

PRINSIP-PRINSIP POLA BERMAIN TENIS LAPANGAN

**Oleh:
Sukadiyanto
Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan FIK UNY**

ABSTRAK

Perolehan angka dalam permainan tenis merupakan hasil dari serangkaian pukulan yang dilakukan oleh petenis. Pengulangan-pengulangan serangkaian pukulan tersebut secara akumulatif akan membentuk pola-pola permainan. Oleh karena itu, para pelatih tenis diharapkan selalu mencatat dan mempraktekkan semua bentuk materi latihan teknik untuk setiap sesi latihan. Proses dokumentasi tersebut sangat membantu para pelatih tenis dalam memilih materi untuk meningkatkan keterampilan sekaligus pola bermain.

Berangkat dari akumulasi pola-pola latihan yang diciptakan oleh para pelatih bagi petenisnya, dapat sebagai strategi bermain dan memperkaya taktik bermain dalam menghadapi calon lawan. Dengan cara tersebut semua pola-pola bermain yang terdokumentasikan harus diujicobakan selama proses latihan maupun bertanding. Inilah salah satu tugas utama para pelatih adalah membawa dan mengamati para atletnya selama mengikuti suatu turnamen. Hal-hal yang diamati pelatih tentu yang berkaitan langsung dengan aspek-aspek yang mendukung dan yang menghambat kinerja atletnya dalam bertanding.

Berdasarkan hasil observasi para pelatih dalam beberapa turnamen dapat sebagai umpan balik dalam memperbaiki program latihan dan menyusun materi latihan sesuai dengan yang diperlukan petenis dalam bertanding. Pada tingkat petenis yang aktif mengikuti turnamen, maka pola-pola bermain harus dilatihkan agar menjadi gerak yang otomatis. Untuk itu perlu dipahami mengenai prinsip-prinsip pola bermain dalam tenis lapangan. Beberapa prinsip dalam menerapkan pola bermain di antaranya (1) klasifikasi musuh petenis, (2) permainan tenis adalah permainan yang penuh dengan resiko kesalahan, (3) setiap pukulan berusaha membuka daerah lawan, (4) buatlah lawan selalu bergerak ke seluruh lapangan permainan, (5) pelajari permainan lawan, (6) pelajari kondisi lingkungan bermain, dan (7), perhatikan posisi tempat jatuhnya bola dengan posisi berdiri.

Kata kunci: Pola bermain, tennis

Ide dasar dari permainan tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah mantul di lapangan dengan menggunakan raket, melewati di atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Cara-cara yang dilakukan dalam memukul bola agar dapat menuju ke lapangan lawan dinamakan dengan istilah teknik-teknik dasar pukulan bermain tenis. Adapun teknik-teknik dasar pukulan dalam bermain tenis di antaranya adalah *forehand-backhand groundstrokes*, *serve*, *volley*, *smash*, dan jenis pukulan lain untuk pemain tingkat tinggi (Crespo, Miley, 1998: 67-89). Selanjutnya, Kriese (1988: 43) mengelompokkan teknik pukulan dalam tenis meliputi *forehand*, *backhand* pegangan satu dan dua tangan, *serve*, *volley*, *overhead smash*, pukulan transisi (*approach shots*, *passing shots*, *net return of serve*, *first volley*), *lob*, dan *drop shot*. Sedangkan Bornemann et al., (2000: 79-113) membagi teknik pukulan tenis menjadi *groundstrokes (forehand-backhand)*, *volley (forehand-backhand)*, *serve*, *lob (forehand-backhand)*, dan *smash*. Secara sederhana Pankhurst (1990: 6) menyatakan bahwa dasar pukulan dalam tenis meliputi *forehand*, *backhand*, *serve*, dan *volley*, dan Sue Rich (1991: 17-28) yang menggolongkan teknik dasar tenis secara lebih sederhana, yaitu teknik *groundstrokes (forehand-backhand)*, *serve*, dan *volleys (forehand-backhand)*. Secara garis besar teknik dasar pukulan dalam permainan tenis antara lain meliputi teknik servis, *groundstrokes*, voli, lob, dan smes.

Sebenarnya masih ada beberapa jenis teknik pukulan bermain tenis yang lain yang merupakan pengembangan dan kombinasi dari berbagai gerak dasar teknik dasar tersebut. Gerak dasar utama merupakan pola gerak yang *inheren* dan membentuk dasar-dasar untuk gerak-gerak terampil kompleks yang khas. Adapun yang dimaksud dengan dasar gerak meliputi (1) gerak lokomotor, (2) gerak non

lokomotor, dan (3) gerak manipulasi (Harrow, 1977: 53-54). Gerak lokomotor adalah perilaku gerak yang mengubah dari satu tempat ke tempat lain, seperti merayap, merangkak, berjalan, lari, lompat, loncat. Gerak non lokomotor adalah perilaku gerak yang melibatkan anggota badan atau bagian tubuh di dalam gerak yang melingkari persendian atau poros, seperti menarik, mendorong, mengayun, menghentikan, menekuk, dan memutar. Sedangkan gerak manipulasi adalah perilaku gerak yang biasanya digambarkan sebagai gerak-gerak kaki dan tangan yang terkoordinir, seperti menggenggam, menggunting, mengeblok, dan gerak-gerak yang memerlukan keterampilan.

