahun, ditemukan hal-hal sebagai berikut:

1) tidak lebih dari 2% mahasiswa yang pernah melakukan permainan tenis sebelum masuk kuliah; 2) 98% sama sekali belum mengetahui teknik dasar maupun peraturan permainan tenis; 3) 98% mahasiswa yang mengontrak mata kuliah tenis baru memegang raket tenis dan bola tenis saat diperkenalkan oleh dosen; 4) Berdasarkan hasil pengukuran akhir mata kuliah rata-rata nilai kelulusan murni keterampilan dasar tenis hanya berkisar antara 40 sampai 50%.

Berdasarkan keempat temuan tersebut mahasiswa yang mengambil mata kuliah tenis dapat dikategorikan sebagai pemula. Pemula bukan dilihat dari usia, tetapi pemula dilihat dari pertama kali mengenal dan mempelajari tenis serta tingkat keterampilannya. Berdasarkan rentang kehidupan pertumbuhan dan perkembangan manusia, mahasiswa rata-rata berusia 18 sampai 22 tahun di kelompokkan pada masa dewasa awal. Pada masa tersebut fisik dan psikis sudah mulai mengalami kematangan akan tetapi kebanyakan dari mahasiswa masih banyak yang kurang mengetahui dan menguasai keterampilan teknik dasar tenis karena bukan mata pelajaran PJOK saat di pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Hasil pengamatan dari beberapa pelatih Tenis di daerah, memberikan pelatihan tenis tidak mengutamakan rangkaian gerakan teknik dasar yang sistematis karena mereka beranggapan yang penting bagaimana caranya bola dapat dipukul ke lapangan lawan dan menghasilkan poin. Pada tahap awal memang secara cepat pemain pemula yang dilatih cepat menguasai pukulan tenis, tetapi banyak pelatih kurang memperhatikan jenis pegangan raket, posisi kaki saat mau memukul bola, posisi badan, ayunan raket ke belakang, perkenaan bola dengan raket sampai gerakan akhir pukulan.

Semua rangkaian gerakan tersebut padahal sangat penting untuk dikuasai pemain pemula agar dapat mengembangkan rangkaian gerakan sesuai fungsi dari anatomi tubuh. Model-model latihan-latihannya pun masih belum bervariasi, dampak negatif dari proses latihan yang kurang bervariasi adalah, 1) kurang dapat mengembangkan teknik dasar tenis dengan baik; 2) kurang memahami gerakan dan tujuan latihan teknik dasar tenis; 3) kurang merasakan kenyamanan dan keamanan dalam proses latihan tenis; 4) pencapaian hasil latihan tenis kurang optimal. Analisis kebutuhan yang telah peneliti lakukan melalui observasi lapangan dengan melakukan observasi proses latihan yang berlangsung di lapangan dan mengamatinya.

Gerakan dasar yang salah akan menyulitkan untuk mengembangkan gerakan lanjutannya. Sebagai contoh, pada era tahun 1990 ke belakang pelatih memberikan teknik dasar pukulan menggunakan jenis *flat*, jika gerakannya di bagi-bagi maka diawali dengan posisi siap, hitungan pertama memutar inggang ke arah *Forehand* diikuti bahu, hitungan kedua tangan yang memegang raket diayun ke belakang dengan kepala raket tetap tegak lurus dan sikut ditekuk, selanjutnya pada hitungan ke tiga, menggeserkan kaki yang berlawanan dengan tangan yang memegang raket ke arah depan dan hitungan ke empat raket diayunkan ke depan dengan perkenaan bola sejajar dengan kaki yang di depan. Gerakan akhir badan tegak tangan yang memegang raket lurus dan kepala raket berada di depan kepala. Pada perkembangan sekarang pelatih yang langsung mengajarkan pegangan dengan jenis pegangan *western grips*. Jenis pegangan tersebut untuk pukulan *top spin*. Dengan tipe pukulan *top spin* maka pelatih tersebut mengajarkan pukulan *ground stroke* jenis *spin* atau *top spin*. Kelemahannya atlet yang belajar memulai tenis dengan pukulan *spin* memiliki kesulitan ketika bola dari la-

wan lambungnya rendah sampai di bawah lutut.

Berbeda dengan atlet yang pertama kali belajar di berikan rangkaian gerakan dasar yang sederhana dengan pukulan *flat* baik *Forehand* maupun *Backhand ground stroke*. Dengan penguasaan gerakan dasar tersebut, atlet lebih mudah untuk di kembangkan dalam mempelajari pukulan *spin* atau *top spin*.

Berdasarkan ke dua contoh tersebut, pada kenyataannya jenis ketinggian dan putaran bola dari lawan selalu berubah-ubah sehingga pengembalian pukulan bola pun harus menyesuaikan tidak dapat selalu menggunakan pukulan *spin* atau pukulan *flat*, tergantung ketinggian dan jenis putaran bola yang datang. Seorang atlet atau pemain yang bagus adalah membutuhkan penguasaan berbagai jenis pukulan tidak hanya satu jenis pukulan.

Berdasarkan analisis tersebut, diharapkan mampu memperkaya khasanah keilmuan di bidang olahraga prestasi khususnya

latihan tenis di perguruan tinggi. Membantu proses penyampaian materi kepada mahasiswa dan membantu proses penguasaan keterampilan tenis bagi mahasiswa secara efektif dan efisien, agar setelah lulus tidak hanya mampu menjadi seorang pendidik saja tetapi juga mampu menjadi seorang pelatih.

