

TENNIS

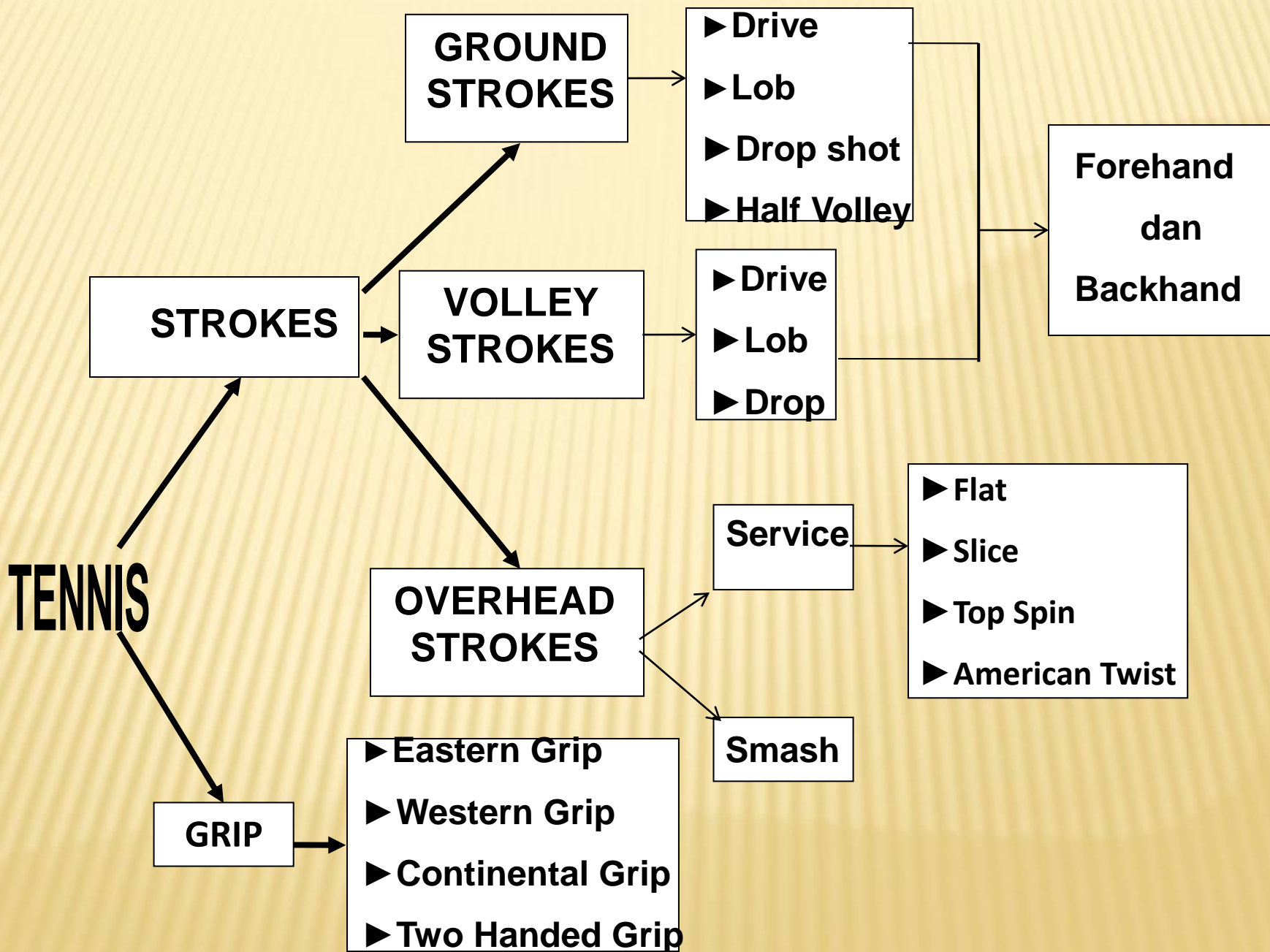
Oleh

Drs. Andi Suntoda S., M.Pd.

