

MATERI TENIS MEJA



Guru Mata Pelajaran
Lela Mardiana Damanik, S.Pd

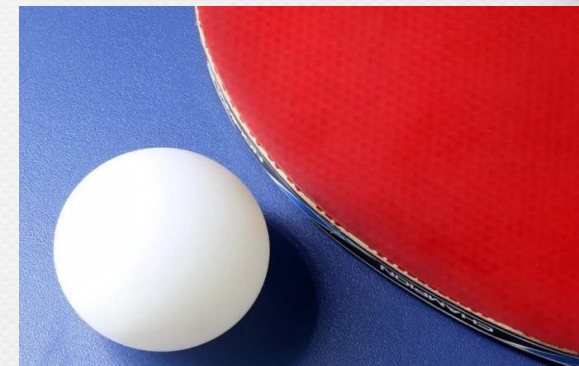


MATERI MINGGU 9 PJOK

Permainan Beregu Bola Kecil
Lanjutan Tenis Meja

Tujuan Pembelajaran :

Setelah melaksanakan pembelajaran permainan dan olahraga beregu bola kecil, peserta didik diharapkan mampu mempraktikkan berbagai teknik dasar olahraga Tenis meja.



2. Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

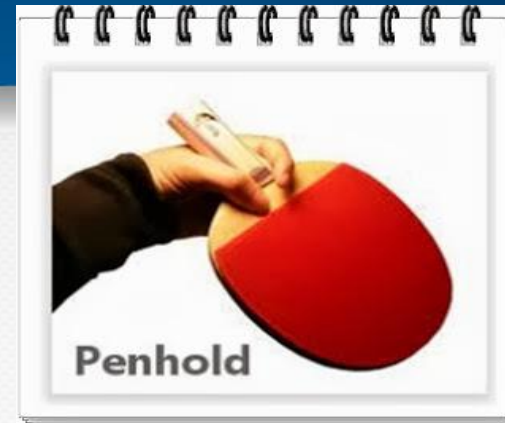
a. Cara memegang bet

Ada tiga teknik memegang bet dalam permainan tenis meja, yaitu penhold grip, seemiller grip dan shakehand grip,



1. Penhold Grip

Teknik ini adalah teknik memegang bet dengan cara seperti memegang pena atau penhold grip. Teknik ini dikenal juga dengan nama Asian grip. Dengan cara ini, Anda hanya bisa memukul dengan satu sisi bet.



2. Seemiller Grip

Teknik ini disebut juga dengan nama American grip dan banyak digunakan oleh para pemain profesional. Cara memegang bet dengan teknik ini sama dengan shakehand grip, tetapi bet bagian atas diputar 20 – 90 derajat ke arah tubuh dan jari telunjuk menempel di sepanjang sisi bet.



3. Shakehand Grip

Shakehand grip adalah teknik memegang bet seperti sedang berjabat tangan. Teknik ini banyak digunakan oleh atlet tenis meja profesional dan sangat populer di negara-negara Eropa. Teknik shakehand grip memungkinkan Anda menggunakan kedua sisi bet untuk memukul bol



b. Teknik Memukul Bola

Pada dasarnya ada dua teknik memukul dalam tenis meja yaitu forehand dan backhand. Pukulan forehand memiliki keunggulan pada kerasnya laju bola sedangkan pukulan backhand akan mempermudah untuk menghadapi pukulan backspin dan topspin. Kedua teknik memukul ini mendasari berbagai jenis pukulan



1. Pukulan Forehand

Pukulan forehand dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh. Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, Lalu gerakkan tangan yang memegang bet kearah pinggang (bila tidak kidal gerakan kearah kanan), siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan kedepan tanpa merubah siku.



2. PUKULAN BACKHAND

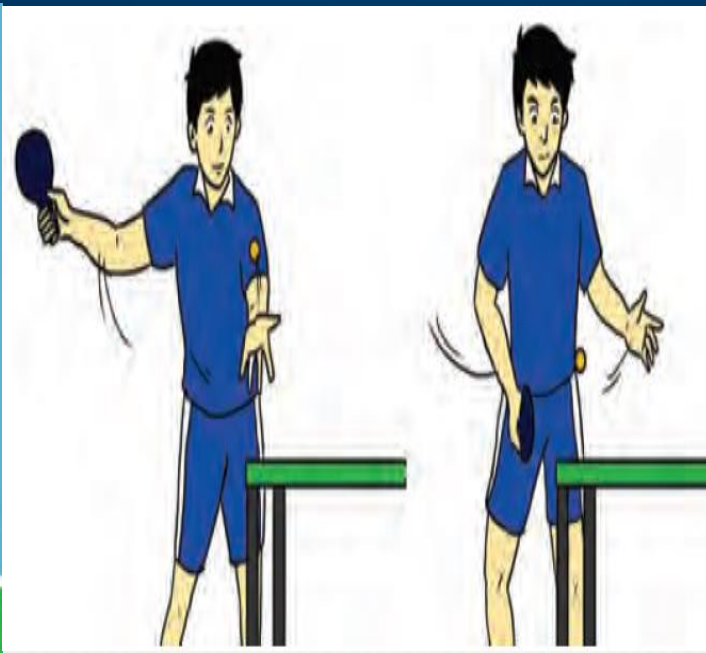
Pukulan backhand dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan. Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan ke arah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat. Gerakkan tangan dan bet ke arah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus.



