



PROCEEDINGS

SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN 2016

Refleksi Prestasi dan Budaya Olahraga
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan yang Inovatif

FIK UNY,

Diterbitkan Oleh:



65th
FIK UNY
1 Oktober 2015 - 1 Oktober 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281

Email:

seminar.fik@uny.ac.id

Website:

seminar.uny.ac.id/seminasor2016

**PERMAINAN “TONNIS” (BADMINTON DAN TENIS)
SEBAGAI WAHANA PENGENALAN OLAHRAGA TENIS ANAK USIA DINI**

Oleh:
Ngatman

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Permainan tonnis merupakan cabang olahraga permainan yang gaungnya belum begitu dikenal masyarakat luas. Hal ini disebabkan permainan tonnis baru digulirkan ke masyarakat luas tahun 2010 sehingga sudah sewajarnya apabila permainan ini belum populer di kalangan masyarakat luas. Permainan Tonnis merupakan reinkarnasi dari permainan *badminton*/bulu tangkis dan tenis lapangan. Teknik dasar pukulan dalam permainan tonnis sama dengan teknik dasar dalam permainan tenis. Modifikasi permainan ini hanya terletak pada ukuran lapangan, net, sistem penghitungan angka, bola, dan raket yang dipergunakan. Program pengenalan permainan tonnis ke masyarakat luas sudah dilakukan melalui berbagai macam kegiatan, di antaranya: pelatihan tonnis bagi guru-guru penjasorkes tingkat sekolah dasar, *workshop*/seminar permainan tonnis bagi masyarakat pecinta tenis, berbagai kejuaraan tonnis antar pelajar tingkat sekolah dasar maupun antar instansi.

Karakteristik permainan tonnis merupakan jenis permainan yang banyak dilakukan melalui modifikasi bermacam-macam bentuk permainan sehingga sangat cocok diterapkan bagi anak usia dini yang secara alamiah memiliki sifat suka bermain. Dengan pendekatan melalui bentuk-bentuk permainan diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan dan menggairahkan bagi anak usia dini. Pembinaan olahraga anak usia dini bukan berarti melakukan spesialisasi olahraga sejak dini, namun misi yang paling hakiki adalah untuk mengenalkan anak-anak berbagai aktivitas jasmani yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga bekal gerak multilateralnya menjadi lebih bagus. Dengan misi tersebut maka permainan tonnis sangat cocok bagi anak usia dini.

Dengan permainan tonnis ini diharapkan akan semakin memperkaya khasanah jenis-jenis permainan bagi anak usia dini. Di sisi lain, karena gerak dasar tonnis sangat identik dengan gerak dasar bermain tenis maka penanaman teknik dasar bermain tenis dapat dilakukan seawal mungkin melalui media permainan tonnis. Keunggulan lain yang didapat melalui permainan tonnis adalah misi pengenalan dan pemassalan olahraga tenis pada masyarakat luas sejak usia dini mudah ditempuh, karena permainan ini tidak memerlukan alat dan fasilitas yang mahal, tetapi dapat dibuat dan dimodifikasi dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang mudah didapat di sekitar lingkungan rumah.

Kata Kunci: *Tonnis, Pengenalan Olahraga, Usia Dini*

Dalam dekade sekarang ini sering diperbincangkan perlunya pembinaan olahraga, khususnya pembinaan olahraga kompetitif yang dimulai sejak usia dini. Hal ini didorong oleh pemikiran bahwa proses pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga (*peak performance*) membutuhkan kurun waktu pembinaan yang lama. Dalam kaitannya dengan permasalahan proses pembinaan prestasi olahraga ini beberapa ahli mengatakan bahwa prestasi permasalahan dapat dicapai melalui pembinaan yang berkesinambungan dalam waktu yang cukup panjang, sekitar 8 - 12 tahun sejak skorang anak mulai belajar atau berlatih cabang olahraga yang bersangkutan. (Harre, 1982: 14).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa atlet usia muda sudah mampu berprestasi tingkat dunia pada berbagai cabang olahraga tidak terkecuali cabang olahraga tenis lapangan. Kita mengenal berbagai nama beken di dunia tenis, seperti: Martina Navratilova, Stefi Graff, Monica Seles, Serena William, Maria Saraphova, Borris Becker, Pete Sampras, Roger Federer, Rafael Nadal, NovakDjokovic, Andy Murraydan masih banyak lagi petenis yang pada saat berusia muda namun sudah mampu mencapai prestasi yang sangat mendunia.

Menyaksikan performa para petenis usia muda yang berprestasi itu, kita sering berdecak kagum dan bertanya dalam hati, bagaimana mereka itu dapat mencapai prestasi yang begitu menakjubkan. Metode apa yang diterapkan dan dikembangkan dalam proses awal berlatihnya, berapa lama dia berlatih, frekuensi dan intensitas latihannya seperti apa, suasana dan iklim berlatihnya seperti apa, serta bagaimana proses berlatihnya dirancang sejak dini dengan dan disesuaikan dengan karakteristik anak tersebut.

Dalam proses pembinaan olahraga usia dini termasuk pembinaan olahraga tonnis tentunya tidak dapat dipisahkan dengan proses belajar-mengajar atau berlatih-melatih. Kegiatan belajar-mengajar terdiri dari seperangkat usaha mengelola pengalaman belajar dan perilaku peserta didik dengan maksud agar peserta didik aktif melaksanakan tugas-tugas latihan dengan suasana yang aman, aktif, menggaibahkan dan menyenangkan. Sebagai dampak dari peserta didik yang aktif mengikuti dan melaksanakan tugas-tugas latihan tersebut maka akan terjadi perubahan pada peserta didik. Perubahan yang terjadi dalam pengajaran tonnis adalah terjadinya pengembangan gerak-gerak dasar multilateral peserta didik dan penanaman kemampuan teknik dasar bermain tenis lebih awal dalam suasana yang menggembirakan.

Tonnisadalahcabang olahragapermainanmodifikasi atau penggabungan antara badminton dan tenis. Permainan tonnis menggunakan bola kecil dan *paddle* atau pemukul yang terbuatdarikayu, dilakukan oleh satu atau duapemain yang saling berhadapan dalam lapanganberbentukpersegiempat yang dibatasi net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan *game* dengan memperoleh skor sesuai peraturan yang diberlakukan. Permainan tonnis dalam mengajarkan ke peserta didik dikemas dalam bentuk-bentuk permainan atau *game* sehingga relevan dengan karakteristik anak yang pada umumnya memiliki sifat suka bermain.

Secara garis besar, permainan tonnis dimainkan dengan cara dan aturan yang hampir sama dengan mini tenis maupun tenis. Bahkan tonnis dapat dijadikan permainan dasar sebelum berlatih tenis yang sebenarnya. Hal ini sesuai pendapat Griffin (1997:146) yang mengatakan bahwa dalam mengajar tenis dapat dilakukan modifikasi-modifikasi dengan menggunakan lapangan *badminton*, bola yang lebih lembut atau *soft*, raket yang lebih pendek (*paddle*) dan peraturan permainan. Dengan modifikasi-modifikasi seperti tu diharapkan permainan tonnis menjadi lebih mudah dan menarik untuk dimainkan bagi anak-anak usia dini.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak pembelajaran tenis untuk anak usia dini tidak sesuai dengan karakteristik anak sehingga dampak yang ditimbulkan adalah: rasa frustrasi, jengkel, membosankan dan kesulitan yang tidak dapat diuraikan dengan kata-kata (*American Coaching Effectiveness Programm*, 1991: 3). Dampak yang lebih parah lagi apabila permasalahan ini tidak segera terpecahkan, maka akan menimbulkan keengganan anak belajar bermain tenis. Dengan demikian dibutuhkan pengajaran tenis untuk anak usia dini yang paling simpel, menyenangkan, efektif, serta mudah dilakukan melalui bentuk-bentuk permainan. Salah satu pengajaran yang dapat dilakukan untuk mengenalkan teknik dasar permainan tenis tersebut adalah melalui permainan tonnis.

PENGENALAN GERAK DAN OLAHRAGA SEJAK USIA DINI (6-12 TAHUN)

Pembinaan olahraga sejak usia dini sering terjadi kerancuan dengan "spesialisisedini mungkin". Pada anak usia dini sebaiknya diperkenalkan kepada berbagai ragam aktivitas fisik, dengan cara mengikutsertakan anak dalam berbagai cabang olahraga yang diminatinya. Semakin banyak variasi kegiatan fisik yang diikuti semakin positif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara multilateral baik aspek fisik, mental, emosional dan sosial. Bahkan secara spesifik Ari Novick (1996:3) mengatakan bahwa pengenalan berbagai ragam aktivitas fisik sudah disosialisasikan dan dikenalkan ke taman kanak-kanak dan sekolah dasar, taman-taman bermain masyarakat untuk anak-anak usia dini, perkumpulan-perkumpulan olahraga anak dalam program *youth tennis centres* melalui permainan *novice tennis* atau *mini tennis*.

Pembinaan olahraga usia dini adalah pembinaan yang berada pada umur muda berkisar 6 – 12 tahun dengan tujuan memperkenalkan berbagai bentuk olahraga dengan berbagai bentuk aktivitas fisik yang menyenangkan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar secara multilateral (Muhammad Yunus, 1998: 120). Lebih lanjut Muhammad Yunus mengatakan bahwa olahraga usia dini bukan spesialisasi dini, yaitu anak menekuni salah satu cabang olahraga usia dini. Dengan spesialisasi terlalu awal banyak dampak kerugian bagi perkembangan anak jika dibandingkan keuntungannya, sebab bakat seorang anak terhadap suatu cabang olahraga belum dapat dipastikan sejak awal.

