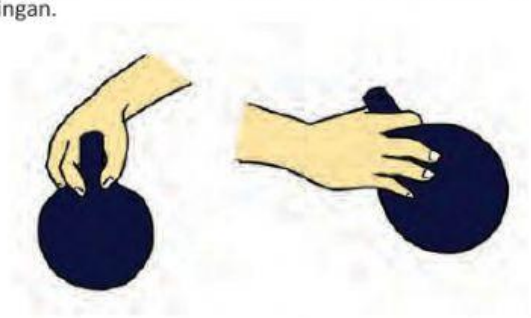
1. Analisis Keterampilan Gerak Memegang *Bet*/Pemukul

a. Pegangan *bet*

Pada permainan tenis meja, pegangan *bet* terdiri atas: pegangan tangkai pena (*penholder grip*) dan pegangan ja*bet* tangan (*Shakehand Grip*).

1) Pegangan Tangkai Pena (*Penholder Grip*)

Pegangan ini digunakan oleh pemain tipe menyerang dan pukulan *forehand drive* merupakan basis atau satu-satunya selama dalam pertandingan.



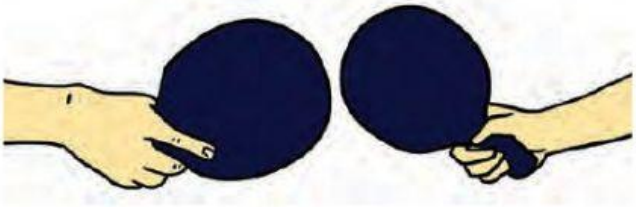
Gambar 2.24 Pegangan Tangkai Pena Depan dan Belakang

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika memegang *bet* dalam tenis meja adalah sikap badan kaku, cara memegang *bet* yang kurang pas/ tidak sesuai peruntukannya, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

2) Pegangan Ja*bet* Tangan (*Shakehand Grip*)

Pegangan ini menyerupai orang ja*bet* tangan. Di sini pun timbul berbagai variasi, misalnya ada yang jari telunjuknya lurus dan ada juga yang bengkok. Sedangkan, ketiga jari tangan lainnya melingkar pada bagian tangkai.

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika memegang *bet* dalam tenis meja adalah sikap badan kaku, cara memegang *bet* yang kurang pas/ tidak sesuai peruntukannya, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.



Gambar 2.25 Pegangan Jabat Tangan Depan dan Belakang

2. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Servis

a. Gerak Pukulan Servis Tenis meja

Pukulan servis adalah pukulan (serangan) pertama untuk memulai permainan. Jenis pukulan servis terdiri atas:

1) *Forehand* servis

LIVEWORKSHEETS

Forehand servis dapat dilakukan melalui gerakan sebagai berikut:

a) Pemain dalam posisi siap, kedua kaki dibuka selebar bahu, dan lutut ditekuk lebih kurang 45 derajat. Badan sedikit condong ke depan, tangan kiri memegang bola dengan telapak tangan terbuka dan tangan kanan memegang *bet* yang siap untuk memukul dengan permukaan *bet* mengarah ke depan.

b) Dengan bahu menghadap ke arah sasaran, lambungkan bola sedikit ke atas di depan badan pada saat bola turun dari titik tertinggi lambung. Ayunkan *bet* ke depan lurus dengan permukaan *bet* mengarah ke depan. Bola dipukul dengan cara memukul ke dalam dengan *bet*.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pukulan *forehand* servis dalam tenis meja adalah sikap badan kaku, cara memegang *bet* yang kurang pas/tidak sesuai peruntukannya, lambungan bola tidak pas, pukulan *bet* ke bola tidak pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

2) *Backhand* Servis

Backhand servis dilakukan dengan posisi *bet* dari samping kiri lapangan, punggung tangan menghadap ke meja dengan gerakan sebagai berikut:

Gambar 2.27 *Backhand* Servis

a) Permulaan ini diawali dari sikap melangkah menyamping, dengan kaki kanan agak ke depan, berat badan di kaki kanan, badan agak condong ke depan. Tangan yang memegang *bet* menyilang di samping badan, siku ditekuk, punggung lengan bagian luar mengarah ke depan, tangan kanan memegang bola, di depan atas dada.

b) Bola dipukul ke depan menggunakan punggung *bet* dengan dorongan ke depan hingga bola memantul dan menyeberangi *net*.

c) Gerak lanjut (*follow through*) sangat diperlukan agar siap untuk melakukan pukulan berikutnya.

Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *backhand* servis dalam tenis meja adalah sikap badan kaku, cara memegang *bet* yang kurang pas/ tidak sesuai peruntukannya, lambungan bola tidak pas, pukulan *bet* ke bola tidak pas, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

LIVEWORKSHEETS

3. Analis Keterampilan Gerak Pukulan *Forehand*

Pukulan *Forehand* tenis meja sangat penting, oleh karena itu para pemain harus bisa menguasai cara melakukan pukulan *Forehand* tenis meja dengan baik dan berbagai variasi agar dapat mengatur serangan. Sikap dan cara yang benar dalam memukul *Forehand* tenis meja adalah:

a) Posisi siap, kaki kiri di depan kaki kanan di belakang.

b) Pandangan ke arah datangnya bola.

c) Bet di depan samping badan.

d) Persentuhan terjadi di depan badan sebelah kanan.

e) Sasaran adalah meja daerah belakang silang.