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

LITERATUR :

- ♥ USPTA, 1984, *Tennis a Professional Guide*, Kadansha International, Harper & Row Publisher Inc., Japan, 326 hlm.
- ♥ Victor Tantaló, 1986, *USA Tennis Course*, USA Publishers.
- ♥ Robin Davidson and Lungley, 1979, *Let's Play Tennis*, Octopus Book Ltd., London.
- ♥ Marcel Gautschi, 1986, *Efektivitas Tenis, Metoda Bermain, Berlatih, dan Berprestasi*, Dahara Prize, Semarang, 163 hlm.
- ♥ Lukas Loman, 1986, *Petunjuk Praktis Bermain tenis*, 1986, Angkasa, Bandung.
- ♥ Rex Lardner, 1986, *Teknik Dasar Tenis (Strategi dan Taktik yang Akurat)*, Dahara Prize, Semarang.
- ♥ C.M.Jones & Angela Buxton, *Belajar Tenis Untuk Pemula*, Pionir Jaya, Bandung.



SEJARAH PERMAINAN TENNIS

♣ ABAD KE 11:

- DI ITALIA = GIUOCO DEL PALLONE / GIUOCO DELLA CORDA.
- DI SPANYOL = JUEGO DE PELOTA.

♣ ABAD KE 14

- DI PRANCIS = CACHE, JEU DE BONDE / JEU DE (LA)PAUME
Yaitu : *permainan bola kecil menggunakan telapak tangan untuk memukulnya (palm game).*

♣ ABAD KE 15

- DI BELANDA = KAETSSPEL / KATZBALL
- DI JERMAN = KATZENSPIL

♣ TAHUN 1526

- DI SCOTLANDIA = CAICHEPULE

Asal Kata Tennis.

- Bhs. Latin = Teniludium / Tenere (menangkap).
- Di Jerman = Tenne (sebuah pantulan bola dari lantai).
- Di Mesir = Tinnis (Nama kota tempat memproduksi bola tennis).
- Di Prancis = Tennez (Menangkap sambil berlari-lari).
- Di Inggris = Tennis, sampai sekarang.

Memainkannya :

Di Italia, Prancis, dan Inggris. Tennis pada awalnya dimainkan di halaman rumput istana / kapel oleh kalangan bangsawan di kerajaan untuk rekreasi.

Induk organisasi Tennis awalnya yaitu ILTF (International Lawn Tennis International). Setelah tennis dimainkan di berbagai jenis permukaan lapangan, maka induk organisasi berubah menjadi ITF (International Tennis Federation)

Mulai thn 1877 atas jasa perwira militer Inggris, yaitu Mayor C. Wingfield, tennis (Sphairistike) dimainkan di luar istana.

Peraturan Permainan :

- ❑ Tahun 1579 (*Tennis masih di dalam istana*), Jean Gosselin (Prancis), membuat sebuah peraturan permainan bernama “ Declaration de Deux qui se Trouvent en Comtant dans le Jeu de Paume”.
- ❑ Tahun 1877 (*Tennis telah dimainkan di luar tembok istana*), Julian Marshall dan C.G. Heathcote pertama kali membuat peraturan permainan utk pertandingan. Wimbledon merupakan turnamen pertama kali yang dimainkan hanya partai tunggal putra saja. Juaranya yaitu Spencer Gore yang mengalahkan W.T. Marshall dengan kedudukan 6–1, 6–2, dan 6–4.
- ❑ Tahun 1884, Wimbledon pertama kali mempertandingkan pula tunggal putri. Juaranya adalah Maud Watson yang mengalahkan Lilian Watson dengan skor 6 – 8, 6 – 3, dan 6 – 3.

Penghitungan Angka :

Awalnya di Prancis ada turnamen yang di laksanakan dalam sehari penuh (Une Journee). Penghitungan berdasarkan jumlah jam dalam sehari, dan jumlah menit dalam satu jam. Permainan terdiri dari 24 game (lamanya waktu dalam sehari semalam, yaitu 24 jam).

Angka 15 diambil dari angka patokan jam, yaitu 1/4 jam berjarak 15 menit (dari 12 ke 3, 6, 9, 12).

Setiap game terdiri dari 4 kemenangan, sehingga total skor kemenangan menjadi 60.

Nilai dalam tennis: 15 – 0, 30 – 0, 45 – 0, dan 60 – 0. Atau bisa jadi 15 – 15, 30 – 30, 45 – 45 = Deux (Prancis), Inggris = Deuce, yaitu diperlukan dua angka lagi untuk memenangkan permainan.

Jika terjadi 23 – 23, juga ditentukan dengan selisih dua game.

