TEKNIK DASAR DAN ATURAN PERMAINAN TENIS LAPANGAN

Penulis :
Rices Jatra, S.Pd.,M.Pd
Drs. Zulrafli, M.Pd

Rices Jatra, S.Pd., M.Pd.

Lahir di Batang Barus Kayu Jao kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok, tanggal 31 Januari 1990. Anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Khairul Shaleh (Abak) dan Khamisar (Ibu). Pendidikan Sekolah Dasar ditamatkan di SD Negeri 15 Batang Barus selesei tahun 2002. Kemudian melanjutkan pendidikan ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Gunung Talang yang berhasil diselesaikan pada tahun 2005

Pada tahun berikutnya melanjutkan pendidikan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Gunung Talang kemudian Pindah Ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 8 Padang dan berhasil diselesaikan pada tahun 2008. Setelah itu melanjutkan pendidikan di FIK UNP jurusan Kepelatihan Olahraga (S1) yang berhasil diselesaikan tahun 2012. Seterusnya melanjutkan pendidikan ke Pasca Sarjana (S2) di Pascasarjana Universitas Negeri Padang jurusan Manajemen Pendidikan Olahraga (Administrasi Pendidikan) yang diselesaikan tahun 2005 dan saat ini lagi menempuh Pendidikan Doctor S3 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.

Tahun 2015 Mulai Mengajar di Penjaskesrek FKIP UIR sampai sekarang. Membina mata kuliah Tenis Lapangan, Rekreasi dan Pramuka, Penjaskesrek Sekolah Dasar. Pengalaman menjadi wasit dan juri pada Kejuaraan International Tenis Lapangan, PON Jabar, Asian Solidarity Games 2013, Asian School Championship, NTO Asian Games, NTO Asian Paragames, Asean School Games serta menjadi, PON Papua 2021, Referee berbagai Pertandingan tenis lapangan nasional di Sumatera pada umumnya. Tahun 2022 ini telah mengikuti Pelatihan Pelatih Tenis Oleh PB Pelti di Palembang dengan Tema Faktor Penentu Prestasi pada Tahap yang berbeda.

Email. ricesjatra@edu.uir.ac.id

Zulrafli, M.Pd

Lahir 26 November 1963 di desa Silungkang, Kecamatan Palembayan, Kabupaten Agam Sumatera Barat, Tahun 1971 mulai menempuh pendidikan SDN 01 Silungkang. Tahun 1977 melanjutkan ke SMP N 01 Palembayan. Tahun 1980 melanjutkan studi di SMA N 3 Bukittinggi. Tahun 1983 di terima di Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FPOK IKIP Padang. Tahun 1998 melanjutkan studi S2 Universitas Negeri Padang.

Saat aktif menjadi dosen Penjas FKIP Universitas Islam Riau sejak 1 januari 1989 sampai sekarang, dan mengajar mata kuliah tenis, test dan pengukuran olahraga, manajemen olahraga dan evaluasi pendidikan. Aktif beberapa organisasi olahraga, nara sumber dalam pelatihan atlet dan dosen PPG LPTK UNRI sejak tahan 2011 sampai sekarang. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan tenis lapangan antara lain.,yang sudah di jurnalkan Pengunaan alat perekan gerak untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Forhand pada Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Islam Riau dan Peningkatan Hasil Belajar Forehand dan Backhand Tenis Lapangan dengan Mengunakan Rekam Gerak dan Media Gambar Audio Visual Pada Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Islam Riau. Email zulrafli@edu.uir.ac.id

eureka media aksara
Anggota IKAPI
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

DIREKTORAT JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
KEMENTERIAN HUKUM & HAK ASASI MANUSIA R.I.
EC00202312052

ISBN 978-623-487-684-0
9 786234 876840

TEKNIK DASAR DAN ATURAN PERMAINAN TENIS LAPANGAN

Rices Jatra, S.Pd., M.Pd.
Drs. Zulrafli, M.Pd.

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

TEKNIK DASAR DAN ATURAN PERMAINAN
TENIS LAPANGAN

Penulis : **Rices Jatra, S.Pd., M.Pd.**
Drs. Zulrafli, M.Pd.

Desain Sampul : Ardyan Arya

Tata Letak : Endar Widi Sugiyo

ISBN : 978-623-487-684-0

No. HKI : EC00202312052

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala berkah dan kemudahan yang telah diberikan dalam menyelesaikan Buku Teknik Dasar dan Aturan Permainan Tenis Lapangan. Shalawat beriring salam semoga selalu Allah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita keluar dari zaman jahiliyah hingga sampai kepada zaman berilmu pengetahuan seperti saat ini.