Teknik-teknik pukulan dalam permainan tenis merupakan perpaduan dari ketiga unsur dasar gerak tersebut, yang dilakukan dalam serangkaian gerak yang utuh dan simultan. Selanjutnya agar dalam melakukan teknik-teknik pukulan dapat keras, konsisten, dan tahan lama maka diperlukan unsur-unsur dari dasar gerak. Pengertian dasar gerak adalah keadaan tubuh (komponen biomotor) yang mendasari tugas gerak seseorang, antara lain seperti kekuatan, ketahanan, kecepatan, dan fleksibilitas.

Berdasarkan pengelompokan teknik dasar pukulan dalam tenis tersebut, bila ditinjau dari jenis gerak dasarnya, maka teknik-teknik dasar yang meliputi: (1) teknik *groundstrokes* gerak dasarnya adalah gerakan mengayun (*swing*), (2) voli gerak dasarnya adalah gerakan memblok (*block* atau *punch*), serta (3) servis dan smes gerak dasarnya adalah gerakan melempar (*throwing*), sedangkan untuk teknik lob gerak dasarnya adalah gerakan mengangkat.

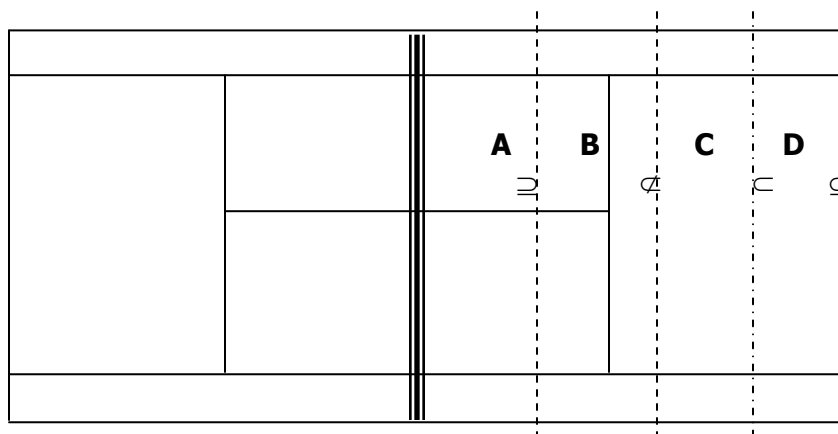
Selanjutnya, permainan tenis termasuk dalam jenis keterampilan yang terbuka (*open skill*). Artinya, kondisi lingkungan bermain tenis sulit diprediksi dan dikendalikan oleh petenis. Adapun faktor-faktor yang

menyebabkan kondisi lingkungan sulit diprediksi dan dikendalikan selama dalam permainan antara lain adalah (1) lawan bermain, (2) angin, dan (3) sinar matahari. Lawan bermain merupakan kondisi yang paling sulit diprediksi, sebab setiap teknik pukulan yang dilakukan oleh petenis selalu berusaha untuk mempersulit lawan dalam pengembaliannya. Tidak pernah pukulan petenis bolanya akan selalu jatuh pada satu tempat, tentu selalu berpindah-pindah. Ada lima karakteristik bola yang diterima dari lawan yang perlu dipahami oleh petenis, yaitu: (1) ketinggian (*heights*) dengan net, (2) kedalaman jatuhnya bola (*depths*), (3) laju kecepatannya (*speeds*), (4) arah kanan atau kiri (*directions*), dan (5) putarannya (*spins*) (Tennis Canadian Coaching Certification System, 1994: 12). Selain itu, situasi bermain seperti berikut ini juga berpengaruh terhadap tingkat kesulitan petenis dalam mengendalikan dan memprediksi lingkungan bermain. Adapun situasi bermain antara lain seperti posisi petenis (1) saat servis, (2) saat mengembalikan servis, (3) bila kedua petenis berada di belakang, (4), bila petenis melakukan *approach shot* atau bergerak maju ke net, dan (5) posisi bila lawan melakukan *approach shot* atau bergerak maju ke net.

Tiupan angin juga dapat mempersulit situasi bermain tenis, karena akan mengganggu jalannya bola. Selain itu, sinar matahari juga berpengaruh terhadap pelaksanaan teknik pukulan, terutama untuk memukul bola-bola yang di lob tinggi dengan posisi petenis menghadap matahari. Hal itu akan mengakibatkan terganggunya pandangan setelah melihat ke arah sinar matahari, yaitu menjadi silau dan tidak dapat dengan jelas melihat bola. Tentunya masih banyak lagi faktor-faktor yang dapat mempersulit petenis dalam mengendalikan dan memprediksi kondisi lingkungan bermain tenis.

