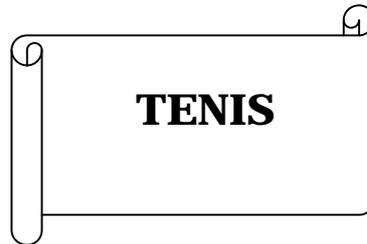


MODUL 3



Pendahuluan

Dalam permainan tenis pada saat sekarang ini, teknik dianggap sebagai fungsi dari prinsip-prinsip biomekanika dan sebagai alat untuk menggunakan taktik secara lebih efisien. Teknik seorang petenis harus selalu ditentukan oleh tujuan taktiknya. Secara sederhana dapat dinyatakan bahwa teknik harus mengikuti taktik.

Terdapat banyak cara yang berbeda untuk memainkan pukulan-pukulan modern. Dalam pembahasan ini, untuk tujuan kesederhanaan dan membantu meningkatkan pembelajaran, maka akan dijelaskan secara lengkap teknik pukulan modern. Sekalipun demikian, pelatih tidak harus melupakan bahwa ini hanya merupakan contoh-contoh pukulan yang dimainkan dalam situasi yang khusus. Terdapat berbagai macam cara untuk bermain tenis dan situasi yang berbeda untuk menggunakan cara tersebut. Oleh karenanya ketika pelatih mulai mengajarkan teknik, maka coba lebih tefokus pada perhatian taktik dan biomekanik, dan amati teknik sebagai suatu alat untuk menampilkan taktik secara lebih efektif.

Dalam modul ini akan dibahas 1 (satu) hal, yang terbagi dalam 1 (satu) kegiatan belajar, yaitu:

1. Kegiatan Belajar 1: Teknik Permainan Tennis , yang mencakup:
 - 1.1 Forehand
 - 1.2 Grip
 - 1.3 Backhand
 - 1.4 Servis
 - 1.5 Voli dan Variasinya

Setelah selesai mempelajari modul ini diharapkan mahasiswa dapat menjelaskan tentang analisis mekanika nomor sprint

Secara lebih rinci, setelah mempelajari modul ini mahasiswa dapat

1. Menjelaskan mekanika teknik forehand drive
2. Menjelaskan bermacam-macam grip
3. Menjelaskan mekanika backhand
4. Menjelaskan mekanika servis
5. Menjelaskan mekanika voli dan variasinya

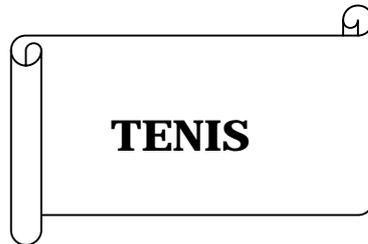
Petunjuk belajar:

Untuk memahami materi modul ini dengan baik, serta mencapai kompetensi yang diharapkan, maka pergunakanlah strategi belajar berikut ini:

1. Bacalah modul ini dengan seksama, tambahkan catatan pinggir, berupa tanda tanya atau garis bawah konsep yang relevan sesuai dengan pemikiran yang muncul
Diskusikan dengan teman beberapa konsep yang dianggap relevan

2. Kerjakan tugas dalam kasus, gunakan pengalaman dan wawasan anda terhadap kasus serupa di lingkungan anda
3. Kerjakan tes formatif seoptimal mungkin, dan gunakan rambu-rambu jawaban untuk mengevaluasi apakah jawaban anda sudah memadai
4. Buatlah beberapa catatan kecil hasil diskusi, untuk digunakan dalam pembuatan tugas mata kuliah dan ujian akhir mata kuliah

Kegiatan Belajar:



A. Forehand Groundstroke

Pukulan forehand merupakan salah satu pukulan yang paling penting dalam tenis. Dalam permainan modern saat ini, selama reli dari baseline, maka forehand merupakan jenis pukulan yang selalu dilakukan oleh kebanyakan petenis dunia.