Buku Teknik Dasar dan Aturan Permainan Tenis Lapangan ini disusun untuk dapat digunakan oleh mahasiswa/i sebagai kegiatan penunjang mata kuliah konsep teori tenis lapangan. Buku ini diharapkan dapat membantu mahasiswa/i dalam mempersiapkan dan melaksanakan perkuliahan baik dalam teori maupun praktek dengan lebih baik dan terarah.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih belum sempurna, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pihak-pihak terkait. Kritik dan saran yang diberikan akan penulis jadikan sebagai referensi untuk perbaikan buku dimasa yang akan datang.

Ucapan terimakasih penyusun sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan dan penyelesaian Buku ini. Semoga dapat memberikan manfaat khususnya dalam kegiatan perkuliahan tenis lapangan, serta dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melaksanakan berbagai kegiatan.

Pekanbaru, Desember 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **iv**
BAB 1 TENIS LAPANGAN **1**
A. Pengertian Tenis Lapangan 1
B. Teknik dasar Tenis Lapangan 2
C. Kondisi Fisik Pemain Tenis Lapangan 3
D. Pertandingan Tenis Lapangan di Indonesia 3
BAB 2 *GROUNDSTROKE FOREHAND* **5**
A. Tahap Persiapan *(Backswing)* 7
B. Tahap Pelaksanaan *(Foward Swing)* 7
C. Gerakan Lanjutan *(Follow Trough)* 7
BAB 3 *GROUNDSTROKE BACKHAND* **11**
A. Teknik *Groundstroke Backhand Rally* 11
B. Sisi Akhir *Backswing Backhand Drive Two Handed* 12
C. Posisi *Impact Backhand Drive Two Handed* 13
D. *Follow Through Backhand Drive Two Handed* 13
E. Cara Berlatih *Backhand Rally* 13
BAB 4 *GROUNDSTROKE BACKHAND SLICE* **21**
A. Teknik *Backhand Slice* 21
B. Posisi Akhir *Backswing Backhand Slice* 23
C. Titik *Impact Backhand Slice* 23
BAB 5 PUKULAN *VOLLEY* **25**
A. Teknik Pukulan *Volley Forehand* 27
B. Teknik Pukulan *Volley Backhand* 29
C. Tahap Pelaksanaan *Volley Forehand* 32
D. Tahap Pelaksanaan Volley Backhand 32
BAB 6 PUKULAN *SERVICE* **34**
A. Fungsi *Service*. 35
B. Kriteria *Service*. 35

C. Jenis-Jenis *Service* 36
D. Cara Menguasai *Service* 42
BAB 7 KONDISI FISIK PEMAIN TENIS 46
A. Pendahuluan 46
B. Tuntutan Fisik pada Olahraga Tennis 48
C. Fisiologi *Dan Daya Tahan* 51
D. Kekuatan 52
E. Kecepatan Dan Kelincahan 53
BAB 8 ATURAN PERMAINAN TENIS LAPANGAN 55
A. Lapangan 55
B. Perlengkapan Tetap 57
C. Bola 58
D. Racket 59
E. Skor Dalam Game 60
F. Skor Dalam Set 61
G. Skor Dalam Pertandingan 61
H. Server Dan Penerima 62
I. Pilihan Akhir Penerima Dan Servis (*Choice Of End & Service*) 62
J. Pergantian Tempat (*Change End*) 62
K. *Ball In Play* (Bola Dalam Permainan) 63
L. Bola Menyentuh Garis 63
M. Bola Menyentuh Permanen Fixture (Perlengkapan Tetap) . 63
N. Aturan Servis 63
O. Aturan Penerima Dalam Permainan Ganda 64
P. Servis 64
Q. Serving 65
R. Foot Fault 65
S. Service Fault 65
T. Servis Ke Kedua 66

U. Kapan Servis Dan Menerima Servis.....66
V. Let Selama Servis.....66
W. Let 67
X. Pemain Kehilangan Poin.....67
Y. Pengembalian Yang Baik 69
Z. Hindrance 70
AA. Memperbaiki Kesalahan (*Correcting Error*).....71
BB. Peran Offisial Lapangan.....73
CC. Kelanjutan Permainan (*Continuous Play*) 76
DD. Pelatihan Saat Bermain (*Coaching*).....77
EE. Teknologi Analisis Pemain 78
BAB 9 KODE ETIK *OFFICIAL*/ PETUGAS TENIS LAPANGAN.....93
A. Pendahuluan.....93
B. Standar yang Diperlukan.....94
DAFTAR PUSTAKA.....100
TENTANG PENULIS.....105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Posisi Siap *Forehand* 7
Gambar 1. 2 Pelaksanaan *Groundstroke Forehand* 8
Gambar 2. 1 *Forehand Grip* (a)*Eastern forehand* (b) *Semi western* (c) *Western forehand* 9
Gambar 3. 1 Teknik *Groundstroke Backhand* 2 tangan 12
Gambar 3. 2 *Follow Through Backhand Drive Two Handed* 13
Gambar 4. 1 Teknik *Backhand Slice* 22
Gambar 5. 1 Posisi siap volley 28
Gambar 5. 2 Posisi *impact forehand volley* 29
Gambar 5. 3 Posisi impact backhand volley 30
Gambar 5. 4 Delapan sisi panel pada raket dan ruas jari telunjuk. 31
Gambar 5. 5 (a) *Grip contunental* (b) *Grip continental* untuk pemain Kidal 31
Gambar 5. 6 *Volley forehand* 32
Gambar 5. 7 *Volley backhand* 33
Gambar 6. 1 Posisi siap *service* 37
Gambar 6. 2 Posisi siap pukul pada *service* 37
Gambar 6. 3 Titik *impact service* 38
Gambar 6. 4 *Follow through service* 38
Gambar 8. 1 Ukuran Lapangan Tenis Lapangan 57
Gambar 8. 2 Perlengkapan Tetap di Lapangan 58
Gambar 8. 3 Bola Menyentuh Garis 63

