

BUKU AJAR

TEORI DAN PRAKTIK PERMAINAN TENIS MEJA

Andi Kasanrawali, S. Pd., M. Pd.



BUKU AJAR TEORI DAN PRAKTIK PERMAINAN TENIS MEJA
copyright © Januari 2020

Penulis : Andi Kasanrawali, S. Pd., M. Pd.
Setting & Layout : Armitha Mukhromah
Desain Cover : Nur Sharfina Aprilianti

Hak Penerbitan ada pada © Bening media Publishing 2020
Anggota IKAPI No. 019/SMS/20

Hakcipta © 2020 pada penulis
Isi diluar tanggung jawab percetakan

Ukuran 14,8 cm x 21 cm
Halaman : v + 85 hlm

Hak cipta dilindungi Undang-undang
Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan
sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Bening
media Publishing

Cetakan I, Januari 2020



Jl. Padat Karya
Palembang – Indonesia
Telp. 0823 7200 8910
E-mail : bening.mediapublishing@gmail.com
Website: www.bening-mediapublishing.com

ISBN : 978-623-6991-20-6

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas selesai penyusunan “Buku Ajar Teori dan Praktik Tenis Meja” ini. Penulis berharap buku ini bisa memberikan manfaat kepada seluruh pembaca dan insan tenis meja, selain itu buku ini diharapkan bisa dijadikan pedoman bagi pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca, agar penulis bisa menjadi lebih baik lagi dalam berkarya.

Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah ikut serta membantu dalam penyelesaian buku ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmatnya kepada kita semua.

Banjarmasin, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
BAB I Pendahuluan	1
1.1 Permainan Tenis Meja 1.....	1
1.2 Sejarah Permainan Tenis Meja	3
Soal Latihan	15
BAB II Sarana dan Prasarana Permainan Tenis Meja	17
2.1 Pengertian Sarana dan Prasarana Olahraga.....	17
2.2 Sarana dan Prasarana Permainan Tenis Meja.....	19
Soal Latihan	36
BAB III Peraturan dalam Permainan Tenis Meja	37
3.1 Peraturan dalam Permainan Tenis Meja	38
3.2 Cara Bermain	47
Soal Latihan	50
BAB IV Teknik Dasar Permainan Tenis Meja	51
4.1 Teknik Memegang Bet	51
4.2 Sikap atau Posisi Tubuh (<i>stance</i>).....	62
4.3 Gerakan Kaki (<i>footwork</i>).....	64
4.4 Teknik Servis (<i>Serve</i>).....	65
4.5 Teknik Serangan (<i>Attacking</i>).....	68
4.6 Teknik Pertahanan (<i>Block</i>)	70
4.7 Teknik Pukulan <i>Drive</i> 71.....	71
4.8 Teknik Pukulan <i>Push</i> 72	72
4.9 Teknik Pukulan <i>Flick</i>	73
4.10 Teknik Chop	74
Soal Latihan	76

BAB V Komponen Kondisi Fisik Permainan Tenis Meja	77
5.1 Hakikat Kondisi Fisik.....	78
5.2 Komponen Kondisi Fisik Permainan Tenis Meja.....	78
Soal latihan	84
Daftar Pustaka	85
RPS	86

BAB I

PENDAHULUAN

Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu mengetahui dan memahami apa itu permainan tenis meja.
2. Mahasiswa mampu mengetahui dan memahami sejarah permainan tenis meja di dunia.
3. Mahasiswa mampu mengetahui dan memahami sejarah permainan tenis meja di Asia.
4. Mahasiswa mampu mengetahui dan memahami sejarah permainan tenis meja di Indonesia.

1.1 Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mulai banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, bahkan telah menjadi olahraga yang populer di dunia, hal ini disebabkan karena olahraga tenis meja tidak terlalu rumit untuk diikuti. Selain itu tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang bisa dimainkan oleh semua orang tanpa mengenal batas umur, seperti yang disampaikan oleh (Simpson, 2007) “tenis meja adalah suatu

cabang olahraga yang tak mengenal batas umur, anak-anak maupun dewasa dapat bermain bersama”.

Tenis meja adalah olahraga yang biasa dimainkan oleh dua pemain atau dua pasangan menggunakan raket/bat yang saling berlawanan satu sama lain. Permainan ini memakai raket yang dibuat dari papan kayu yang sudah dilapisi dengan karet yang sering disebut dengan bat, sebuah bola pingpong serta lapangan permainan yang berupa meja. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan oleh (Nelistya, 2011) bahwa “Tenis meja adalah permainan bola kecil yang dilakukan di atas meja, bola dipukul dengan raket yang disebut bat, tenis meja dimainkan oleh dua atau empat orang”.

Induk Olahraga tenis meja di Indonesia adalah Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia yang disingkat menjadi PTMSI, sedangkan induk olahraga tenis meja dunia adalah *International Table Tennis Federation* atau yang kita kenal dengan singkatan *ITTF*.



Gambar 1.1 Permainan Tenis Meja Masa Lalu

Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-tenis-meja/>

1.2 Sejarah Permainan Tenis Meja

1. Sejarah Permainan Tenis Meja di Dunia

Menurut sejarahnya, permainan tenis meja berasal dari Inggris pada abad ke 19 dengan beberapa sebutan, yaitu *gossima*, *pingpong* dan *whiff-whaff*. Permainan tenis meja diadopsi dari permainan tenis lapangan. Hampir di semua negara mengenal permainan tenis meja dengan sebutan ping-pong. Pada tahun 1901 ping-pong dijadikan sebagai merek dagang sebuah perusahaan yang berasal dari Inggris milik J. Jaques & Son Ltd. Setelah resmi mejadi merek dagang, nama "ping-pong" kemudian dipakai untuk permainan yang menggunakan peralatan dari perusahaan milik J. Jaques & Son Ltd. Bagi pemain yang menggunakan peralatan dari perusahaan lain, mereka tetap menggunakan istilah tenis meja. Pada tahun 1920-an J. Jaques & Son Ltd menjual hak nama "ping-pong" kepada Parker Brothers

yang berasal dari Amerika. Parker Brothers pun juga menjadikan ping-pong sebagai merek dagang di Amerika pada tahun 1920-an, sejak itulah sebutan tenis meja lebih banyak digunakan oleh organisasi-organisasi yang ada dibanding menggunakan nama pingpong.

Pada awalnya permainan tenis meja belum dianggap sebagai olahraga, permainan tenis meja hanya dilakukan oleh kaum bangsawan untuk mengisi waktu luang setelah selesai makan malam. Peralatan yang mereka gunakan juga sangat sederhana, yaitu sebaris buku yang dijadikan sebagai pembatas atau net yang disusun di atas meja makan dan bola yang terbuat dari karet atau gabus. Selain itu, mereka juga menggunakan buku atau kulit binatang sebagai pemukul bola atau yang sekarang dikenal dengan sebutan bat.

Masa ke masa permainan tenis meja mulai mengalami perkembangan. Pada tahun 1900an permainan tenis meja mulai masuk ke Eropa dan Asia. Permainan tenis meja mulai populer di Eropa dan Indonesia setelah tahun 1918, yaitu ketika berakhirnya Perang Dunia I. Pada tahun 1901 seorang pecinta tenis meja dari Amerika menemukan bola yang berbahan seluloid yang kemudian dijadikan sebagai pengganti bola karet dan gabus dalam permainan

tenis meja. Selain itu ditahun yang sama yaitu 1901, E. C. Goode menciptakan pemukul tenis meja yang terbuat dari kayu yang sudah diasah kemudian dilapisi dengan selembar karet yang berbintik. Pada tahun 1950-an sebuah perusahaan yang memproduksi alat olahraga dari Inggris S. W. Hancock membuat bat dengan inovasi yang lebih modern lagi, yang awalnya bat hanya dilapisi selembar karet, kemudian ditambahkan sebuah spon dasarnya, yang fungsinya adalah untuk menambah atau meningkatkan kecepatan serta perputaran bola ketika dipukul.

Pada tanggal 15 Januari 1926 tepatnya di Berlin, dibentuklah sebuah organisasi yang menaungi permainan tenis meja dilevel internasional, organisasi tersebut diberi nama *International Table Tennis Federation (ITTF)*. Terbentuknya *ITTF* ini diprakarsai oleh Dr. George Lehmen yang berasal dari Jerman. Presiden *ITTF* yang pertama dijabat oleh Hon Ivor Montagu yang berasal dari Inggris. Pada awalnya, yang menjadi anggota *ITTF* hanya delapan negara saja, yaitu:

1. Inggris
2. Polandia
3. Jerman

4. Swedia
5. Perancis
6. Cekoslowakia
7. India
8. Jepang

Lahirnya ITTF maka lahirlah pula peraturan resmi kompetisi tenis meja. Pada bulan Desember 1926, ITTF mengadakan sebuah pertandingan tenis meja di London, Inggris yang diberi nama kejuaraan Eropa. Kejuaraan ini rutin dilaksanakan setiap dua tahun sekali. Setelah selesai pelaksanaan kejuaraan Eropa yang pertama, maka pada tanggal 12 Desember 1926 ITTF mengubah nama Kejuaraan Eropa menjadi Kejuaraan Dunia.

Permainan tenis meja resmi diakui sebagai cabang olahraga *Olympic* oleh Komite Olimpiade Internasional (IOC) pada bulan November 1977. Permainan tenis meja diatur oleh *International Table Tennis Federation (ITTF)*, organisasi ini merupakan satu-satunya organisasi yang mengatur tenis meja ditingkat internasional.



Gambar 1.2 Pemain Tenis Meja Modern

Sumber: <https://butterflyindonesia.com/pages/tentang-permainan-tenis-meja>

2. Sejarah Permainan Tenis Meja di Asia

Permainan tenis meja masuk ke Asia (kecuali India) yaitu pada tahun 1910 yang dipelopori oleh Republik Rakyat Cina, Jepang dan Korea. Pada bulan Februari 1952 setelah penyelenggaraan Kejuaraan Dunia di Bombay, negara-negara Asia membentuk sebuah federasi tenis meja Asia yang diberi nama *Table Tennis Federation of Asia (TTFA)*. Ada sepuluh kejuaraan Asia yang telah diselenggarakan oleh *TTFA*, yaitu:

1. Tahun 1952 diselenggarakan di Singapura
2. Tahun 1953 diselenggarakan di Tokyo
3. Tahun 1954 diselenggarakan di Singapura
4. Tahun 1957 diselenggarakan di Manila
5. Tahun 1960 diselenggarakan di Bombay

6. Tahun 1963 diselenggarakan di Manila
7. Tahun 1964 diselenggarakan di Seoul
8. Tahun 1967 diselenggarakan di Singapura
9. Tahun 1969 diselenggarakan di Jakarta
10. Tahun 1970 diselenggarakan di Nagoya

Pada bulan Maret 1972 perwakilan Asosiasi Tenis Meja Cina, Korea dan Jepang mengadakan pertemuan khusus untuk mengadakan pertemuan pendahuluan di Beijing-Cina. Pertemuan khusus itu dilakukan pada saat penyelenggaraan *World Table Tennis Championship* di Nagoya-Jepang dan selama pertandingan persahabatan Afro-Asian *Table Tennis* di Beijing-Cina. Pertemuan ini merupakan hasil diskusi antara Mr. Koji Goto sebagai presiden Japan *Table Tennis* dengan Asosiasi *Table Tennis* Cina. Pertemuan ini didasari oleh kekecewaan anggota *TTFa*, karena *TTFa* dianggap belum bisa mewadahi dan menghimpun seluruh kekuatan tenis meja yang ada di Asia seperti yang tertuang pada anggaran dasar *TTFa*. Pertemuan ini diharapkan bisa melahirkan sebuah organisasi atau perkumpulan tenis meja yang baru yang lebih baik dari *TTFa*.