Pukulan forehand yang baik dapat dikembangkan menjadi senjata yang mematikan oleh seluruh tipe petenis. Pukulan ini sering digunakan untuk menempatkan lawan agar tertekan dan mendominasi angka.

Grip

Pegangan raket (grip) berikut ini digunakan untuk pukulan forehand :

1) The Eastern Grip :

Pegangan ini merupakan pegangan forehand klasik. Pegangan ini dapat digunakan pada berbagai stance antara *semi-closed* atau *full open stance*. Titik kontaknya lebih rendah dan agak jauh dari tubuh dari pada titik kontak untuk pegangan Semi-Western dan Western grip.

Jenis pegangan ini cocok untuk menghasilkan pukulan flat dan sedikit topspin.

2) The Semi-Western Grip

Jenis pegangan ini menunjukkan dua sifat yang penting :

- a. Putaran pergelangan tangan
- b. Pemukaan raket yang tertutup pada saat backswing dan forwardswing. Pegangan ini selalu digunakan dengan stance antara semi-open dan full open stance.

3) The Western Grip

Jenis pegangan ini bisa menghasilkan topspin yang kuat. Sangat sesuai digunakan untuk memukul bola-bola tinggi (memantul dengan ketinggian di atas bahu), tetapi petenis yang menggunakan jenis grip ini selalu mengalami kesulitan untuk memukul bola-bola yang rendah. Maka pegangan ini lebih sesuai digunakan di lapangan yang lebih lambat pantulan bolanya (*slower court*).

4) The Two-Handed Grip

Keberhasilan para petenis dunia telah menyebabkan pegangan dua tangan diterima sebagai jenis pegangan modern khususnya bagi para petenis yang cukup cepat untuk mengatasi jangkauan yang pendek pada saat melakukan pukulan. Untuk pegangan forehand dua tangan, tangan yang dominan ditempatkan di ujung pegangan dengan pegangan Eastern atau Semi-Western.

5) The Continental Grip

Jenis pegangan yang selalu digunakan untuk melakukan servis, voli dan smes, karena pegangan ini tidak perlu mengubah posisi tangan pada saat melakukan forehand dan backhand (voli), dan pegangan ini memudahkan fleksi yang maksimum dan menghasilkan pukulan slice (servis dan smes). Pegangan ini juga dapat digunakan untuk seluruh pukulan variasi, antara lain drop-shot, stop-volley, low-volley dsb. Jenis pegangan ini tidak lazim digunakan untuk forehand, karena kesulitan untuk memukul bola yang memantul tinggi di atas lapangan. Dengan pegangan ini bola selalu dipukul sedikit terlambat yang menyebabkan kurangnya kekuatan pukulan. Pegangan ini dapat digunakan untuk forehand slice, yang selalu dilakukan di lapangan rumput, dan untuk memblok *return forehand*.

B. Backhand Groundstroke

Grip

1) The Eastern Grip

Jenis pegangan ini merupakan pegangan yang paling populer untuk backhand satu tangan. Pegangan ini dilakukan dimana posisi buku jari telunjuk di tempatkan di bagian atas pegangan untuk memastikan bahwa permukaan raketnya vertikal pada saat impact dengan pergelangan tangan dikuatkan.

2) Pergelangan Tangan ditempatkan di ujung handle

Keuntungan dari pegangan ini adalah :

- Dapat memukul bola pada ketinggian dada atau di atas dada.

- Dapat memukul bola pada saat ketinggian maksimal (*on the rise*)
- Dapat memukul bola pada ketinggian normal

3) The Continental Grip

Jenis pegangan ini digunakan oleh pemain-pemain pada era tahun 1980-an yang menggunakan pergelangan tangan mendahului gerak raket untuk membentuk kepala raket vertikal pada saat impact dan memudahkan pola ayunan. Untuk menggunakan pegangan ini dalam melakukan pukulan flat atau topspin, maka pemain harus mempunyai pergelangan tangan yang kuat selain timing yang tepat. Pegangan ini jarang digunakan untuk pukulan topspin backhand satu tangan.