Perkembangan selanjutnya;

Nilai 45 diubah menjadi 40 dengan alasan untuk memudahkan penyebutan dari “forty five” (45) menjadi “forty” (40). Untuk angka nol istilah “l’oef” = telur, di ubah menjadi “love” = belum apa-apa / kosong.

Karena pertandingan berlangsung lama (sehari semalam), maka jumlahnya diturunkan menjadi 12 game, akhirnya sekarang menjadi 6.

Setiap set = 6 game, kecuali terjadi 5 – 5 harus diakhiri dengan 7 – 5. Jika terjadi 6 – 6 diakhiri dengan Tie-break menjadi 7 – 6. Jika dalam prosesnya terjadi 6 – 6, maka point harus selisih 2, menjadi 8 – 6, bisa menjadi 9 – 7, 10 – 8, dst.

Tanda dalam scoring sheet :

- /** = Angka atau point
- A** = Service Ace
- = Service pertama fault
- F** = Double Fault

CARA MEMEGANG RAKET (GRIP)

- ❑ **Eastern Grip** (Shakehand Grip / jabat tangan), dipakai :
 1. Untuk bola yang tidak terlalu tinggi pantulannya (setinggi pinggang).
 2. Untuk Forehand dan Backhand drive.
 3. Untuk Service (slice dan twist)

- ❑ **Continental Grip**, dipakai:
 1. Untuk bola-bola yang pantulannya rendah misalnya pada lapangan tanah yang lunak (clay court) dan lapangan rumput (grass court).
 2. Sama baiknya digunakan untuk forehand dan backhand volley.
 3. Untuk Service (flat serve).

- ❑ **Western Grip** (pemukul kasur), dipakai :
 1. Untuk bola-bola groundstroke yang pantulannya tinggi (di atas pinggang).
 2. Untuk pukulan topspin forehand.

- **Ground strokes** : Pukulan yang dilakukan setelah bola terlebih dahulu memantul di lapangan.
- **Volley strokes** : Pukulan yang dilakukan terhadap bola yang belum memantul / menyentuh lapangan.
- **Overhead strokes** : Pukulan yang dilakukan terhadap bola yang berada lebih tinggi dari kepala seorang pemain.
- **Forehand** : Pada saat melakukan pukulan, posisi telapak tangan yang memegang raket mengarah ke sasaran.
- **Backhand** : Melakukan pukulan dengan posisi punggung tangan yang memegang raket mengarah ke sasaran.
- **Service** : Pukulan pembuka untuk memulai permainan yang dilakukan dari belakang garis akhir secara menyilang atau diagonal ke arah petak servis lawan. Boleh dilakukan dari atas (over head serve) atau dari bawah (under hand serve).
- **Smash** : Memukul dengan keras bola yang berada lebih tinggi dari kepala seorang pemain.
- **Lob** : Memukul dengan cara mengangkat bola agar melambung tinggi melewati lawan.

❑ **Urutan Gerakan Forehand dan Backhand Groundstroke :**

1. Ready position / posisi siap
2. Memutar bahu, pivot, pindahkan berat badan ke kaki kanan.
3. Back swing (ayun raket ke belakang)
4. Step (langkahkan kaki) + Foreward swing (ayun raket ke depan).
5. Impact (saat perkenaan bola dengan raket)
6. Follow through (gerakan lanjutan).
7. Finish (akhir gerakan).

➡ Untuk Backhand groundstroke, kebalikan arah dari gerakan di atas.

❑ **Urutan Gerakan Volley stroke :**

1. Ready position.
2. Pivot, kedua lutut agak ditekuk.
3. Ayun raket ke samping badan.
4. Foreward swing + step.
5. Impact.
6. Follow through
7. Finish.

❑ **Urutan Gerakan Service :**

1. **Stance (sikap berdiri) : Ujung kaki yang depan / kiri di arahkan ke tiang net (post), ujung kaki yang belakang / kanan sejajar dengan garis akhir.**
2. **Swing + toss (bersama-sama) “Bring your hand down together and up together” .**
3. **Foreward swing.**
4. **Impact.**
5. **Follow through.**
6. **Finish.**

❑ **Jenis-jenis lapangan :**

- ✓ **Lapangan Rumput (Grass Court)**
- ✓ **Lapangan Semen / Keras (Hard Court)**
- ✓ **Lapangan Tanah liat (Clay Court / Gravel)**
- ✓ **Lapangan Sintetis / Karpas**

❑ **Tugas Wasit (Chair Umpire) :**

- 1. Memperkenalkan pemain.**
- 2. Mengadakan undian untuk menentukan. server dan receiver.**
- 3. Memimpin jalannya pertandingan.**

❑ **Peraturan tentang Waktu :**

- ✓ **30 detik :** Untuk memulai permainan setelah bola mati.
- ✓ **90 detik :** Istirahat pada waktu perpindahan tempat (1 menit + 30 detik) untuk memulai permainan.
- ✓ **3 Menit :** Waktu untuk perawatan pemain yang cedera.
- ✓ **5 Menit :** Waktu untuk warming up / Pemanasan.
- ✓ **10 Menit :** Waktu istirahat setelah set ke-3 (putera), dan setelah set ke 2 (puteri).

❑ KATEGORI TOURNAMENT TENNIS

- ✓ TOURNAMENT SATELLITE.**
- ✓ TOURNAMENT CHALLENGER.**
- ✓ TOURNAMENT GRAND PRIX.**
- ✓ TOURNAMENT GRAND SLAM.**

❑ TOURNAMENT GRAND SLAM TENNIS :

- ✓ AUSTRALIA OPEN**
- ✓ U.S. OPEN**
- ✓ FRANCE OPEN**
- ✓ WIMBLEDON**

❑ KEJUARAAN DUNIA TENNIS :

- ✓ BEREGU PUTRI : FEDERATION CUP**
- ✓ BEREGU PUTRA : DAVIS CUP**
- ✓ BEREGU CAMPURAN : HOPMAN CUP**

Penghitungan Angka dalam Tennis

✓ **Angka Kecil (Points) : 0, 15, 30, 40, game.**

Jika 40 – 40 = Deuce (selisih 2)

✓ **Angka Sedang (game) : 1 s/d 6 = satu set.**

Jika 5 – 5 = Deuce (selisih 2)

Jika terjadi 6 – 6 = Tie-break

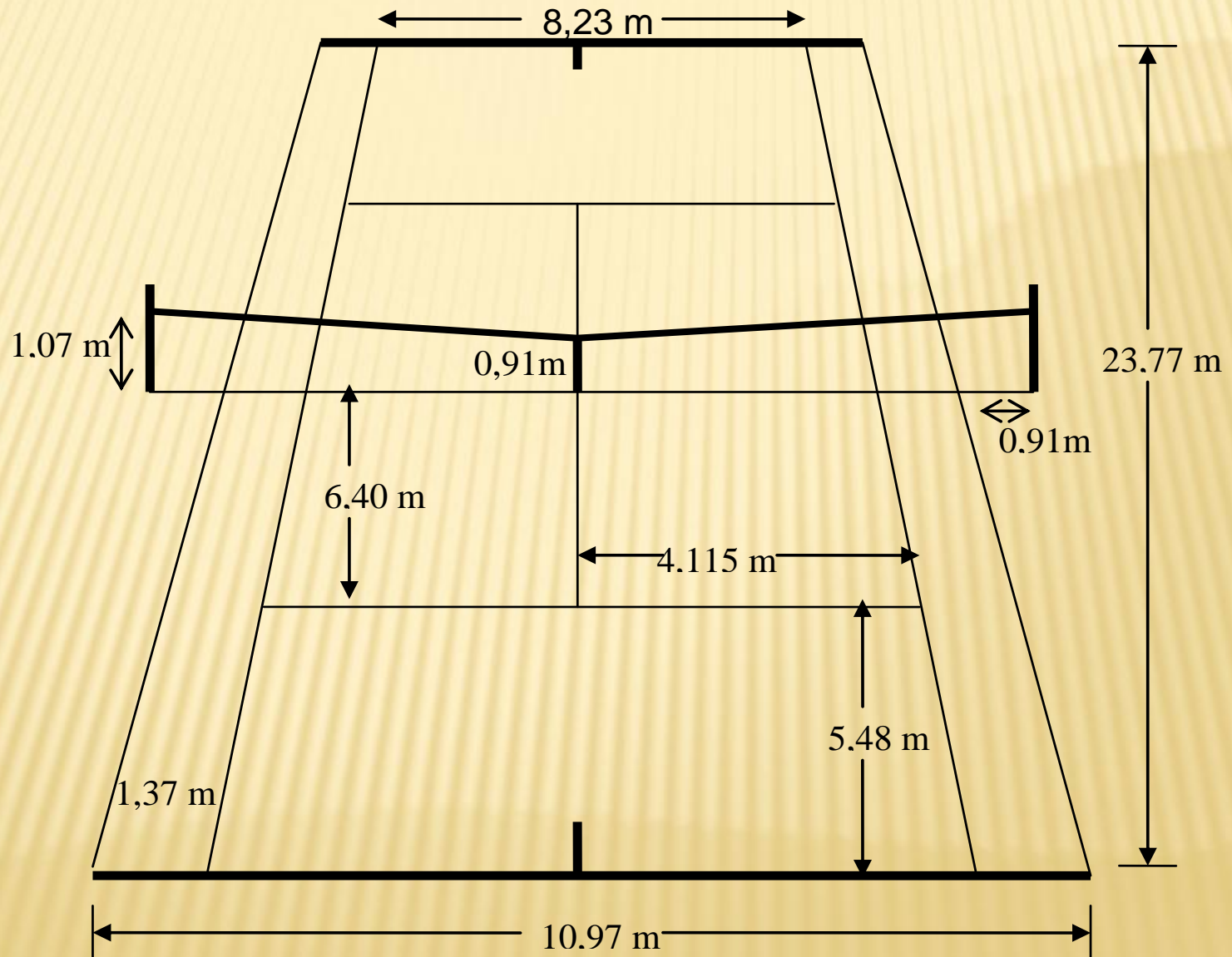
✓ **Angka Besar (Set) :**

The Best of Three : 2 – 0 (Two winning Set), berakhir 2 – 1

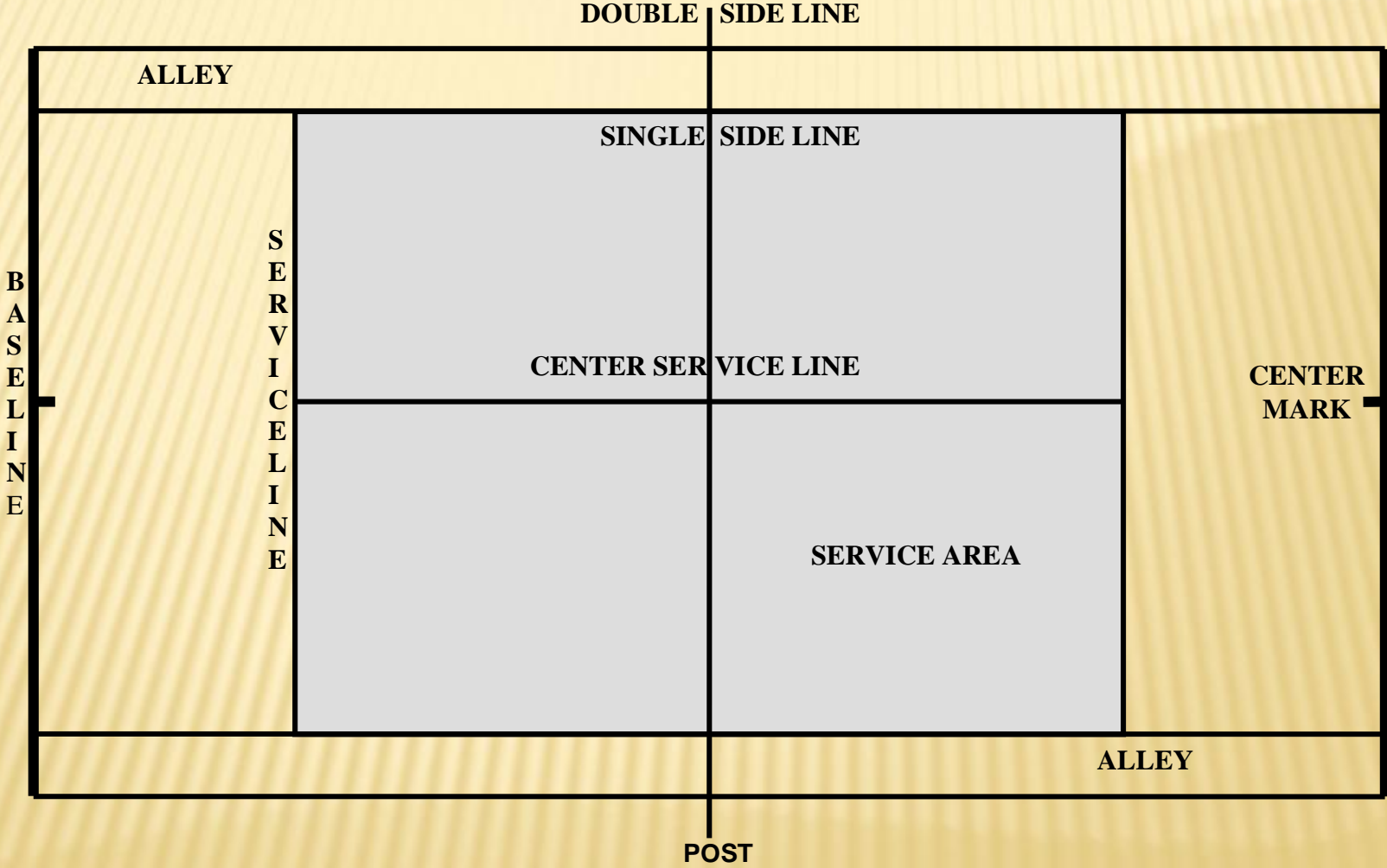
The Best of Five : 3 – 0 (Three Winning Set), berakhir 3 – 1;

atau 3 – 2.

Gbr. Ukuran Lapangan Tennis.



NAMA-NAMA BAGIAN LAPANG TENNIS



PERATURAN PERMAINAN TENNIS

Permainan Tunggal

- 1. LAPANGAN : Berbentuk persegi panjang.**
- 2. PERLENGKAPAN TETAP : Net, Tiang Net, Tongkat Tunggal, Tali/kabel metal, sabuk, dan ban, pagar, kursi-kursi (wasit, hakim garis + ball boy yang sedang bertugas.**
- 3. BOLA : Berwarna putih atau kuning, permukaan luar harus rata.**
- 4. RAKET : Panjang keseluruhan 81,25 cm, Besar permukaan yang bersnar; Panjang = 39,57 cm, lebar = 29,21 cm.**
- 5. PEMBERI BOLA DAN PENERIMA SERVIS Pemain pertama yang memukul bola disebut pemberi (server), yang menerima (receiver).**
- 6. PILIHAN ANTARA TEMPAT DAN SERVIS : Diadakan undian.**
- 7. SERVIS : Penyajian bola pertama.**
- 8. KESALAHAN KAKI : Saat Servis, kaki tidak boleh menyentuh/lewat grs blk, grs khayal samping, dan sambil berjalan.**

- 9. PELAKSANAAN SERVIS :** Dilakukan dari arah kanan dan kiri lapangan permainan ke arah petak servis lawan secara diagonal/ menyilang di seberang net.
- 10. SERVIS YANG SALAH :** Menyentuh perlengkapan tetap, menginjak/lewat garis, dilakukan sambil berjalan, lari, lompat.
- 11. SERVIS KEDUA :** Jika servis pertama gagal, pemain diberi kesempatan satu kali lagi.
- 12. WAKTU UNTUK MELAKUKAN SERVIS :** Server tidak diharuskan menunggu penerima siap terlebih dahulu.
- 13. PUKULAN ULANG :** Jika servis hrs diulang, maka pukulan servis itu saja (ke 1 atau ke 2), jika dalam permainan maka angka yang harus diulang.
- 14. PUKULAN ULANG UTK SERVIS :** Bola menyentuh net, sabuk, ban, kemudian bola tersebut masuk, atau menyentuh penerima servis sebelum bola jatuh ke tanah.

- 15. URUTAN MEMUKUL SERVIS : Setiap satu game berakhir, servis bergantian.**
- 16. SAAT PEMAIN BERTUKAR TEMPAT : Pemain tukar tempat untuk setiap game ganjil (1, 3, 5, dst.)**
- 17. BOLA DALAM PERMAINAN : Sejak bola servis dilakukan sampai kemenangan angka diperoleh.**
- 18. ANGKA UNTUK SERVER : SERVIS YANG BAIK, Menyentuh penerima atau apa saja yang dipakai, sebelum bola menyentuh tanah.**
- 19. ANGKA UNTUK PENERIMA : Server dua kali berturut-turut melakukan kesalahan.**
- 20. PEMAIN KEHILANGAN ANGKA : pemain gagal memukul bola, bola dua kali berturut menyentuh lantai, menyentuh/ menangkap bola, memukul bola yang belum lewat net, melemparkan raketnya walaupun bola tsb jadi masuk.**
- 21. PEMAIN MERINTANGI LAWAN : Bola yang memantul kembali kelapangannya, lawan yang berusaha mengambil di halangi.**

- 22. BOLA JATUH DI ATAS GARIS :** Bola yang menyentuh/jatuh di atas garis dianggap masuk dalam permainan.
- 23. BOLA MENYENTUH PERLENGKAPAN TETAP :** Bola dlm permainan setelah jatuh ke tanah menyentuh perlengkapan tetap (selain net, tiang, tongkat tunggal tali sabuk, ban), pemain yang memukul tadi mendapat angka. Tetapi jika sebelum menyentuh tanah, maka lawan yang mendapat angka.
- 24. PENGEMBALIAN YANG BAIK ;**
 - Bola dipukul menyentuh net, tiang, tongkat tunggal, tali, sabuk, ban, kemudian bola tsb masuk ke dalam lapangan.
 - Bola yang dikembalikan melalui sebelah luar tiang.
- 25. USAHA MERINTANGI OLEH PEMAIN :** Pemain yang mendapatkan rintangan saat memukul bola oleh segala hal, kecuali perlengkapan tetap.
- 26. PERHITUNGAN ANGKA/POINT :** Angka pertama = 15, kedua = 30, ketiga = 40, dan ke empat = game. Jika terjadi 40 – 40 = deuce.
- 27. PERHITUNGAN SET :** Seorang pemain memenangkan satu set = 6 game. Jika terjadi 5 – 5 dibutuhkan dua angka kemenangan menjadi 7. Bila terjadi 6 – 6 maka diselesaikan dengan tie-break.

- 28. MAXIMUM JUMLAH SET :**
5 SET (Three winning set) = untuk putera
3 SET (Two winning set) = untuk puteri
- 29. PERANAN PETUGAS LAPANGAN :** jika hanya dipimpin seorang wasit, maka keputusannya mutlak. Bila dibantu hakim garis maka keputusannya yang lebih kuat, walaupun wasit bisa membatalkan (overrule). Tetapi jika ditunjuk Referee, maka jika menyangkut peraturan pertandingan maka keputusan akhir ada ditangan Referee.
- 30. PERMAINAN BERLANGSUNG TERUS MENERUS DAN WAKTU ISTIRAHAT :** Setelah bola mati, seorang pemain harus segera main kembali (\pm 30 detik). Waktu perpindahan tempat, wasit juga harus mengingatkan tentang waktu (\pm 90 detik) untuk pemain bermain kembali.
- 31. COACHING :** Seorang pemain tidak boleh menerima petunjuk selama dalam permainan. Untuk beregu boleh dapat petunjuk dari kapten regu/pelatih, yaitu pada saat perpindahan tempat.
- 32. PERGANTIAN BOLA :** Bola harus diganti pada game ke (9 / 11).
- 33. PERMAINAN GANDA :** Segala peraturan untuk tunggal, juga berlaku untuk ganda, kecuali :

- 34. LAPANGAN GANDA :** Yang membedakannya adalah lebar lapangan menjadi 10,97 m, yaitu 1,37 m lebih lebar pada kedua sisi lebar lapangan tunggal.
- 35. URUTAN SERVIS DALAM GANDA :** Pasangan yang pertama akan melakukan servis, harus menentukan siapa orang pertamanya.
- 36. URUTAN PENERIMA SERVIS GANDA:** Pasangan penerima, harus menentukan siapa orang pertama penerima servis, dan posisinya tetap dalam satu set.
- 37. SERVIS DI LUAR GILIRANNYA :** Jika pemain melakukan servis yang bukan gilirannya, maka begitu diketahui, segera diganti oleh pasangannya.
- 38. KESALAHAN URUTAN PENERIMA :** Jika urutan penerima servis berubah oleh pasangannya, maka urutan tsb tetap dipertahankan sampai akhir game saat kesalahan, Setelah itu dikembalikan ke urutan yang semestinya.
- 39. PUKULAN SERVIS YANG SALAH :** Bola mengenai teman pemberi (server), angka langsung untuk penerima.
- 40. MEMAINKAN BOLA DLM GANDA :** Jika bola dalam permainan mengenai temannya maka angka untuk lawan.

SEKIAN DAN TERIMAKASIH