Dua bulan setelah dilaksanakannya pertemuan khusus, maka pada 07 Mei 1972 diadakanlah sebuah

pertemuan pendahuluan di Beijing-Cina. Pertemuan ini dihadiri oleh enam belas negara Asia, yaitu Jepang, Kamboja, Cina, Iran, Korea, Kuwait, Irak, Lebanon, Malaysia, Pakistan, Nepal, Singapura, Palestina, Siria, Srilangka, dan Vietnam. Berdasarkan kesepakatan bersama seluruh delegasi, maka pertemuan pendahuluan dirubah menjadi sebuah pertemuan pembukaan untuk membentuk *Asian Table Tennis Union (ATTU)*. Secara resmi 07 Mei 1972 merupakan hari lahirnya *Asian Table Tennis Union (ATTU)* dan Beijing-Cina menjadi sekretariat serta tempat berdomisilinya Sekretaris Jendral *ATTU*. Presiden *Asian Table Tennis Union (ATTU)* kala itu dijabat oleh Cai Zhenhua yang berasal dari Cina. Ada beberapa tujuan dibentuknya *Asian Table Tennis Union (ATTU)*, yaitu:

1. Untuk mempererat tali persahabatan antara pemain tenis meja dengan rakyat dari negara-negara dan wilayah di Asia serta untuk memperdalam hubungan persahabatan antar masyarakat tenis meja dan pemain Asia dengan mereka dari benua lain.
2. Untuk meningkatkan popularitas, pengembangan dan prestasi tenis meja di Asia. Dasar pokoknya adalah: persamaan hak dan saling menghormati antar sesama

anggota Uni, baik besar atau kecil serta konsultasi demokratis.

Pada tahun 1975, *ATTU* mendapatkan pengakuan secara resmi oleh *ITTF* sebagai satu-satunya organisasi yang mengatur tenis meja ditingkat Asia. Pengakuan itu didapatkan bertepatan dengan penyelenggaraan *general meeting ITTF* ke 33 yang dilaksanakan di Calcuta, India. Empat tahun setelahnya, yaitu ditahun 1979 buletin *Asian Table Tennis Union (ATTU)* yang pertama diterbitkan dalam bentuk bahasa Inggris. Berikut ini beberapa kompetisi tenis meja yang telah diselenggarakan oleh *Asian Table Tennis Union (ATTU)*:

1. Tahun 1972 diselenggarakan di Beijing
2. Tahun 1974 diselenggarakan di Yokohama
3. Tahun 1976 diselenggarakan di Pyongyang
4. Tahun 1978 diselenggarakan di Kuala Lumpur
5. Tahun 1980 diselenggarakan di Calcutta
6. Tahun 1982 diselenggarakan di Jakarta-Indonesia
7. Tahun 1984 diselenggarakan di Islamabad
8. Tahun 1986 diselenggarakan di Shenzen
9. Tahun 1988 diselenggarakan di Niigata
10. Tahun 1990 diselenggarakan di Kuala Lumpur
11. Tahun 1992 diselenggarakan di New Delhi

12. Tahun 1994 diselenggarakan di Tian Jin
13. Tahun 1996 diselenggarakan di Kallang
14. Tahun 1998 diselenggarakan di Osaka
15. Tahun 2000 diselenggarakan di Doha
16. Tahun 2003 diselenggarakan di Bangkok
17. Tahun 2005 diselenggarakan di Jeju-Do
18. Tahun 2007 diselenggarakan di Yangzhou
19. Tahun 2009 diselenggarakan di Lucknow
20. Tahun 2011 diselenggarakan di Macau
21. Tahun 2013 diselenggarakan di Busan
22. Tahun 2015 diselenggarakan di Pattaya
23. Tahun 2016 diselenggarakan di Dubai
24. Tahun 2019 diselenggarakan di Yogyakarta-Indonesia



Gambar 1.3 Ma Long, Pemain Tenis Meja China

Sumber: <https://www.seputarolahraga.com/deretan-pemain-tenis-meja-terbaik-di-dunia-sepanjang-masa/>

3. Sejarah Permainan Tenis Meja di Indonesia

Tenis meja merupakan olahraga yang tidak mengenal batasan usia, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa bahkan orang tua dapat bermain dan melakukan olahraga ini (Sunardianta, 2018). Perjalanan tenis meja dari masa ke masa sudah banyak mengalami perubahan dan kemajuan, baik dari segi alat permainan, peraturan permainan dan organisasi yang mengatur serta mewadahi tenis meja di dunia, Asia hingga di Indonesia.

Permainan tenis meja mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1930. Permainan ini dibawa oleh pedagang yang berasal dari Belanda ke Indonesia. Pada masa itu, permainan tenis meja dianggap sebagai permainan rekreasi yang dimainkan di balai-balai pertemuan Belanda. Selain itu, permainan tenis meja hanya boleh dimainkan oleh para keluarga bangsawan Belanda dan segelintir masyarakat pribumi golongan *binnenlands bertuur* (pamong praja) yang sudah tergabung sebagai anggota balai tersebut.

Dari masa ke masa permainan tenis meja mulai dikenal dan menyebar keseluruh Indonesia. Pada tahun 1939 para tokoh dan pecinta tenis meja Indonesia mendirikan Persatuan Pingpong Seluruh Indonesia (PPSI). Pada tahun 1958 dalam kongres yang dilaksanakan di

Surakarta, terjadilah sebuah perubahan nama dari Persatuan Pingpong Seluruh Indonesia (PPSI) menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

Pada tahun 1960, Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) resmi bergabung menjadi anggota *Table Tennis Federation of Asia (TTFA)* yang sekarang dikenal dengan nama *Asian Table Tennis Union (ATTU)*. Tahun berikutnya yaitu 1961 Indonesia diterima menjadi anggota federasi tenis meja ditingkat internasional, yaitu *International Table Tennis Federation (ITTF)*. Ditahun 1996, Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) bergabung sebagai anggota *South East Asia Table Tennis Association (SEATTA)*. Beberapa tahun kemudian, yaitu pada tahun 1967 Indonesia mendirikan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) sebagai lembaga otoritas keolahragaan di Indonesia, saat itu juga Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) bergabung menjadi anggota KONI.

Semenjak lahirnya Persatuan Pingpong Seluruh Indonesia (PPSI) hingga berubah nama menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) dan sampai saat ini, perkembangan olahraga tenis meja di Indonesia semakin hari semakin meningkat. Hal itu dapat kita lihat dari

semakin banyaknya perkumpulan tenis meja yang ada di Indonesia serta banyaknya kompetisi yang diadakan di Indonesia, baik tingkat daerah hingga tingkat nasional. Selain itu kompetisi tenis meja juga diadakan pada tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah, Universitas bahkan juga ada kompetisi khusus bagi penyandang disabilitas.



Gambar 1.4 David Jacobs, Pemain Tenis Meja Indonesia

Sumber: <https://www.republika.co.id/berita/sepakbola/arena-olahraga/18/10/09/pgbsup438-david-jacobs-sumbang-medali-emas-dari-tenis-meja>

Soal Latihan:

1. Uraikan bagaimana perkembangan permainan tenis meja di dunia dari awal sampai dengan sekarang!
2. Uraikan bagaimana perkembangan permainan tenis meja di Asia dan apa saja yang menjadi kendala selama proses perkembangan tersebut!
3. Uraikan apa yang menjadi faktor utama masuknya permainan tenis meja ke Indonesia hingga permainan tersebut dikenal sampai saat ini!

BAB II

SARANA DAN PRASARANA PERMAINAN TENIS MEJA

Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu memahami pengertian sarana olahraga.
2. Mahasiswa mampu memahami pengertian prasarana olahraga.
3. Mahasiswa mampu memahami dan menyebutkan sarana prasarana permainan tenis meja.

2.1 Pengertian Sarana dan Prasarana Olahraga

1. Sarana Olahraga

Secara umum, sarana dapat diartikan sebagai perlengkapan yang dapat dipindah-pindahkan untuk mendukung fungsi kegiatan dan satuan pendidikan, yang meliputi peralatan, perabotan, media pendidikan dan buku. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud, tujuan, syarat dan upaya. Menurut (Suryobroto, 2004), sarana/alat adalah segala

sesuatu yang diperlukan dalam proses pembelajaran penjas dan mudah dipindah bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa. Contohnya adalah bola, raket, cone dan lain-lain.

Maka dapat disimpulkan bahwa sarana olahraga tenis meja adalah segala peralatan yang digunakan dalam bermain tenis meja dan bisa dengan mudah dibawa serta dipindahkan oleh pelaku/pemain, yang digunakan untuk membantu atau sebagai pendukung selama proses bermain. Contohnya adalah bola pingpong, bat, net dan lain-lain.

2. Prasarana Olahraga

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) prasarana merupakan “segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses (usaha, pembangunan, proyek dan sebagainya)”. Prasarana dibagi menjadi dua, yaitu prasarana perkakas dan prasarana fasilitas. Menurut (Suryobroto, 2004), prasarana perkakas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam proses pembelajaran penjas dan sifatnya mudah dipindahkan (semi permanen) akan tetapi berat atau sulit. Contohnya adalah matras, peti lompat, meja tenis meja dan lain-lain. Prasarana fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan

dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindahkan. Contohnya adalah kolam renang, lapangan sepak bola, lapangan voli dan lain-lain.

Jadi bisa disimpulkan bahwa sarana dan prasarana olahraga tenis meja adalah semua benda atau alat permainan yang bisa dipindahkan atau tidak bisa dipindahkan, yang sifatnya permanen atau tidak permanen, digunakan untuk menunjang penyelenggaraan pembelajaran olahraga/kegiatan olahraga tenis meja, baik secara langsung atau tidak langsung.

2.2 Sarana dan Prasarana Permainan Tenis Meja

1. Meja

Permainan tenis meja memiliki ukuran meja standar yang bisa digunakan dalam sebuah kompetisi dengan ukuran sebagai berikut:

- a. Panjang meja: 274 cm
- b. Lebar meja: 152,5 cm
- c. Tinggi meja: 76 cm diatas permukaan lantai
- d. Luas: 4,1785 m persegi.

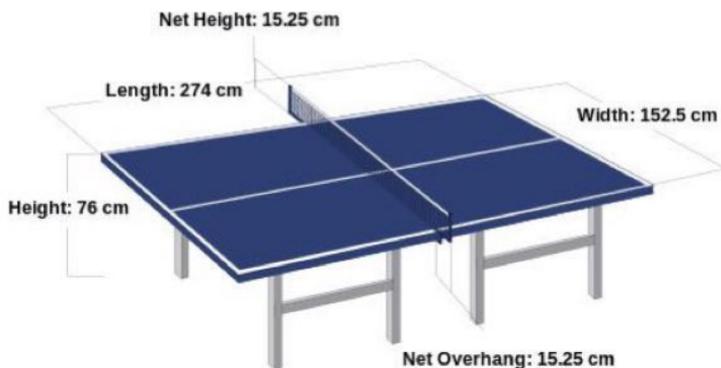
Selain itu, ketebalan meja juga menjadi sesuatu yang sangat penting, karena ketebalan meja itulah yang akan

menentukan seberapa baik pantulan bola yang dihasilkan. Ketebalan meja yang biasanya digunakan adalah 15 sampai 25 mm. Namun untuk menghasilkan pantulan bola yang sempurna maka ketebalan meja yang digunakan adalah 25 mm, dengan ketebalan tersebut maka bola yang dijatuhkan dari ketinggian 30,5 cm akan terpantul setinggi 22 sampai 25 cm.