4) Double Handed Grip

- Kedua tangan dengan pegangan Eastern (tangan kiri dominan)
- Pegangan backhand konvensional untuk tangan kanan, dan Eastern Forehand untuk tangan kiri (dominan dengan tangan kanan)

C. Two Handed Backhand

1. Jenis pegangan ini mempunyai ciri-ciri yang positif, antara lain:

- Mudah dilakukan dengan menggunakan dua tangan.
- Tak ada keuntungan dari jangkauan, menyebabkan backhand slice dengan satu tangan digunakan bilamana diperlukan (yaitu dalam situasi yang membahayakan).

- Diperlukan sedikit kekuatan otot (tidak seperti dengan backhand satu tangan)
- Dapat memukul secara agresif bola-bola yang memantul tinggi.
- Kemampuan untuk memutar raket pada saat impact dengan bola pada posisi on the rise
- Pada saat impact, lebih mampu untuk mengabsorpsi getaran dari pada dengan satu tangan.
- Dapat lebih mampu untuk mengelabui lawan (*disguise*), karena terjadi impact yang sedikit lebih lambat.

Hasil riset menunjukkan bahwa untuk melakukan pukulan ini hanya melibatkan sedikit bagian anggota tubuh, dan oleh karenanya lebih mudah untuk dipelajari.

Pegangan jenis ini dapat dilakukan :

1. Keduanya forehand Eastern (dominan tangan kiri)
2. Grip backhand konvensional tangan kanan, dan Forehand Eastern tangan kiri (dominan tangan kanan)

2. Persiapan dan Backswing :

- Pada saat raket ditarik ke belakang, bahu secara otomatis berputar.
- Tepat sebelum melangkah ke depan, panggul dan togok diputar ke belakang.
- Petenis melangkah ke depan, kemudian mentransfer momentum linier.
- Raket diangkat dengan diputar (*loop*) di belakang tubuh.
- Panggul mulai berputar.

3. Forwardswing dan Impact :

Rangkaian di atas memperlihatkan ciri-ciri sebagai berikut :

- Panggul menyebabkan togok untuk berputar.

- Kedua lengan diputar oleh togok, sedangkan sedikit gerakan dari sikut dan pergelangan tangan terjadi sampai impact.
- Bola dipukul di depan kaki depan. Kepala raket vertikal dan raket paralel dengan permukaan lapangan.

4. Gerakan Lanjutan (Follow - Through)

Gerakan lanjutan dilakukan petenis dengan menempatkan kedua lengan dan raketnya di atas ketinggian bahu. Kelemahan yang utama dari pegangan backhand dua tangan adalah jangkauan ketika dalam situasi yang membahayakan. Kondisi ini dapat diatasi dengan memastikan bahwa petenis dengan dua tangan harus lebih awal mempelajari pengembangan bermain dengan menggunakan backhand slice satu tangan, yang dapat digunakan tidak hanya dalam situasi tersebut, tetapi juga sebagai variasi (approach shot, perubahan tempo, sudut pukulan dsb). Mempelajari backhand slice satu tangan juga akan memudahkan pengembangan voli backhand satu tangan.

C. Servis (The Serve)

Dalam tahapan pengembangan servis yang baik, maka unsur-unsur yang penting adalah :

- Aksi yang sederhana (*simple action*)
- Aksi yang berkelanjutan (*continuous action*)
- Pegangan yang benar

Irama servis merupakan kriteria penting untuk memastikan aksi servis yang baik. Dalam tahapan pengembangan servis, grip yang benar dan stance harus diajarkan bersama-sama dengan pola ayunan yang berirama, yang selalu diinstruksikan "*both down together; both up together*". Instruksi ini berarti kedua lengan (lengan yang memegang raket dan bola) bergerak secara

bersamaan. Faktor yang penting pada saat pembelajaran tenis adalah kontrol penempatan bola dan juga transfer berat badan secara efisien ke arah pukulan.

Unsur-unsur selanjutnya setelah petenis mengalami kemajuan, yang harus diberikan adalah :

- Perubahan grip menjadi Continental Grip
- Penggunaan pergelangan tangan untuk kontrol penempatan
- Spin, slice dan topspin
- Melatih pukulan servis flat dengan lebih keras

Meskipun demikian, sangat penting untuk memahami biomekanika servis, sehingga teknik servis lanjutan dapat dicapai sebagai senjata yang mematikan.

Bagian-bagian anggota tubuh beraksi sebagai sistem hubungan berantai (*chain link*) dimana kekuatan yang diciptakan oleh satu hubungan (bagian tubuh), ditransfer untuk keberhasilan hubungan rantai lainnya.

Aplikasi pada servis :

Bagian Tubuh	Kekuatan yang diciptakan
Dorongan tungkai	Meningkatkan kecepatan panggul
Rotasi togok dan bahu	Meningkatkan kecepatan bahu
Elevasi lengan atas	Meningkatkan kecepatan sikut
Ekstensi dan pronasi lengan bawah	Mengatur raket waktu impact dan meningkatkan kecepatan pergelangan tangan
Fleksi tangan	Meningkatkan kecepatan raket

Sangatlah perlu untuk dipahami bahwa power tidak diciptakan oleh lengan dan togok. Sumber utama power diciptakan dari tanah dalam bentuk *ground reaction force*. Untuk setiap aksi, maka terdapat reaksi yang sama dan berlawanan arah (Hukum Newton III). Maka sumber utama kekuatan servis untuk petenis yang terampil berasal dari aksi tungkainya (fleksi dan ekstensi lututnya). Dengan aksi ini, maka sumber kekuatan ditransfer melalui sistem hubungan berantai.

Pegangan (grip) yang digunakan adalah kontinental. Sekalipun demikian, selama beberapa tahun silam terdapat kecenderungan dari kebanyakan petenis dunia untuk menggunakan grip antara Eastern Forehand dengan kontinental, untuk menghasilkan power. Jika dorongan dilakukan terhadap permukaan lapangan sebagai cara untuk mengembangkan kekuatan, maka fleksi dan ekstensi lutut merupakan gerakan yang penting untuk dikuasai.

Pembengkokan lutut yang optimum berbeda pada tiap petenis, tergantung pada kekuatan dan koordinasinya. Terdapat dua permasalahan yang berkaitan dengan penggunaan lutut yang kurang benar :

1. Lutut terlalu ditekuk atau kurang ditekuk
2. Agar sistem hubungan ini efisien, maka diperlukan koordinasi yang baik, jika gerakan lutut tidak terkoordinasi dengan hubungan lainnya selama gerak servis, maka kekuatan servis akan berkurang.

Dari sudut pandang pengajaran, maka terdapat beberapa poin penting :

1. Pada saat bola dilempar ke atas, tangan kiri dan lutut kanan terkoordinasi dalam gerak yang berirama.

2. Petenis harus mengarahkan tangan kiri ke atas setelah bola berada di atas. Berat badan kemudian ditransfer ke bawah dengan efisien (fleksibilitas lutut)
3. Tubuh petenis sendiri hilang kontak dengan permukaan lapangan tidak dengan lompatan yang disengaja, tetapi sebagai akibat dari dorongan ke atas, ke arah bola.

1. Rotasi Panggul (Hip Rotation)

Bagian hubungan yang kedua adalah penggunaan panggul. Ptenis yang terampil akan mentransfer kekuatannya yang diciptakan dari lututnya ke tolok melalui panggul. Rotasi panggul terjadi setelah lutut ditekuk, kemudian diluruskan. Aksi ke arah atas tersebut mendorong bahu ke atas dan luar yang mendorong raket jauh ke belakang bawah tubuh petenis. Fenomena ini disebut *displacement* yang memerlukan koordinasi yang baik.