TEKNIK DASAR DAN ATURAN PERMAINAN TENIS LAPANGAN

BAB 1 TENIS LAPANGAN

A. Pengertian Tenis Lapangan

Permainan tenis merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola kecil yang dimainkan secara sendiri (tunggal) dan ganda (double). Permainan ini dilakukan dengan memukul bola dengan menggunaka raket ke lapangan lawan yang dibatasi oleh net. Tenis adalah suatu permainan olahraga dengan menggunakan bola dan raket dan dimainkan di atas lapangan persegi panjang yang memiliki permukaan datar atau rata. Bola adalah alat yang akan dipukul atau yang akan di mainkan, sedangan raket adalah alat yang digunakan untuk memukul bola. Lapangan seluas kurang lebih 260,7569 m2 tersebut di bagi dua bagian yang sama panjang dengan dipisahkan oleh net yang melintang di tengah-tengah lapangan dengan tinggi di bagian tengah 91,4 m dan pada tiap-tiap tiang net 1,067 m. Permainan ini dilakukan di atas lapangan dengan permukaan keras (*hard court*), tanah liat (*gravel)*, maupun lapangan rumput (*grass court*). (Irawadi 2011:1). Adapun pengertian olahraga *tennis* menurut pengurus besar PELTI (1995:10) adalah sebagai berikut:

> ”Olahraga tenis adalah permainan olahraga dengan menggunakan raket dan bola. Dalam olahraga yang disebut *Lawn tennis* ini raket dipukul kebola sambut menyambut oleh sepasang pemain yang saling berhadapan keseberang jaring yang sengaja dipasang disebuah lapangan empat

BAB 2 | *GROUNDSTROKE FOREHAND*

Groundstroke terdiri dari dua kata *ground* dan *stroke*. *Ground* yang dimaksud di sini adalah tanah dan *stroke* adalah pukulan. Menurut Yudoprasetio (1981:31), *groundstroke* adalah "Pukulan yang dilakukan terhadap bola yang menyentuh tanah (lapangan)". Hal senada juga diungkapkan oleh Irawadi (2009:28) *groundstroke* adalah "Pukulan yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan permainan". Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa: *groundstroke* adalah pukulan yang dilakukan tepat pada sasaran setelah bola menyentuh tanah.

Irawadi juga menjelaskan bahwa menurut pelaksanaanya, *Groundsrroke* terbagi 2 yaitu: *Forehand dan backhand. Forehand* adalah salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis yang dipukul setelah bola memantul terlebih dulu dilapangan, dan dipukul dari arah sebelah kanan dari yang memegang raket dengan tangan kanan,dan dari sebelah kiri dari bagi yang memegang raket dengan tangan kiri. Damrah (2007:26) mengemukakan bahwa: "*forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke depan pada saat memukul". Kemudian Yudoprasetio (1981:55) menyatakan bahwa: "setiap bola yang memantul dan dipukul kearah kanan bagi pemain yang menggunakan tangan kanan sering disebut dengan *forehand*". Irawadi (2009: 29) menyatakan bahwa groundstroke ferehand adalah "pukulan yang dilakukan dari arah sebelah kanan, bagi pemain yang memegang raket dengan tangan kanan. Sebaliknya dari arah sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan kiri".

BAB 3 | *GROUNDSTROKE BACKHAND*

Groundstroke Backhand merupakan salah satu jenis pukulan dalam permainan tenis. Pukulan ini dinamakan *grounstroke backhand* karena bola dipukul setelah memantul terlebih dulu di lapangan, dan dipukul dari arah sebelah kiri bagi yang memegang raket dengan tangan kanan, dan dari sebelah kanan bagi yang memegang raket dengan tangan kiri. Pukulan ini dianggap sebagai salah satu teknik dasar dalam tenis. Pukulan ini sering dijadikan pukulan untuk menyerang (*attacking*) bagi pemain top, namun pukulan backhand dalam buku ini adalah pukulan untuk pemula. Oleh sebab itu pukulannya disebut dengan *Groundstroke Backhand Rally*.