Usia 6-12 tahun pada dasarnya merupakan masa penyempumaan dan pengayaan berbagai variasi keterampilan gerak dasar. Kecenderungan ini terjadi karena pada masa ini (usia 6-12 tahun) pertumbuhan fisik anak relatif lambat. Keadaan ini justru menguntungkan dalam hal belajar gerak karena energi anak akan lebih tercurah untuk melakukan aktivitas gerak di samping keuntungan yang diperoleh dari segi koordinasi tubuh. Ada beberapa karakteristik perkembangan gerak dasar anak usia 6-12 tahun, di antaranya:

- a. Pertumbuhan anak relatif lambat dan konstan.
- b. Secara proporsional pertumbuhan tungkai dan lengan lebih cepat dibandingkan dengan pertumbuhan togok.
- c. Penguasaan keterampilan gerak dasar semakin baik, keseimbangan, koordinasi, dan kontrol tubuh juga semakin baik.
- d. Kekuatan dan daya tahan meningkat
- e. Semangat melakukan aktivitas tinggi, minat dan semangat berkompetisi juga tinggi.
- f. Kemampuan memusatkan perhatian dapat lebih tahan laman.
- g. Rasa ingin tahunya besar, kematangan sosial bertambah, dan senang melakukan kegiatan kelompok.

h. Anak mulai mengetahui perlunya berlatih agar menjadi terampil dan memperoleh status sosial yang lebih.

Secara lebih spesifik Havighurst yang dikutip Desmita (2010: 35) mengatakan bahwa tugas perkembangan anak usia 6–12 tahun meliputi:

- Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- Membina hidup sehat.
- Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- Mengembangkan kata hati dan moral.
- Mencapai kemandirian pribadi.

Melihat karakteristik anak-anak 6-12 tahun yang masih suka bermain, meniru, serta

contoh yang baik dari seorang guru penjasorkes agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Anak pada rentang usia ini cenderung menunjukkan sikap agar dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok yang disebut masa “*competitive socialization*”.

Atas dasar karakteristik perkembangan anak usia 6 -12 tersebut maka aktivitas yang perlu diberikan meliputi:

- Kesempatan meningkatkan dan menggunakan keterampilan, serta kesempatan mengikuti berbagai aktivitas yang bisa menambah pengetahuan.
- Kesempatan melakukan eksplorasi gerak yang menggunakan prinsip-prinsip mekanik, psikologis, dan kinesiologis yang bervariasi.
- Kesempatan mengembangkan kemampuan individu di dalam kelompok, terutama yang melibatkan komponen kekuatan dan daya tahan, serta bersifat pengujian diri.
- Kesempatan melakukan aktivitas kelompok yang bersifat kreatif, kompetitif, dan kombinatif.

Melihat karakteristik dari anak usia dini (6-12 tahun) maka permainan tonnis sangat cocok jika dipergunakan sebagai salah satu alternatif untuk pengayaan gerak dasar dan sebagai wahana untuk mengeksplorasi gerak dasar anak. Permainan tonnis merupakan salah satu bentuk permainan yang menggembirakan, anak selalu aktif bergerak sehingga akan sangat membantu meningkatkan derajat dan tumbuh-kembang anak usia dini.

Melihat karakteristik dari anak usia dini (6-12 tahun) maka permainan tonnis sangat cocok jika dipergunakan sebagai salah satu alternatif untuk pengayaan gerak dasar dan sebagai wahana untuk mengeksplorasi gerak dasar anak. Permainan tonnis merupakan salah satu bentuk permainan yang menggembirakan, anak selalu aktif bergerak sehingga akan sangat membantu meningkatkan derajat dan tumbuh-kembang anak usia dini.

Melihat karakteristik dari anak usia dini (6-12 tahun) maka permainan tonnis sangat cocok jika dipergunakan sebagai salah satu alternatif untuk pengayaan gerak dasar dan sebagai wahana untuk mengeksplorasi gerak dasar anak. Permainan tonnis merupakan salah satu bentuk permainan yang menggembirakan, anak selalu aktif bergerak sehingga akan sangat membantu meningkatkan derajat dan tumbuh-kembang anak usia dini.

Melihat karakteristik dari anak usia dini (6-12 tahun) maka permainan tonnis sangat cocok jika dipergunakan sebagai salah satu alternatif untuk pengayaan gerak dasar dan sebagai wahana untuk mengeksplorasi gerak dasar anak. Permainan tonnis merupakan salah satu bentuk permainan yang menggembirakan, anak selalu aktif bergerak sehingga akan sangat membantu meningkatkan derajat dan tumbuh-kembang anak usia dini.

Melihat karakteristik dari anak usia dini (6-12 tahun) maka permainan tonnis sangat cocok jika dipergunakan sebagai salah satu alternatif untuk pengayaan gerak dasar dan sebagai wahana untuk mengeksplorasi gerak dasar anak. Permainan tonnis merupakan salah satu bentuk permainan yang menggembirakan, anak selalu aktif bergerak sehingga akan sangat membantu meningkatkan derajat dan tumbuh-kembang anak usia dini.

HAKIKAT PERMAINAN TONNIS

a. Pengertian Permainan Tonnis

Tennis adalah jenis permainan menggunakan bola kecil dan *paddle* atau pemukul yang terbuat dari kayu, dilakukan oleh satu atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbentuk persegi empat yang dibatasi net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan *game* dengan memperoleh skor sesuai peraturan yang diberlakukan (Ngatman S, 2007: 1).

Secara garis besar, permainan tonnisdimainkan dengan cara dan aturan yang hampir sama dengan tenis. Bahkan tonnisdapat dijadikan permainan dasar sebelum berlatih tenis. Hal ini sesuai pendapat Griffin (1997: 146) bahwa dalam mengajar tenis dapat melakukan modifikasi-modifikasi dengan menggunakan lapangan *badminton*, bola dari bahan busa, raket

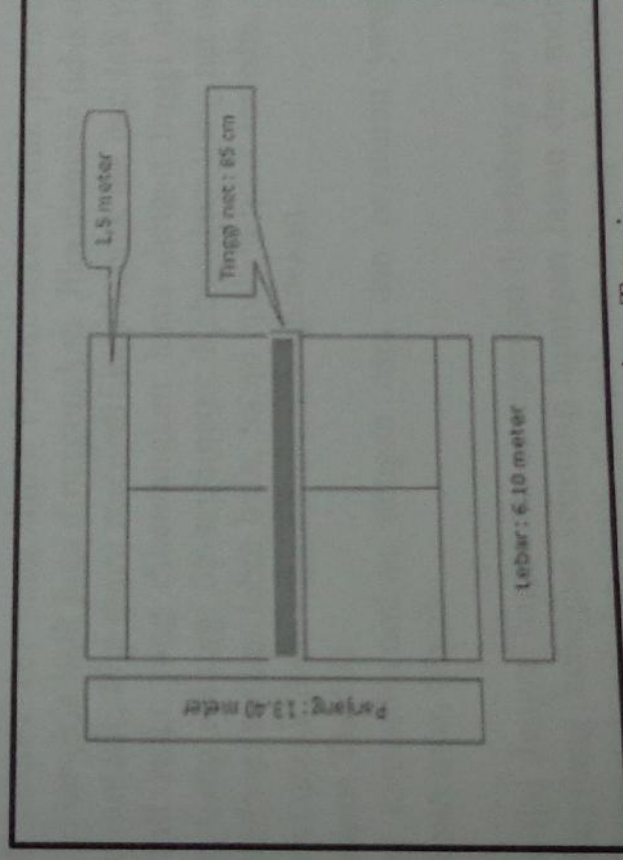
yang lebih pendek (*paddle*), dan peraturan yang dimodifikasi. Dengan modifikasi-modifikasi seperti itu diharapkan permainan tonnis menjadi lebih mudah dan menarik untuk dimainkan.

b. Fasilitas dan Alat Permainan Tonnis

1) Lapangan

Permainan tonnis dimainkan dalam lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran yang sama dengan lapangan bulutangkis, yaitu: panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Pada bagian tengah lapangan dibatasi dengan net yang tingginya 80 cm dan tanah liat, rumput atau lapangan keras yang terbuat dari bahan semen. Batas-batas lapangan ditandai dengan garis selebar 5 cm atau dari tali. Dengan demikian untuk membuat lapangan tonnis tidak perlu membutuhkan lahan atau ruangan yang cukup luas, dapat membuat lapangan tenis, sehingga disetiap lingkungan masyarakat dimungkinkan

Karena permainan tonnis dapat dimainkan oleh semua kelompok umur, yaitu kelompok anak-anak usia 6-12 tahun dan diatas 12 tahun maka lapangan yang digunakan juga ada sedikit perbedaan. Lapangan untuk kelompok usia 6-12 tahun, lapangan hanya dibagi 2 bagian yaitu kanan dan kiri, tanpa adanya garis batas servis. Pada lapangan tonnis untuk usia di atas 12 tahun, selain lapangan terbagi dalam bagian kanan dan kiri, juga terdapat garis sejajar dengan net berjarak 1,5 m dari garis tengah yang berfungsi sebagai garis batas daerah servis bagian depan dan batas daerah untuk melakukan voli, dan garis berjarak 1,5 m dari garis belakang sebagai batas daerah servis bagian belakang.