DAERAH LAPANGAN PERMAINAN TENIS

Beberapa pakar membagi daerah lapangan permainan ada yang berdasarkan tempat jatuhnya bola pertama mantul di lapangan, dan ada yang berdasarkan tempat posisi berdiri petenis saat memukul bola. Namun, kedua dasar penentuan tersebut secara hakiki memiliki kesamaan terhadap keputusan petenis dalam menentukan jenis intensitas pukulan yang dilakukan. Menurut *Tennis Canadian Coaching Certification System* (1994: 12) daerah lapangan permainan tenis secara garis besar dibagi menjadi empat daerah permainan. Pembagian daerah tersebut atas dasar tempat jatuhnya bola pertama kali mantul di lapangan. Adapun keempat daerah tersebut adalah daerah lapangan (1) dekat net (*net court*), (2) tengah (*middle court*), (3) tiga per empat ($\frac{3}{4}$ *court*), dan (4) belakang (*back court*). Di mana setiap daerah tempat jatuhnya bola tersebut memerlukan jenis intensitas pukulan tertentu. Artinya, pemilihan intensitas pukulan yang digunakan oleh petenis akan berbeda-beda atas dasar tempat jatuhnya bola. Berikut ini gambar keempat daerah tempat jatuhnya bola.



Gambar 1: Daerah permainan tenis berdasarkan tempat jatuhnya bola (Tennis Canadian Coaching Certification System, 1994: 12)

Keterangan:

⊇ A = Daerah depan/net (*net court*)

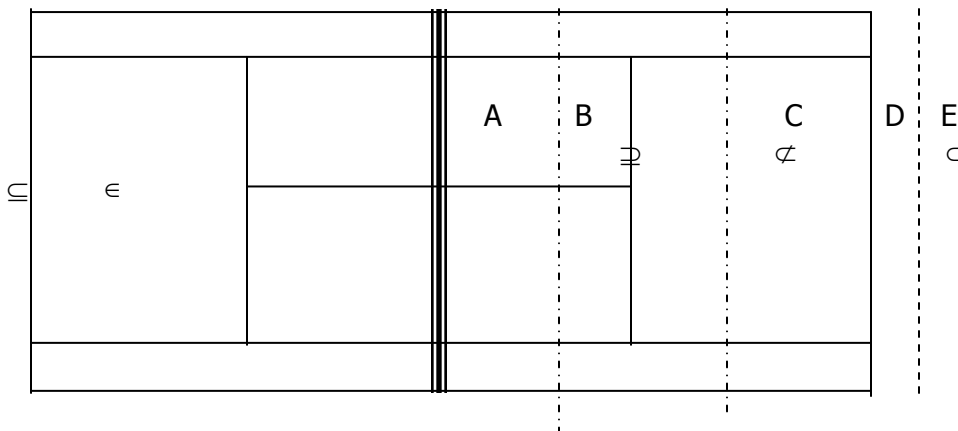
⊄ B = Daerah tengah (*middle court*)

⊂ C = Daerah $\frac{3}{4}$ lapangan (*$\frac{3}{4}$ court*)

⊆ D = Daerah belakang (*back court*)

Dengan mengacu pada pembagian daerah berdasarkan tempat jatuhnya bola di atas, maka intensitas teknik pukulan yang dilakukan secara garis besar sebagai berikut. Bola yang jatuh di daerah net, maka jenis intensitas pukulan yang dilakukan harus menyerang (*attact*) dan sekuat-kuatnya (*force*), yaitu memukul bola dengan power. Pada daerah lapangan tengah, maka intensitas teknik pukulan yang seharusnya dilakukan adalah menyerang (*attact*), tetapi bila bolanya cepat dan petenis tidak memiliki waktu untuk persiapan yang cukup maka dilakukan dengan cara *counter-attact*. Pada daerah $\frac{3}{4}$ lapangan intensitas teknik pukulan yang dilakukan dapat dengan cara menyerang (*attact*), atau jika bolanya cepat dengan cara *rally*. Selanjutnya, pada daerah lapangan belakang intensitas pukulan yang dilakukan adalah *rally* dan bertahan (*defence*). Namun, prinsip pukulan bertahan dalam permainan tenis yaitu bola dipukul tinggi di atas net dan diusahakan jatuhnya di daerah lapangan belakang (*back court*). Dengan demikian daerah tempat jatuhnya bola pertama kali mantul di lapangan merupakan salah satu pertimbangan untuk menerapkan pola permainan, yang pada akhirnya akan menjadi strategi dan taktik bermain.

Selanjutnya, Nick Bollettieri (1991: 1.2) membagi daerah lapangan permainan tenis menjadi lima, yang terkenal dengan istilah *the 5 keys to tennis*. Di mana pembagian daerah tersebut berdasarkan posisi petenis berdiri saat akan memukul bola. Berikut ini gambar daerah lapangan tenis.



Gambar 2: Daerah permainan tenis berdasarkan posisi berdiri petenis saat memukul bola (Nick Bollettieri, 1991: 1.3)

Keterangan:

- ⊇ A = Daerah depan/net (*net court*), warna merah, siaga
- ∩ B = Daerah tengah (*middle court*), warna hijau terang, terus bergerak maju
- ⊂ C = Daerah ¾ lapangan (*¾ court*), warna hijau, maju
- ⊆ D = Daerah belakang (*back court*), warna kuning, siap-siap
- ∈ E = Daerah belakang jauh (*deep back court*), warna biru, hati-hati

Apabila petenis bergerak pada daerah 5 (biru), di mana pada daerah 5 merupakan daerah paling sulit untuk mendapatkan angka. Untuk itu, pukulan yang dilakukan sebaiknya mengarahkan bola agar jatuh dalam (*depth*) di lapangan permainan lawan. Dengan cara demikian petenis dapat bergerak ke depan minimal ke daerah 4 atau syukur dapat bergerak masuk ke daerah 3, sehingga dapat melakukan tekanan pada lawan.

Petenis yang berada di daerah 4 (kuning) merupakan daerah *home base*, sehingga memberikan kesempatan yang baik bagi petenis

untuk mengendalikan pukulan dan berusaha untuk mulai menyerang. Jenis pukulan yang dilakukan adalah *rally-rally* dengan penempatan bola yang jauh dari jangkauan lawan secara konsisten. Dengan pukulan yang menyulitkan, maka keseimbangan lawan akan terganggu dan bersiap-siap bergerak maju ke daerah 3 untuk berinisiatif menyerang.

Petenis yang berada di daerah 3 (hijau) biasanya menerima bola-bola yang mudah dari lawan, sehingga kesempatan tersebut dapat dimanfaatkan oleh petenis untuk menyerang. Sebab petenis yang berdiri di daerah 3 memiliki kesempatan yang baik dan sempurna untuk melakukan tekanan dan serangan terhadap lawan. Untuk itu pukulan petenis harus lebih agresif dan menekan lawan agar memudahkan dalam bergerak maju ke daerah 2.

Selanjutnya, petenis yang berada di daerah 2 (hijau terang) dapat melakukan pukulan yang mampu memberikan angka dengan pukulan yang keras dan akurat. Pada umumnya serangan yang dilakukan dari daerah 2 persentase untuk mendapatkan angka lebih besar daripada menyerang dari daerah 3, apalagi dari daerah 4. Namun, bila lawan masih mampu mengembalikan bola, biasanya hasil pukulannya kurang baik dan mudah untuk diserang. Dengan kata lain pengembalian bola lawan posisinya tanggung, sehingga petenis harus terus bergerak ke depan masuk ke daerah 1 untuk melakukan pukulan yang mampu mematikan lawan. Petenis yang berada pada daerah 1 setiap pukulan yang dilakukan harus keras atau penuh dengan tenaga (*powerful*) yang dapat mematikan lawan. Namun, petenis yang berdiri di daerah 1 ini harus lebih siaga, kalau-kalau lawan mampu mengembalikan bola dan melakukan pukulan bertahan dengan teknik lob yang baik. Kondisi seperti itu seringkali dapat berubah menjadi bumerang, yang semula mampu menekan lawan malah berbalik terserang dengan teknik lob yang akurat.

Oleh karena itu filosofi petenis yang berdiri di daerah 1 adalah mematikan atau dimatikan lawan (*kill or to be kill*).

Berdasarkan uraian di atas, maka secara garis besar bentuk pola permainan dalam tenis dikelompokkan menjadi tiga daerah, yaitu pola bermain dari daerah lapangan belakang (*backcourt*), lapangan tengah (*middle court*), dan daerah lapangan yang dekat dengan net (*net court*). Secara rinci mengenai bentuk-bentuk latihan (*drill*) teknik yang harus dilakukan dari ketiga daerah tersebut belum akan dibahas dalam tulisan ini. Untuk dapat mempraktekkan setiap bentuk *drill* tekniknya, maka perlu dipahami lebih dahulu mengenai prinsip-prinsip pola bermain tenis lapangan. Setelah memahami dan menguasai prinsip pola tersebut akan memudahkan dalam melakukan *drill-drill* teknik. Berikut ini akan dibahas mengenai prinsip-prinsip pola bermain tenis lapangan.

PRINSIP-PRINSIP POLA BERMAIN TENIS LAPANGAN

Perolehan angka dalam permainan tenis merupakan hasil dari serangkaian pukulan yang dilakukan oleh petenis secara kontinyu yang dapat melewati di atas net dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Pada dasarnya pengulangan-pengulangan setiap teknik pukulan tersebut akan terakumulasi menjadi pola-pola permainan. Oleh karena itu, para pelatih tenis dituntut untuk selalu mencatat dan mempraktekkan semua bentuk materi latihan teknik pada setiap sesi latihan. Dari hasil proses dokumentasi tersebut sangat membantu para pelatih tenis dalam memilih materi untuk meningkatkan keterampilan sekaligus pola bermain.

Untuk itu, bagi petenis yang aktif mengikuti turnamen, harus dibekali dan dilatih dengan bentuk pola-pola permainan yang banyak serta komprehensif agar petenis memiliki taktik bermain yang menguntungkan. Taktik bermain merupakan bagian penting yang harus

dilakukan dalam setiap sesi latihan, sebab akan membantu dalam mencari solusi dari situasi bermain yang selalu berubah-ubah (Hohm and Klavora, 1988: 146). Artinya, bila taktik bermain selalu dilatihkan dalam setiap sesi latihan, maka latihannya sudah menyerupai (simulasi) dengan kebutuhan nyata dalam pertandingan. Dengan bekal latihan yang ajeg, progresif, dan komprehensif, diharapkan bentuk pola-pola bermain akan menjadi gerak yang otomatis. Hal itu secara langsung akan memperkaya taktik bermain bagi petenis. Untuk itu perlu dipahami mengenai prinsip-prinsip pola bermain dalam tenis lapangan. Adapun beberapa prinsip dalam menerapkan pola bermain di antaranya adalah (1) klasifikasi musuh petenis, (2) permainan tenis adalah permainan yang penuh dengan resiko kesalahan, (3) setiap pukulan berusaha membuka daerah lawan, (4) buatlah lawan selalu bergerak ke seluruh area lapangan permainan, (5) pelajari permainan lawan, (6) pelajari kondisi lingkungan bermain, dan (7) perhatikan posisi tempat jatuhnya bola dengan posisi berdiri.

Klasifikasi Musuh Ptenis

Konsep dasar bermain tenis adalah memukul bola sebelum atau sesudah mantul di lapangan, melewati di atas net, dan masuk ke dalam lapangan permainan lawan. Berdasarkan konsep dasar tersebut, maka musuh yang harus diatasi oleh setiap petenis selama dalam bermain urutannya antara lain adalah (1) ketinggian net, (2) garis, (3) lawan bermain, (4) wasit, dan (5) hakim garis. Net merupakan musuh yang pertama kali harus diatasi oleh petenis, karena setiap pukulan yang mengakibatkan bola menyangkut di net maka secara mutlak keuntungan untuk lawan. Untuk itu setiap teknik pukulan yang dilakukan petenis tujuan utamanya adalah melewati di atas net, sehingga bola yang

melewati di atas net masih memberikan berbagai kemungkinan untuk mendapatkan angka.

Setelah bola yang dipukul mampu melewati di atas net, maka musuh berikutnya yang harus diatasi adalah garis. Di mana daerah lapangan permainan tenis dibatasi oleh garis, yaitu garis belakang (*baseline*), garis samping untuk permainan tunggal (*singgle side line*) atau garis samping untuk permainan ganda (*double side line*). Untuk itu setiap teknik pukulan yang dilakukan petenis harus masuk di dalam daerah lapangan permainan, sebab bola yang jatuh di luar daerah lapangan permainan mengakibatkan keuntungan angka bagi lawan.

Usaha selanjutnya dari setiap pukulan yang dilakukan oleh petenis adalah menjauhkan bola dari jangkauan lawan, agar menyulitkan lawan dalam proses pengembaliannya. Penempatan bola yang menyulitkan lawan, akan memudahkan untuk menekan dan menyerang lawan. Pada akhirnya lawan yang tertekan akan mengembalikan bola yang memudahkan untuk mendapatkan angka. Oleh karena itu, salah satu filosofi dalam bermain tenis adalah memukul bola dengan penempatan yang menyulitkan lawan.

Artinya, setiap petenis jangan berkeinginan untuk mendapatkan angka hanya dengan satu kali pukulan. Kondisi tersebut justru akan mengakibatkan terjadinya *unforces error* pada petenis. *Unforces error* terjadi karena petenis terburu-buru berkeinginan hanya dengan sekali pukulan untuk mendapatkan angka, sehingga mengakibatkan kurang konsentrasi pada saat melakukan pukulan (Burwash dan Tullius, 1989: 172).

Selanjutnya, setelah pukulan yang dilakukan mampu melewati di atas net, masuk di dalam daerah lapangan permainan lawan, dan menyulitkan lawan, maka lawan selanjutnya adalah wasit. Artinya, hasil pukulan bola yang jatuh di atau dekat dengan garis sering kali meragukan penglihatan para wasit, bila tanpa pembantu hakim garis. Tingkat kemampuan konsentrasi dan kecermatan para wasit inilah yang seringkali menghasilkan keputusan yang kontroversi dengan kondisi sesungguhnya. Sebagai contoh, sebenarnya bola itu ke luar tetapi wasit menyatakan masuk atau sebaliknya bola itu masuk malah menjadi ke luar. Hal itu mengingatkan kepada para pecinta tenis kepada John McEnroe, petenis yang temperamental terhadap keputusan wasit. Bahkan McEnroe rela didenda dengan jumlah yang besar demi keputusan wasit yang salah dan ditentangnya. Kejadian seperti itu dapat juga terjadi pada hakim garis, yang kurang konsentrasi dalam bertugas, maka musuh keempat petenis adalah hakim garis.

Berdasarkan klasifikasi musuh petenis tersebut di atas, yang mutlak ditentukan oleh petenis adalah net, garis, dan lawan bermain. Untuk itu, setiap petenis harus dibekali dengan kualitas teknik, fisik, dan taktik yang prima agar dapat mengatasi setiap permainan lawan. Adapun salah satu caranya adalah petenis harus dilatih dan dibekali dengan berbagai kemampuan dalam menerapkan pola-pola permainan tenis.

Tenis Permainan yang Penuh Resiko Kesalahan

Berdasarkan hasil pengamatan para pakar di bidang permainan tenis lapangan pada setiap tingkatan pemain, bahwa hanya sekitar 15% perolehan angka yang dihasilkan oleh petenis dari pukulan yang tepat dan akurat. Selebihnya 85% perolehan angka dihasilkan akibat dari kesalahan lawan dalam memukul bola (USTA, 1996: 3). Kesalahan yang

dilakukan oleh petenis dapat berupa hasil pukulan bola yang menyangkut di net, ke luar dari daerah lapangan permainan, atau penerapan taktik yang tidak tepat, sehingga menguntungkan bagi lawan. Dengan 85% perolehan angka dihasilkan akibat dari kesalahan lawan, dapat disimpulkan sementara bahwa permainan tenis merupakan permainan yang penuh dengan resiko kesalahan.