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika pukulan *Forehand* tenis meja adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

4. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Backhand*

Pada prinsipnya pukulan *forehand* hampir sama dengan *backhand*. Perbedaannya, pada posisi kaki pada pukulan *forehand*, kaki sebelah kiri berada sedikit di depan, sedangkan pada pukulan *backhand* kaki kanan berada sedikit di sebelah depan. Pukulan *Backhand* tenis meja sangat penting, oleh karena itu pemain harus bisa menguasai cara melakukan pukulan *Backhand* tenis meja dengan baik dan berbagai variasi agar dapat mengatur serangan. Sikap dan cara yang benar dalam memukul *Backhand* tenis meja adalah:

a) Posisi siap kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah bola, tangan siap untuk memukul bola dengan membentuk siku 90derajat.

b) Gerakan memukul segera dilakukan setelah bola mencapai titik tertinggi dalam pantulan. Bola akan dipukul dari sudut sebelah kanan, dengan sudut pukulan (terbuka pukulan dari sebelah kiri apabila memukul dengan tangan kanan).

c) Pada pukulan terakhir tangan yang memukul tidak menjulur jauh, tetapi berhenti dengan membentuk sudut siku 60 derajat. Berat badan beralih pada kaki sebelah kiri.

Gambar 2.29 Pukulan *Backhand*

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika pukulan *backhand* tenis meja adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, kaki/ badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

5. Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Lurus (*drive stroke*)

Pukulan lurus yang keras dengan gerakan tangan bebas, yang hasil pukulan ini bola akan melayang dengan kecepatan tinggi. Pukulan ini dapat dibedakan menjadi dua

LIVEWORKSHEETS

yaitu *fore-hand drive* dan *back-hand drive*. Pukulan ini dapat dilakukan melalui gerakan sebagai berikut:

a) Dalam posisi siap kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu. Tangan pukul membentuk sudut 160 derajat dan tangan lain mengimbanginya. Pandangan ditujukan pada arah datangnya bola.

b) Begitu bola datang, *bet* digerakkan ke atas dengan bantuan gerakan siku dari 160 derajat menjadi 90 derajat kemudian bola dipukul pada saat bola mencapai titik tertinggi pantulan. Sikap akhir kembali ke posisi siap.

Gambar 2.30 Pukulan Lurus

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika pukulan lurus tenis meja adalah sikap badan kaku, langkah kaki/*footwork* yang kurang pas, tergesa-gesa, pukulan kurang kuat, pukulan tidak lurus, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut.

Push

Jenis pukulan tenis meja yang pertama adalah Push. Teknik ini biasanya dilakukan dengan memukul bola dengan gerakan mendorong atau posisi bet terbuka. Pukulan ini biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push itu sendiri dan pukulan chop dari lawan. Ada dua jenis pukulan push yaitu forehand push dan backhand push.

2. Drive

Drive adalah jenis teknik dalam tenis meja yang dilakukan dengan gerakan bet dari arah bawah serong ke atas lengan posisi bet dalam keadaan tertutup. Tujuan dari pukulan ini digunakan sebagai pukulan serangan dan dapat di kontrol sesuai dengan keinginan pemain. Dalam permainan ini ada dua macam pukulan drive yaitu forehand drive dan backhand drive.

Chop

Chop adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak. Chop di gunakan untuk mengembalikan pukulan bola yang bermacam macam yang kadang sulit di tangkis Pukulan chop ada dua macam yaitu forehand push dan backhand push.

4. Blok

Jenis pukulan selanjutnya adalah Blok. Pukulan blok adalah teknik pukulan tenis meja dengan gerakan menghentikan bola dalam sikap bet yang tertutup. Pukulan ini biasanya di gunakan untuk mengembalikan bola-bola drive.

5. Spin

Pukulan dimana bet biasanya dimiringkan sedikit untuk kemudian pukulan ini menjadi salah satu serangan serangan dengan mengandalkan perputaran bola biasanya disebut dengan pukulan Spin. Pukulan ini menjadi salah satu serangan selain pukulan smash. Ada tiga jenis spin yaitu topspin, backspin dan sidespin.

6. Lob

Teknik memukul bola lambung ke arah lawan yang dilakukan agar lawan sulit mengembalikan bola kea rah pertahanan. Teknik Lob juga kerap disebut sebagai gerak pukulan tenis meja yang berfungsi untuk bertahan dengan merubah arah dan memperlambat putaran bola menjadi blackspin.

LIVEWORKSHEETS

7. Smash

Teknik pukulan bola yang dilakukan secara keras dan tajam untuk mematikan lawan.

1. Alat memukul dalam tenis meja dikenal dengan nama...
A. Raket
B. Bat
C. Bet
D. Glove
E. Stik

2.Teknik memukul bola dengan gerakan mengehentikan atau membendung bola dengan sikap bet tertutup pada tenis meja dinamakan...
A. Chop
B. Drive
C. Block
D. Forehand
E. Out

3. Nama lain permainan tenis meja...
a. Bulu tangkis
b. Minnote
c. Ping pong
d. Tenis lapangan

4. Pukulan yang dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh....

LIVEWORKSHEETS

a. Forehand
b. Backhand
c. Push
d. Chop

5. Pukulan yang dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan...
a. Forehand
b. Backhand
c. Push
d. Chop

6. Pukulan dengan cara merendahkan posisi tubuh, lalu gerakkan tangan yang memegang bet ke arah pinggang. Jika tidak kidal gerakan ke arah kanan. Siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan kedepan tanpa merubah siku merupakan proses pukulan...
a. Forehand
b. Backhand
c. Push
d. Chop

7. 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 merupakan proses pukulan..
a. Forehand
b. Backhand
c. Push
d. Chop

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS