

TEKNIK MENGUMPAN (Tenis Lapangan)

OLEH;
ABDUL ALIM

PERANAN MENGUMPAN

1. MEMBANTU MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN
2. MEMBANTU PENGORGANISASIAN LATIAN

1. Membantu Mengembangkan Keterampilan

a. Teknik:

- Keterampilan Reception: berkaitan dengan tahap persiapan, dengan mengkombinasikan umpan bola yg bervariasi (cepat-lambat)
- Keterampilan Projection: berkaitan dengan tahap memukul, umpan pada satu situasi yg relatif tetap dalam kondisi lingkungan yg terkontrol (kontrol bola silang atau panjang)

b. Taktik:

- Cara untuk simulasi situasi permainan yang khusus dan melakukan teknik pukulan yang khusus.
- Untuk melatih pengambilan keputusan dalam memukul dengan cara umpan acak (Umpan pendek keputusan pemain memukul down the line, Umpan panjang keputusan pemain memukul silang)

c. Kondisi Fisiologi:

- Mengumpukan sbgai cara mengembangkan kualitas fisik.
- Untuk mengembangkan sistem energi khusus seperti kemampuan aerobik, anaerobik alaktik dan latik.

2. Memudahkan Pengorganisasian Kelas

- a. Maksimum Partisipasi Atlet:** Setiap atlet harus mendapatkan kesempatan memukul yang relatif sama untuk setiap teknik yg dilatihkan.
- b. Maksimum Aktivitas atlet:** Setiap atlet harus mendapatkan tantangan dan kesempatan memukul sesuai dengan kemampuan serta jumlah yang relatif sama.

PENGELOLAAN KELAS

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

a. Unsur-Unsur Kegiatan:

- Perkenalan dan penjelasan
- Pemanasan berikutnya evaluasi awal
- Demonstrasi dan penjelasan
- Melakukan kegiatan dalam bentuk drill
- Pengamatan serta umpan balik
- Situasi kegiatan dalam bentuk bermain yg menyenangkan
- Penutup
- Anjuran untuk tetap berlatih

b. Persiapan,

beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- Usia dan Jumlah serta jenis kelamin
- Harapan yang diinginkan
- Jumlah Lapangan
- Peralatan-peralatan
- Lamanya latihan
- Perlengkapan pribadi

c. Keselamatan:

Hal-hal yang perlu di perhatikan:

- Tempatkan keranjang bola dengan benar
- Perhatikan bila ada anak yang kidal
- Perhatikan jarak tiap-tiap anak
- Hindarkan bentuk latihan yang membahayakan
- Singkirkan segera bola yang ada didalam lap.
- jangan lupa perlengkapan p3k
- Semua kegiatan anak harus selalu dilihat

d. Mendemonstrasikan Teknik Pukulan

- Jelaskan mengapa ini dilakukan
- lakukan dengan gerakan yang perlahan
- Lakukan bersama-sama
- Lakukan secara utuh sebelum memotongnya
- Perlihatkan dari berbagai sudut pandang
- Suruh anak latih menirukan

e. Mengumpaan (*Feeding*)

- Melambungkan Bola
- Mengumpaan dengan raket dari bola yang dipantulkan
- Mengumpaan dengan raket langsung
- Mengumpaan dengan *volley* dekat net (*rally*)
- Mengumpaan dengan *rally groundstrokes*