Groundstroke Backhand Rally adalah pukulan yang memiliki ciri sebagai berikut:

1. Bola dipukul dari daerah belakang (sekitar baseline).
2. Kecepatan bola relative sedang (tidak cepat tidak pula lambat).
3. Biasanya jatuh di bagian belakang daerah permainan lawan.

A. Teknik *Groundstroke Backhand Rally*

1. Gerakan dimulai dari posisi siap.
2. Dari posisi siap dilakukan gerakan untuk mengatur posisi (jarak pukul.)
3. Setelah ditemukan posisi yang pas untuk mengatur jarak pukul, maka genggaman raket diatur.
4. Raket dipegang dengan cara *Eastern Backhand Grip*.

BAB 4 | *GROUNDSTROKE BACKHAND SLICE*

Backhand slice adalah jenis pukulan groundstroke. Pukulan ini sering dijadikan sebagai pukulan variasi *groundstroke backhand*. Pukulan backhand slice relative mudah dan tidak banyak menggunakan tenaga jika dibandingkan dengan pukulan *groundstroke backhand rally*. Pukulan ini selain dijadikan sebagai pukulan bertahan, juga dapat dijadikan sebagai pukulan membangun untuk mendesak lawan. Oleh sebab itu pukulan ini disukai oleh petenis-petenis usia lanjut. Namun demikian ada petenis-petenis top dunia masa lalu seperti Steffy Graf (Jerman), Yayuk Basuki (Indonesia) yang menggunakan pukulan ini sebagai pukulan andalan. Mereka hampir selalu memukul bola-bola di sebelah kiri dengan cara backhand slice.

Pukulan ini memiliki ciri sebagai berikut:

1. Bola setelah dipukul melayang di atas net relative rendah.
2. Putaran bola kearah bawah depan.
3. Kecepatan bola relative lambat, tapi tajam.
4. Pantulannya cenderung rendah.

A. Teknik *Backhand Slice*

1. Gerakan dimulai dari posisi siap.
2. Dari posisi siap dilakukan gerakan untuk mengatur posisi (jarak pukul.)
3. Setelah ditemukan posisi yang pas untuk mengatur jarak pukul, maka genggaman raket diatur. .

BAB 5

PUKULAN *VOLLEY*

"Pukulan *volley* adalah suatu cara memukul sebelum bola mental di lapangan, umumnya terjadi di wilayah dekat net" (Lardner. 1996: 62). Istilah "*volley*" berasal dari bahasa inggris yang berarti memukul bola sebelum jatuh ke tanah, (Echols dan Shadily 2000:632). Kemudian Zulhilmi (1999:95) mendefenisikan *volley* adalah "Suatu cara memukul bola sebelum bola jatuh memantul di lapangan, pada umumnya terjadi di dekat net". Hal senada juga diungkapkan oleh Yudoprasetio (1981:119) mengemukakan "*Volley* adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum bola jatuh di lapangan permainan".

Dari pendapat di atas, jelas bahwa *volley* bukan merupakan *groundstroke*, akan tetapi adalah pukulan langsung sebelum bola menyentuh lapangan permainan. Dalam *volley*, raket pada umumya tidak diayun seperti dalam *groundstroke*, tetapi diblok. Melakukan *volley* membutuhkan waktu yang cepat sehingga gerakan *backswing* relatif tidak ada, kalaupun ada itu hanya sedikit. Hal senada juga dijelaskan oleh Irawadi (2009:28), bahwa "*Volley* adalah pukulan yang dilakukan langsung sebelum bola jatuh di lapangan permainan". Menurut Irawadi (2009:51), pada *volley*, bola dipukul sebelum menyentuh tanah, tentu akan memberikan efek yang cukup besar terhadap tangan dan lengan, terutama genggaman pada raket. Oleh karena itu selama melakukan gerakan *volley*, genggaman harus kuat dan kepala raket selalu lebih tinggi dari tangkai raket seperti dalam keadaan siap, kemudian raket selalu berada di depan badan sehingga memudahkan melakukan pukulan dan mengontrol raket.

BAB 6

PUKULAN *SERVICE*

Dalam permainan tenis, servis merupakan salah satu pukulan untuk mengawali sebuah permainan, Menurut Irawadi (2009:62) servis adalah pukulan yang diawali dengan melambungkan bola terlebih dahulu sebelum dipukul. Salah satu tangan memegang raket dan yang lainya melambungkan bola yang akan dipukul. Setelah dipukul bola harus masuk ke kotak *service* daerah permainan lawan.

Pukulan ini sangat penting, karena tanpa pukulan ini permainan tenis tidak bisa berlangsung. Servis merupakan pukulan awal untuk memulai permainan. Sebagaimana lazimnya urutan kegiatan bermain tenis selalu dimulai dengan pukulan servis, selanjutnya lawan akan berusaha mengembalikan bola dengan cara memukul kembali kearah *server*. Menurut Esgay (1993:26) servis merupakan pukulan yang paling penting, karena point kemenangan sebagian besar tergantung dari keampuhan servis anda.

Pada awalnya servis masih dianggap tidak penting, mereka menganggap servis hanya sebagai tanda dimulainya permainan, tetapi pada perkembangannya sekarang servis adalah pukulan yang dapat menghasilkan poin. Brown (2001:53) menyatakan sebuah servis yang efektif menjadi kunci kemenangan, karena berarti memiliki 50% angka dibandingkan dengan.

BAB 7 KONDISI FISIK PEMAIN TENIS

A. Pendahuluan

Tenis sebagai olahraga menikmati partisipasi di seluruh dunia, dengan perkiraan 75 juta orang bermain setiap tahun (Pluim et al., 2007). Ini adalah olahraga yang unik karena dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan, di ketinggian dan permukaan laut, dengan variasi suhu dan lingkungan yang besar, di atas tanah liat, rumput, karpet, dan permukaan lapangan keras. Pertandingan diketahui berlangsung dari menit hingga 11 jam dan 5 menit (Wimbledon, 2010) dan beberapa hari jika diperlukan (tergantung cuaca). Jadwal turnamen menempatkan implikasi perjalanan yang besar, karena pemain diharapkan berpindah negara dan bahkan melintasi benua setiap minggu. Ini membutuhkan penyesuaian zona waktu, kondisi lingkungan dan pemulihan dari kelelahan umum perjalanan itu sendiri. Karena sifat turnamen yang mengadopsi struktur knock out, pemain dan pelatih tidak akan tahu berapa banyak pertandingan yang akan dimainkan dalam minggu tertentu, yang membutuhkan fleksibilitas besar dalam periodisasi dan perencanaan. Memang, peringkat menentukan tingkat turnamen di mana seorang pemain dapat bersaing; namun, membuat pemotongan tidak hanya bergantung pada peringkat pemain tetapi juga pada pemain lain yang masuk dalam turnamen tersebut selama minggu itu, dan elemen yang tidak diketahui ini menyebabkan penjadwalan turnamen jangka panjang yang tidak jelas. Pemain dan pelatih yang sebelumnya

BAB 8

ATURAN PERMAINAN TENIS

Olahraga tenis adalah salah satu olahraga permainan yang dipertandingkan. Sebagaimana biasanya suatu cabang olahraga yang dipertandingkan ada ketentuan-ketentuan atau peraturan yang mesti diikuti oleh pemainya. Peraturan adalah ketentuan-ketentuan yang diberlakukan dalam olahraga tenis yang mesti ditaati oleh pemain maupun orang yang ikut terlibat dalam kegiatan tersebut selama mengikuti pertandingan. Aturan tersebut bersumber dari ketetapan Federasi Tenis International (ITF) sebagai induk organisasi olahraga tenis. Setiap pelanggaran terhadap aturan-aturan tersebut bisa berakibat gagalnya seseorang memenangkan pertandingan. Uraian-uraian berikut hanya akan membahas tentang aturan-aturan dalam permainan dan pertandingan tenis yang sangat penting dipahami oleh pemain tenis.

A. Lapangan

Lapangan harus berbentuk persegi panjang, panjangnya 78 kaki (23,77 m) dan, untuk pertandingan tunggal, lebarnya 27 kaki (8,23 m). Untuk pertandingan ganda, lebar lapangan harus 36 kaki (10,97 m).

Lapangan harus dibagi melintang di tengah oleh sebuah jaring yang digantungkan oleh seutas tali atau kabel logam yang harus melewati atau dipasang pada dua tiang jaring pada ketinggian 3 kaki (1,07 m). Jaring harus diperpanjang sepenuhnya sehingga memenuhi ruang antara dua tiang jaring

BAB 9

KODE ETIK *OFFICIAL*/ PETUGAS TENIS LAPANGAN

A. Pendahuluan

ATP, Dewan Grand Slam, ITF dan WTA (masing-masing, "Badan Pengurus" dan bersama-sama, "Badan Pengurus") sebagai anggota Program Sertifikasi Bersama ("Program") membutuhkan standar profesionalisme yang tinggi dari semua ofisial bersertifikat Nasional, Hijau, Putih, Perunggu, Perak, dan Emas di bawah Program (secara bersama-sama, "Pejabat Bersertifikat") dan semua ofisial lainnya (bersama dengan Pejabat Bersertifikat, "Pejabat") yang bekerja di tenis ATP, Grand Slam, ITF, dan WTA turnamen dan kompetisi (masing-masing, "Pertandingan Tenis" dan bersama-sama, "Pertandingan Tenis"). Semua Pejabat secara otomatis terikat oleh, dan harus mematuhi, Pedoman Perilaku ofisial ("Pedoman") ini. Badan Pengatur akan terus memiliki yurisdiksi atas pensiunan ofisial berdasarkan Kode dan, sebagaimana berlaku, Peraturan dan Kode Etik Turnamen ATP, Grand Slam, ITF dan WTA ("Aturan Badan Pengatur") sehubungan dengan hal-hal yang terjadi sebelum dia/ pensiunnya.

Pedoman ini sebagaimana dikeluarkan oleh Badan Pengurus akan berlaku pada tanggal 17thJuni 2022 dan akan menggantikan semua versi Kode sebelumnya sejak tanggal tersebut. Kode dapat diubah dari waktu ke waktu oleh Badan Pengurus.

DAFTAR PUSTAKA

Christmass, Michael A., et al. "Exercise Intensity and Metabolic Response in Singles Tennis." *Journal of Sports Sciences*, vol. 16, no. 8, 1998, doi:10.1080/026404198366371.

Cooke, Karl, and Polly R. Davey. "Tennis Ball Diameter: The Effect on Performance and the Concurrent Physiological Responses." *Journal of Sports Sciences*, vol. 23, no. 1, 2005, doi:10.1080/02640410410001730052.

Deutsch, E., et al. "Exercise Training for Competitive Tennis." *Clinics in Sports Medicine*, vol. 7, no. 2, 1988, doi:10.1016/s0278-5919(20)30944-3.

Fernandez-Fernandez, Jaime, et al. "Match Activity and Physiological Responses during a Junior Female Singles Tennis Tournament." *British Journal of Sports Medicine*, vol. 41, no. 11, 2007, doi:10.1136/bjsm.2007.036210.

Ferrauti, A., et al. "Endurance: Basic, Semi-Specific and Specific." *Strength and Conditioning for Tennis. London: ITF*, 2003, pp. 93–111.

Kovacs, Mark S. "Applied Physiology of Tennis Performance." *British Journal of Sports Medicine*, vol. 40, no. 5, 2006, doi:10.1136/bjsm.2005.023309.

Mendez-Villanueva, Alberto, et al. "Activity Patterns, Blood Lactate Concentrations and Ratings of Perceived Exertion during a Professional Singles Tennis Tournament." *British Journal of Sports Medicine*, vol. 41, no. 5, 2007, doi:10.1136/bjsm.2006.030536.

O'Donoghue, P., and B. Ingram. "A Notational Analysis of Elite Tennis Strategy." *Journal of Sports Sciences*, vol. 19, no. 2, 2001, doi:10.1080/026404101300036299.

Parsons, Lori S., and Margaret T. Jones. "Development of Speed, Agility, and Quickness for Tennis Athletes." *Strength and*

Conditioning Journal, vol. 20, no. 3, 1998, doi:10.1519/1073-6840(1998)020<0014:dosaaq>2.3.co;2.

Paul Roetert, E., et al. "Performance Profiles of Nationally Ranked Junior Tennis Players." *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 6, no. 4, 1992, doi:10.1519/00124278-199211000-00006.

Bahtiar, Syahrial 2008. *Peningkaan Prestasi Tenis Lapangan.* Malang: Wineka Media

Bane, M. K., Reid, M. and Morgan, S. 2014. Has player development in men's tennis really changed? An historical rankings perspective. *Journal of Sports Sciences*, 32, 1477–1484.

Brow, Jim. 2001. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. RajagrafindoPersada

Christmass, Michael A., et al. "Exercise Intensity and Metabolic Response in Singles Tennis." *Journal of Sports Sciences*, vol. 16, no. 8, 1998, doi:10.1080/026404198366371.

Cooke, Karl, and Polly R. Davey. "Tennis Ball Diameter: The Effect on Performance and the Concurrent Physiological Responses." *Journal of Sports Sciences*, vol. 23, no. 1, 2005, doi:10.1080/02640410410001730052.

Cooke, K., Quinn, A. and Sibte, N. 2011. Testing speed and agility in elite tennis players. *Strength & Con- ditioning Journal*, 33, 69–72

Davey, P. R., Thorpe, R. D. and Williams, C. 2002. Fatigue decreases skilled tennis performance. *Journal of Sports Sciences*, 20, 311–318

Deutsch, E., et al. "Exercise Training for Competitive Tennis." *Clinics in Sports Medicine*, vol. 7, no. 2, 1988, doi:10.1016/s0278-5919(20)30944-3.

Douglas, Paul. 2004. 1001 TipsTerpenting Tenis. Jakarta: Dian Rakyat

Ellenbecker, T. S., Pluim, B., Vivier, S. and Sniteman, C. 2009. Common injuries in tennis players: exercises to address muscular imbalances and reduce injury risk. *Strength & Conditioning Journal*, 31, 50–58.