Oleh karena itu dalam setiap melakukan teknik pukulan diusahakan agar lawan selalu mengalami kesulitan dalam pengembalian bola. Kondisi tersebut akan menguntungkan terhadap proses perolehan angka pada pelaksanaan teknik berikutnya. Artinya, dalam permainan tenis jangan terlalu banyak berharap hanya dengan satu kali pukulan akan dapat menghasilkan angka, tetapi harus melalui proses yang bertahap dan sistematis. Bila petenis mengharapkan hanya dengan satu kali pukulan dapat menghasilkan angka, justru yang akan terjadi sebaliknya, yaitu *unforced errors*. Pada umumnya 85% perolehan angka tersebut di atas diakibatkan dari pukulan lawan yang *unforced errors*.

Untuk itu diperlukan proses latihan yang berkualitas agar petenis menguasai pola-pola dalam permainan tenis, tujuan utamanya adalah untuk mengurangi kemungkinan terjadinya *unforced errors* yang lebih besar.

Berikut ini beberapa kunci yang diambil dari USTA (1996: 4) upaya untuk mengurangi terjadinya kesalahan (*unforced errors*) pada diri petenis itu sendiri, di antaranya adalah (1) Setiap pukulan usahakan tinggi dari net, jangan terlalu beresiko dekat dengan net. Jika keduanya bermain di belakang, maka lintasan pukulan kira-kira 90-150 cm di atas net, dan jatuh di daerah $\frac{3}{4}$ atau belakang. (2) Setiap pukulan jangan diarahkan mepet pada garis pembatas, paling tidak 100 cm dari garis ke dalam. (3) Jika posisi tertekan oleh lawan, maka pukulan usahakan tinggi

di atas net, jatuh dalam (*deep*), dan menyilang sehingga cukup waktu untuk bersiap-siap. (4) Jika bola mudah dari lawan, maka pukulan arahkan menyilang atau menyusur di tengah lapangan dengan pukulan menyerang, usahakan lawan menjadi bertahan. (5) Usahakan pukulan tetap konsisten lebih dahulu, dan (6) Kembalikan lebih dahulu bola ke arah datangnya bola, jangan mengubah arah lebih dahulu jika belum percaya diri (*confidence*) dan belum pada posisi yang baik untuk menyerang.

Dengan mengubah arah pukulan, minimal petenis harus memperhatikan perkenaan raket dengan bola (*point of contact*), irama pukulan, jarak lintasan bola, dan ketinggian net.

Setiap Pukulan Berusaha Membuka Daerah Lawan

Daerah lapangan permainan tenis relatif luas, terutama dalam permainan tunggal, sehingga setiap pukulan diusahakan untuk dijauhkan dari posisi lawan berdiri. Hal itu bertujuan untuk mempersulit lawan dalam mengembalikan bola, agar memudahkan untuk menyerang pada tahap pukulan berikutnya. Selain itu, setiap jenis pukulan diusahakan untuk membuka daerah lawan, sehingga lawan terganggu keseimbangannya pada saat memukul bola (Singleton, 1988: 97). Posisi berdiri yang tidak dalam kondisi seimbang mengakibatkan teknik pukulan yang dilakukan akan menjadi salah atau tidak sempurna. Dalam permainan tenis keseimbangan tubuh memiliki peranan yang besar terhadap keberhasilan pukulan, karena keseimbangan merupakan landasan yang mendasari setiap jenis teknik pukulan (Tennis Canadian Coaching Certification System, 1994: 17).

Oleh karena relatif luasnya daerah jangkauan lapangan dalam permainan tenis, maka hampir semua petenis mengalami kesulitan dalam menutup seluruh daerah lapangan permainan. Dengan pukulan yang

selalu membuka daerah lapangan permainan, maka petenis telah memanfaatkan sudut-sudut lapangan agar mempersulit lawan dalam mengembalikan bola (Williams and Petersen, 2000: 234). Hal itu yang memunculkan adanya teori sudut dalam permainan tenis, yaitu pukulan pertama, kedua, dan bahkan yang ketiga diarahkan pada satu tempat, misalnya ke *forehand* terus. Kondisi tersebut akan mengganggu keseimbangan gerak petenis, sebab ada kecenderungan setiap petenis setelah selesai memukul bola akan selalu kembali ke *home basenya*, yaitu pada daerah sekitar *centre mark*. Inilah fungsi dari pukulan yang mampu membuka daerah lapangan lawan.

