

# LANJUTAN MATERI TENIS MEJA MINGGU KE 11

## KELAS IX

### 3. Teknik Memukul Bola

Tenis meja juga mengenal dua jenis pukulan, yaitu pukulan *forehand* dan *backhand*. Keduanya dapat dilakukan secara lurus maupun menyilang meja dengan cara sebagai berikut.

#### a. Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Lurus

Cara melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* lurus adalah bola dilambungkan ke arah teman, dilakukan berpasangan atau kelompok. Pemain yang sudah melakukan pukulan *forehand/backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

#### b. Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Menyilang

Pukulan *forehand/backhand* menyilang dilakukan dengan cara bola dilambungkan oleh teman dan dipantulkan ke meja dengan pukulan servis. Pukulan dilakukan berpasangan atau kelompok dan pemain yang telah melakukan pukulan *backhand* dan pelambung bergerak berpindah tempat.

### 4. Teknik Melakukan Servis

Ada tiga cara melakukan servis dalam tenis meja, yaitu servis *forehand/backhand* lurus bidang servis, menyilang; dan ke arah sasaran. Ketiganya dilakukan berpasangan/berkelompok dan yang telah melakukan pukulan servis bergerak berpindah tempat.



Adapun teknik servis dan cara menerima bola servis yang benar adalah sebagai berikut.

- Servis dilakukan dengan bola berada di tengah telapak tangan dan dalam kondisi diam.
- Bola dilambungkan tanpa putaran secara vertikal dengan ketinggian 16 cm.
- Bola dipukul setelah turun tanpa menyentuh meja terlebih dahulu.
- Ketika melakukan servis, bola harus terlihat oleh penerima bola.
- Jika servis tidak dilakukan sesuai peraturan, wasit atau pembantu wasit akan memberikan peringatan.
- Bola servis dapat dikembalikan jika sudah melewati net dan menyentuh meja satu kali.

### 5. Teknik Melakukan Smash

Pukulan *smash* bisa dilakukan dengan cara *forehand* atau *backhand* dengan cara sebagai berikut.

### **a. Smash Forehand**

- Kaki kiri diletakkan di depan dan kaki kanan di belakang. Badan dimiringkan sedikit ke kanan sehingga berat badan berumpu pada kaki kanan.
- Lengan kanan ditarik ke belakang dan pinggang sedikit dimiringkan ke kanan.
- Setelah bola memantul dan mencapai titik tertinggi, lengan diayunkan dari bawah ke atas, lalu pukul dan tekan bola ke bawah dengan bantuan pergelangan tangan.

### **b. Smash Backhand**

- Kaki kanan diletakkan di depan dan kaki kiri di belakang, badan dimiringkan sedikit ke arah kiri sampai pundak kanan menghadap ke meja.
- Lengan bawah ditarik ke arah kiri, ke belakang, dan lebih tinggi dari meja.
- Setelah bola memantul dan mencapai titik paling tinggi, lengan bawah diayun ke depan arah kanan untuk memukul. Pergelangan tangan digunakan untuk membantu menekan dan mengatur arah bola. Berat badan berpindah dari kiri ke kanan.

## **Peraturan Tennis Meja**

Agar permainan berjalan dengan tertib, setiap pemain harus mengikuti peraturan tenis meja yang sudah ditetapkan berikut ini.

- Pemain harus memukul bola dengan cara menyentuhkan papan pemukul atau bet.
- Pemain harus melakukan servis.
- Penerima bola atau *receiver* merupakan pemain yang memukul bola yang kedua dalam satu reli.
- Permainan diawasi oleh seorang wasit dan pembantu wasit.

### **1. Urutan Permainan Tennis Meja**

Pada permainan ganda, pengembalian bola harus dilakukan secara bergantian antara kedua pemain. Setelah servis, penerima bola akan menerima bola, lalu pasangan pelaku servislah yang menerima bola berikutnya.

### **2. Satu Let Permainan Tennis Meja**

Saat terjadi reli panjang dalam sebuah permainan tenis meja, reli akan dinyatakan sebagai let jika memenuhi syarat sebagai berikut.

- Bola menyentuh net ketika melewati net, lalu bola masuk atau diterima oleh pemain lawan.
- Servis dilakukan ketika pemain penerima belum siap menerima bola.
- Wasit menghentikan permainan.
- Pemain gagal melakukan servis atau tidak dapat mengembalikan bola servis.
- Bola memantul dan mengarah pada net.

### **3. Satu Set Permainan Tennis Meja**

Pertandingan dinyatakan sebagai satu set jika salah satu pemain/pasangan pemain sudah mencapai 11 poin dan selisih dengan lawan sebanyak 2 poin. Apabila nilai masih berselisih satu poin, permainan harus terus dilanjutkan hingga salah satu pemain mencapai selisih dua poin.

### **4. Penentuan Urutan Servis dan Tempat**

Untuk menentukan pemain yang akan melakukan servis dan tempat pemain, dilakukan pengundian. Pada permainan ganda, pemain yang akan melakukan servis dan menerima bola

juga harus sudah ditentukan terlebih dahulu. Jika salah satu pemain sudah meraih 5 poin, dilakukan pertukaran pemain.