Farrow, D., Young, W. and Bruce, L. 2005. The development of a test of reactive agility for netball: a new methodology. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8, 52–60.

Fernandez-Fernandez, J., Ulbricht, A. and Ferrauti, A. 2014b. Fitness testing of tennis players: how valuableis it? *British Journal of Sports Medicine*, 48, i22–i31.

Fernandez-Fernandez, Jaime, et al. "Match Activity and Physiological Responses during a Junior Female Singles Tennis Tournament." *British Journal of Sports Medicine*, vol. 41, no. 11, 2007, doi:10.1136/bjsm.2007.036210.

Ferrauti, A., et al. "Endurance: Basic, Semi-Specific and Specific." *Strength and Conditioning for Tennis. London: ITF*, 2003, pp. 93–111.

Girard, O. and Millet, G. P. 2009. Neuromuscular fatigue in racquet sports. *Physical Medicine and Rehabilita- tion Clinics of North America*, 20, 161–173.

Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Padang: Wineka Media Malang

Irawadi,Hendri. 2010.*Kondisi Fisik*. Padang: FIK

ITF. (2022). Rules tennis.

ITF (2022). Code of conduct.

Kibler, W. B. and Safran, M. R. 2000. Musculoskeletal injuries in the young tennis player. *Clinics in SportsMedicine*, 19, 781–792.

Kovacs, M. S. 2007. Tennis physiology. *Sports Medicine*, 37, 189–198.

Kovacs, M. S. 2009. Movement for tennis: the importance of lateral training. *Strength & Conditioning Journal*, 31, 77–85.

Kovacs, Mark S. "Applied Physiology of Tennis Performance." *British Journal of Sports Medicine*, vol. 40, no. 5, 2006, doi:10.1136/bjsm.2005.023309.

Kovacs, M. S. and Ellenbecker, T. S. 2011. A performance evaluation of the tennis serve: implications for strength, speed, power, and flexibility training. *Strength & Conditioning Journal*, 33, 22–30.

Lawn Tennis Association (LTA). 2011. *Strength and Conditioning Progressions: Exercises and Tests for Ages 10–20*. London, UK: The Tennis Foundation.

Mendez-Villanueva, Alberto, et al. "Activity Patterns, Blood Lactate Concentrations and Ratings of Perceived Exertion during a Professional Singles Tennis Tournament." *British Journal of Sports Medicine*, vol. 41, no. 5, 2007, doi:10.1136/bjsm.2006.030536.

N. 2001. A physiological profile of tennis match play. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33,999–1005.

Otis, C., Crespo, M., Flygare, C., Johnston, P., Keber, A., Lloyd-Kolkin, D., Loehr, J., Martin, K., Pluim, B.and Quinn, A. 2006. The Sony Ericsson WTA Tour 10 year age eligibility and professional development review. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 464–468

O'Donoghue, P., and B. Ingram. "A Notational Analysis of Elite Tennis Strategy." *Journal of Sports Sciences*, vol. 19, no. 2, 2001, doi:10.1080/026404101300036299.

Parsons, Lori S., and Margaret T. Jones. "Development of Speed, Agility, and Quickness for Tennis Athletes." *Strength and Conditioning Journal*, vol. 20, no. 3, 1998, doi:10.1519/1073-6840(1998)020<0014:dosaaq>2.3.co;2.

Paul Roetert, E., et al. "Performance Profiles of Nationally Ranked Junior Tennis Players." *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 6, no. 4, 1992, doi:10.1519/00124278-199211000-00006.

Pluim, B. M., Staal, J., Windler, G. and Jayanthi, N. 2006. Tennis injuries: occurrence, aetiology, and pre- vention. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 415–423.

Reid, M. and Schneiker, K. 2008. Strength and conditioning in tennis: current research and practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11, 248–256.

Roetert, E. P. and Ellenbecker, T. S. 2007. *Complete Conditioning for Tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics. Roetert, E. P., Kovacs, M., Knudson, D. and Groppel, J. L. 2009. Biomechanics of the tennis groundstrokes:

Salonikidis, K. and Zafeiridis, A. 2008. The effects of plyometric, tennis-drills, and combined training on reaction, lateral and linear speed, power, and strength in novice tennis players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22, 182–191.

Smekal, G., Von Duvillard, S. P., Rihacek, C., Pokan, R., Hofmann, P., Baron, R., Tschan, H. and Bachl,

Syafruddin. 1990. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FPOK.

Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A. and Ferrauti, A. 2015. Impact of fitness characteristics on tennis performance in elite junior tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research/National Strength & Conditioning Association*, 30, 989–998.

Uram, Paul. 1986. *Ilmu Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

WTA. 2016. www.wtatennis.com <accessed June 2016>.

Young, W. and Farrow, D. 2006. A review of agility: practical applications for strength and conditioning. *Strength & Conditioning Journal*, 28, 24–29.