(Salim, 2008) mengatakan bahwa meja terbuat dari bahan material yang menghasilkan pantulan secara merata yaitu tidak kurang dari 0,22 m dan tidak lebih dari 0,25 m ketika bola ukuran standar dijatuhkan dari ketinggian 305 mm dari permukaan meja. Permukaan meja harus berwarna gelap dan warna umum yang sering dipakai adalah warna hijau tua dengan pinggiran batas meja berwarna putih dan ukuran tebal garis 20 mm. Sepanjang tepi garis pada batas 152,5 cm disebut garis akhir dan pada batas 274 cm disebut garis samping.

Permainan dalam partai ganda, meja dibagi dua secara sama oleh garis putih 3 mm, yang sejajar dengan garis samping yang disebut garis tengah. Demikian standar ukuran meja pada semua level dan tingkatan. Selain itu permukaan meja tidak boleh mengkilap. Net dipasang tegang dan tidak boleh melengkung lentur dibagian tengah

dari meja serta tidak boleh ada lobang antara net dan tiang net.



Gambar 2. 1 Lapangan Tenis Meja

Sumber: <https://biofar.id/ukuran-lapangan-tenis-meja/>

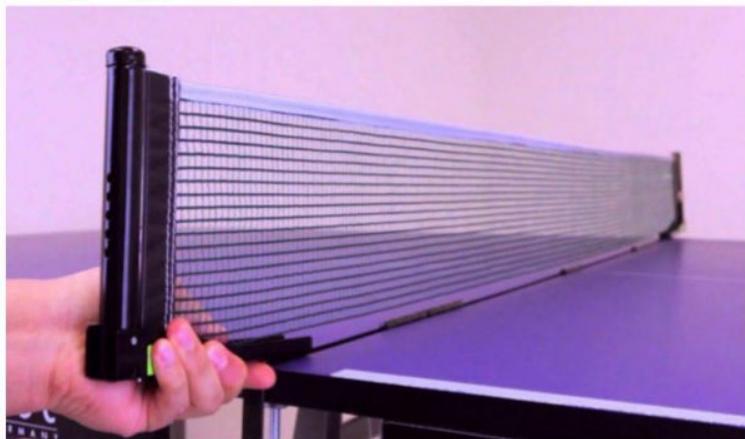
2. Net atau Jaring

Untuk membagi meja menjadi dua bagian, maka digunakanlah sebuah jaring yang disebut net. Net dipasang merentang paralel sejajar dengan garis akhir. Panjang net dengan perlengkapannya 1,83 m. Jika dipasang dibagian tepi, dan tinggi atasnya 15,25 cm. Pinggiran tepinya atau luarnya menjorok 15,25 cm kesamping meja (Salim, 2008).

Sama halnya dengan Simpson dalam (Asri, 2017), net ini berfungsi sebagai pembagi meja menjadi dua bagian yang sama luasnya. Dikiri kanan meja dipasang dua tiang penyangga berukuran 15 sampai 25 cm tingginya dan

berjarak 15 sampai 25 cm dari garis pinggir. Tiang penyangga ini berguna untuk mengingatkan tali penopang net tersebut. Tinggi net berkisar antara 15 sampai 25 cm diatas permukaan meja, sedangkan bagian bawahnya harus dipasang sedekat mungkin dengan permukaan meja tersebut. Untuk lebih jelasnya, berikut ini ukuran net tenis meja yang sesuai dengan standar *ITTF*:

- a. Panjang net: 183 cm
- b. Lebar net: 15,25 cm
- c. Tinggi net dari permukaan meja: 15,25 cm
- d. Jarak meja ketiang net: 15,25 cm
- e. Luas net



Gambar 2.2 Net Tenis Meja

Sumber: <https://percepat.com/ukuran-lapangan-tenis-meja/>

3. Bat/bet (pemukul bola)

Bat yang digunakan untuk permainan tenis meja memiliki ketentuan sebagai berikut:

- a. Bat harus berbahan kayu alami yang dapat dilapisi dengan bahan perekat, seperti fiber glass, fiber carbon atau juga bahan lainnya.
- b. Setiap sisi bat yang digunakan untuk memukul bola harus dilapisi atau ditutupi karet.
- c. Karet yang digunakan boleh berbintik atau juga yang polos (tanpa bintik).
- d. Karet yang berbintik, panjangnya tidak boleh lebih dari 2 cm.
- e. Karet yang berbintik ke dalam, ketebalannya tidak boleh melebihi 4 mm.

(Salim, 2008) menjelaskan bahwa bat terbuat dari bahan kayu untuk dua sisi pegangan tangan dan permukaan. Namun ada juga permukaan bat terbuat dari bahan karet atau kain. Perbedaan pada jenis kain dan perbedaan pada ketebalan karet berpengaruh terhadap gerakan bola. Selain itu, Salim juga mengatakan memilih lembaran (*blade*) yang terbuat dari lima lapisan kain lunak (*all round*) merupakan pilihan yang tepat untuk pemain pemula.

(Simpson, 2007) juga mengatakan bahwa raket tenis meja mungkin saja berbeda ukuran, tetapi blade (bagian raket yang berbentuk bulat) harus terbuat dari kayu, rata, kaku dan sama tebalnya. Blade ini harus dilapisi dengan bahan karet yang berlekuk-lekuk, ke luar ataupun ke dalam. Bagian permukaan ini kadangkala dilekatkan di atas selapis karet lain lagi yang termasuk jenis karet celuloid (selulosa). Simpson juga menambahkan bahwa tebal karet ini tidak boleh melebihi 4 mm. Jadi di kiri kanan blade tersebut terdapat lapisan karet setebal 4 mm, sehingga jumlah tebal keseluruhan tak boleh lebih daripada 8 mm. Berikut ini beberapa kriteria bet menurut (Sunardianta, 2018):

- a. Ukuran berat dan bentuk raket tidak ditentukan, tetapi daun raket harus datar dan kaku.
- b. Ketebalan daun raket, minimal 85% harus terbuat dari kayu alam, dapat dilapisi dengan bahan perekat yang berserat seperti fiber karbon atau fiber glass atau dari bahan kertas yang dipadatkan, bahan tersebut tidak lebih dari 7,5% dari total ketebalan 0,35 mm dan merupakan bagian sangat sedikit/tipis.
- c. Sisi daun raket yang digunakan untuk memukul bola harus ditutupi oleh karet berbintik biasa, atau karet

berbintik yang menonjol keluar, namun memiliki ketebalan termasuk lapisan lem perekat tidak lebih dari 2 mm, atau karet datar (bukan berbintik ke luar) dengan karet berbintik ke dalam harus memiliki ketebalan tidak melebihi dari 4 mm termasuk lem perekat.

- d. Karet bitnik biasa adalah lapisan tunggal karet yang bukan sintetis atau alami dengan bitnik yang menyebar dipermukaannya secara merata dengan kepadatan tidak kurang dari 10 per cm^2 dan tidak boleh lebih dari 30 per cm^2 .
- e. Karet lapis (*sandwich rubber*) adalah lapisan tunggal karet sintetis yang ditutupi dengan satu lapisan luar karet bitnik biasa (biasa disebut *topsheet*), ketebalan dari karet bintik tidak lebih dari 2 mm.
- f. Karet penutup daun bet tidak melebihi daun bet itu sendiri kecuali bagian yang terdekat dari pegangan bet.
- g. Daun bet, lapisan yang ada di dalam dan lapisan yang menutupinya, baik karet atau lemnya pada sisi yang digunakan untuk memukul bola tidak diperkenankan ada sambungan dan ketebalannya pun harus merata.
- h. Permukaan karet yang menutup daun bet disatu sisi harus berwarna merah menyala, dilain sisi berwarna

hitam, atau permukaan daun bet yang dibiarkan polos tanpa penutup harus berwarna pudar.

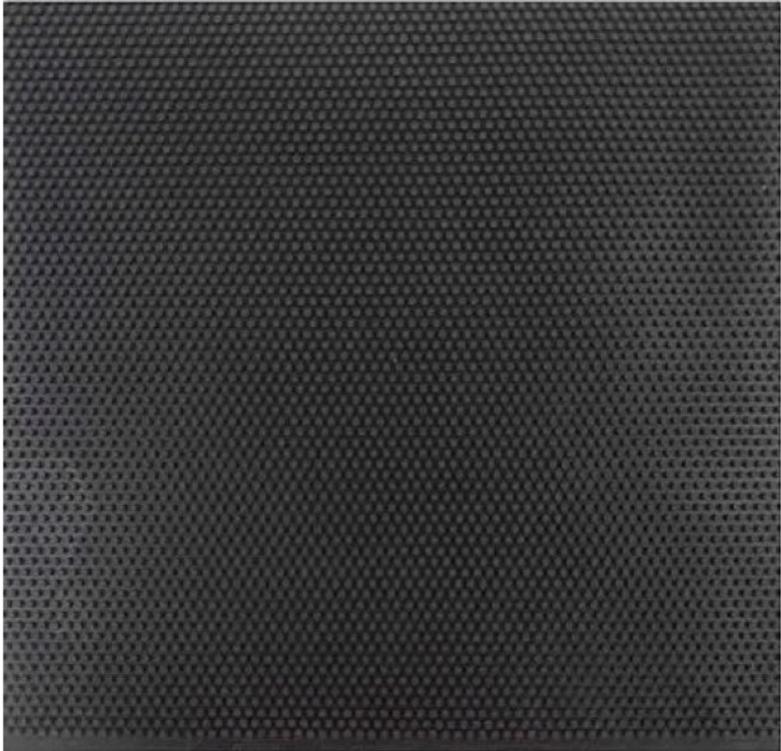
- i. Karet penutup bet yang digunakan harus tanpa perlakuan bahan kimia yang dapat merubah karakteristik karet secara fisik atau lainnya.
- j. Selain itu (Susanto, 2016) juga menambahkan apabila terjadi sedikit kekurangan/penyimpangan pada warna dan kesinambungan permukaan akibat kerusakan yang ditimbulkan oleh kejadian yang tidak disengaja dapat diijinkan (untuk tetap menggunakan bat tersebut) sepanjang tidak merubah karakteristik dari permukaan karet. Hal ini berlaku ketika dalam sebuah turnamen atau pertandingan. Apabila pemain ingin menukar batnya (dikarenakan rusak) selama permainan berlangsung, maka pemain harus memperlihatkan batnya ke wasit dan pemain lawan untuk diperiksa terlebih dahulu sebelum diberikan izin untuk mengganti dengan bat yang baru.



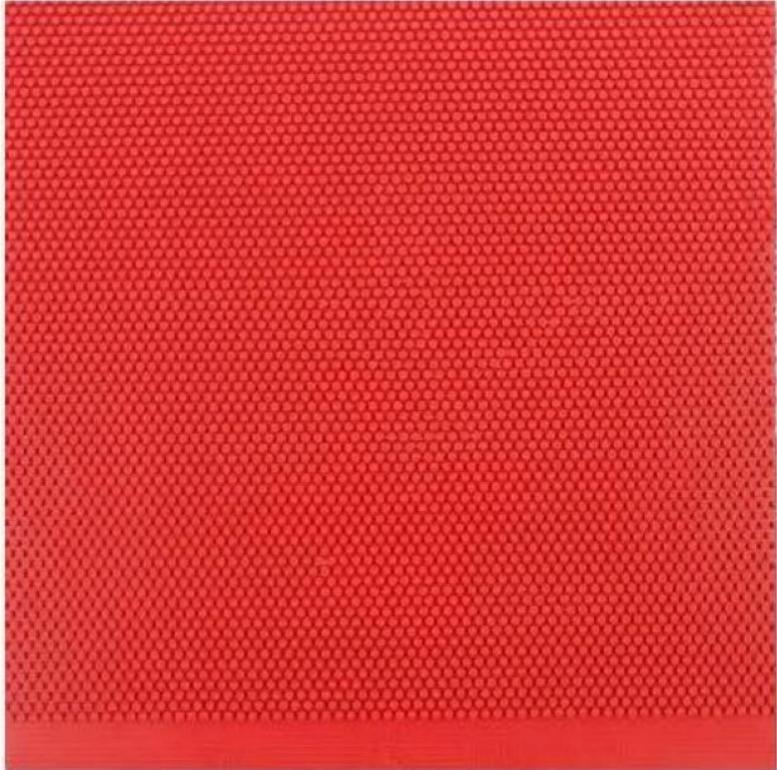
Gambar 2.3 Bat Tennis Meja Polos Sisi Merah



Gambar 2.4 Bat Tennis Meja Polos Sisi Hitam



Gambar 2.5 Karet Bintik Hitam



Gambar 2.6 Karet Bintik Merah

4. Bola

Bola yang sering digunakan dalam permainan tenis meja adalah bola berwarna putih atau berwarna kuning dengan bahan *celluloid* yang ringan. Bola yang digunakan pada sebuah turnamen harus dicatat dengan segel izin dari ITTF atau dari badan tenis meja nasional (Salim, 2008). Berikut ini ketentuan bola tenis meja sesuai dengan standar *ITTF*:

- a. Bola tenis meja harus bulat dengan diameter 40 mm.
- b. Berat bola tenis meja adalah 2,7 gram.
- c. Warna bola tenis meja adalah orange dan putih, selain itu bola tidak boleh mengkilap.
- d. Bola tenis meja berbahan dasar *celluloid*.
- e. Pada bola tenis meja biasanya ada tanda bintang 1 hingga tanda bintang 3. Tanda bintang 3 merupakan bola dengan kualitas terbaik yang biasanya digunakan untuk pertandingan-pertandingan resmi.



Gambar 2.7 Bola Tennis Meja

5. Pakaian Pertandingan

(Salim, 2008), dalam pertandingan resmi tenis meja, para pemain tidak diperkenankan memakai kostum berwarna putih, karena kaos dengan motif warna seperti itu akan menyebabkan terganggunya pandangan mata pemain lawan terhadap bola. Dalam pertandingan tenis meja para pemain biasa mengenakan kostum warna gelap dengan sepatu dan kaos kaki berwarna putih.

Pria cukup mengenakan baju olahraga dan celana olahraga yang pendek. Wanita sebaiknya mengenakan rok pendek khusus untuk tenis, badminton, tenis meja atau olahraga lainnya yang sejenis. Tetapi kebanyakan pemain wanita masa kini memilih celana pendek. Yang terpenting

adalah jangan sampai apa yang kita kenakan itu menghalang-halangi gerakan kita (Simpson, 2007).



Gambar 2.8 Baju Tenis Meja

Sumber: <https://fjb.kaskus.co.id/product/558545679e7404944e8b4572/cari-seragam-tenis-meja-timnas-china-dan-german>

6. Sepatu

Ketika bermain tenis meja, dianjurkan untuk menggunakan jenis sepatu ringan yang mempunyai daya cengkram kuat pada lantai. Sepatu dengan karakter seperti ini akan membantu tumit dan juga bisa menjaga kaki dari kemungkinan terkena luka (Simpson, 2007).



Gambar 2.9 Sepatu Tenis Meja

Sumber: <https://iprice.co.id/butterfly/sepatu/olahraga/tenis/>

7. Ruang Tertutup (*Indoor*)

Ruang tertutup dalam permainan ini sifatnya opsional, namun dalam pertandingan resmi harus didalam ruangan yang tertutup, hal ini tentu saja dilakukan untuk meminimalisir pengaruh angin yang dapat mempengaruhi bola saat pertandingan.



Gambar 2.10 Gedung *Indoor* Tennis Meja

Sumber: <http://id.enliosports.com/table-tennis-sports-flooring/55844034.html>

Soal Latihan:

1. Uraikan apa yang dimaksud dengan sarana dan prasarana olahraga!
2. Uraikan apa saja sarana dan prasarana yang ada dalam permainan tenis meja!
3. Uraikan apa saja perbedaan fungsi dari karet bat polos dengan karet bat bintik!

BAB III

PERATURAN DALAM PERMAINAN TENIS MEJA

Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu mengetahui peraturan dalam permainan tenis meja.
2. Mahasiswa mampu menyebutkan peraturan dalam permainan tenis meja.
3. Mahasiswa mampu mempraktikkan peraturan dalam permainan tenis meja.

Seiring perkembangan zaman, permainan tenis meja dari hari ke hari semakin berkembang. Begitupun juga dengan peraturan permainan tenis meja, terus dikembangkan dan diperbaharui yang tujuannya adalah untuk menjadikan permainan tenis meja semakin baik dan semakin mudah diminati oleh semua orang. Ada beberapa peraturan tenis meja yang sudah ditetapkan dan disepakati secara internasional yang mengacu pada induk organisasi *International Table Tennis Federation (ITTF)*. Adanya peraturan ini akan memudahkan para pemain tenis meja dalam bermain, karena dengan peraturan yang jelas maka

harapannya permainan akan berjalan dengan lancar. Pada bab ini akan diuraikan beberapa peraturan dalam permainan tenis meja yang telah ditetapkan oleh *International Table Tennis Federation (ITTF)*.

3.1 Peraturan dalam Permainan Tenis Meja

1. Servis

Servis merupakan hal yang sangat penting dalam mengawali permainan tenis meja. Tidak sedikit pemain tenis meja yang sering gagal dalam melakukan servis, yang berdampak pada perolehan skor atau juga kekalahan dalam sebuah pertandingan.

Servis adalah teknik memukul bola (tenis meja) yang digunakan untuk mengawali permainan atau penyajian bola pertama. Servis dilakukan dengan cara bola dipukul dan dipantulkan dimeja pelaku servis hingga melewati bagian atas net dan bola jatuh dimeja lawan. Berikut ini peraturan dalam melakukan servis permainan tenis meja menurut (Hodges, 2016):

- a. Bola ditelapak tangan.
- b. Telapak tangan datar dan tidak bergerak.
- c. Jari-jari dirapatkan dan jempol dipisahkan.
- d. Bet dan tangan yang bebas di atas meja.

- e. Bet dan tangan yang bebas dibelakang garis.
- f. Lemparkan bola setinggi 6 inci atau lebih.
- g. Tidak ada spin yang diakibatkan oleh lemparan.
- h. Pukul bola saat bola turun.
- i. Bola memantul sekali dikedua sisi.



Gambar 3.1 Servis Tenis Meja

Sumber: <http://www.kabarsport.com/2016/12/cara-servis-tenis-meja-agar-bola-sulit.html>

2. Pengembalian bola

Setelah pemain melakukan servis atau memukul bola servis, maka pemain lainnya harus memukul bola tersebut hingga melewati atas net kemudian menyentuh meja lawan dengan cara langsung ataupun menyentuh net.



Gambar 3.2 Pengembalian Bola dalam Permainan Tenis Meja
Sumber: <https://pastiguna.com/peraturan-permainan-tenis-meja/>

3. Urutan permainan

- a. Pada permainan tunggal (*single*); pelaku servis (*server*) melakukan sebuah servis, kemudian penerima servis (*receiver*) harus mengembalikan bola, selanjutnya *server* dan *receiver* bergantian melakukan pengembalian bola.
- b. Pada permainan ganda (*double*); Pelaku servis (*server*) melakukan sebuah servis dengan cara menyilang yang dilakukan di sebelah kanan meja, bola tidak boleh melewati garis tengah meja yang membagi kiri dan kanan meja. Kemudian *receiver* melakukan pengembalian bola ke arah yang bebas. Pasangan *server* juga harus melakukan pengembalian bola, begitu juga

dengan pasangan *receiver* harus melakukan pengembalian bola. Selanjutnya setiap pemain bergantian melakukan pengembalian (*return*) bola dan servis sesuai dengan urutannya.

- c. Pada permainan ganda bagi pemain difabel yang menggunakan kursi roda; Pelaku servis (*server*) melakukan sebuah servis dengan cara menyilang yang dilakukan di sebelah kanan meja, bola tidak boleh melewati garis tengah meja yang membagi kiri dan kanan meja. Kemudian *receiver* melakukan pengembalian bola ke arah yang bebas, setelah itu setiap pasangan pemain boleh melakukan pengembalian bola dengan syarat bagian kursi roda para pemain tidak boleh melewati garis tengah meja. Jika hal itu terjadi, maka wasit boleh memberikan poin ke pemain lawan.

4. *Let*

Let adalah suatu reli yang hasilnya tidak dihitung/menambah angka. Reli dinyatakan *let* jika:

- a. Pada saat servis bola melewati dan menyentuh net, meskipun bola masuk dan dipukul oleh *receiver*.
- b. Servis dilakukan pada saat *receiver* atau pasangannya belum siap untuk menerima bola dan *receiver* dan

pasangannya juga tidak berusaha untuk memukul atau mengembalikan bola servis.

- c. Gagal melakukan atau mengembalikan servis yang baik, disebabkan oleh gangguan yang berada diluar kendali pemain.
- d. Permainan dihentikan oleh wasit dan asisten wasit; Permainan dapat dihentikan oleh wasit dan asisten wasit dengan beberapa alasan yaitu:
 - a. Untuk mengoreksi kesalahan urutan servis, penerima atau tempat servis.
 - b. Untuk memulai sistem percepatan waktu.
 - c. Untuk menghukum dan memperingatkan pemain, pelatih, penasihat atau para *sporter*.
 - d. Apabila terjadi suatu kondisi yang dapat mengganggu permainan, yang dikhawatirkan bisa mempengaruhi hasil reli.

5. Poin/skor

Selain reli dinyatakan *let* oleh wasit, pemain mendapatkan poin atau skor jika:

- a. Lawan gagal dalam melakukan servis yang benar.
- b. Lawan gagal dalam mengembalikan bola yang benar.