### **Jenis-Jenis Pukulan Tenis Meja**

Dalam permainan tenis meja, dikenal lima jenis pukulan yang perlu Anda pelajari, yaitu *drive*, *push*, *service*, *chop*, dan *block*. Semua jenis pukulan tersebut bisa dilakukan secara *forehand* maupun *backhand*. Apa yang dimaksud dengan masing-masing jenis pukulan tersebut? Berikut penjelasannya.

- *Drive* adalah pukulan dengan ayunan terpanjang tangan pemain sehingga menghasilkan pukulan yang cepat, keras, dan mendatar.
- *Push* adalah pukulan *backspin* yang bersifat pasif dan sering digunakan untuk membalas pukulan *backspin*. Tujuan jenis pukulan ini adalah agar bola tidak melambung terlalu tinggi.
- *Chop* adalah pukulan *backspin* yang biasa dipergunakan dalam permainan untuk bertahan dari serangan lawan.
- *Block* adalah pukulan yang dilakukan saat menahan serangan lawan dan dilakukan ketika bola sudah memantul dari meja atau lapangan. Tujuan pukulan ini adalah agar lawan tidak dapat melancarkan serangan dengan cepat.
- *Service* adalah pukulan pertama yang dilakukan saat pertandingan dimulai.

Catatan: *topspin* adalah putaran bola yang searah jarum jam, sedangkan *backspin* kebalikannya.

### **Cara Bermain Tenis Meja**

Permainan tenis meja bisa dilakukan secara berpasangan (ganda) atau perorangan (tunggal). Keduanya memiliki cara bermain dan peraturan yang berbeda seperti dijelaskan di bawah ini.

#### **1. Permainan Ganda**

Untuk permainan ganda, cara bermainnya adalah sebagai berikut.

- Setiap bola mati akan menghasilkan nilai satu poin.
- Servis dilakukan secara bergantian jika pemain telah mencapai poin kelipatan lima.
- Pemain menerima bola dari lawan secara bergantian.
- Pemegang servis hanya bisa melemparkan bola ke ruang kamar dari sebelah kanan pemain lawan.

#### **2. Permainan Tunggal**

Cara bermain pada permainan tunggal memiliki sedikit perbedaan dengan permainan ganda sebagai berikut.

- Setiap bola mati akan menghasilkan nilai satu poin.
- Servis dilakukan secara bergantian jika pemain sudah mencapai poin kelipatan lima.
- Pemegang servis boleh memukul bola dari semua penjuru lapangan.

### **Sistem Skor Permainan Tenis Meja**

Setiap pemain, baik tunggal maupun ganda, akan mendapat skor atau poin jika terjadi hal-hal berikut ini.

- Bola melayang melalui meja tanpa memantul lebih dahulu.
- Lawan sudah menyentuh bola, tetapi tidak dapat mengembalikannya.
- Lawan tidak dapat melakukan pengembalian bola.

- Lawan melakukan servis yang tidak sempurna, yaitu bola tidak melewati net atau melewati net, tetapi tidak memantul di meja.
- Lawan memukul bola dengan sisi daun bet yang tidak dilapisi karet.
- Lawan memukul bola lebih dari satu kali sebelum bola melewati net.
- Lawan melakukan gerakan yang menyentuh net.
- Lawan melakukan gerakan yang menyebabkan permukaan meja bergerak.
- Pada permainan ganda, lawan memukul bola tidak sesuai urutan.
- Lawan menyentuh bagian meja dengan tangan yang tidak memegang bet.

Permainan satu set akan berakhir jika ada salah satu pemain/pasangan yang sudah mencapai 11 poin. Pemain dinyatakan sebagai pemenang jika poin sudah mencapai 3 atau 4 kali kemenangan set. Jika terjadi *deuce*, permainan berakhir jika nilainya berselisih dua poin, misalnya 13-11 atau 15-17.

Selain sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan, tenis meja juga banyak dimainkan sebagai kegiatan rekreasi bersama keluarga atau bersama lingkungan masyarakat sekitar. Karena itu, tidak ada salahnya mengetahui seluk-beluk seputar tenis meja agar permainan menjadi lebih seru.

# TUGAS

1. Berapa poin yang dibutuhkan dalam memenangkan 1 set permainan tenis meja?
2. Tuliskan perbedaan cara bermain tunggal dan ganda pada tenis meja?
3. Dalam permainan tenis meja ada beberapa jenis pukulan, tuliskan pengertian pukulan drive dan pukulan chop?

**RINGKASLAH MATERI INI KEDALAM BUKU CATATAN TIDAK PERLU DIKIRIM FOTONYA YANG DIKIRIM FOTONYA HANYA JAWABAN DARI 3 SOAL DI ATAS...!!!**

**NB: JANGAN LUPA BUAT NAMA DAN KELASNYA..LALU KIRIM TUGASNYA MENGGUNAKAN GOOGLE CLASS ROOM (GCS) BAGI YANG BELUM ADA AKUN GCS BOLEH MENGIKIRIM MELALUI WA GURU MASING-MASING**