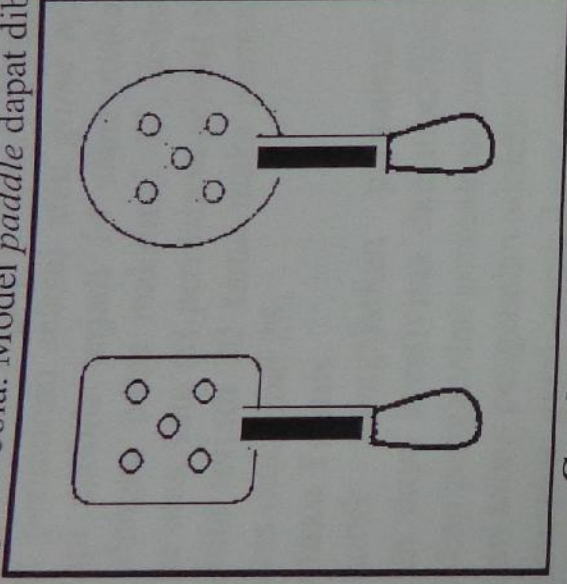


Gambar 2. Lapangan Permainan Tonnis
(Sumber: Abdul Alim, 2015)

2) Raket (*Paddle*)

Raket yang digunakan untuk memukul bola adalah raket yang berupa *paddle*. *Paddle* ini dibuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat atau tidak mudah patah, seperti papan *multiplex* dengan ketebalan 8-12 mm. Model pemukul ini dapat dibuat dalam berbagai bentuk dengan panjang keseluruhan 32 cm (panjang pegangan 8 cm dan bagian atas 24 cm), dan lebar 20 cm. Untuk mengurangi berat pemukul dan

hambatan angin pada pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola. Model *paddle* dapat dibuat seperti berikut.



Gambar 3. Raket *Tennis*
(Sumber: Abdul Alim, 2015)

3) Bola

Bola untuk bermain *tonnis* menggunakan bola seukuran bola tenis pada umumnya tetapi memiliki tekanan udara yang sangat kurang atau lebih lembut (*soft*) dan lebih ringan, dengan maksud agar pantulan bola tidak keras dan laju bola menjadi lambat atau tidak cepat seperti pada bola tenis biasa.

4) Net

Banyak bentuk net yang dapat dimanfaatkan untuk permainan *mini tennis*. Sebuah net bulu tangkis baik juga dipergunakan. Jika memang tidak tersedia net *mini tennis* atau bulu tangkis, kita dapat memodifikasi bentuk net dari tali yang terbuat dari benang atau tali rafia yang dibentangkan lurus dengan tinggi net di tengah 80 sentimeter dan tiang setinggi 85 sentimeter. Keberadaan tiang net untuk permainan *mini tennis* apabila ada akan lebih baik, tetapi apabila tidak tersedia, tiang net untuk *bolavoli* ataupun untuk *bulutangkis* dapat dipergunakan.

c. Peraturan Permainan *Tennis*

Permainan *tonnis* dimainkan dengan cara dan peraturan yang hampir sama dengan tenis maupun *mini tennis*.

1) Servis

Permainan dimulai dengan bagian kanan lapangan di belakang garis *baseline* dengan arah pukul menyilang kebagian seberang lapangan lawan dan melewati net. Bola servis yang menyentuh net dan jatuh didaerah servis yang sah maka servis diulangi. Jika servis pertama gagal diberi kesempatan servis kedua dan jika servis kedua gagal poin untuk lawan. Perpindahan servis dilakukan setelah melakukan 2 kali servis, yaitu dari sebelah kanan dan kiri.

2) Perpindahan Servis dan Tempat

Perpindahan servis dilakukan setiap dicapai dua angka dan perpindahan tempat dilakukan setelah satu pemain menyelesaikan *game* atau memenangkan set. Apabila dalam permainan terjadi skor 1 sama dan dilanjutkan *rubber set*, perpindahan tempat dilakukan setelah salah satu pemain atau regu mencapai angka 8 untuk *game* 15 dan angka 11 untuk *game* 21.

3) *Point* dan *Game*

Perhitungan angka dengan *system rally point*. Pemain yang memenangkan setiap *rally* maka memperoleh *point* atau angka 1. Untuk permainan kelompok usia 12 tahun ke bawah, satu set permainan selesai atau *game* apabila salah satu pemain mencapai angka 15, tetapi apabila terjadi 14 sama maka permainan dilanjutkan kelompok usia 12 tahun ke atas, satu set permainan selesai apabila salah satu pemain mencapai angka 21, apabila terjadi 20 sama maka permainan dilanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 25.

d. Metode Pengajaran Permainan Tennis

Berbagai metode untuk mengajarkan permainan tennis telah banyak dikembangkan sesuai dengan daya kreativitas dan modifikasi dari guru penjasorkes maupun pelatih mulai dari tahap pengenalan permainan tennis maupun tahap permainan tennis. Tujuan dan sasaran dari tahap pengenalan adalah:

1. Memperkenalkan sedini mungkin gerak-gerak dasar permainan tennis.
2. Menumbuhkan serta menanamkan rasa senang dan cinta pada permainan tennis.
3. Memperkenalkan sarana dan prasarana permainan tennis.
4. Membentuk koordinasi, keseimbangan, dan reaksi yang baik bagi anak usia dini.
5. Memperkenalkan teknik-teknik dasar pukulan dalam permainan tennis.

Sedangkantujujuandansarantahapperrmainantennis, di antaranya adalah:

1. Menanamkan pengertian dan peraturan permainan tennis.
2. Menanamkan sikap untuk bekerjasama/berkolaborasi dengan kawan bermain.
3. Dapat melakukan teknik dasar pukulan permainan tennis.
4. Anak menjadi aktif bergerak sehingga mendapatkan kesenangan dan kegembiraan dalam bermain tennis.
5. Sebagai langkah awal untuk mengajarkan penerapan strategi dan taktik dalam permainan tennis.

Atas dasar tujuan dan sasaran dari tahap pengenalan dan tahap permainan tennis tersebut maka dalam mengajarkan atau melatih permainan tennis diharapkan:

1. Metode pengajaran maupun pelatihannya tidak menjemukan atau membosankan.
2. Bentuk-bentuk latihan maupun *pola-pola drill* harus tetap menarik bagi anak.
3. Bentuk latihan harus tetap *fun game*.
4. Latihan sudah mengarah pada permainan tennis.
5. Membentuk atau membuat area permainan atau perlombaan disesuaikan dengan karakteristik anak yang suka bermain dan aktif bergerak.
6. Mengadakan pertandingan tennis mulai dari tingkat kecamatan sampai dengan tingkat nasional.

Berikut ini akan disajikan beberapa tahapan untuk mengajarkan permainan tennis pada anak usia dini.

1) Bermain sendiri dengan bola tanpa raket:

- a) Anak menggulirkan bola ke target yang telah ditentukan
- b) Melempar satu bola keatas dan tangkap, boleh dengan satu atau dua tangan
- c) Melempar satu bola keatas tepuk tangan 1x (di depan badan) dan tangkap relatif ditempat.
- d) Sama dengan nomor 3, tetapi tepuk tangan 2x (di depan dan belakang), relatif ditempat

- e) Seperti nomor 3 & 4 tetapi sambil berjalan diatas garis yang ditentukan
- f) Melempar satu bola keatas, lompat sambil memutar badan kekanan/kiri dan tangkap
- g) Memantulkan satu bola ke lantai dengan satu tangan ditempat
- h) Memantulkan 1 bola kelantai dengan kedua tangan ditempat
- i) Memantulkan 1 bola kelantai diselingi tepuk tangan ditempat
- j) Memantulkan 1 bola kelantai dengan satu tangan 1x (relatif ditempat)
- k) Memantulkan 1 bola kelantai dengan kedua tangan sambil berjalan diatas garis
- l) Memantulkan 1 bola kelantai diselingi tepuk tangan 1x (sambil jalan)
- m) Memantulkan 2 bola kelantai dengan satu tangan ditempat
- n) Memantulkan 2 bola kelantai dengan kedua tangan ditempat
- o) Memantulkan 2 bola kelantai dengan satu tangan sambil berjalan diatas garis
- p) Memantulkan 1 bola ke lantai dengan kedua tangan sambil berjalan diatas garis
- q) Melambungkan bola kira-kira 1 langkah kedepan atas, kejar dan tangkap

2) Bermain berpasangan dengan bola tanpa raket

Selanjutnya bentuk latihan dengan berpasangan (berkawan), boleh lebih dari satu disesuaikan dengan peralatan yang tersedia, tetapi masih belum menggunakan raket. Contohnya antara lain sebagai berikut:

- a) Lempar tangkap 1 bola (*underhand throw*)
- b) Lempar tangkap 2 bola (*underhand throw*) secara bergantian satu persatu (1 bola)
- c) Lempar tangkap 2 bola (*underhand throw*) secara bersamaan (2 bola bersama)
- d) Lempar tangkap 1 bola setelah memantul dari lapangan
- e) Lempar tangkap 2 bola setelah memantul dari lapangan, secara bergantian
- f) Lempar tangkap 2 bola setelah memantul dari lapangan, secara bersamaan
- g) Lempar tangkap 1 bola sebelum memantul kira-kira 1 langkah kearah kanan-kiri
- h) Seperti latihan butir g, tangkap bola setelah mantul dari lapangan
- i) Lempar tangkap 1 bola, sebelumnya penangkap membelakangi pelempar dulu, pelempar mengatakan "ya" bersamaan dengan melemparkan bola dan penangkap meloncat dan memutar kearah pelempar
- j) Seperti latihan butir i, lempar tangkap dengan dengan 2 bola secara bersamaan
- k) Seperti latihan butir i, tangkap 1 bola setelah mantul dari lapangan
- l) Seperti nomor 10, tangkap 2 bola setelah mantul dari lapangan

3) Bentuk bermain sendiri memakai bola dan raket

Pada tahap ini menggunakan raket dan bola yang dilakukan sendiri.