- c. Bola menyentuh apa saja selain net, sebelum dipukul oleh lawan.
- d. Bola (yang datang) setelah dipukul oleh lawan, berada di luar permukaan meja atau melewati meja tanpa sedikitpun menyentuh meja.
- e. Lawan menyentuh bola.
- f. Lawan memukul bola dua kali secara beruntun.
- g. Lawan memukul bola dengan sisi daun raket yang tidak ada lapisan karetinya atau tidak sesuai dengan ketentuan yang ada.
- h. Permukaan meja digerakkan oleh lawan atau apa saja yang dipakainya.
- i. Lawan atau apa saja yang dipakai menyentuh net.
- j. Tangan bebas lawannya menyentuh permukaan meja.
- k. Setelah server melakukan servis dengan benar atau pengembalian bola dilakukan dengan benar, kemudian bola menyentuh apa saja selain net sebelum bola dipukul oleh lawan.
- l. Dalam permainan ganda, setelah server pertama melakukan servis dengan benar, akan tetapi lawannya memukul bola tidak sesuai dengan urutan penerima servis (*receiver*).

6. *Game*

Suatu *game* bisa dimenangkan oleh pemain atau pasangan pemain (untuk permainan ganda), jika pemain atau pasangan pemain pertama mendapatkan poin 11, apabila pemain atau pasangan pemain mendapatkan poin 10:10 atau disebut *duece*, maka permainan dilanjutkan dengan sistem percepatan waktu hingga pemain atau pasangan pemain mendapatkan kemenangan dengan selisih 2 poin.

7. Pertandingan

Suatu pertandingan terdiri dari *game* atau *set* ganjil (tiga, lima, tujuh atau sembilan *game*, tetapi yang sering digunakan adalah lima atau tujuh *game/set*).

8. Urutan servis

- a. Hak untuk memilih urutan servis, menerima bola atau tempat harus diputuskan melalui undian yang dipimpin langsung oleh wasit. Pemenangnya dapat terlebih dahulu memilih tempat, servis atau menerima bola.
- b. Apabila salah satu pemain atau pasangan pemain telah memilih tempat, servis atau menerima bola, maka

pemain lawan harus memilih yang lainnya (yang belum dipilih oleh pemenang undian).

- c. Setiap mencapai dua poin/skor, maka penerima servis atau pasangannya berhak melakukan servis, hal ini berlaku bergantian dan sampai permainan selesai. Kecuali kedua pemain atau kedua pasangan pemain memiliki poin/skor 10:10 (10 sama) atau diberlakukannya sistem percepatan waktu, maka urutan servis dan penerima servis tetap sama, hanya saja setiap mendapatkan 1 poin/skor, pemain hanya boleh melakukan satu kali servis secara bergantian.

9. Kesalahan urutan, penerimaan dan tempat servis

- a. Apabila terjadi sebuah kesalahan dalam urutan servis atau urutan penerima servis (*server* atau *receiver*), maka wasit akan menghentikan permainan. Setelah itu permainan akan dilanjutkan sesuai dengan urutan servis dan penerima servis seperti yang dilakukan sejak awal permainan pada poin/skor yang telah dicapai. Hal itu juga berlaku untuk permainan ganda, permainan akan dilanjutkan sesuai dengan urutan servis dan penerima servis sebelum terjadinya kesalahan tersebut.

- b. Jika pemain tidak melakukan pertukaran tempat pada saat yang seharusnya mereka melakukannya, maka wasit harus menghentikan permainan, kemudian permainan dilanjutkan setelah pemain menempati tempat yang seharusnya, sebelum terjadinya kesalahan, pada poin/skor akhir yang telah dicapai.
- c. Dalam situasi apapun, semua poin/skor yang telah diperoleh sebelum terjadi sebuah kesalahan dalam permainan, akan tetap dihitung ketika permainan dilanjutkan.

10. Sistem Percepatan waktu (*expedite system*)

Selain yang sudah dijelaskan sebelumnya, ada beberapa hal lain yang bisa menjadi sebab diberlakukannya sistem percepatan waktu (*expedite system*), yaitu sebagai berikut:

- a. Sistem percepatan waktu terjadi ketika permainan sudah berjalan 10 menit dalam satu game. Atau kapan saja saat diminta oleh kedua pemain atau tim.
- b. Sistem percepatan waktu dapat dihentikan dalam satu game jika skor telah mencapai 18 poin.
- c. Bila set masih berjalan, maka harus dihentikan oleh wasit serta dilanjutkan dengan mengulang servis oleh

pelaku servis saat set berawal. Apabila bola keluar atau mati maka permainan dilanjutkan dengan pelaku servis yang merupakan penerima pada set sebelumnya.

- d. Saat *expedite system* diberlakukan pemain hanya dapat melakukan satu kali servis secara bergiliran. Tetapi jika pemain penerima bisa melakukan hingga 13 kali pengembalian maka pemain penerima akan memperoleh poin.
- e. *Expedite system* tidak bisa merubah urutan servis serta penerima.
- f. *Expedite system* harus terus berjalan sampai pertandingan selesai setelah *expedite system* diberlakukan.

3.2 Cara Bermain

Permainan tenis meja mempunyai dua tipe permainan berdasarkan jumlah pemainnya, yaitu permainan tunggal dan permainan ganda. Permainan tunggal dilakukan oleh perseorangan, yaitu satu pemain melawan satu pemain lainnya. Sedangkan permainan Ganda dilakukan oleh pemain berpasangan, yaitu pasangan pemain satu melawan pasangan pemain lainnya. Berikut ini

akan dijelaskan bagaimana cara bermain dalam permainan tunggal dan permainan ganda:

1. Permainan Tunggal

- a. Setiap bola mati menghasilkan poin satu.
- b. Servis dilakukan bergantian setiap mencapai poin kelipatan dua.
- c. Pemegang servis bebas menempatkan bola dari segala penjuru lapangan.
- d. Permainan satu set berakhir apabila pemain mencapai poin sebelas dan kemenangan diraih apabila mencapai tiga atau empat set kemenangan.
- e. Apabila terjadi *deuce*, permainan berakhir jika selisih nilai adalah dua, contohnya adalah 15:13, 18:16 dan seterusnya.



Gambar 3.3 Permainan Tunggal Tenis Meja Ma Lin VS Wang Liqin

Sumber: <https://satujam.com/teknik-dasar-tenis-meja/>

2. Permainan Ganda

- a. Setiap bola mati menghasilkan poin satu.
- b. Servis dilakukan bergantian setiap mencapai poin kelipatan dua.
- c. Pemain bergantian menerima bola dari lawan
- d. Pemegang servis hanya bisa menempatkan bola ke sebelah kanan lawan.
- e. Permainan satu set berakhir apabila pemain mencapai poin sebelas dan kemenangan diraih apabila mencapai tiga atau empat set kemenangan.
- f. Apabila terjadi *deuce*, permainan berakhir jika selisih nilai adalah dua, contohnya adalah 15:13, 18:16 dan seterusnya.



Gambar 3.3 Permainan Ganda Tenis Meja

Sumber: <https://www.blibli.com/friends/blog/7-jenis-pukulan-dalam-tenis-meja/>

Soal Latihan:

1. Uraikan bagaimana cara melakukan servis yang benar sesuai dengan peraturan ITTF!
2. Uraikan apa yang dimaksud dengan sistem percepatan waktu (*expedite system*) dan apa saja penyebab berlakunya hal tersebut!
3. Uraikan apa yang dimaksud dengan sistem permainan tunggal dan sistem permainan ganda!

BAB IV TEKNIK DASAR PERMAINAN TENIS MEJA

Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu memahami teknik dasar permainan tenis meja.
2. Mahasiswa mampu menyebutkan teknik dasar permainan tenis meja.
3. Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar permainan tenis meja.

Ada beberapa teknik dalam permainan tenis meja, yaitu teknik memegang bat (*grip*), teknik memukul bola (*stroke*), teknik pengaturan kaki (*footwork*) dan teknik siap sedia (*stance*). Berikut ini akan dijelaskan bagaimana cara melakukan teknik-teknik tersebut.

4.1 Teknik Memegang Bet

Bet merupakan salah satu alat untuk memukul bola dalam permainan tenis meja. Dalam permainan tenis meja, memegang bet tidak boleh sembarangan, melainkan harus memakai teknik khusus supaya nyaman dalam memukul

bola sehingga bisa meminimalisir kesalahan yang terjadi dalam bermain tenis meja. Teknik-teknik memegang bet yang perlu kita ketahui diantaranya adalah:

1. *Penhold Grip*

Penhold grip berasal dari 2 kata yaitu, "*penhold*" yang berarti memegang pena dan "*grip*" pegangan. Jadi *penhold grip* adalah teknik memegang bet seperti memegang pena. *Penhold grip* juga disebut dengan istilah *Asia grip*, meskipun pada kenyataannya banyak para pemain Asia tidak menggunakan teknik *penhold grip*. Teknik *penhold grip* biasanya digunakan oleh para pemain profesional, terutama pemain tenis meja di benua Asia.

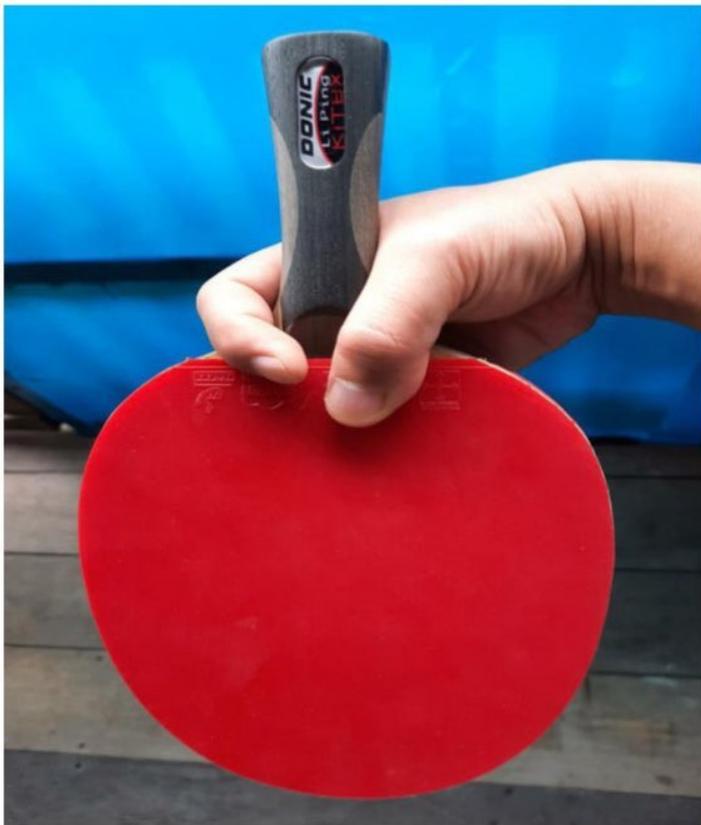
Kelebihan dari teknik ini antara lain sangat baik untuk pukulan *forehand*, pukulan *backhand* yang cepat, mudah menggunakan pergelangan tangan pada setiap pukulan khususnya saat melakukan servis. Kekurangan dari teknik ini adalah hanya bisa digunakan untuk satu sisi bet saja saat bermain.

Adapun Cara memegang bet dengan gaya *Penhold grip* adalah sebagai berikut:

- a. Pegang bet mengarah kebawah dengan pegangan mengarah ke atas, pegang bet tepat dimana pegangan

menyatu dengan bidang bet dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk (cara ini sama dengan cara memegang pena).

- b. Tekuk tiga jari pada sisi bet (*penhold grip* gaya Cina) atau meluruskan dan mengarah ke bagian bawah bet dengan jari yang rapat (*penhold grip* gaya Korea).