C. TEKNIK SERVIS

Servis yaitu memukul bola untuk menyajikan bola pertama. Ada beberapa teknik servis yaitu servis forehand topspin, servis backhand topspin, servis forehand backspin, servis backhand backspin. Topspin merupakan arah putaran bola (dimana bola berputar searah jarum jam). Backspin merupakan arah putaran bola juga (bola berputar berlawanan jarum jam).

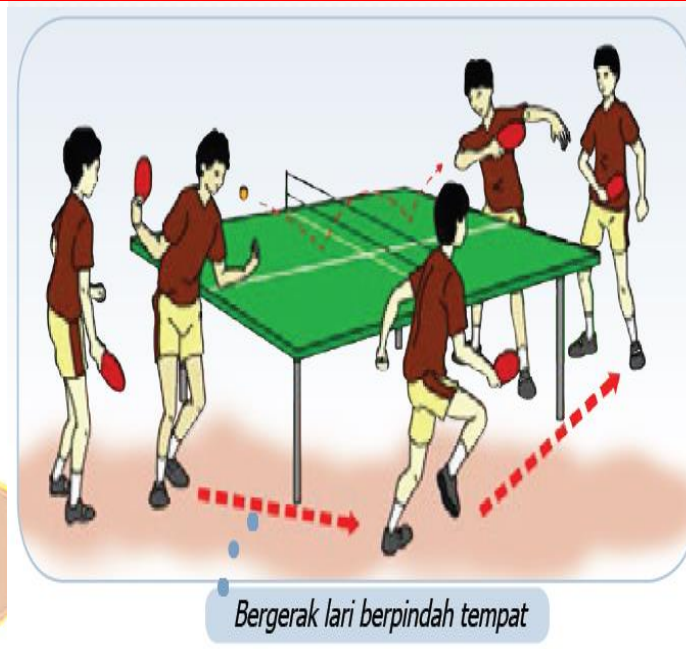




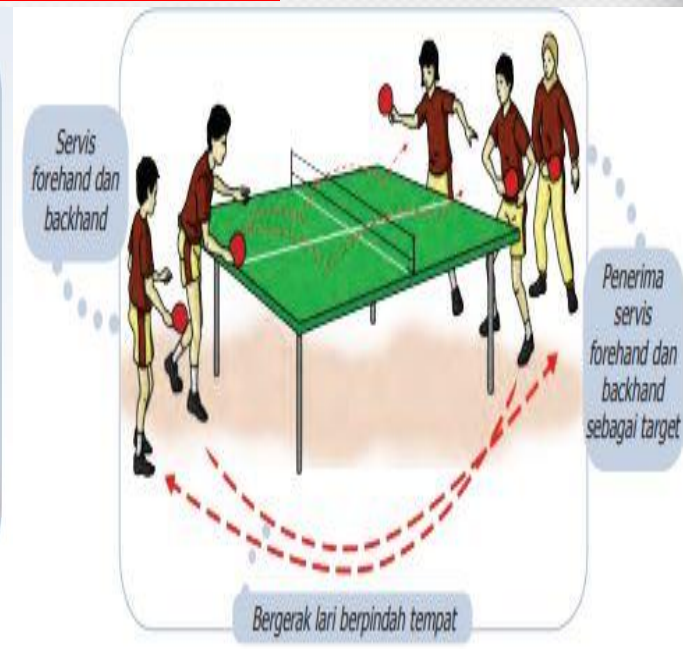
C. KOMBINASI DAN MODIFIKASI TEKNIK DASAR

Berikut merupakan permainan tenis meja dengan peraturan yang telah dimodifikasi cara melakukannya adalah.

1. Lapangan menggunakan meja yang berbentuk empat persegi panjang.
2. Net menggunakan tali yang dipasang ditengah-tengah meja.
3. Bet dari papan kayu atau piring alumunium.
4. Lakukan permainan dengan sistem reli poin satu set 21 poin. Mainkan dengan teknik dasar bermain tenis meja.



Bergerak lari berpindah tempat



Bergerak lari berpindah tempat

TUGAS
BUATLAH RINGKASAN DARI
MATERI DIATAS. SETELAH
SELESAI FOTO DAN
KIRIMKANLAH HASIL KERJA
KALIAN KE WA GROUP KELAS
PJOK MASING-MASING YANG
SUDAH DIBUAT DAN JANGAN
LUPA TULISKAN NAMA DI TUGAS
KALIAN.SEPERTI INI YA

NAMA :

KELAS :

TETAP SEMANGAT