Contohnya antara lain seperti berikut:

- a) Lari-lari ditempat dengan bola diusahakan tetap berada ditengah-tengah raket
- b) Sambil berputar ke kanan/kiri bola diusahakan tetap ditengah-tengah raket
- c) Sambil berjalan kedepan-belakang bola diusahakan tetap ditengah-tengah raket
- d) Memantulkan bola kelantai sambil lari kecil-kecil ditempat
- e) Memantulkan bola kelantai sambil berjalan/lari kedepan-belakang
- f) Memantulkan bola kelantai sambil berjalan/lari kedepan-belakang
- g) Memantulkan bola diraket (memvoli)sambil lari kecil-kecil masih ditempat
- h) Memantulkan bola diraket (memvoli) sambil berjalan (lari) kedepan-belakang
- i) Memantulkan bola diraket (memvoli) sambil berjalan (lari) kedepan-belakang

- j) Memantulkan bola diraket (memvoli) dan dijatuhkan di lantai, sambil jongkok angkat lagi relatif masih ditempat
- k) Memantulkan bola diraket (memvoli) dan dijatuhkan dilantai, sambil jongkok angkat lagi sambil jalan/lari ke kanan-kiri
- l) Memantulkan bola diraket (memvoli) dan dijatuhkan dilantai, sambil jongkok angkat lagi sambil jalan/lari ke depan-belakang

4) Bentuk permainan berpasangan memakai raket dan bola

Pada bentuk bermain dengan kawan salah satu anak memegang raket dan yang satu lagi menjadi pengumpan. Setelah melakukan 10x bergantian pengumpan menjadi pemukul dan sebaliknya. Adapun contohnya antara lain seperti berikut.

- a) Seorang sebagai pelempar bola, yang satu memvoli *backhand* 2-5x diraketnya baru dikembalikan kepelempar
- b) Seperti latihan padabutira, hanya teknik yang digunakan adalah voli *forehand*
- c) Seorang sebagai pelempar bola, yang satu langsung memvoli dengan *backhand* kepelempar
- d) Seorang sebagai pelempar bola, yang satu langsung memvoli dengan *forehand* kepelempar
- e) Satu sebagai pelempar bola, yang satu mengangkat dan memantulkan bola dengan *backhand* 2-3X baru dikembalikan kepelempar
- f) Seperti latihan pada butir e, teknik yang digunakan dengan *forehand*
- g) Seorang sebagai pelempar bola, satu langsung melakukan *groundstroke backhand* kepelempar
- h) Seorang sebagai pelempar bola, satu langsung melakukan *groundstroke forehand* kepelempar

5) Bentuk bermain berkawan masing-masing memakai raket dan bola

Pada bentuk ini masing-masing anak memegang raket. Jadi pengumpan dan pemukul sudah menggunakan raket. Adapun contohnya antara lain seperti berikut:

- a) Voli *backhand* 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan kawan, dan sebaliknya.
- b) Voli *forehand* 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan kekawan, dan sebaliknya
- c) Kedua orang duduk, dorong bola dengan *backhand* lurus ke *forehand* kawan
- d) Seperti nomor butir c, dorong bola dengan *forehand* lurus ke *backhand* kawan
- e) Kedua orang duduk, dorong bola dengan *backhand* silang ke *backhand* kawan
- f) Seperti nomor butir e, dorong bola dengan *forehand* silang ke *forehand* kawan.
- g) *Groundstroke backhand* pantulkan bola 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan ketarget (dapat lingkaran atau bola) yang dipasang didepan kawan
- h) *Groundstroke backhand* pantulkan bola 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan kearah target yang dipasang didepan kawan (ada 2 target)
- i) *Groundstroke forehand* pantulkan bola 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan kearah target yang dipasang didepan kawan (ada 2 target)
- j) Lakukan latihan seperti butirh, arahkan bola ketarget yang dipasang ditengah (ada 1 target)
- k) Lakukan latihan seperti butir i, arahkan bola ketarget yang dipasang ditengah (ada 1 target)
- l) *Groundstroke forehand* langsung diarahkan ketarget yang dipasang didepan kawan (ada 2 target)

- m) *Groundstroke forehand* langsung diarahkan ketarget yang dipasang didepan kawan (ada 2 target)
- n) Lakukan latihan seperti latihan butir l, arahkan bola ketarget yang dipasang ditengah (ada 1 target)
- o) Lakukan seperti latihan butir m, arahkan bola ketarget yang dipasang ditengah (ada 1 target)
- p) Lakukan *rallygroundstrokes* dalam kotak servis menggunakan tangan yang tidak dominan dipakai (kebanyakan tangan kiri)
- q) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis dengan *half voli*
- r) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis masing-masing melalui selangkangan
- s) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis dengan dua bola secara bersamaan (kedua anak bersamaan dalam memukul bola)
- t) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis hanya dengan teknik *forehand*
- u) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis hanya dengan teknik *backhand*
- v) Setiap anak memegang 2 raket (ditangan kanan dan kiri), lakukan *groundstrokes* dengan tangan kanan bola yang mantul disebelah kanan, dan dengan tangan kiri untuk bola yang mantul disebelah kiri.
- w) Lakukan latihan seperti butir v, tetapi lakukan dengan teknik voli
- x) Anak berdiri menempel di net pelatih disebelah net berdiri didaerah $\frac{1}{4}$ lapangan (antara garis servis dan *baseline*). Setiap anak memegang 2 raket (ditangan kanan dan kiri), pelatih mengumpam kearah anak dengan 6 bola
- y) Lakukan latihan seperti butir x, tetapi anak hanya memegang satu raket.
- z) Lakukan *rallygroundstroke* dalam kotak servis dengan teknik *forehand-backhand*, tetapi anak hanya berdiri dengan satu kaki (kanan) secara terus menerus. Jika latihan dianggap sudah cukup ganti berdiri dengan kaki yang satunya (kiri).

Demikian beberapa contoh bentuk latihan maupun permainan pada anak usia dini untuk olahraga tennis yang dapat dilakukan sendiri maupun berkawan/berpasangan, menggunakan bola tanpa raket dan memakai raket. Bentuk latihan ini dapat digunakan sebagai model pembelajaran pengenalan permainan tennis bagi para anak usia dini. Tahapan selanjutnya diharapkan para guru penjasorkes dan pengajar tennis agar dapat berkreati dengan mengembangkan bentuk-bentuk model permainan lain sesuai dengan karakteristik dalam permainan tennis.

Dari model-model latihan yang dikemas dimana selalu menuntut anak untuk aktif bergerak, metode pengajaran yang lebih menyenangkan dan menggembarakan dalam bentuk permainan (*game*), teknik-teknik dasar pukulan yang identik denganpermainan tenisiniilah diharapkan dapat dipakai embrio atau cikal bakal untuk mengajarkan teknik dasar bermain tennis bagi anak usia dini.

KESIMPULAN

Permainan tennis atau yang lebih populer disebut dengan permainan badminton dan tennis merupakan permainan yang relatif baru yang dapat memperkaya khasanah permainan anak usia dini. Tennis merupakan salah satu olahraga permainan yang mudah dan murah untuk diperkenalkan dan memassalkan permainan tennis yang sesungguhnya kepada anak usia dini melalui bentuk-bentuk permainan yang menggembarakan dan menggembarakan sesuai dengan karakteristik anak. Melalui permainantennissecara tidak langsung telah mengajarkan gerak-gerak

dasar kepada anak khususnya anak usia dini tentang teknik-teknik dasar yang diperlukan dalam permainan tenis.

Pembinaan usia dini bukan berarti menekankan spesialisasi olahraga sejak dini. Pembinaan usia dini bertujuan memperkenalkan berbagai bentuk olahraga dengan berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar secara multilateral. Misi pengenalan olahraga tenis pada masyarakat luas mudah ditempuh salah satunya melalui permainan tonnis, karena permainan ini tidak memerlukan alat dan fasilitas yang mahal, tetapi dapat dibuat dan dimodifikasi dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang mudah didapat di sekitar lingkungan rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Alim. (2015). *Pembelajaran Permainan Mini Tenis Bagi Siswa Sekolah Dasar*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- American Coaching Effectiveness Program. (1991). *Rookie Coaches Tennis Guide*, Champaign, Il.: Leisure Press.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT RemajaRosdakarya.
- Harre, Dietrich. (1982). *Principles of Sport Training*. Berlin, GDR: Sportverlag.
- Griffin. (1997). *Tennis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.
- Muhammad Yunus. (1998). *Pemanduan Bakat dan Prestasi Pembinaan Usia Dini Menuju Prestasi*. Majalah Olahraga (Edisi 1 tahun IV, April). Yogyakarta: FIK UNY.
- Ngatman S. (2007). *Mini Tenis*. Yogyakarta: Makalah Pendidikan Pelatih “Nasional ITF Level -1 Coaches Course”. Jakarta: Badan Pengelola Pelatih (BP₃) PB Pelti.
- Novick, Ari. (1996). *Mini Tennis/Novice Tennis Instructor*. Canada: National Coaching Certification Program.

PERMAINAN "TONNIS" (BADMINTON DAN TENIS) SEBAGAI WAHANA PENGENALAN OLAHRAGA TENIS ANAK USIA DINI

Oleh:
Ngatman

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Permainan tonnis merupakan cabang olahraga permainan yang gaungnya belumbegitu dikenal masyarakat luas. Hal ini disebabkan permainan tonnis baru digulirkan ke masyarakat luas tahun 2010 sehingga sudah sewajarnya apabila permainan ini belum populer di kalangan masyarakat luas. Permainan Tonnis merupakan reinkarnasi dari permainan *badminton*/bulu tangkis dan tenis lapangan. Teknik dasar pukulan dalam permainan tonnis sama dengan teknik dasar dalam permainan tenis. Modifikasi permainan ini hanya terletak pada ukuran lapangan, net, sistem penghitungan angka, bola, dan raket yang dipergunakan. Program pengenalan permainan tonnis ke masyarakat luas sudah dilakukan melalui berbagai macam kegiatan, di antaranya: pelatihan tonnis bagi guru-guru penjasorkes tingkat sekolah dasar, *workshop*/seminar permainan tonnis bagi masyarakat pecinta tenis, berbagai kejuaraan tonnis antar pelajar tingkat sekolah dasar maupun antar instansi.

Karakteristik permainan tonnis merupakan jenis permainan yang banyak dilakukan melalui modifikasi bermacam-macam bentuk permainan sehingga sangat cocok diterapkan bagi anak usia dini yang secara alamiah memiliki sifat suka bermain. Dengan pendekatan melalui bentuk-bentuk permainan diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan dan menggairahkan bagi anak usia dini. Pembinaan olahraga anak usia dini bukan berarti melakukan spesialisasi olahraga sejak dini, namun misi yang paling hakiki adalah untuk mengenalkan anak-anak berbagai aktivitas jasmani yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga bekal gerak multilateralnya menjadi lebih bagus. Dengan misi tersebut maka permainan tonnis sangat cocok bagi anak usia dini.

Dengan permainan tonnis ini diharapkan akan semakin memperkaya khasanah jenis-jenis permainan bagi anak usia dini. Di sisi lain, karena gerak dasar tonnis sangat identik dengan gerak dasar bermain tenis maka penanaman teknik dasar bermain tenis dapat dilakukan seawal mungkin melalui media permainan tonnis. Keunggulan lain yang didapat melalui permainan tonnis adalah misi pengenalan dan pemassalan olahraga tenis pada masyarakat luas sejak usia dini mudah ditempuh, karena permainan ini tidak memerlukan alat dan fasilitas yang mahal, tetapi dapat dibuat dan dimodifikasi dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang mudah didapat di sekitar lingkungan rumah.

Kata Kunci: *Tonnis, Pengenalan Olahraga, Usia Dini*

Dalam dekade sekarang ini sering diperbincangkan perlunya pembinaan olahraga, khususnya pembinaan olahraga kompetitif yang dimulai sejak usia dini. Hal ini didorong oleh pemikiran bahwa proses pencapaian prestasi puncak suatu cabang olahraga (peak performance) membutuhkan kurun waktu pembinaan yang lama. Dalam kaitannya dengan permasalahan proses pembinaan prestasi olahraga ini beberapa ahli mengatakan bahwa prestasi permasalahan dapat dicapai melalui pembinaan yang berkesinambungan dalam waktu yang cukup panjang sekitar 8 - 12 tahun sejak seorang anak mulai belajar atau berlatih cabang olahraga yang bersangkutan. (Harre, 1982 : 14).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa atlet usia muda sudah mampu berprestasi tingkat dunia pada berbagai cabang olahraga tidak terkecuali cabang olahraga tenis lapangan. Kita mengenal berbagai nama beken di dunia tenis, seperti: Martina Navratilova, Stefi Graff, Monica Seles, Serena William, Maria Saraphova, Borris Becker, Pete Sampras, Roger Federer, Monica Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray dan masih banyak lagi petenis yang pada saat berusia muda namun sudah mampu mencapai prestasi yang sangat mendunia.

Menyaksikan performa para petenis usia muda yang berprestasi itu, kita sering berdeceak kagum dan bertanya dalam hati, bagaimana mereka itu dapat mencapai prestasi yang begitu menakjubkan. Metode apa yang diterapkan dan dikembangkan dalam proses awal berlatihnya, berapa lama dia berlatih, frekuensi dan intensitas latihannya seperti apa, suasana dan iklim berlatihnya seperti apa, serta bagaimana proses berlatihnya dirancang sejak dini dengan dan disesuaikan dengan karakteristik anak tersebut.

Dalam proses pembinaan olahraga usia dini termasuk pembinaan olahraga tennis tentunya tidak dapat dipisahkan dengan proses belajar-mengajar atau berlatih-melatih. Kegiatan belajar-mengajar terdiri dari seperangkat usaha mengelola pengalaman belajar dan perilaku peserta didik dengan maksud agar peserta didik aktif melaksanakan tugas-tugas latihandengan suasana yang aman, aktif, menggairahkan dan menyenangkan. Sebagai dampak dari peserta didik yang aktif mengikuti dan melaksanakan tugas-tugas latihan tersebut maka akan terjadi perubahan pada peserta didik. Perubahan yang terjadi dalam pengajaran tennis adalah terjadinya pengembangan gerak-gerak dasar multilateral peserta didik dan penanaman kemampuan teknik dasar bermain tennis lebih awal dalam suasana yang menggembirakan.

Tennis adalah cabang olahragapermainanmodifikasi atau penggabungan antara badminton dan tenis. Permainan tennis menggunakan bola kecil dan *paddle* atau pemukul yang terbuat dari kayu, dilakukan oleh satu atau duapemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbentuk persegiempat yang dibatasi net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan *game* dengan memperoleh skor sesuai peraturan yang diberlakukan. Permainan tennis dalam mengajarkan ke peserta didik dikemas dalam bentuk-bentuk permainan atau *game* sehingga relevan dengan karakteristik anak yang pada umumnya memiliki sifat suka bermain.

Secara garis besar, permainan tennis dimainkan dengan cara dan aturan yang hampir sama dengan mini tennis maupun tenis. Bahkan tennis dapat dijadikan permainan dasar sebelum berlatih tennis yang sebenarnya. Hal ini sesuai pendapat Griffin (1997:146) yang mengatakan bahwa dalam mengajar tenis dapat dilakukan modifikasi-modifikasi dengan menggunakan lapangan *badminton*, bola yang lebih lembut atau *soft*, raket yang lebih pendek (*paddle*) dan peraturan permainan. Dengan modifikasi-modifikasi seperti itu diharapkan permainan tennis menjadi lebih mudah dan menarik untuk dimainkan bagi anak-anak usia dini.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak pembelajaran tenis untuk anak usia dini tidak sesuai dengan karakteristik anak sehingga dampak yang ditimbulkan adalah: rasa frustrasi, jengkel, membosankan dan kesulitan yang tidak dapat diuraikan dengan kata-kata (*American Coaching Effectiveness Program*, 1991: 3). Dampak yang lebih parah lagi apabila permasalahan ini tidak segera terpecahkan, maka akan menimbulkan keengganan anak belajar bermain tenis. Dengan demikian dibutuhkan pengajaran tenis untuk anak usia dini yang paling simpel, menyenangkan, efektif, serta mudah dilakukan melalui bentuk-bentuk permainan. Salah satu pengajaran yang dapat dilakukan untuk mengenalkan teknik dasar permainan tenis tersebut adalah melalui permainan tonnis.

PENGENALAN GERAK DAN OLAHRAGA SEJAK USIA DINI (6-12 TAHUN)

Pembinaan olahraga sejak usia dini sering terjadi kerancuan dengan "spesialisasi ini dengan cara mengikutsertakan anak dalam berbagai cabang olahraga yang diminatinya. Semakin banyak variasi kegiatan fisik yang diikuti semakin positif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara multilateral baik aspek fisik, mental, emosional dan sosial. Bahkan secara spesifik Ari Novick (1996:3) mengatakan bahwa pengenalan berbagai ragam aktivitas fisik sudah disosialisasikan dan dikenalkan ke taman kanak-kanak dan sekolah dasar, taman-taman bermain masyarakat untuk anak-anak usia dini, perkumpulan-perkumpulan olahraga anak dalam program *youth tennis centres* melalui permainan *novice tennis* atau *mini tennis*.

Pembinaan olahraga usia dini adalah pembinaan yang berada pada umur muda berkisar 6 - 12 tahun dengan tujuan memperkenalkan berbagai bentuk olahraga dengan berbagai bentuk aktivitas fisik yang menyenangkan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar secara multilateral (Muhammad Yunus, 1998: 120). Lebih lanjut Muhammad Yunus mengatakan bahwa olahraga usia dini bukan spesialisasi dini, yaitu anak menekuni salah satu cabang olahraga usia dini. Dengan spesialisasi terlalu awal banyak dampak kerugian bagi perkembangan anak jika dibandingkan keuntungannya, sebab bakat seorang anak terhadap suatu cabang olahraga belum dapat dipastikan sejak awal.

Usia 6-12 tahun pada dasarnya merupakan masa penyempurnaan dan pengayaan berbagai variasi keterampilan gerak dasar. Kecenderungan ini terjadi karena pada masa ini (usia 6-12 tahun) pertumbuhan fisik anak relatif lambat. Keadaan ini justru menguntungkan dalam hal belajar gerak karena energi anak akan lebih tercurah untuk melakukan aktivitas gerak di samping keuntungan yang diperoleh dari segi koordinasi tubuh. Ada beberapa karakteristik perkembangan gerak dasar anak usia 6-12 tahun, di antaranya:

- Pertumbuhan anak relatif lambat dan konstan.
- Secara proporsional pertumbuhan tungkai dan lengan lebih cepat dibandingkan dengan pertumbuhan togok.
- Penguasaan keterampilan gerak dasar semakin baik, keseimbangan, koordinasi, dan kontrol tubuh juga semakin baik.
- Kekuatan dan daya tahan meningkat
- Semangat melakukan aktivitas tinggi, minat dan semangat berkompetisi juga tinggi.
- Kemampuan memusatkan perhatian dapat lebih tahan lama.
- Rasa ingin tahunya besar, kematangan sosial bertambah, dan senang melakukan kegiatan kelompok.

h. Anak mulai mengetahui perlunya berlatih agar menjadi terampil dan memperoleh status sosial yang lebih.