Gambar 4.1 Memegang Bat dengan *Penhold Grip*

2. *Shakehand Grip*

Shakehand grip berasal dari 2 kata yaitu, “*shakehand*” yang berarti berjabat tangan atau tangan bersalaman dan “*grip*” yang berarti pegangan. *Shakehand grip* merupakan salah satu teknik memegang bet yang sangat umum dan rata-rata pemain tenis meja menggunakan teknik ini, Hampir semua pemain Eropa dan kira-kira dua pertiga dari Asia pemain menggunakan pegangan ini.

Berikut ini cara melakukan/memegang bet dengan *shakehand grip*:

- a. Bidang bet bersandar pada lekuk antara ibu jari dan jari telunjuk.
- b. Kuku ibu jari tegak lurus dengan permukaan bet.
- c. Jari telunjuk berada dibawah permukaan bet.
- d. Memperkuat pukulan *forehand*, putar pada bagian atas bet ke arah pemain.
- e. Memperkuat pukulan *backhand*, atau putar bagian atas bet menjauh dari anda, teknik ini seperti cara kita berjabat tangan.



Gambar 4.2 Pegangan Shakehand Grip Sisi Dalam



Gambar 4.3 Pegangan *Shakehand Grip Sisi Luar*

3. V Grip

V *grip* berasal dari 2 kata, yaitu “v” dan “*grip*”. V yang berarti huruf v dan *grip* yang berarti pegangan. Sehingga V *grip* dapat diartikan cara memegang bet dengan bentuk v. Namun untuk melakukan teknik V *grip*, dibutuhkan bet yang dimodifikasi. Berikut ini teknik memegang bet dengan V-*grip*:

- a. Gunakan bet yang telah dimodifikasi.
- b. Cukup genggam tangkai bet dengan jari telunjuk dan jempol pada sisi *forehand*.
- c. Jari-jari lainnya menggenggam tangkai bet pada sisi *backhand*.



Gambar 4.4 Bentuk Bat dengan Pegangan V Grip



Gambar 4.5 Memegang Bat dengan Pegangan *V Grip*

4. *Seemiller Grip*

Seemiller Grip berasal dari 2 kata, yaitu "*seemiller*" yang berartikan nama dari pencipta teknik ini dan "*grip*" yang berarti pegangan. *Seemiller Grip* yang juga dikenal dengan nama *Amerikan grip* karena merupakan

pengembangan dari pegangan atau variasi *shakehand grip*. *Seemiller grip* merupakan salah satu teknik memegang bet yang mungkin mirip dengan *shakehand grip*, yang membebedakan yaitu apabila jari telunjuk di *shakehand grip* menempel dengan jari lainnya, maka jari telunjuk di *seemiller grip* berpisah dengan jari yang lainnya.

Berikut ini beberapa teknik memegang bet dengan *Seemiller Grip*:

- a. Pegang bet dengan pegangan *shakehand grip*.
- b. Putar bagian atas bet dari 90 derajat ke arah tubuh (semakin diputar, pukulan *backhand* akan semakin kuat tapi pukulan *forehand* akan menjadi lemah dan begitu pula sebaliknya).
- c. Lekukkan jari telunjuk disepanjang sisi bet.



Gambar 4.6 Memegang Bat dengan *Seemiller Grip Sisi Luar*



Gambar 4.7 Memegang Bat dengan Seemiller Grip Sisi Luar

4.2 Sikap atau Posisi Tubuh (*stance*)

Teknik *stance* atau sering disebut sebagai teknik bersiap siaga adalah teknik anggota tubuh pada waktu melakukan serangan dan pertahanan. Terdapat 3 teknik *stance* yang bisa kalian pakai pada saat bertanding. Diantaranya: *Square Stance*, *Side Stance* serta *Open Stance*. Berikut ini merupakan penjelasan dari masing-masing teknik *stance*:

Square stance adalah posisi tubuh menghadap tepat ke arah lapangan, teknik ini sangat efektif digunakan untuk menerima servis serta siap kembali setelah menerima serangan dari lawan. Posisi anggota badan pada waktu melakukan teknik *square stance* yaitu berat badan ditumpukan pada kedua kaki, lutut agak sedikit ditekuk, kedua lengan bawah berada pada posisi horizontal serta bagian atas vertikal, dan badan dicondongkan ke arah depan. Dengan posisi ini pemain bisa dengan cepat menuju ke segala arah, bisa lebih fokus pada arah datangnya bola serta bisa mengembalikan bola dengan baik.

Side stance adalah posisi badan berada pada di samping lapangan. Pemain yang menggunakan teknik ini diharapkan mampu melakukan pengembalian bola sekaligus menahan pukulan dari lawannya dengan cepat.

Teknik *Open Stance* adalah teknik hasil modifikasi dari *side stance* yang hanya digunakan untuk gerakan *backhand block*. Posisi badan dengan kaki kiri agak terbuka serta sedikit ke depan. Begitu pula sebaliknya untuk pemain yang kidal. Namun demikian, secara keseluruhan penggunaan teknik *stance* yang baik merupakan kaki kanan terletak sedikit ke belakang, lalu badan menghadap ke arah lapangan atau ke arah bola datang, kaki sedikit berjinjit dan lutut sedikit ditekuk (tekukan lutut menyesuaikan dengan tinggi pemain, semakin tinggi pemain maka semakin bengkok tekukan lututnya).



Gambar 4.8 *Square Stance* dan *Side Stance*

Sumber: <https://pastiguna.com/teknik-dasar-permainan-tenis-meja/>

4.3 Gerakan Kaki (*footwork*)



Gambar 4.9 Gerakan Kaki (*Footwork*)

Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-tenis-meja/>

Teknik Footwork adalah teknik yang mengatur gerakan kaki dari pemain tenis meja. Biasanya, teknik ini dibedakan menjadi tunggal dan ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal juga dapat digunakan pada permainan ganda. Jika dilihat dari banyak langkah *footwork* untuk permainan tunggal dibedakan menjadi satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau bahkan lebih. Bila dilihat dari arah gerakan, teknik ini dibedakan menjadi depan, belakang, kiri, kanan dan diagonal. *Footwork* yang sering digunakan ialah *footwork* 2 langkah atau *Two Step Footwork*.

Pemilihan *Footwork* harus dilihat dari jarak antara pemain dengan bola. Jika jarak terlalu jauh, pemain dapat melakukan *footwork* 1 langkah. Pada waktu melakukan ini pemain harus memperhatikan jarak bola pada lawan. Terdapat beberapa tips supaya teknik ini bisa dilakukan dengan efektif diantaranya:

- a. Tekuk lutut sedikit.
- b. Titik berat badan bertumpu kepada kedua kaki dengan seimbang.
- c. Kaki sedikit dijinjit supaya berat badan lebih bertumpu pada ujung kaki.

4.4 Teknik Servis (*Serve*)



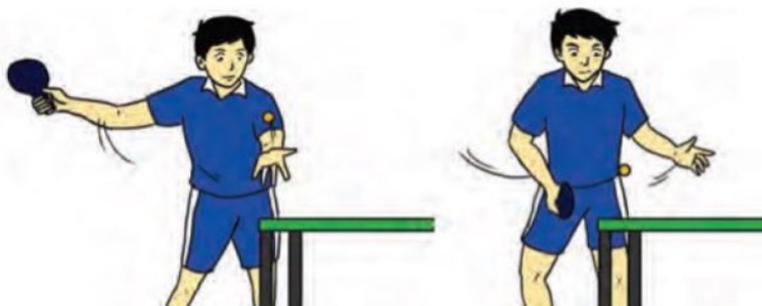
Gambar 4.10 Teknik Servis

Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-tenis-meja/>

Tindakan pertama yang dilakukan untuk menandakan mulainya permainan olahraga tenis meja adalah servis. Pada permainan olahraga tersebut, dikenal tiga servis yang sering digunakan oleh sejumlah pemain, yakni *forehand fast serve*, *forehand pendulum serve* dan *backhand sidespin serve*. Berikut ini akan dijelaskan tiga jenis servis yang telah disebutkan di atas:

a. Teknik *Forehand Fast Serve*

Teknik ini dapat dilakukan untuk memojokkan lawan main dan memberinya servis kejutan. Cara melakukan teknik servis ini, yakni pukullah bola tenis meja sekuat-kuat dan secepat-cepatnya dengan teknik *forehand* atau pukulan dari posisi samping tubuh.



Gambar 4.11 Teknik *Forehand Fast Serve*

Sumber: <https://blog.elevenia.co.id/7-teknik-dasar-tenis-meja-yang-harus-dipelajari-pemula/>

b. Teknik *Forehand Pendulum Serve*

Salah satu teknik dasar tenis meja terbaik adalah *forehand pendulum serve*. Teknik servis tersebut mudah dipelajari, namun sulit dikuasai secara penuh. Meski demikian, kamu masih tetap dapat melakukannya. Caranya, pukul bola dengan ujung atau pinggiran kepala bet, lalu balikkan sisi betnya.

c. Teknik *Backhand Sidespin Serve*

Jika kamu ingin membalikkan keadaan, lakukanlah teknik *backhand sidespin serve*. Nanti, jalannya permainan akan berpihak padamu. Agar dapat melakukan teknik ini, kamu harus memukul bola dengan pinggiran kepala bet dari bawah dada atau tubuh. Setelah itu, bet harus diputarbalikkan.



Gambar 4.12 Teknik *Backhand Sidespin Serve*

Sumber: <https://ms.lawrenceroadfire.org/table-tennis-backhand-sidespin-serve-3173887-14636>

4.5 Teknik Serangan (*Attacking*)



Gambar 4.13 Teknik Serangan

Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-tenis-meja/>

Agar kamu mencetak skor lebih mudah, kamu dapat melakukan gerakan menyerang tentunya. Sebenarnya, ada beragam teknik serangan tenis meja yang digunakan oleh para pemain, namun kamu hanya perlu mempelajari dua teknik dasar serangan tenis meja saja, yaitu sebagai berikut:

a. Teknik *Forehand Attack*

Teknik *forehand attack* dapat dilakukan dengan cara memukul bola dari samping atau area luar tubuh secara kuat.



Gambar 4.14 Teknik *Forehand Attack*

Sumber: <https://wisnuadi.com/teknik-dasar-tenis-meja/>

b. Teknik *Backhand Attack*

Teknik ini berbalikan dengan teknik serangan sebelumnya. Pukul bola dari dalam atau bawah dada secara kuat untuk menggunakan teknik *backhand attack*.



Gambar 4.15 Teknik *Backhand Attack*

Sumber: <http://www.tenismejamurah.com/2019/10/cara-melakukan-pukulan-dalam-tenis-meja.html>

4.6 Teknik Pertahanan (*Block*)



Gambar 4.16 Teknik Pertahanan (*Block*)

Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-tenis-meja/>

Apabila kamu diberi serangan, kamu harus segera menangkisnya dengan teknik pertahanan atau *blocking*. Sama halnya dengan teknik *attacking*, teknik dasar pertahanan terdiri atas *forehand block* dan *backhand block*. Berikut ini penjelasannya:

a. Teknik *Forehand Block*

Teknik *forehand block* dapat dilakukan dengan cara menggerakkan bet ke arah depan net terlebih dahulu, lalu bersiagalah untuk memukul bola yang datang.

b. Teknik *Backhand Block*

Teknik *backhand block* dapat dilakukan dengan cara menggerakkan bet dari sisi bawah atau kiri tubuh, lalu gerakkan ke depan net untuk melemparkan kembali serangan bola lawan.

