

Tenis lapangan merupakan olahraga permainan yang setiap gerakan tekniknya melibatkan keterampilan motorik yang kompleks. Agar dapat menguasai teknik-teknik pukulan tenis lapangan, diperlukan sebuah model latihan yang baik. Model latihan yang diperlukan dalam permainan tenis lapangan diantaranya dari yang mudah, sedang, dan sulit. Selain hal tersebut, unsur-unsur lain yang diperlukan dalam permainan tenis lapangan adalah kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, determinasi, dan kecerdikan.

Buku ini merupakan hasil penelitian penulis dengan menggunakan metode *research and development* (R and D). Latihan teknik Dasar Model *GOENRICH* merupakan sebuah model yang berisikan berbagai bentuk latihan *basic forehand*, *basic backhand*, *basic volley*, dan *basic servis* dengan menggunakan pendekatan bermain sehingga dapat digunakan pada pemain pemula, terutama untuk masyarakat yang baru mengenal cabang olahraga Tenis Lapangan.

Adapun isi Latihan teknik dasar model *GOENRICH* meliputi: 7 variasi latihan *basic forehand*, 7 variasi latihan *basic backhand*, 7 variasi latihan *basic volley*, dan 7 variasi latihan *basic servis*. Selain itu, buku ini dilengkapi dengan sejarah dan perlengkapan tenis lapangan, serta penjelasan tentang teknik dasar tenis lapangan.



PENERBIT CAKRAWALA CENDEKIA
Email : cakrawalacendekia17@gmail.com



GOENRICH TENIS LAPANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN UNTUK PEMAIN PEMULA

Dr. Nurkadri, M.Pd.



Dr. Nurkadri, M.Pd.

TENIS LAPANGAN

MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN UNTUK PEMAIN PEMULA



GOENRICH TENIS LAPANGAN

Model Latihan Teknik Dasar Tenis Lapangan Untuk Pemain Pemula

Dr. Nurkadri, M.Pd.

Editor:

Apta Mylsidayu

Ririn Nurcholidah

Desain Sampul & Layout: Samadiru

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang keras memperbanyak, memfotokopi sebagian atau seluruh isi buku ini, serta memperjual belikannya tanpa mendapat izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-50403-5-1

Cetakan 1, Oktober 2017

xiv + 112

14,8 x 21 cm

PENERBIT CAKRAWALA CENDEKIA

Nirvana Bulak Kapal Blok A5 Jalan Mawar Putih

RT. 04 RW. 01 Aren Jaya, Bekasi Timur, Kota Bekasi 17111

☎ 0858 1102 3105

✉ cakrawalacendekia17@gmail.com

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA PASAL 72 KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara 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 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara.

GOENRICH
TENIS LAPANGAN

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah S.W.T. atas segala rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan-Nya kepada kita semua, sehingga apa yang menjadi cita-cita penulis dapat terwujud dengan baik.

Alhamdulillah, akhirnya kumpulan bentuk-bentuk latihan teknik dasar tenis lapangan dapat tersusun dengan baik dalam sebuah buku *"GOENRICH Tenis Lapangan; Model Latihan Teknik Dasar Tenis Lapangan Untuk Pemain Pemula."* Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam buku ini, namun kesemua itu menjadikan penulis untuk lebih banyak belajar dan mencari inovasi-inovasi dalam kegiatan lainnya. Buku ini diharapkan dapat membantu semua pihak terutama berhubungan dengan permainan tenis lapangan dalam berlatih maupun dalam aktivitas pembelajaran.

Tersusunnya buku ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya kerjasama dan bantuan yang sinergi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, diucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah terlibat dan membantu baik secara moril maupun materiil.

Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca dan menambah khasanah buku olahraga di Indonesia.

Medan, Oktober 2017

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Sejarah Tenis Lapangan di Dunia	1
B. Sejarah Tenis Lapangan di Indonesia	5
BAB II HAKIKAT PERMAINAN TENIS LAPANGAN	11
A. Definisi Permainan Tenis Lapangan	11
B. Tahap-Tahap Proses <i>Open Skill</i>	16
1. <i>Perception</i>	16
2. <i>Decision</i>	17
3. <i>Execution</i>	20
4. <i>Feedback</i>	20
C. Komponen Biomotor dalam Tenis Lapangan	22
BAB III PERLENGKAPAN TENIS LAPANGAN	25
A. Lapangan	25
1. Permukaan Lapangan	25
2. Ukuran dan Daerah Lapangan	29
B. Raket	29
1. Ukuran Kepala	29
2. Berat	30
3. Bahan Rangka Raket	30
4. Ukuran Pegangan	30
C. Senar	31
1. Konstruksi	31
2. Ketebalan	31

3. Gaya Tegangan	32
D. Bola	33
E. Sepatu	35
F. Pakaian	37

BAB IV TEKNIK DASAR TENIS LAPANGAN

A. Pukulan <i>Groundstroke</i>	40
1. Pukulan <i>Forehand</i>	40
2. Pukulan <i>Backhand</i>	45
3. Pukulan <i>Backhand Slice (Under Spin)</i>	56
B. Pukulan <i>Service</i>	57
1. Pegangan (<i>Grip</i>)	58
2. Posisi Siap (<i>Ready Position</i>)	59
3. Tahap Persiapan (<i>Backswing</i>)	59
4. Tahap Memukul (<i>Impact/Contact Point</i>)	60
5. Tahap Akhir (<i>Follow Through</i>)	61
C. Pukulan <i>Voli</i>	62
1. <i>Forehand Voli</i>	64
2. <i>Backhand Voli</i>	68

BAB V LATIHAN TEKNIK DASAR MODEL

GOENRICH	71
A. <i>Basic Forehand</i>	71
1. <i>Goenrich Basic Forehand 1 (GBF 1)</i>	71
2. <i>Goenrich Basic Forehand 2 (GBF 2)</i>	72
3. <i>Goenrich Basic Forehand 3 (GBF 3)</i>	74
4. <i>Goenrich Basic Forehand 4 (GBF 4)</i>	75
5. <i>Goenrich Basic Forehand 5 (GBF 5)</i>	76
6. <i>Goenrich Basic Forehand 6 (GBF 6)</i>	77
7. <i>Goenrich Basic Forehand 7 (GBF 7)</i>	79
B. <i>Basic Backhand</i>	80
1. <i>Goenrich Basic Backhand 1 (GBB 1)</i>	80
2. <i>Goenrich Basic Backhand 2 (GBB 2)</i>	81
3. <i>Goenrich Basic Backhand 3 (GBB 3)</i>	83
4. <i>Goenrich Basic Backhand 4 (GBB 4)</i>	84

5. <i>Goenrich Basic Backhand 5 (GBB 5)</i>	86
6. <i>Goenrich Basic Backhand 6 (GBB 6)</i>	87
7. <i>Goenrich Basic Backhand 7 (GBB 7)</i>	88
C. <i>Basic Volley</i>	89
1. <i>Goenrich Basic Volley 1 (GBV 1)</i>	89
2. <i>Goenrich Basic Volley 2 (GBV 2)</i>	91
3. <i>Goenrich Basic Volley 3 (GBV 3)</i>	92
4. <i>Goenrich Basic Volley 4 (GBV 4)</i>	94
5. <i>Goenrich Basic Volley 5 (GBV 5)</i>	95
6. <i>Goenrich Basic Volley 6 (GBV 6)</i>	97
7. <i>Goenrich Basic Volley 7 (GBV 7)</i>	98
D. <i>Basic Service</i>	100
1. <i>Goenrich Basic Service 1 (GBS 1)</i>	100
2. <i>Goenrich Basic Service 2 (GBS 2)</i>	101
3. <i>Goenrich Basic Service 3 (GBS 3)</i>	102
4. <i>Goenrich Basic Service 4 (GBS 4)</i>	103
5. <i>Goenrich Basic Service 5 (GBS 5)</i>	105
6. <i>Goenrich Basic Service 6 (GBS 6)</i>	106
7. <i>Goenrich Basic Service 7 (GBS 7)</i>	107

DAFTAR PUSTAKA

RIWAYAT HIDUP PENULIS