2. Rotasi Tolok (Trunk Rotation)

Setelah kekuatan ditransfer dari permukaan lapangan, melalui tungkai dan panggul, dan panggul mencapai kecepatan rotasi yang maksimum, kemudian tolok diputar. Ptenis dengan servis keras kebanyakan mempunyai rotasi tolok yang cukup luas. Ketika tolok diputar, lengan kiri ditempatkan di depan (*tucked*) dan menyilang tubuh. Aksi lengan ini berfungsi untuk memperlambat rotasi tolok (*blocking*), maka memudahkan lengan untuk mempercepat (akselerasi) ke arah impact.

3. Rotasi Lengan pada Bahu (power loop)

Setelah terjadi rotasi tolok, rangkaian gerak berikutnya adalah rotasi lengan pada bahu. Ketika lengan berada di bawah saat backswing di belakang tubuh, maka lengan diputar ke arah

luar. Pada saat terjadi ayunan ke depan dan atas, lengan atas diputar ke arah dalam dengan kecepatan tinggi.

4. Ekstensi Sikut - Pronasi Lengan Bawah

Bagian berikutnya dari rantai hubungan melibatkan sikut dengan dua cara :

- Sikut lurus dari posisi ketika raket berada di belakang punggung (dalam power loop), dan
- Pronasi (diputar keluar) dari lengan bawah dan tangan pada sikut. Kecepatan dari dua aksi ini sangat cepat dan harus berhati-hati untuk menghindari terjadinya cedera.

5. Fleksi Pergelangan Tangan

Pada waktu backswing (di belakang punggung) dan awal forwardswing, pergelangan tangan hiperekstensi (tangan ditekuk ke belakang pergelangan). Pada saat terjadi akselerasi raket ke arah impact, tangan fleksi pada pergelangan sampai terjadi impact, agak lurus bila dibandingkan dengan lengan bawah, dan kemudian kepala raket bergerak terus dengan kecepatan tinggi, sehingga fleksi terjadi lagi pada pergelangan tangan. Aksi pergelangan tangan dari posisi hiperekstensi sampai posisi lurus (pada saat impact) dan kemudian fleksi kembali (setelah impact) merupakan tahapan akhir dalam rantai hubungan yang menciptakan power servis.

6. Gerak Lanjutan dan Pendaratan Kaki

Penyelesaian transfer berat badan ke depan menggerakkan tubuh ke arah permukaan lapangan. Kepala raket bergerak berputar ke arah luar yang menurunkan ketegangan pada sendi bahu. Raket bergerak menyilang tubuh dan mengalami deselerasi.

Tubuh mulai menyesuaikan keseimbangannya untuk melakukan pukulan berikutnya.

Keyakinan dari para pelatih adalah bahwa power servis dikaitkan dengan langkah silang ke depan (*crossover step*) dimana kaki belakang yang pertama mendarat di lapangan setelah impact. Riset menunjukkan bahwa tak ada teknik pendaratan (kaki depan mendarat duluan atau kaki belakang) yang dikaitkan dengan kecepatan servis yang lebih tinggi.

D. Voli dan Variasinya

1. Grip

Pemain dunia selalu menggunakan grip kontinental untuk voli forehand dan backhand. Sekalipun demikian terdapat beberapa pemain yang menggunakan grip Eastern untuk voli ketika pemain mempunyai waktu untuk persiapan melakukan pukulan. Riset memperlihatkan bahwa terdapat waktu yang cukup untuk mengubah grip voli forehand dan backhand.

2. Persiapan dan Backswing

Pada umumnya petenis menggunakan *split - step* pada saat lawannya akan memukul bola, sebagai bagian dari persiapannya. Langkah ini mempunyai beberapa karakteristik :

- Pemain melompat ke posisi siap dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
- Kedua kaki selalu sejajar dengan net
- Pemain membentuk bidang tumpuan dimana gerakan cepat bisa dilakukan.

Split - step mempunyai keuntungan :

- Menyeimbangkan petenis
- Memudahkan gerakan ke berbagai arah

- Pra - regangan dari otot-otot tungkai untuk menyimpan energi elastik untuk memudahkan gerakan eksplosif pada saat mendarat.
- Meningkatkan potensi untuk bergerak dengan cepat ke arah bola
- Memudahkan tubuh bergerak ke depan

Backswing dengan ayunan pendek untuk voli bila dibandingkan dengan backswing untuk groundstroke disarankan karena penekanannya ditempatkan pada akurasi dan kontrol.

Sekalipun demikian, riset yang dilakukan di Australia, memberikan data kebanyakan literatur pelatihan perlu memodifikasi terutama yang berkaitan dengan petenis yang terampil. Dalam riset ini, raket ditempatkan di luar bagian belakang bahu untuk forehand dan backhand yang dilakukan dari garis servis. Raket hampir tegak lurus dengan lapangan pada akhir backswing forehand. Pada voli backhand, rotasi tubuh bagian atas menempatkan raket lebih terbuka dengan permukaan raket.

3. Forwardswing dan Kontak

Pada voli forehand, raket bergerak ke bawah dan depan. Selama gerakan ini, kaki depan melangkah ke arah datangnya bola dengan posisi semi - open stance. Bahu juga berputar ke arah depan, sikut lurus dan muka raket sedikit terbuka untuk kontak backspin dengan bola. Pada voli backhand, terdapat karakteristik yang sama, tetapi terdapat sedikit rotasi bahu. Titik kontak lebih jauh di depan daripada untuk forehand. Koordinasi seluruh segmen tubuh diperlukan untuk voli dan seluruh persendian harus stabil pada saat impact.

4. Gerakan Lanjutan

Jalur raket bergerak ke depan dan bawah. Segmen-segmen tubuh sedikit demi sedikit menurunkan kecepatan. Gerak lanjutan sangat pendek, tetapi penting untuk pemain mendorong bola mempertahankan raket pada posisi hampir paralel dengan net pada gerakan lanjutan yang lebih awal

Rangkuman

Pukulan forehand merupakan salah satu pukulan yang paling penting dalam tenis. Dalam permainan modern saat ini, selama reli dari baseline, maka forehand merupakan jenis pukulan yang selalu dilakukan oleh kebanyakan petenis dunia.

Dalam tahapan pengembangan servis yang baik, maka unsur-unsur yang penting adalah : Aksi yang sederhana (*simple action*), aksi yang berkelanjutan (*continuous action*), pegangan yang benar.

Sangatlah perlu untuk dipahami bahwa power tidak diciptakan oleh lengan dan togok. Sumber utama power diciptakan dari tanah dalam bentuk *ground reaction force*. Untuk setiap aksi, maka terdapat reaksi yang sama dan berlawanan arah (Hukum Newton III). Maka sumber utama kekuatan servis untuk petenis yang terampil berasal dari aksi tungkainya (fleksi dan ekstensi lututnya). Dengan aksi ini, maka sumber kekuatan ditransfer melalui sistem hubungan berantai.

Aplikasi pada servis, fungsi dari tiap segmen :

Bagian Tubuh	Kekuatan yang diciptakan
Dorongan tungkai	Meningkatkan kecepatan panggul
Rotasi togok dan bahu	Meningkatkan kecepatan bahu
Elevasi lengan atas	Meningkatkan kecepatan sikut
Ekstensi dan pronasi lengan bawah	Mengatur raket waktu impact dan meningkatkan kecepatan pergelangan tangan
Fleksi tangan	Meningkatkan kecepatan raket

Latihan Kegiatan Belajar :

Petunjuk: Coba anda kerjakan latihan soal di bawah ini dengan singkat dan jelas

1. coba anda jelaskan keterampilan dasar permainan tenis ?
2. Coba anda jelaskan jenis-jenis pegangan (grip)?
3. Mengapa lengan petenis harus lurus optimal pada saat impact servis?
4. Mengapa posisi kedua tungkai harus difleksikan ketika dalam posisi ready for the hit?

Tes Formatif 1.

Untuk mengetahui tinggi rendahnya kemampuan pemahaman anda terhadap materi yang telah dipelajari dalam modul ini, anda diminta untuk mengerjakan soal-soal di bawah ini dengan mengikuti petunjuk yang diberikan.

Petunjuk: Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang tersedia dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu huruf (A, B, C, atau D) yang menurut anda jawaban benar !

- 1). Agar taktik bermain menjadi lebih efisien, maka petenis harus meningkatkan kemampuannya dalam :
 - a. Teknik
 - b. Mental
 - c. Fisik
 - d. Benar semua

- 2). Jenis pegangan yang sering disebut jenis pegangan klasik:
 - a. Continental grip
 - b. The Eastern grip
 - c. The Semi-Western grip
 - d. Benar semua

- 3). Jenis pegangan yang paling cocok untuk menghasilkan pukulan flat pada groundstroke adalah:
 - a. Continental grip
 - b. The Eastern grip
 - c. The Semi-Western grip
 - d. Benar semua

- 4). Jenis pegangan yang dapat menghasilkan topspin yang kuat:
 - a. Continental grip
 - b. The Eastern grip
 - c. The Semi-Western grip
 - d. Benar semua

- 5). Jenis pegangan yang paling sesuai digunakan di lapangan yang lambat (slower court) adalah
 - a. Continental grip
 - b. The Eastern grip
 - c. The Semi-Western grip
 - d. Benar semua

- 6). Tujuan dari follow-through adalah
 - a. Mencegah cedera
 - b. Mempertahankan arah raket ke sasaran
 - c. Melepaskan momentum yang dibangun selama backswing
 - d. benar semua

- 7). Tahapan pengembangan servis yang baik
 - a. Simple action
 - b. Continuous loop
 - c. Grip yang benar

- d. Benar semua
- 8). Dorongan tungkai akan menghasilkan
- a. Peningkatan kecepatan panggul
 - b. Peningkatan kecepatan bahu
 - c. Peningkatan kecepatan sikut
 - d. Benar semua
- 9). Rotasi togok akan menghasilkan
- a. Peningkatan kecepatan panggul
 - b. Peningkatan kecepatan bahu
 - c. Peningkatan kecepatan sikut
 - d. Benar semua
- 10). Elevasi lengan atas akan menghasilkan
- a. Peningkatan kecepatan panggul
 - b. Peningkatan kecepatan bahu
 - c. Peningkatan kecepatan sikut
 - d. Benar semua

Cocokkanlah jawaban anda dengan kunci jawaban Tes Formatif 1 yang terdapat di bagian akhir modul ini. Hitunglah jawaban anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda terhadap materi kegiatan belajar 1.

Rumus:

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban anda yang benar}}{10} \times 100\%$$

Tingkat penguasaan yang anda capai:

90%-100% = Baik sekali

80%-89% = Baik

70%-79% = Cukup

<70% = Kurang

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80% atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Tetapi bila tingkat penguasaan anda masih di bawah 80%, maka anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 1 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

Kunci Jawaban Latihan Kegiatan Belajar :

1. Grounstrokes (forehand dan backhand), servis, dan voli.
Sedangkan jenis pukulan lain seperti lob, smes, chop, voli drive dsb merupakan variasi
2. The continental grip, the Eastern grip, the semi-western grip, dan the Western grip
3. Lengan harus lurus optimal pada saat impact servis, yaitu untuk memperpanjang pertuasan yang dibuat sampai ujung raket, dengan demikian akan meningkatkan kecepatan linier pada ujung raket

-
-
-
4. Sedangkai fungsi dari fleksi tungkai pada saat ready for the hit adalah untuk menghasilkan ground reaction force yang merupakan sumber utama kekuatan servis

Kunci jawaban Tes Formatif Kegiatan Belajar :

1.a 2.b 3.a 4. 5.a 6.d 7. d 8.a 9. b 10.c