Secara lebih spesifik Havighurst mengemukakan anak usia 6-12 tahun yang dikutip Desmita (2010: 35) mengatakan bahwa tugas perkembangan anak usia 6-12 tahun meliputi:

- Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- Membina hidup sehat.
- Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- Mengembangkan kata hati dan moral.
- Mencapai kemandirian pribadi.

Melihat karakteristik anak-anak 6-12 tahun yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru penjasorkes agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Anak pada rentang usia ini cenderung menunjukkan sikap agar dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok yang disebut masa "*competitive socialization*".

Atas dasar karakteristik perkembangan anak usia 6-12 tersebut maka aktivitas yang perlu diberikan meliputi:

- Kesempatan meningkatkan dan menggunakan keterampilan, serta kesempatan mengikuti berbagai aktivitas yang bisa menambah pengetahuan.
- Kesempatan melakukan eksplorasi gerak yang menggunakan prinsip-prinsip mekanik, psikologis, dan kinesologis yang bervariasi.
- Kesempatan mengembangkan kemampuan individu di dalam kelompok, terutama yang melibatkan komponen kekuatan dan daya tahan, serta bersifat pengujian diri.
- Kesempatan melakukan aktivitas kelompok yang bersifat kreatif, kompetitif, dan kombinitif.

Melihat karakteristik dari anak usia dini (6-12 tahun) maka permainan tonnis sangat cocok jika dipergunakan sebagai salah satu alternatif untuk pengayaan gerak dasar dan sebagai wahana untuk mengeksplorasi gerak dasar anak. Permainan tonnis merupakan salah satu bentuk permainan yang menggembirakan, anak selalu aktif bergerak sehingga akan sangat membantu meningkatkan derajat dan tumbuh-kembang anak usia dini.

HAKIKAT PERMAINAN TONNIS

a. Pengertian Permainan Tonnis

Tonnis adalah jenis permainan menggunakan bola kecil dan *paddle* atau pemukul yang terbuat dari kayu, dilakukan oleh satu atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbentuk persegi empat yang dibatasi net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan *game* dengan memperoleh skor sesuai peraturan yang diberlakukan (Nagatman S, 2007: 1).

Secara garis besar, permainan tonnisdimainkan dengan cara dan aturan yang hampir sama dengan tenis. Bahkan tonnisdapat dijadikan permainan dasar sebelum berlatih tenis. Hal ini sesuai pendapat Griffin (1997: 146) bahwa dalam mengajar tenis dapat melakukan modifikasi-modifikasi dengan menggunakan lapangan *badminton*, bola dari bahan busa, raket

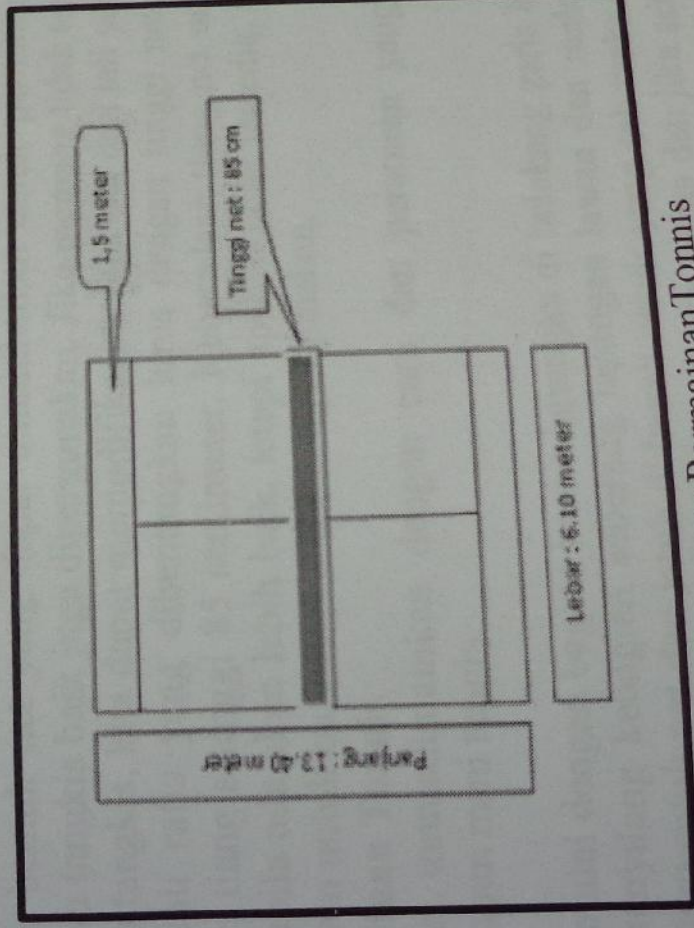
yang lebih pendek (*paddle*), dan peraturan yang dimodifikasi. Dengan modifikasi-modifikasi seperti itu diharapkan permainan tonnis menjadi lebih mudah dan menarik untuk dimainkan.

b. Fasilitas dan Alat Permainan Tonnis

1) Lapangan

Permainan tonnis dimainkan dalam lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran yang sama dengan lapangan bulutangkis, yaitu: panjang 13,40 m dan lebar 6,10 m. Pada bagian tengah lapangan dibatasi dengan net yang tingginya 80 cm pada bagian tengah dan 85 cm pada bagian tiang net. Permukaan lapangan dapat berupa tanah liat, rumput atau lapangan keras yang terbuat dari bahan semen. Batas-batas lapangan ditandai dengan garis selebar 5 cm atau dari tali. Dengan demikian untuk membuat lapangan tonnis tidak perlu membutuhkan lahan atau ruangan yang cukup luas, seperti pada lapangan tenis, sehingga disetiap lingkungan masyarakat dimungkinkan dapat membuat lapangan tonnis.

Karena permainan tonnis dapat dimainkan oleh semua kelompok umur, yaitu kelompok anak-anak usia 6-12 tahun dan diatas 12 tahun maka lapangan yang digunakan juga ada sedikit perbedaan. Lapangan untuk kelompok usia 6-12 tahun, lapangan hanya dibagi 2 bagian yaitu kanan dan kiri, tanpa adanya garis batas servis. Pada lapangan tonnis untuk usia di atas 12 tahun, selain lapangan terbagi dalam bagian kanan dan kiri, juga terdapat garis batas sejajar dengan net berjarak 1,5 m dari garis tengah yang berfungsi sebagai garis batas daerah servis bagian depan dan batas daerah untuk melakukan voli, dan garis berjarak 1,5 m dari garis belakang sebagai batas daerah servis bagian belakang.

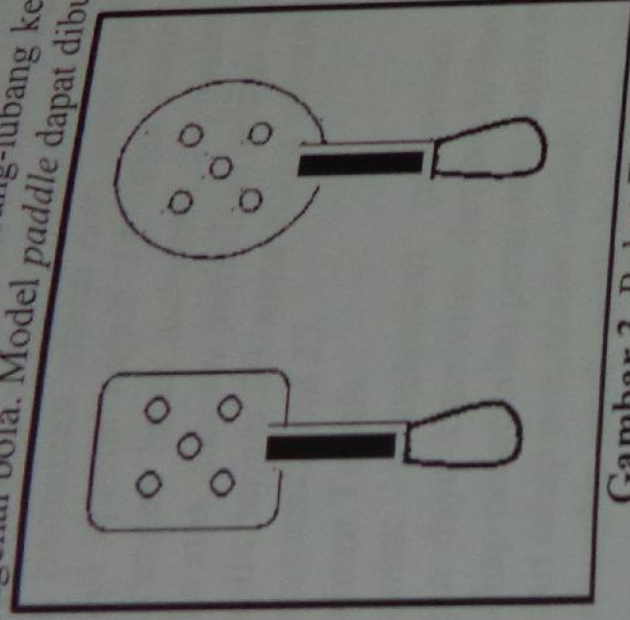


Gambar 2. Lapangan Permainan Tonnis
(Sumber: Abdul Alim, 2015)

2) Raket (*Paddle*)

Raket yang digunakan untuk memukul bola adalah raket yang berupa *paddle*. *Paddle* ini dibuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat atau tidak mudah patah, seperti papan *multiplex* dengan ketebalan 8-12 mm. Model pemukul ini dapat dibuat dalam berbagai bentuk dengan panjang keseluruhan 32 cm (panjang pegangan 8 cm dan bagian atas 24 cm), dan lebar 20 cm. Untuk mengurangi berat pemukul dan

hambatan angin pada pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola. Model *paddle* dapat dibuat seperti berikut.



Gambar 3. Raket Tonnis
(Sumber: Abdul Alim, 2015)

3) Bola

Bola untuk bermain tonnis menggunakan bola seukuran bola tenis pada umumnya tetapi memiliki tekanan udara yang sangat kurang atau lebih lembut (*soft*) dan lebih ringan, dengan maksud agar pantulan bola tidak keras dan laju bola menjadi lambat atau tidak cepat seperti pada bola tenis biasa.