Buatlah Lawan Selalu Bergerak Ke Seluruh Area Lapangan Permainan

Seperti telah dijelaskan di atas, di mana setiap pukulan diusahakan mampu membuka daerah lapangan permainan lawan. Hal itu perlu didukung dengan penempatan pukulan bola yang akurat, sehingga lawan selalu berusaha menutup seluruh daerah permainannya. Sebab dengan penempatan pukulan yang akurat akan memperkecil kesempatan lawan dalam memilih dan menentukan jenis pukulan (Singleton, 1988: 67). Artinya, lawan tidak punya kesempatan untuk melakukan pukulan menyerang, sehingga hanya akan mengembalikan bola dengan teknik pukulan sebisanya agar bola kembali dulu. Kondisi seperti itu akan memberikan kesempatan pada petenis untuk melakukan pukulan serangan kepada lawan. Dengan cara seperti itu, secara otomatis lawan akan selalu dibuat bergerak ke seluruh daerah lapangan permainan.

Oleh karena mobilitas gerak yang tinggi dalam menutup lapangan akan mengakibatkan kelelahan baik secara fisik maupun secara psikis pada petenis. Kelelahan fisik akan berdampak pada penurunan kondisi fisik petenis, sehingga pukulan-pukulan yang dilakukan akan menghasilkan

kesalahan sendiri. Sedangkan kelelahan secara psikis akan menurunkan tingkat konsentrasi petenis bahkan motivasi bermain menjadi kurang. Menurut (USTA, 1996: 7) kelelahan secara psikologis dapat menimbulkan perasaan frustrasi pada lawan, sehingga frustrasi yang berkelanjutan dapat mengakibatkan irama dan pola permainan lawan menjadi rusak dan menguntungkan dalam proses pengumpulan angka bagi lawannya. Untuk itu petenis harus selalu berusaha agar karakteristik bola yang dipukul ke lapangan lawan bervariasi. Caranya dengan memvariasikan tinggi rendahnya lintasan bola, jarak (depan-belakang), kecepatan, arah (kanan-kiri), dan putaran bola.

Pelajari Permainan Lawan

Setiap petenis biasanya memiliki jenis pukulan andalan, tetapi sebaliknya juga ada jenis pukulan yang tidak disukai. Pada awalnya dalam mempelajari permainan lawan dilakukan pada saat pemanasan selama lima menit menjelang permainan dimulai. Waktu lima menit tersebut harus dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk mencari berbagai kelebihan, kelemahan, dan jenis servis lawan. Selanjutnya, pada setiap *game* biasanya digunakan untuk mencoba dan mempelajari karakteristik dari pola permainan lawan. Apakah tipe permainan lawan *baseliner*, *attacker*, atau *allcourt player*? Sebab setiap tipe permainan memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Untuk tipe petenis yang *baseliner* biasanya mengandalkan pada teknik pukulan *groundstrokes*, dan biasanya memiliki kendala pada teknik yang lain, misalnya pada teknik voli. Tipe *attacker* biasanya memiliki kelemahan secara psikologis, yaitu tidak ulet dan kurang tegar menghadapi permainan dengan *rally-rally* yang lama. Kecenderungan *attacker* ingin memperoleh angka dengan segera atau satu kali pukul, sehingga sering menimbulkan *unforced error*. Pada tipe

pemain yang *allcourt* biasanya memiliki kualitas fisik dan teknik yang prima, sehingga mampu bermain di seluruh daerah lapangan. Tipe pemain seperti itu sulit dikalahkan, sehingga perlu dicari terus kelemahan dan solusi untuk meraih setiap angka.

Kondisi seperti itulah yang mengakibatkan permainan tenis merupakan permainan yang tidak pernah berhenti untuk berpikir. Sebab bila petenis monoton dalam irama dan pola permainan yang dijalankan, akan memudahkan lawan untuk meraih kemenangan. Dengan demikian berbagai cara (menurut peraturan permainan yang berlaku) harus selalu diupayakan agar petenis dapat menemukan pola permainannya sendiri dan pola permainan lawan.

Apabila petenis telah mampu menemukan pola permainannya sendiri dan pola permainan lawan, maka akan memudahkan petenis itu untuk menguasai jalannya permainan (Singleton, 1988: 68). Petenis yang mampu menyetir permainan lawan atau lawan terbawa oleh pola permainan kita, maka paling tidak ada harapan 50% untuk meraih kemenangan. Oleh karena itu, setiap pola permainan yang sudah mampu diadaptasi oleh lawan harus segera diganti dengan pola permainan yang lain agar permainannya tidak dikendalikan oleh lawan. Itulah pentingnya menguasai pola-pola permainan secara komprehensif dan terampil.

Pelajari Kondisi Lingkungan Bermain

Permainan tenis termasuk jenis keterampilan yang terbuka (*open skill*), yaitu kondisi lingkungan bermainnya sulit dikendalikan dan diprediksi sebelumnya. Adapun yang mempersulit tersebut di antaranya adalah lawan bermain, angin, dan sinar matahari. Lawan bermain sulit dikendalikan karena dalam memukul bola tentu akan selalu berusaha menjauhkan dari posisi berdirinya lawan. Selain itu, bola yang diterima

dari lawan akan selalu berubah-ubah dalam hal kecepatan, arah, jarak, ketinggian, dan jenis putarannya.