Yudoprasetio,B. 1981. *Belajar Tenis "The Three Stroke Game" jilid I dan II*. Jakarta : Aksara

Zulhilmi. 1999. *Buku Ajar Tenis Dasar.* Padang: DIP Proyek UNP Padang

BIOGRAFI PENULIS

Rices Jatra, S.Pd., M.Pd.

Rices Jatra, S.Pd., M.Pd. Lahir di Batang Barus Kayu Jao kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok, tanggal 31 Januari 1990. Anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Khairul Shaleh (Abak) dan Khamisar (Ibu). Pendidikan Sekolah Dasar ditamatkan di SD Negeri 15 Batang Barus selesei tahun 2002. Kemudian melanjutkan pendidikan ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Gunung Talang yang berhasil diselesaikan pada tahun 2005. Pada tahun berikutnya melanjutkan pendidikan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 2 Gunung Talang kemudian Pindah Ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 8 Padang dan berhasil diselesaikan pada tahun 2008. Setelah itu melanjutkan pendidikan di FIK UNP jurusan Kepelatihan Olahraga (S1) yang berhasil diselesaikan tahun 2012. Seterusnya melanjutkan pendidikan ke Pasca Sarjana (S2) di Pascasarjana Universitas Negeri Padang jurusan Manajemen Pendidikan Olahraga (Administrasi Pendidikan) yang diselesaikan tahun 2005 dan saat ini lagi menempuh Pendidikan Doctor S3 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang. Tahun 2015 Mulai Mengajar di Penjaskesrek FKIP UIR sampai sekarang. Membina mata kuliah Tenis Lapangan, Rekreasi dan Pramuka, Penjaskesrek Sekolah Dasar. Pengalaman menjadi wasit dan juri pada Kejuaraan International Tenis Lapangan, PON Jabar, Asian Solidarity Games 2013, Asian School Championship, NTO Asian Games, NTO Asian Paragames, Asean School Games serta menjadi, PON Papua 2021, Referee berbagai Pertandingan tenis lapangan nasional di Sumatera pada umumnya. Tahun 2022 ini telah mengikuti Pelatihan Pelatih Tenis Oleh PB Pelti di Palembang dengan Tema Faktor Penentu Prestasi pada Tahap yang berbeda.

Email. ricesjatra@edu.uir.ac.id

Drs. Zulrafli, M.Pd.

Drs. Zulrafli, M.Pd. Lahir 26 November 1963 di desa Silungkang, Kecamatan Palembayan, Kabupaten Agam Sumatera Barat, Tahun 1971 mulai menempuh pendidikan SDN 01 Silungkang. Tahun 1977 melanjutkan ke SMP N 01 Palembayan. Tahun 1980 melanjutkan studi di SMA N 3 Bukittinggi. Tahun 1983 di terima di Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FPOK IKIP Padang. Tahun 1998 melanjutkan studi S2 Universitas Negeri Padang. Saat aktif menjadi dosen Penjas FKIP Universitas Islam Riau sejak 1 januari 1989 sampai sekarang, dan mengajar mata kuliah tenis, test dan pengukuran olahraga, manajemen olahraga dan evaluasi pendidikan. Aktif beberapa organisasi olahraga, nara sumber dalam pelatihan atlet dan dosen PPG LPTK UNRI sejak tahan 2011 sampai sekarang. Bebera penelitian yang berkaitan dengan tenis lapangan antara lain.,yang sudah di jurnalkan Pengunaan alat perekan gerak untuk meningkatkan kualitas pembelajaran *Forhand* pada Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Islam Riau dan Peningkatan Hasil Belajar *Forehand* dan *Backhand* Tenis Lapangan dengan Mengunakan Rekam Gerak dan Media Gambar *Audio Visual* Pada Mahasiswa Penjas FKIP Universitas Islam Riau.

Email zulrafli@edu.uir.ac.id

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka pelindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan	:	EC00202312052, 9 Februari 2023
Pencipta		
Nama	:	**Rices Jatra, S.Pd., M.Pd. dan Drs. Zulrafli, M.Pd.**
Alamat	:	Komplek Perumahan Parupuk Raya Blok H No 24 Kelurahan Parupuk Tabing, Padang, SUMATERA BARAT, 25171
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Pemegang Hak Cipta		
Nama	:	**Rices Jatra, S.Pd., M.Pd. dan Drs. Zulrafli, M.Pd.**
Alamat	:	Komplek Perumahan Parupuk Raya Blok H No 24 Kelurahan Parupuk Tabing, Padang, SUMATERA BARAT, 25171
Kewarganegaraan	:	Indonesia
Jenis Ciptaan	:	**Buku**
Judul Ciptaan	:	**Teknik Dasar Dan Aturan Permainan Tenis Lapangan**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia	:	2 Desember 2022, di Purbalingga
Jangka waktu pelindungan	:	Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.
Nomor pencatatan	:	000444975

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002

Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.