4) Net

Banyak bentuk net yang dapat dimanfaatkan untuk permainan mini tenis. Sebuah net bulu tangkis baik juga dipergunakan. Jika memang tidak tersedia net mini tenis atau bulu tangkis, kita dapat memodifikasi bentuk net dari tali yang terbuat dari benang atau tali rafia yang dibentangkan lurus dengan tinggi net di tengah 80 sentimeter dan tiang setinggi 85 sentimeter. Keberadaan tiang net untuk permainan mini tenis apabila ada akan lebih baik, tetapi apabila tidak tersedia, tiang net untuk bolavoli ataupun untuk bulutangkis dapat dipergunakan.

c. Peraturan Permainan Tonnis

Permainan tonnis dimainkan dengan cara dan peraturan yang hampir sama dengan tenis maupun mini tenis.

1) Servis

Permainan dimulai dengan bagian kanan lapangan di belakang garis *baseline* dengan arah pukul menyilang kebagian seberang lapangan lawan dan melewati net. Bola servis yang menyentuh net dan jatuh didaerah servis yang sah maka servis diulangi. Jika servis pertama gagal diberi kesempatan servis kedua dan jika servis kedua gagal poin untuk lawan. Perpindahan servis dilakukan setelah melakukan 2 kali servis, yaitu dari sebelah kanan dan kiri.

2) Perpindahan Servis dan Tempat

Perpindahan servis dilakukan setiap dicapai dua angka dan perpindahan tempat dilakukan setelah satu pemain menyelesaikan *game* atau memenangkan set. Apabila dalam permainan terjadi skor 1 sama dan dilanjutkan *rubber set*, perpindahan tempat dilakukan setelah salah satu pemain atau regu mencapai angka 8 untuk *game* 15 dan angka 11 untuk *game* 21.

3) Point dan Game

perhitungan angka dengan *system rally point*. Pemain yang memenangkan setiap *rally* maka memperoleh *point* atau angka 1. Untuk permainan kelompok usia 12 tahun ke bawah, satu set permainan selesai atau *game* apabila salah satu pemain mencapai angka 15, tetapi apabila terjadi 14 sama maka permainan dilanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 17, sedangkan untuk permainan kelompok usia 12 tahun ke atas, satu set permainan selesai apabila salah satu pemain mencapai angka 21, apabila terjadi 20 sama maka permainan dilanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 25.

d. Metode Pengajaran Permainan Tennis

Berbagai metode untuk mengajarkan permainan tennis telah banyak dikembangkan sesuai dengan pengenalan permainan tennis maupun pengenalan adalah: maupun pelatih mulai dari tahap pengenalan permainan tennis.

Tujuan dan sasaran dari tahap gerak-gerak dasar permainan tennis.

1. Memperkenalkan sedini mungkin gerak-gerak dasar permainan tennis.
2. Menumbuhkan serta menanamkan rasa senang dan cinta pada permainan tennis.
3. Memperkenalkan sarana dan prasarana permainan tennis.
4. Membentuk koordinasi, keseimbangan, dan reaksi yang baik bagi anak usia dini.
5. Memperkenalkan teknik-teknik dasar pukulan dalam permainan tennis.

Sedangkan tujuan dan sasaran tahap permainan tennis, di antaranya adalah:

1. Menanamkan pengertian dan peraturan permainan tennis.
2. Menanamkan sikap untuk bekerjasama/berkolaborasi dengan kawan bermain.
3. Dapat melakukan teknik dasar pukulan permainan tennis.
4. Anak menjadi aktif bergerak sehingga mendapatkan kesenangan dan kegembiraan dalam bermain tennis.
5. Sebagai langkah awal untuk mengajarkan penerapan strategi dan taktik dalam permainan tennis.

Atas dasar tujuan dan sasaran dari tahap pengenalan dan tahap permainan tennis tersebut maka dalam mengajarkan atau melatih permainan tennis diharapkan:

1. Metode pengajaran maupun pelatihannya tidak membosankan.
2. Bentuk-bentuk latihan maupun pola-pola *drill* harus tetap menarik bagi anak.
3. Bentuk latihan harus tetap *fun game*.
4. Latihan sudah mengarah pada permainan tennis.
5. Membentuk atau membuat area permainan atau perlombaan disesuaikan dengan karakteristik anak yang suka bermain dan aktif bergerak.
6. Mengadakan pertandingan tennis mulai dari tingkat kecamatan sampai dengan tingkat nasional.

Berikut ini akan disajikan beberapa tahapan untuk mengajarkan permainan tennis pada anak usia dini.

1) Bermain sendiri dengan bola tanpa raket:

- a) Anak menggulirkan bola ke target yang telah ditentukan
- b) Melempar satu bola keatas dan tangkap, boleh dengan satu atau dua tangan
- c) Melempar satu bola keatas tepuk tangan 1x (di depan badan) dan tangkap relatif ditempat.
- d) Sama dengan nomor 3, tetapi tepuk tangan 2x (di depan dan belakang), relatif

Perhitungan angka dengan *system rally point*. Pemain yang memenangkan setiap *rally* maka memperoleh *point* atau angka 1. Untuk permainan kelompok usia 12 tahun ke bawah, satu set permainan selesai atau *game* apabila salah satu pemain mencapai angka 15, tetapi apabila terjadi 14 sama maka permainan dilanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 17, sedangkan untuk permainan kelompok usia 12 tahun ke atas, satu set permainan selesai apabila salah satu pemain mencapai angka 21, apabila terjadi 20 sama maka permainan dilanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 25.

d. Metode Pengajaran Permainan Tennis

Berbagai metode untuk mengajarkan permainan tennis telah banyak dikembangkan sesuai dengan daya kreativitas dan modifikasi dari guru penjasorkes maupun pelatih mulai dari tahap pengenalan permainan tennis maupun tahap permainan tennis. Tujuan dan sasaran dari tahap pengenalan adalah:

1. Memperkenalkan sedini mungkin gerak-gerak dasar permainan tennis.
2. Menumbuhkan serta menanamkan rasa senang dan cinta pada permainan tennis.
3. Memperkenalkan sarana dan prasarana permainan tennis.
4. Membentuk koordinasi, keseimbangan, dan reaksi yang baik bagi anak usia dini.
5. Memperkenalkan teknik-teknik dasar pukulan dalam permainan tennis.

Sedangkan tujuannya adalah:

1. Menanamkan pengertian dan peraturan permainan tennis.

2. Menanamkan sikap untuk bekerjasama/berkolaborasi dengan kawan bermain.

3. Dapat melakukan teknik dasar pukulan permainan tennis.

4. Anak menjadi aktif bergerak sehingga mendapatkan kesenangan dan kegembiraan dalam bermain tennis.

5. Sebagai langkah awal untuk mengajarkan penerapan strategi dan taktik dalam permainan tennis.

Atas dasar tujuan dan sasaran dari tahap pengenalan dan tahap permainan tennis tersebut maka dalam mengajarkan atau melatih permainan tennis diharapkan:

1. Metode pengajaran maupun pelatihannya tidak menjemukan atau membosankan.
2. Bentuk-bentuk latihan maupun pola-pola *drill* harus tetap menarik bagi anak.
3. Bentuk latihan harus tetap *fun game*.
4. Latihan sudah mengarah pada permainan tennis.
5. Membentuk atau membuat area permainan atau perlombaan disesuaikan dengan karakteristik anak yang suka bermain dan aktif bergerak.
6. Mengadakan pertandingan tennis mulai dari tingkat kecamatan sampai dengan tingkat nasional.

Berikut ini akan disajikan beberapa tahapan untuk mengajarkan permainan tennis pada

anak usia dini.

1) Bermain sendiri dengan bola tanpa raket:

- a) Anak menggulirkan bola ke target yang telah ditentukan
- b) Melempar satu bola keatas dan tangkap, boleh dengan satu atau dua tangan
- c) Melempar satu bola keatas tepuk tangan 1x (di depan badan) dan tangkap relatif ditempat.
- d) Sama dengan nomor 3, tetapi tepuk tangan 2x (di depan dan belakang), relatif ditempat

6) Seperti bentuk 1 & 6 tetapi sudah terputus bagian pada yang diarsirkan
7) Menempatkan satu bola ke kanan, tempat sudah terisi dan terisi dan

- a) Memindahkan satu bola ke kanan dengan satu tangan diemang
- b) Memindahkan 1 bola ke kanan dengan kedua tangan diemang
- c) Memindahkan 1 bola ke kanan dengan kedua tangan diemang
- d) Memindahkan 1 bola ke kanan dengan satu tangan sambil memegang bagian pada
- e) Memindahkan 1 bola ke kanan dengan kedua tangan sambil memegang bagian pada
- f) Memindahkan 1 bola ke kanan dengan satu tangan diemang
- g) Memindahkan 1 bola ke kanan dengan kedua tangan diemang
- h) Memindahkan 1 bola ke kanan dengan satu tangan sambil memegang bagian pada
- i) Memindahkan 1 bola ke kanan dengan kedua tangan sambil memegang bagian pada
- j) Memindahkan 1 bola ke kanan dengan satu tangan diemang

2) Bermain berpasangan dengan bola lampu raket

Selanjutnya bentuk latihan dengan berpasangan (berpasangan), setiap bola dan satu diemangkan dengan peralatan yang tersedia, setiap siswa harus memperhatikan faksi. Contohnya antara lain sebagai berikut:

- a) Lampar langkap 1 bola (underhand throw)
- b) Lampar langkap 2 bola (underhand throw) secara bergantian satu persatu (1 bola)
- c) Lampar langkap 2 bola (underhand throw) secara bersamaan (2 bola bersamaan)
- d) Lampar langkap 1 bola setelah memantul dari lapangan
- e) Lampar langkap 2 bola setelah memantul dari lapangan, secara bergantian
- f) Lampar langkap 2 bola setelah memantul dari lapangan, secara bersamaan
- g) Lampar langkap 1 bola setelah memantul kea-kiri 1 langkap kearah kanan-kiri
- h) Seperti latihan butir d, langkap bola setelah memantul dari lapangan
- i) Lampar langkap 1 bola, selanjutnya penangkap melewatkan bola dan penangkap penangkap menggantikan "ya" bersamaan dengan melewatkan bola dan penangkap melewatkan dan memantul kearah penangkap
- j) Seperti latihan butir 1, lampar langkap dengan tangan 2 bola secara bersamaan
- k) Seperti latihan butir 1, langkap 1 bola setelah memantul dari lapangan
- l) Seperti latihan 1b, langkap 2 bola setelah memantul dari lapangan

7) Bentuk bermain sendiri memukul bola dan raket
Pada tahap ini menggunakan faksi dan bola yang dilakukan sendiri.

- a) Contohnya antara lain seperti berikut:
b) 1 net-lari diemang dengan bola diemangkan tetap berada diemang tengah raket
- c) Sambil berjalan ke kanan-kiri bola diemangkan tetap diemang-tengah raket
- d) Sambil berjalan keemang belakang bola diemangkan tetap diemang-tengah raket
- e) Memindahkan bola keemang sambil lari kea-kiri
- f) Memindahkan bola keemang sambil berjalan-lari keemang belakang
- g) Memindahkan bola keemang sambil berjalan-lari kea-kiri masih diemang
- h) Memindahkan bola diemang (net-lari) sambil berjalan keemang-kiri
- i) Memindahkan bola diemang (net-lari) sambil berjalan (lari) keemang belakang
- j) Memindahkan bola diemang (net-lari) sambil berjalan (lari) keemang belakang

- j) Memantulkan bola diraket (memvoli) dan dijatuhkan di lantai, sambil jongkok angkat lagi relatif masih ditempat
- k) Memantulkan bola diraket (memvoli) dan dijatuhkan dilantai, sambil jongkok angkat lagi sambil jalan/lari ke kanan-kiri
- l) Memantulkan bola diraket (memvoli) dan dijatuhkan dilantai, sambil jongkok angkat lagi sambil jalan/lari ke depan-belakang

4) Bentuk permainan berpasangan memakai raket dan bola

Pada bentuk bermain dengan kawan salah satu anak memegang raket dan yang satu lagi menjadi pengumpan. Setelah melakukan 10x bergantian pengumpan menjadi pemukul dan sebaliknya. Adapun contohnya antara lain seperti berikut.

- a) Seorang sebagai pelempar bola, yang satu memvoli *backhand* 2-5x diraketnya baru dikembalikan kepelempar
- b) Seperti latihan padabutira, hanya teknik yang digunakan adalah voli *forehand*
- c) Seorang sebagai pelempar bola, yang satu langsung memvoli dengan *backhand* kepelempar
- d) Seorang sebagai pelempar bola, yang satu langsung memvoli dengan *forehand* kepelempar
- e) Satu sebagai pelempar bola, yang satu mengangkat dan memantulkan bola dengan *backhand* 2-3X baru dikembalikan kepelempar
- f) Seperti latihan pada butir e, teknik yang digunakan dengan *forehand*
- g) Seorang sebagai pelempar bola, satu langsung melakukan *groundstroke backhand* kepelempar
- h) Seorang sebagai pelempar bola, satu langsung melakukan *groundstroke forehand* kepelempar

5) Bentuk bermain berkawan masing-masing memakai raket dan bola

Pada bentuk ini masing-masing anak memegang raket. Jadi pengumpan dan pemukul sudah menggunakan raket. Adapun contohnya antara lain seperti berikut:

- a) Voli *backhand* 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan kawan, dan sebaliknya.
- b) Voli *forehand* 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan kekawan, dan sebaliknya
- c) Kedua orang duduk, dorong bola dengan *backhand* lurus ke *forehand* kawan
- d) Seperti nomor butir c, dorong bola dengan *forehand* lurus ke *backhand* kawan
- e) Kedua orang duduk, dorong bola dengan *backhand* silang ke *backhand* kawan
- f) Seperti nomor butir e, dorong bola dengan *forehand* silang ke *forehand* kawan.
- g) *Groundstroke backhand* pantulkan bola 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan ketarget (dapat lingkaran atau bola) yang dipasang didepan kawan
- h) *Groundstroke backhand* pantulkan bola 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan kearah target yang dipasang didepan kawan (ada 2 target)
- i) *Groundstroke forehand* pantulkan bola 2-3x diraketnya sendiri baru diumpan kearah target yang dipasang didepan kawan (ada 2 target)
- j) Lakukan latihan seperti butir, arahkan bola ketarget yang dipasang ditengah (ada 1 target)
- k) Lakukan latihan seperti butir i, arahkan bola ketarget yang dipasang didepan (ada 1 target)
- l) *Groundstroke forehand* langsung diarahkan ketarget yang dipasang didepan kawan (ada 2 target)

- p) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis menggunakan tangan yang tidak dominan dipakai (kebanyakan tangan kiri)
- q) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis dengan *half voli*
- r) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis masing-masing melalui selangkangan
- s) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis dengan dua bola secara bersamaan (kedua anak bersamaan dalam memukul bola)
- t) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis hanya dengan teknik *forehand*
- u) Lakukan *rally groundstrokes* dalam kotak servis hanya dengan teknik *backhand*
- v) Setiap anak memegang 2 raket (ditangan kanan dan kiri), lakukan *groundstrokes* dengan tangan kanan bola yang mantul disebelah kanan, dan dengan tangan kiri untuk bola yang mantul disebelah kiri.
- w) Lakukan latihan seperti butir v, tetapi lakukan dengan teknik voli
- x) Anak berdiri menempel di net pelatih disebelah net berdiri didaerah $\frac{3}{4}$ lapangan (antara garis servis dan *baseline*). Setiap anak memegang 2 raket (ditangan kanan dan kiri), pelatih mengumpan kearah anak dengan 6 bola
- y) Lakukan latihan seperti butir x, tetapi anak hanya memegang satu raket.
- z) Lakukan *rally groundstroke* dalam kotak servis dengan teknik *forehand-backhand*, tetapi anak hanya berdiri dengan satu kaki (kanan) secara terus menerus. Jika latihan dianggap sudah cukup ganti berdiri dengan kaki yang satunya (kiri).

Demikian beberapa contoh bentuk latihan maupun permainan pada anak usia dini untuk olahraga tenis yang dapat dilakukan sendiri maupun berkawan/berpasangan, menggunakan bola tanpa raket dan memakai raket. Bentuk latihan ini dapat digunakan sebagai model pembelajaran pengenalan permainan tennis bagi para anak usia dini. Tahapan selanjutnya diharapkan para guru penjasorkes dan pengajar tennis agar dapat berkreasi dengan mengembangkan bentuk-bentuk model permainan lain sesuai dengan karakteristik dalam permainan tennis.

Dari model-model latihan yang dikemas dimana selalu menuntut anak untuk aktif bergerak, metode pengajaran yang lebih menyenangkan dan menggembirakan dalam bentuk permainan (*game*), teknik-teknik dasar pukulan yang identik dengan permainan tenis inilah diharapkan dapat dipakai embrio atau cikal bakal untuk mengajarkan teknik dasar bermain tenis bagi anak usia dini.

KESIMPULAN

Permainan tennis atau yang lebih populer disebut dengan permainan badminton dan tenis merupakan permainan yang relatif baru yang dapat memperkaya khasanah permainan anak usia dini. Tennis merupakan salah satu olahraga permainan yang mudah dan murah untuk memperkenalkan dan memassalkan permainan tenis yang sesungguhnya kepada anak usia dini melalui bentuk-bentuk permainan yang menggembirakan dan menggairahkan sesuai dengan karakteristik anak. Melalui permainan tennis secara tidak langsung telah mengajarkan gerak-gerak

dasar kepada anak khususnya anak usia dini tentang teknik-teknik dasar yang diperlukan dalam permainan tenis.

Pembinaan usia dini bukan berarti menekankan spesialisasi olahraga sejak dini. Pembinaan usia dini bertujuan memperkenalkan berbagai bentuk olahraga dengan berbagai aktivitas fisik yang menyenangkan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar secara multilateral. Misi pengajaran olahraga tenis pada masyarakat luas mudah ditempuh oleh siapa saja melalui permainan tenis, karena permainan ini tidak memerlukan alat dan fasilitas yang mahal, tetapi dapat dibuat dan dimodifikasi dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang sudah didapat di sekitar lingkungan rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Alim. (2015). *Pembelajaran Permainan Mini Tenis Bagi Siswa Sekolah Dasar*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- American Coaching Effectiveness Program. (1991). *Rookie Coaches Tennis Guide*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harre, Dietrich. (1982). *Principles of Sport Training*. Berlin, GDR: Sportverlag.
- Griffin. (1997). *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhammad Yurus. (1998). *Pemanduan Bakat dan Prestasi Pembinaan Usia Dini Menuju Prestasi*. Majalah Olahraga (Edisi 1 tahun IV, April). Yogyakarta: FIK UNY.
- Ngatman S. (2007). *Mini Tenis*. Yogyakarta: Makalah Pendidikan Pelatih "Nasional ITF Level -1 Coaches Course". Jakarta: Badan Pengelola Pelatih (BP) PB Pelti.
- Norick, Ari. (1996). *Mini Tennis/Novice Tennis Instructor*. Canada: National Coaching Certification Program.