4.7 Teknik Pukulan *Drive*



Gambar 4.17 Pukulan *Drive*

Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-tenis-meja/>

Pukulan *drive* adalah hasil pukulan dari ayunan panjang yang kuat dan cepat. Teknik pukulan ini terbilang cukup mudah. Selain itu, pukulan *drive* efektif untuk memberikan kejutan kepada lawan mainmu.

4.8 Teknik Pukulan *Push*



Gambar 4.18 Pukulan *Push*

Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-tenis-meja/>

Pukulan *push* hanya dilakukan untuk memantulkan balik bola lawan. Meski terkesan seperti *blocking*, teknik pukulan *push* nyatanya berbeda. Kamu dapat melakukan teknik ini baik dengan cara *forehand* maupun *backhand* pada umumnya. Inti dari teknik ini adalah posisikan bet ke arah depan net dan pukul secara mendorong bola yang datang.

4.9 Teknik Pukulan *Flick*



Gambar 4.19 Pukulan *Flick*

Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-tenis-meja/>

Barangkali, sebagian pemain merasa bahwa teknik ini agak sulit untuk dilakukan. Hal tersebut dapat dikatakan benar. Soalnya, teknik pukulan *flick* atau *flip* telah dianggap sebagai teknik lanjutan oleh sebagian pemain. Akan tetapi, teknik ini merupakan teknik dasar di kalangan pemain asia, serta dapat dilakukan dengan cara *forehand* dan *backhand* pada umumnya. Pukulan *flick* dapat dilakukan dengan cara memukul bola ke arah lawan, namun bola harus terpantul ke area meja pemukul terlebih dahulu sebelum bola menyeberangi net ke area meja lawan.

4.10 Teknik Chop



Gambar 4.20 Teknik *Chop*

Sumber: <https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-tenis-meja/>

Teknik dasar permainan tenis meja terakhir yang perlu dipelajari adalah teknik chop. Pada dasarnya, teknik chop memiliki prinsip yang sama dengan teknik bertahan. Namun, teknik chop cenderung dilakukan ketika posisi tengah genting. Misalnya, bola lawan akan segera melandas ke area bermainmu. Jika hal tersebut terjadi, kamu harus bersiaga sambil membuka pukulanmu agar dapat segera menangkis bola yang datang. Gerakan yang dilakukan akan menyerupai gerakan menebang pohon. Fungsi teknik ini adalah bola akan melambung kembali ke area lawan.

Itulah beberapa teknik dasar permainan tenis meja yang dapat kamu lakukan. Agar dapat menguasainya secara penuh, kamu pun harus terus berlatih. Kamu juga dapat memodifikasinya sesuai variasi gaya permainanmu.

Soal Latihan:

1. Uraikan teknik apa saja yang harus dikuasai oleh pemain pemula dalam bermain tenis meja!
2. Uraikan hal apa saja yang menjadi kendala para pemain pemula dalam menguasai teknik dasar permainan tenis meja!
3. Uraikan latihan apa yang harus dilakukan agar pemain bisa lebih cepat menguasai seluruh teknik dasar permainan tenis meja!

BAB V

KOMPONEN KONDISI FISIK PERMAINAN TENIS MEJA

Kompetensi:

1. Mahasiswa mampu mengetahui dan menjelaskan Hakikat kondisi fisik.
2. Mahasiswa mampu menyebutkan komponen kondisi fisik dalam permainan tenis meja.
3. Mahasiswa mampu menjelaskan komponen kondisi fisik dalam permainan tenis meja.

Dalam mencapai prestasi pada permainan tenis meja, maka dibutuhkan penguasaan teknik dan penguasaan strategi yang baik, hal itu bisa didapatkan dengan cara konsisten dalam berlatih. Selain penguasaan teknik dan strategi, kelengkapan kondisi fisik juga menjadi faktor penentu dalam mencapai prestasi pada permainan tenis meja. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus dikuasai oleh para pemain tenis meja, yaitu kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, daya ledak otot, kelincahan, koordinasi, ketepatan dan reaksi. Berikut ini akan

dijelaskan hakikat kondisi fisik dan komponen kondisi fisik dalam permainan tenis meja.

5.1 Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Yudiana, 2012).

Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Kondisi fisik dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik berarti mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*).

5.2 Komponen Kondisi Fisik Permainan Tenis Meja

1. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal. Kekuatan umum adalah kekuatan dari sistem otot secara menyeluruh. Kekuatan mutlak adalah kemampuan seorang atlet dalam

mengarahkan tenaga yang maksimum, tanpa mempertimbangkan berat badannya.

Kekuatan berarti kemampuan untuk mengeluarkan tenaga secara maksimal dalam satu usaha, kemampuan kekuatan berarti terjadinya kontraksi otot pada manusia, menurut Thomas (2000: 5) menyatakan bahwa kontraksi otot manusia terdapat tiga jenis kontraksinya yaitu; statis, konsentris dan eksentris.

2. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan untuk mengkontraksikan otot secara terus-menerus pada waktu yang relatif lama menggunakan beban tertentu. Harsono (1988) menyebutkan bahwa daya tahan adalah “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktifitas tersebut”.

3. Kelentukan (*flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas tubuh yang baik, bisa mempermudah seseorang dalam menjalani kegiatan atau

aktivitas sehari-hari, selain itu juga bisa mengurangi kemungkinan terjadinya cedera atau sakit dibagian tubuh tertentu.

4. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan menjadi faktor penentu didalam cabang banyak olahraga. Harsono (2001) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

5. Daya ledak (*explosive power*)

Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek- pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Daya ledak adalah perpaduan kekuatan dan kecepatan (Johansyah, 2013). Daya ledak ini ada yang membagi sesuai spesifikasinya, yaitu daya ledak eksplosif (*explosive power*), daya ledak cepat (*speed power*), daya ledak kuat (*strength power*), daya ledak tahan lama (*endurance power*).

6. Kelincahan (*agility*)

Muhajir (2007) menyatakan bahwa kelincahan (*agility*) adalah Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Widiastuti (2011) mengemukakan bahwa kelincahan itu adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

7. Kecepatan reaksi (*speed reaction*)

Kecepatan reaksi menurut Sukadiyanto (2002:109) adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi menurut (Sutopo, 2006) adalah suatu kualitas yang memungkinkan suatu jawaban secepat mungkin setelah menerima rangsangan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan kecepatan

reaksi, seperti yang diungkapkan oleh Moeloek dalam (Sunardianta, 2018), yaitu:

- a. Usia
- b. Jenis Kelamin
- c. Kesiapan
- d. Intensitas stimulus
- e. Latihan
- f. Diet
- g. Kelelahan

8. Koordinasi (*coordination*)

(Asri, 2017) mengatakan bahwa permainan tenis meja adalah jenis permainan dalam tempo cepat. Untuk dapat bermain dalam tempo cepat maka diperlukan kecepatan reaksi dan juga koordinasi anggota tubuh yang baik. Salah satu bentuk koordinasi yang sangat diperlukan dalam bermain tenis meja adalah koordinasi mata dan tangan. Bumpa (2004), *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. Menurut Rusli Lutan (2000), koordinasi adalah kemampuan melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat, efisien, dan

penuh ketepatan. Menurut Ismaryati (2006) koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan juga sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik.

9. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerakan yang berupa serangan hingga mengenai target atau sasaran sesuai dengan tujuannya. Sedangkan menurut (Sajoto, 1995) ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan.

Soal Latihan:

1. Uraikan apa yang dimaksud dengan kondisi fisik!
2. Uraikan komponen-komponen kondisi fisik dalam permainan tenis meja!
3. Uraikan apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik dalam permainan tenis meja!

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, N. (2017). Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive Tenis Meja. *Journal of Physical Education and Sports*, 179-185.
- Hodges, L. (2016). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nelistya, A. (2011). *Menjadi Juara Tenis Meja*. Jakarta: Be Champion.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Salim, A. (2008). *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung: Nuansa.
- Simpson, P. (2007). *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pionir Jaya.
- Sunardianta, R. (2018). *Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Susanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutopo, A. S. (2006). *Buku Penuntun Ilmu Faal Kerja*. Jakarta: FIK UNJ.
- Yudiana, Y. (2012). *Latihan Fisik*. Bandung: FPOK-UPI.



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

Mata Kuliah : Teori dan Praktik Tenis Meja	Semester : V (Lima)	SKS : 2	Kode : POR3521	
Program Studi : Pendidikan Olahraga	Dosen Pengampu/Penanggungjawab : Andi Kasanrawali, S. Pd., M. Pd.			
Mata Kuliah Prasyarat	-			
Capaian Pembelajaran Lulusan	SIKAP: <ol style="list-style-type: none">1. Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius ;2. Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral dan etika;3. Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban berdasarkan Pancasila;4. Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggungjawab pada negara dan bangsa;5. Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain;6. Bekerjasama dan memiliki kepekaan social serta kepedulian terhadap masyarakat dan lingkungan;7. Taat hukum dan disiplin dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara8. Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik;9. Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri;10. Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan. KETERAMPILAN UMUM:			



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adhyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya
2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu dan terukur.
3. Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya.
4. Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut diatas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir dan laporan tugas akhir
5. Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah dibidang keahliannya berdasarkan hasil analisis informasi dan data
6. Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega sejawat baik didalam maupun diluar lembaganya
7. Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan yang berada di bawah tanggung jawabnya
8. Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggungjawabnya dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri.
9. Mampu mendokumentasikan, menyimpan, mengamankan dan menemukan kembali data untuk menjamin kesahihan dan mencegah plagiasi

KETERAMPILAN KHUSUS:

1. Mampu mendeskripsikan sejarah tenis meja.
2. Mampu menerapkan konsep permainan tenis meja, peraturan permainan dan pertandingan.
3. Memiliki keterampilan teknik dasar permainan tenis meja.
4. Memiliki keterampilan taktik menyerang dan bertahan pada permainan tenis meja.
5. Memiliki keterampilan dalam perwasitan permainan tenis meja.

PENGETAHUAN:



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

	<ol style="list-style-type: none">1. Mahasiswa dapat mengetahui dan memahami sejarah tenis meja.2. Mahasiswa dapat memahami konsep permainan tenis meja baik peraturan permainan maupun pertandingan.3. Mahasiswa dapat memahami konsep dan memiliki keterampilan teknik dasar permainan tenis meja.4. Mahasiswa dapat memahami konsep dan memiliki keterampilan taktik menyerang dan bertahan dalam permainan tenis meja.5. Mahasiswa dapat memahami konsep dan memiliki keterampilan perwasitan dalam permainan tenis meja.	
Capaian Pembelajaran Matakuliah	Mahasiswa memiliki pemahaman tentang konsep permainan tenis meja, serta mampu menguasai berbagai keterampilan teknik dasar, taktik permainan tenis meja serta mampu mengaplikasikan dalam permainan tennis meja.	
Deskripsi Matakuliah	Mata kuliah Tenis Meja berbobot 2 (dua) sks terdiri dari teori dan praktik. Setelah mempelajari mata kuliah ini diharapkan mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang tenis meja, mampu bermain tenis meja, mengelola pertandingan tenis meja, dan mewasiti permainan tenis meja. Perkuliahan membahas tentang konsep bermain tenis meja, peraturan permainan dan pertandingan, teknik dasar permainan: cara berdiri, grip, teknik memukul, olah kaki serta perwasitan dalam permainan tenis meja. Pelaksanaan perkuliahan melalui pengenalan sejarah tenis meja, pendekatan teknik dan taktik, sedang penilaian berdasarkan partisipasi kuliah, tugas-tugas gerak, serta tes keterampilan bermain tenis meja.	