Selanjutnya lokasi bermain akan berdampak besar terhadap irama dan pola permainan yang dijalankan. Sebagai contoh, bermain tenis di dekat daerah pantai akan mengakibatkan tiupan angin yang cukup besar, sehingga jalannya bola sulit dikontrol. Untuk itu arah angin harus diketahui oleh petenis, misalnya pada saat menjelang melakukan servis. Adapun caranya dengan memperhatikan kibaran bendera, umbul-umbul yang terpasang dipinggir lapangan atau daun-daun di pohon yang ada disekitar lapangan. Setelah mengetahui arah angin dengan jelas, maka dapat menentukan intensitas pukulan yang akan dilakukan petenis.

Selain itu, sinar matahari juga dapat merupakan kendala dan keuntungan bagi petenis. Sebagai kendala bila saat melakukan servis atau smash pada posisi menghadap matahari. Sebaliknya dapat menguntungkan, bila lawan yang sedang dalam posisi menghadap matahari, maka petenis akan lebih untung bila melakukan teknik lob yang tinggi. Di Indonesia akan terjadi posisi sinar matahari di utara, di tengah, dan di selatan khatulistiwa. Untuk itu petenis harus jeli dalam memperhatikan kondisi lingkungan bermain, agar pola permainan yang diterapkan banyak menghasilkan keuntungan dalam perolehan angka.

Posisi Jatuhnya Bola dan Posisi Berdiri

Posisi tempat jatuhnya bola dan posisi berdiri petenis berkaitan erat dengan daerah lapangan permainan dalam tenis. Di depan telah dijelaskan secara panjang lebar mengenai daerah lapangan permainan dalam tenis, sehingga tidak perlu dibahas lagi. Namun yang perlu ditekankan bahwa daerah lapangan baik yang berdasarkan tempat jatuhnya bola maupun posisi berdiri petenis perlu diperhatikan dalam

menerapkan pola-pola bermain. Untuk itu setiap daerah permainan memiliki *drill-drill* teknik yang berbeda-beda. Selain itu pola bermain tunggal dan ganda juga memiliki perbedaan, tetapi semua bentuk *drill-drill* tersebut belum akan dibahas dalam tulisan ini.

KESIMPULAN

Pola-pola permainan dalam tenis lapangan harus dilatihkan menjadi satu kesatuan dalam setiap sesi latihan. Tujuannya agar pola-pola bermain menjadi pola yang otomatis, yang selanjutnya akan memperkaya taktik bermain pada petenis. Secara lebih rinci pola-pola bermain dikelompokkan menjadi pola bermain tunggal dan ganda, pola bermain di daerah belakang, tengah, dan di daerah dekat net. Oleh karena itu banyak faktor yang dapat dipertimbangkan dalam melatih pola-pola bermain, namun paling tidak prinsip-prinsip berikut ini dapat sebagai acuan dalam melaksanakan latihan yang berpola. Prinsip-prinsip tersebut di antaranya adalah (1) klasifikasi musuh petenis, (2) permainan tenis adalah permainan yang penuh dengan resiko kesalahan, (3) setiap pukulan berusaha membuka daerah lawan, (4) buatlah lawan selalu bergerak ke seluruh area lapangan permainan, (5) pelajari permainan lawan, (6) pelajari kondisi lingkungan bermain, dan (7) perhatikan posisi tempat jatuhnya bola dengan posisi berdiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bollettieri, Nick. 1991. *The Five Keys to Tennis*. Brandenton, Florida: NBTA, Inc.
- Bornemann, Rudiger, *et al.* 2000. *Tennis Course Volume 1: Techniques and Tactics*, English language edition. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series, Inc.
- . 2000. *Tennis Course Volume 2: Lessons and Training*, English language edition. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series, Inc.
- Burwash, Peter and Tullius, John. 1989. *Total Tennis: A Complete Guide for Today's Player*. New York, NY: Macmillan Publishing Company.
- Crespo, Miguel and Miley, Dave. 1998. *ITF Advanced Coaches Manual*. Roehampton, London: ITF, Ltd.
- Harrow, Anita J. 1977. *A Taxonomy of Psychomotor Domain*. New York: David McKay Company.
- Hohm, Jindrich and Klavora, Peter. 1987. *Tennis: Technique and Tactics Play to Win The Czech Way*. Toronto, Canada: Sport Book Publisher.
- Kriese, Chuck. 1988. *Total Tennis Training: Realizing Your Physical, Mental, and Emotional Potential*. Michigan, USA: Masters Press.
- Pankhurst, Anne. 1990. *A Head of The Game Tennis*. Great Britain: Ward Lock Ltd.
- Rich, Sue. 1991. *Step by Step Tennis*. New York: Gallery Books.
- Singleton, Skip. 1988. *Intelligent Tennis*. Virginia: Betterway Publications, Inc.
- Tennis Canada Coaching Certification System. 1994. *Mini Tennis/Novice Tennis Instructor*. Canada: National Coaching Certification Program.

----- . 1994. *Coach 1: Assistant Coach*. Canada: National Coaching Certification Program.

----- . 1994. *Coach 2: Club Level Coach*. Canada: National Coaching Certification Program.

United States Tennis Association. 1996. *Tennis Tactics: Winning Patterns of Play*. Champaign, Illinois: Leisure Press.

Williams, Scott and Petersen, Randy. 2000. *Serious Tennis*. Champaign, Il: Human Kinetics Publishers.