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adhyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

Referensi	<ol style="list-style-type: none">1. Kertamanah, A. 2003. <i>Teknik & Taktik Dasar Permainan Tenis Meja</i>. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.2. Hodges, L. 2007. <i>Tenis Meja Tingkat Pemula</i>. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.3. Sunardianta, R. 2018. <i>Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja</i>. Yogyakarta: Thema Publishing.
-----------	---

Pert. ke-	Sub-CPMK	Bahan Kajian	Indikator	Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Penilaian (Jenis dan Kriteria)	Bobot	Waktu	Referensi
1	Menjelaskan deskripsi dan tujuan tata tertib perkuliahan.	a) Perkenalan dosen. b) Aturan dan tata tertib perkuliahan (kontrak kuliah). c) Deskripsi dan tujuan perkuliahan. d. Pengantar permainan tenis meja.	Mahasiswa dapat beradaptasi untuk perkuliahan selanjutnya.	Menyimak, tanya jawab dan diskusi dalam perkuliahan.	Dosen menjelaskan materi secara tunggal (ceramah) dengan melakukan pendekatan pembelajaran menggunakan slide ppt.	Penugasan soal latihan pada bahan ajar dan evaluasi	2 sks	2X50 menit	1,2,3
2	Mampu mengetahui dan menjelaskan sejarah permainan tenis meja di dunia, Asia dan di Indonesia.	a) Sejarah permainan tenis meja di dunia. b) Sejarah permainan tenis meja di Asia c) Sejarah permainan tenis meja di Indonesia.	a) Mahasiswa mampu mengetahui dan memahami apa itu permainan tenis meja. b) Mahasiswa	Ceramah, diskusi/tanya jawab, pemberian tugas mandiri dan kelompok.	Dosen menjelaskan materi secara tunggal (ceramah) dengan melakukan pendekatan	Penugasan soal latihan pada bahan ajar dan evaluasi	2 sks	2X50 menit	1, 2, 3



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adhyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

			<p>mampu mengetahui dan memahami sejarah permainan tenis meja di dunia.</p> <p>c) Mahasiswa mampu mengetahui dan memahami sejarah permainan tenis meja di Asia.</p> <p>d) Mahasiswa mampu mengetahui dan memahami sejarah permainan tenis meja di Indonesia.</p>		<p>pembelajaran menggunakan slide powerpoint.</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adhyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

3-4	Mampu memahami dan mengetahui apa itu sarana prasarana olahraga dan mampu menyebutkan sarana dan prasarana permainan tenis meja	a) Menjelaskan pengertian sarana dan prasarana olahraga b) Menjelaskan dan mengenalkan sarana dan prasarana permainan tenis meja.	a) Mahasiswa mampu memahami pengertian sarana olahraga. b) Mahasiswa mampu memahami pengertian prasarana olahraga. c) Mahasiswa mampu memahami dan menyebutkan sarana prasarana permainan tenis meja.	Ceramah, diskusi/tanya jawab, pemberian tugas mandiri dan kelompok.	Dosen menjelaskan materi secara tunggal (ceramah) dengan melakukan pendekatan pembelajaran menggunakan slide ppt.	Penugasan soal latihan pada bahan ajar dan evaluasi	2 sks	2X50 menit	1, 2, 3
5-7	Mampu memahami, menyebutkan dan mempraktikkan dalam peraturan permainan tenis meja	a) Menjelaskan peraturan dalam permainan tenis meja. b) Mempraktikkan peraturan permainan tenis meja dalam sebuah permainan.	a) Mahasiswa mampu mengetahui peraturan dalam permainan tenis meja. b) Mahasiswa mampu menyebutkan	Demonstrasi dan komando.	Dosen menjelaskan materi secara tunggal (ceramah) kemudian memberikan contoh materi dengan praktik.	Penugasan soal latihan pada bahan ajar dan evaluasi	2 sks	2X50 menit	1, 2, 3



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adhyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

			peraturan dalam permainan tenis meja. c) Mahasiswa mampu mempraktikkan peraturan dalam permainan tenis meja.						
8	Menguji kemampuan mahasiswa dalam menguasai materi pertemuan 1 s/d 7.	UTS pokok bahasan dan sub-sub pokok bahasan 1 s/d 7.	Mahasiswa dapat menguasai materi pertemuan 1 s/d 7.	Mengerjakan soal-soal UTS.	Menjelaskan proses ujian tengah semester.	Dosen memberikan soal ujian tengah semester.	2 sks	2X50 menit	1, 2, 3
9-11	Mampu memahami, menyebutkan dan melakukan teknik dasar permainan tenis meja.	a) Melakukan teknik memegang bet. b) Melakukan sikap atau posisi tubuh (<i>stance</i>). c) Melakukan gerakan kaki (<i>footwork</i>). d) Melakukan teknik servis. e) Melakukan teknik serangan.	a) Mahasiswa mampu memahami teknik dasar permainan tenis meja. b) Mahasiswa mampu menyebutkan teknik dasar permainan tenis meja. c) Mahasiswa mampu melakukan	Demonstrasi dan komando.	Dosen menjelaskan materi secara tunggal (ceramah) kemudian memberikan contoh materi dengan praktik.	Penugasan soal latihan pada bahan ajar dan evaluasi	2 sks	2X50 menit	1, 2, 3



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adhyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

			teknik dasar permainan tenis meja.						
12-14	Mampu memahami, menyebutkan dan melakukan teknik dasar permainan tenis meja.	a) Melakukan teknik pertahanan (<i>block</i>). b) Melakukan teknik pukulan <i>drive</i> . c) Melakukan teknik pukulan <i>push</i> . d) Melakukan teknik pukulan <i>flick</i> . Melakukan teknik <i>chop</i> .	a) Mahasiswa mampu memahami teknik dasar permainan tenis meja. b) Mahasiswa mampu menyebutkan teknik dasar permainan tenis meja. c) Mahasiswa mampu melakukan teknik dasar permainan tenis meja.	Demonstrasi dan komando.	Dosen menjelaskan materi secara tunggal (ceramah) kemudian memberikan contoh materi dengan praktik.	Penugasan soal latihan pada bahan ajar dan evaluasi	2 sks	2X50 menit	1, 2, 3
15	Mampu memahami dan menjelaskan hakikat kondisi fisik serta menyebutkan komponen kondisi fisik dalam permainan tenis	a) Menjelaskan hakikat kondisi fisik. b) Menjelaskan komponen kondisi fisik dalam permainan tenis	a) Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan Hakikat kondisi fisik.	Ceramah, diskusi/tanya jawab, demonstrasi dan komando.	Dosen menjelaskan materi secara tunggal (ceramah) kemudian memberikan	Penugasan soal latihan pada bahan ajar dan evaluasi	2 sks	2X50 menit	1, 2, 3



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adhyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

	meja.	meja. c) Melakukan permainan dengan menerapkan teknik dasar permainan tenis meja dengan memperhatikan komponen kondisi fisi dalam permainan tenis meja.	b) Mahasiswa mampu menyebutkan komponen kondisi fisik dalam permainan tenis meja. c) Mahasiswa mampu menjelaskan komponen kondisi fisik dalam permainan tenis meja		contoh materi dengan praktik.				
16	Menguji kemampuan mahasiswa dalam menguasai materi pertemuan 1 s/d 15.	Seluruh materi mulai dari pertemuan 1 sampai dengan pertemuan 15.	Mahasiswa dapat menguasai seluruh materi dari pertemuan 1 sampai dengan pertemuan 15.	Mengerjakan soal-soal UAS.	Dosen menjelaskan proses Ujian Akhir Semester.	Dosen memberikan soal Ujian Akhir Semester.	2 sks	2X50 menit	1, 2, 3



UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MUHAMMAD ARSYAD AL BANJARI BANJARMASIN

Jl.Adhyaksa No.2 Kayu Tangi Banjarmasin 70123. Telp/Facs (0511) 3304852. www.uniska-bjm.ac.id

FORMULIR RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

No. Dokumen: POR-5 nomor
urut MK

No. Revisi: 1

Hal.
86 dari 95

I. Daftar Referensi:

1. Kertamanah, A. 2003. *Teknik & Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
2. Hodges, L. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
3. Sunardianta, R. 2018. *Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja*. Yogyakarta: Thema Publishing.

Tugas mahasiswa dan penilaiannya:

No.	Komponen Penilaian	Bobot (%)
1.	Partisipasi dan Kehadiran Kuliah	10
2.	Tugas Mandiri	20
3.	Tugas Kelompok	15
4.	Ujian Tengah Semester	25
5.	Ujian Akhir Semester	30
Total		100

Mengetahui Ketua Program Studi

Hegen Dadang Prayoga, S. Pd., M. Pd.
NIK. 06 1802 1066

Banjarmasin, Maret 2020
Dosen Pengampu/Penanggung jawab MK

Andi Kasanrawali, S. Pd., M. Pd.
NIK. 06 1908 1145



Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang mulai banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, bahkan telah menjadi olahraga yang populer di dunia, hal ini disebabkan karena olahraga tenis meja tidak terlalu rumit untuk diikuti. Selain itu tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang bisa dimainkan oleh semua orang tanpa mengenal batas umur. Dengan adanya Buku Ajar Teori dan Praktik Tenis Meja ini diharapkan bisa menjadi referensi dan penunjang bagi pendidik, mahasiswa dan seluruh insan tenis meja dalam mendalami olahraga

tenis meja. Buku ini didalamnya membahas tentang Sejarah Permainan Tenis Meja, Sarana dan Prasarana Permainan Tenis Meja, Peraturan dalam Permainan Tenis Meja, Teknik Dasar Permainan Tenis Meja dan Komponen Kondisi Fisik Permainan Tenis Meja. Harapannya adalah, dengan adanya Buku Ajar Teori dan Praktik Tenis Meja ini, bisa menjadi solusi bagi seluruh pendidik, mahasiswa dan seluruh insan tenis meja dalam mengatasi kesulitan pada proses pembelajaran tenis meja.



Andi Kasanrawali, S. Pd., M. Pd.

Andi Kasanrawali, lahir di Ujung Pandang pada tanggal 20 Desember 1994. Penulis adalah anak ke empat dari enam bersaudara. Buah hati dari pernikahahn H. Ruslan Husain dan HJ. Andi Anna Ranreng. Penulis mengawali pendidikan

di SD Negeri 191 Alitta pada tahun 2006. Kemudian melanjutkan pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Pertama pada SMP Negeri 3 Mattiro Bulu dan lulus pada tahun 2009. Kemudian melanjutkan pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas pada SMA Negeri 1 Mattiro Bulu dan lulus pada tahun 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan ke jenjang Perguruan Tinggi di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan mengambil jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada tahun 2012 dan selesai pada tahun 2016. Kemudian melanjutkan pendidikan ke jenjang Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar dan lulus pada tahun 2019. Hingga saat ini menjadi tenaga pengajar (dosen) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin