

PEMULA MENJADI HANDAL BERMAIN TENIS MEJA

Panduan Lengkap Teknik
dan Strategi dari Dasar hingga Mahir

Disusun Berdasarkan
Teknik Modern

Ilham Zainal Rohman,
Mochammad Nalendra Buana,
Muhammad Rizal Sudrajad

Pemula Menjadi Handal Bermain Tenis Meja

Penulis:

Ilham Zainal Rohman, Mochammad Nalendra Buana,
Muhammad Rizal Sudrajad

Editor :

Imam Setyo Nugroho, M.Pd.

Ukuran :

Hal. vii, 160, Uk: 15.5x23 cm

ISBN :

.....

Cetakan Pertama :

Juli, 2025

Hak Cipta 2025, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2025 by Prime Identity House

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PT Prime Identity House

Anggota IKAPI 396/JTI/2024

Dukuh Dresi, Wagir Kidul, Pulung, Ponorogo, Jawa Timur

Telp: 085157033918

Website: www.primeidentityhouse.com

www.publisher.primeidentityhouse.com

E-mail: primeidentitypublisher@gmail.com

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku yang berjudul "*Pemula Menjadi Handal Bermain Tenis Meja*" ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini merupakan bentuk kepedulian dan komitmen penulis dalam mendukung perkembangan olahraga tenis meja di Indonesia, khususnya dalam membimbing para pemula agar mampu berkembang menjadi pemain yang terampil dan percaya diri.

Tenis meja adalah olahraga yang menuntut kecepatan, ketepatan, strategi, serta konsentrasi tinggi. Walau tampak sederhana, permainan ini memerlukan latihan berkelanjutan, penguasaan teknik yang benar, serta kekuatan mental. Tak jarang, para pemula mengalami hambatan dalam berkembang karena keterbatasan panduan yang mudah dipahami. Oleh karena itu, buku ini hadir untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan sajian materi yang terstruktur dan praktis.

Di dalam buku ini, pembaca akan menemukan berbagai materi, mulai dari pengenalan dasar tenis meja, teknik dasar memegang bet, posisi dan pergerakan kaki

yang benar, hingga teknik servis, pukulan dasar, serta strategi bermain. Selain itu, buku ini juga dilengkapi dengan latihan-latihan praktis yang bisa dilakukan sendiri maupun bersama, serta berbagai tips yang diambil dari pengalaman nyata untuk membantu mempercepat proses belajar para pemula.

Dalam proses penulisan, penulis mengacu pada sumber-sumber terpercaya. Seluruh isi buku disusun dalam bahasa yang mudah dipahami, sehingga cocok untuk pelajar, mahasiswa, guru olahraga, maupun masyarakat umum yang ingin memulai belajar tenis meja dari nol.

Penulis menyadari bahwa tersusunnya buku ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para pelatih, atlet, dan semua pihak yang telah memberikan masukan serta dorongan dalam penyusunan buku ini.

Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat menjadi sumber yang bermanfaat bagi siapa pun yang ingin mengenal dan menekuni tenis meja lebih jauh. Segala bentuk kritik dan saran sangat penulis nantikan demi perbaikan di masa mendatang.

Semoga buku ini menjadi awal yang positif bagi para pembaca dalam perjalanan mereka dari seorang pemula menuju pemain tenis meja yang andal.

Penulis, 8 Mei 2025

PRIME IDENTITY HOUSE

Daftar Isi

KATA PENGANTAR	ii
Daftar Isi	vi
Bab 1: Apa itu Tenis Meja ?	1
1.2 Sejarah Singkat Tenis Meja.....	3
1.3 Manfaat Bermain Tenis Meja.....	6
A. Manfaat Kesehatan Fisik	7
B. Manfaat Kesehatan Mental	12
C. Manfaat Aspek Sosial	16
Bab 2: Teknik Dasar Tenis Meja	21
2.1 Teknik Memegang Bet (Grip Techniques).....	21
2.2 Teknik Berdiri dan Posisi Tubuh (<i>Stance and Body Position</i>).....	32
2.3 Gerak Kaki Dasar (<i>Basic Footwork</i>)	36
BAB 3: Teknik Lanjutan Tenis Meja.....	56
3.1 Teknik Looping.....	56
3.2 Teknik Smashing.....	65
BAB 4.....	81
4.1 Strategi menyerang dan bertahan.....	81
4.2 Teknik menyerang.....	81
4.3 Teknik bertahan	82
4.4 Strategi menghadapi lawan dengan	

gaya bermain berbeda.....	84
4.5 Jenis-jenis gaya bermain dan strategi menghadapinya	86
4.6 Strategi mengatur ritme permainan.....	89
BAB 5. LATIHAN DAN PENINGKATAN KEMAMPUAN	94
5.1 Latihan teknik dasar dan lanjutan	94
5.2 Latihan fisik untuk meningkatkan stamina dan kekuatan.....	112
5.3 Tips untuk meningkatkan kemampuan mental dan focus	116
BAB 6: PERATURAN DAN ETIKA BERMAIN TENIS MEJA.....	117
6.1 Peraturan Dasar Tenis Meja	117
6.2 Etika Bermain Tenis Meja.....	122
6.3 Menghadapi Kemenangan Dan Kekalahan Dengan Sportif.....	125
6.4 Inovasi Dalam Peralatan Tenis Meja.....	129
6.4 Teknologi D Alam Pelatihan Tenis Meja	136
6.5 Teknologi Dalam Tournamen Tenis Meja.....	139
6.6 Material Dan Desain Meja Tenis Meja	142
DAFTAR PUSTAKA	145

PRIME IDENTITY HOUSE

Bab 1

Apa itu Tenis Meja ?

Tenis meja, yang juga dikenal secara luas sebagai ping pong, merupakan suatu cabang olahraga raket yang dimainkan oleh dua pemain yang saling berhadapan dalam pertandingan tunggal, atau dua pasangan yang saling berhadapan dalam pertandingan ganda. Permainan ini di atas dimainkan meja keras khusus yang permukaannya datar dan dibagi menjadi dua bagian yang sama oleh sebuah net. Tujuan utama dalam tenis meja adalah untuk memukul bola ringan melintasi net sedemikian rupa sehingga pemain lawan tidak dapat melakukan pengembalian yang sah.

Definisi tenis meja secara konsisten merujuk pada penggunaan raket atau bet oleh para pemain untuk memukul bola kecil melewati net yang terpasang di atas meja. Alat pemukul ini umumnya terbuat dari papan kayu yang sering kali dilapisi dengan karet pada satu atau kedua sisinya. Peraturan yang ditetapkan oleh Federasi Tenis Meja Internasional (ITTF) mengatur secara spesifik dimensi dan material raket

serta bola yang digunakan dalam pertandingan resmi. Misalnya, ketebalan lapisan karet pada raket memiliki batasan tertentu, dan bola tenis meja memiliki diameter dan berat standar.

Menariknya, sejarah mencatat bahwa tenis meja pada awalnya merupakan sebuah miniatur dari tenis lapangan yang sering dimainkan di dalam ruangan. Konsep ini menunjukkan bahwa olahraga ini lahir dari adaptasi sebuah permainan luar ruangan yang populer untuk dapat dinikmati dalam lingkungan yang berbeda. Kesederhanaan definisi dasar tenis meja, yang hanya melibatkan raket, bola, meja, dan net, menyiratkan bahwa olahraga ini mudah dipahami pada tingkat awal. Namun, di balik kesederhanaan ini, terdapat kompleksitas dan tingkat keterampilan yang tinggi yang dibutuhkan untuk bermain pada level yang lebih kompetitif, sebagaimana tercermin dalam regulasi peralatan yang detail dari ITTF. Peralatan yang terstandarisasi ini mengindikasikan bahwa meskipun konsep dasar permainan ini sederhana, aspek teknis dan strategis dalam tenis meja sangat mendalam.

1.2 Sejarah Singkat Tenis Meja

Awal mula tenis meja dapat ditelusuri hingga abad ke-19 di Inggris, di mana permainan ini pertama kali muncul sebagai hiburan dalam ruangan yang populer di kalangan kelas atas. Pada masa-masa awal perkembangannya, tenis meja dimainkan dengan peralatan seadanya. Buku sering kali disusun di tengah meja untuk berfungsi sebagai net, sementara tutup kotak cerutu atau bahkan buku lain digunakan sebagai raket. Bola yang digunakan pun bervariasi, mulai dari bola golf hingga sumbat gabus. Selama periode ini, permainan ini dikenal dengan berbagai nama informal, termasuk "*ping pong*," "*whiff whaff*," dan "*gossima*."

Perkembangan signifikan terjadi pada akhir abad ke-19 dan awal abad ke-20 dengan adanya standarisasi peraturan dan peralatan. Penemuan bola seluloid menjadi tonggak penting karena bola ini memberikan pantulan yang lebih konsisten dibandingkan dengan alternatif sebelumnya. Selain itu, desain raket juga mengalami evolusi, dengan

diperkenalkannya bet modern yang terdiri dari lapisan kayu yang dilapisi karet, yang secara signifikan meningkatkan kontrol dan kemampuan untuk memutar bola.

Tahun 1926 menjadi tahun yang krusial dalam sejarah tenis meja dengan didirikannya Federasi Tenis Meja Internasional (ITTF). Organisasi ini memformalkan aturan permainan, menciptakan kerangka kerja yang seragam untuk kompetisi, dan menyelenggarakan Kejuaraan Dunia Tenis Meja pertama di London pada tahun yang sama. William Henry Lawes tercatat sebagai pendiri ITTF. Pembentukan ITTF merupakan langkah penting dalam menjadikan tenis meja sebagai olahraga yang diakui secara global.

Tenis meja diperkenalkan ke Indonesia pada tahun 1930-an, terutama sebagai kegiatan rekreasi di kalangan komunitas Belanda. Seiring berjalannya waktu, olahraga ini semakin populer di kalangan masyarakat Indonesia, yang kemudian mendorong pembentukan

Persatuan *Ping Pong* Seluruh Indonesia (PPPSI) pada tahun 1939. Organisasi ini kemudian berganti nama menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) pada tahun 1958, menandakan perkembangan dan organisasi tenis meja di tingkat nasional. Indonesia juga menjadi anggota ITTF pada tahun 1961.

Puncak pengakuan tenis meja sebagai olahraga global tercapai ketika dimasukkan sebagai cabang olahraga resmi yang memperebutkan medali di Olimpiade Seoul 1988. Peristiwa ini menandai perjalanan tenis meja dari sekadar permainan rekreasi menjadi disiplin atletik yang sangat kompetitif dan diakui di panggung olahraga internasional. Sejak debutnya di Olimpiade, tenis meja telah didominasi oleh atlet-atlet dari Republik Rakyat Tiongkok.

Evolusi tenis meja dari permainan santai di ruang keluarga menjadi olahraga internasional dengan aturan dan peralatan standar menunjukkan adanya tren peningkatan struktur dan daya saing dari waktu ke waktu.

Penemuan bola seluloid dan pengembangan raket berlapis karet menjadi pendorong utama peningkatan kecepatan dan kompleksitas permainan, yang pada gilirannya menuntut aturan yang lebih rinci dan teknik yang lebih canggih. Penyebaran tenis meja ke berbagai negara, termasuk Indonesia, pada masa kolonial mengindikasikan bahwa pertukaran sosial dan budaya yang dipengaruhi oleh peristiwa sejarah memainkan peran penting dalam penyebaran olahraga ini. Akhirnya, dimasukkannya tenis meja ke dalam Olimpiade menegaskan statusnya sebagai olahraga dengan pengakuan dan prestise tertinggi di dunia.

1.3 Manfaat Bermain Tenis Meja

Bermain tenis meja tidak hanya merupakan kegiatan yang menyenangkan dan kompetitif, tetapi juga memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial.

A. Manfaat Kesehatan Fisik

Partisipasi dalam tenis meja menawarkan latihan kardiovaskular dengan intensitas sedang yang efektif dalam meningkatkan kesehatan jantung dan daya tahan tubuh secara keseluruhan. Gerakan cepat dan berulang selama permainan memacu detak jantung dan meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, gerakan mata yang cepat untuk melacak bola, dikombinasikan dengan gerakan tangan yang presisi untuk memukulnya, secara signifikan meningkatkan koordinasi mata-tangan dan refleks.

Aspek dinamis dari tenis meja, yang melibatkan gerakan lateral yang cepat, perubahan arah yang tiba-tiba, dan kebutuhan untuk menjaga keseimbangan saat melakukan pukulan, juga berkontribusi pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan keterampilan motorik secara umum. Berbagai kelompok otot terlibat saat bermain tenis meja, termasuk otot lengan,

kaki, inti tubuh, dan bahu, yang secara keseluruhan meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Sebagai aktivitas fisik, tenis meja juga efektif dalam membakar kalori dan dapat menjadi bagian penting dari program pengelolaan berat badan. Penelitian menunjukkan bahwa bermain tenis meja selama satu jam dapat membakar sejumlah kalori yang signifikan.

Berbagai penelitian ilmiah mendukung manfaat kesehatan fisik dari tenis meja. Studi menunjukkan adanya peningkatan kesehatan kardiovaskular, perubahan positif dalam komposisi tubuh, peningkatan tingkat kebugaran fisik, dan perbaikan keterampilan motorik pada berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak dan orang dewasa. Secara khusus, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang bermain tenis meja secara teratur memiliki perkembangan tulang yang lebih baik dan kebugaran fisik yang lebih unggul.

Selain itu, tenis meja merupakan olahraga yang dapat diakses oleh individu dari segala usia dan kemampuan, bahkan bagi mereka yang memiliki riwayat masalah jantung.

Karakteristik tenis meja yang melibatkan reli cepat dan kebutuhan akan reaksi instan secara langsung berkontribusi pada peningkatan kesehatan kardiovaskular dan refleksi. Aktivitas fisik yang berkelanjutan memicu peningkatan detak jantung, yang memperkuat otot jantung. Pada saat yang sama, kebutuhan untuk merespons bola dengan cepat melatih dan meningkatkan waktu reaksi serta koordinasi mata-tangan. Penelitian yang terus berkembang secara konsisten menunjukkan dampak positif tenis meja pada berbagai aspek kesehatan fisik di berbagai kelompok usia, memperkuat nilai olahraga ini dalam meningkatkan kebugaran. Selain itu, sifat tenis meja yang berdampak rendah

menjadikannya pilihan olahraga yang ideal bagi individu yang mungkin memiliki keterbatasan fisik untuk melakukan aktivitas berdampak tinggi, sehingga memperluas aksesibilitasnya dan potensinya untuk mempromosikan aktivitas fisik di kalangan populasi yang lebih luas. Secara keseluruhan, tenis meja menawarkan pendekatan multifaset untuk meningkatkan kesehatan fisik, secara simultan mengatasi kebugaran kardiovaskular, koordinasi, refleks, kekuatan, dan pengelolaan berat badan, menjadikannya cara yang efisien dan menyenangkan untuk tetap aktif.

Tabel 1: Ringkasan Manfaat Kesehatan Fisik Tenis Meja dan Penelitian Pendukung

Manfaat Kesehatan	Deskripsi dalam Konteks Tenis Meja
Kesehatan	Peningkatan detak jantung

Kardiovaskular	dan sirkulasi darah akibat gerakan cepat dan berulang.
Koordinasi Mata-Tangan dan Refleks	Peningkatan kemampuan visual untuk melacak bola dan respons motorik yang tepat untuk memukulnya.
Keseimbangan, Kelincahan, dan Keterampilan Motorik	Peningkatan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas, bergerak cepat, dan mengubah arah selama bermain.
Kekuatan dan Daya Tahan Otot	Penggunaan berbagai kelompok otot di seluruh tubuh selama bermain.
Pembakaran Kalori dan Pengelolaan Berat Badan	Pengeluaran energi selama bermain yang membantu dalam menjaga atau menurunkan berat badan.
Perkembangan	Peningkatan kepadatan

an Tulang	dan perkembangan tulang, terutama pada anak-anak.
Aksesibilitas	Olahraga berdampak rendah yang cocok untuk berbagai usia dan kemampuan, termasuk individu dengan kondisi jantung.

B. Manfaat Kesehatan Mental

Sifat tenis meja yang cepat dan strategis menuntut fokus dan konsentrasi yang tinggi, yang secara signifikan meningkatkan kemampuan kognitif ini. Pemain harus terus-menerus melacak pergerakan bola, mengantisipasi langkah lawan, dan merencanakan pukulan mereka secara strategis. Permainan ini juga melibatkan pemikiran strategis dan taktis yang signifikan, mirip dengan catur, yang membantu mengembangkan ketajaman mental dan keterampilan memecahkan masalah.

Aktivitas fisik, termasuk tenis meja, dikenal dapat mengurangi stres dan kecemasan serta memperbaiki suasana hati melalui pelepasan endorfin. Konsentrasi yang dibutuhkan selama bermain juga dapat memberikan pengalihan mental yang berharga dari tekanan sehari-hari. Penelitian yang terus berkembang menunjukkan bahwa bermain tenis meja secara teratur dapat meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan aliran darah ke otak, dan bahkan berpotensi membantu mencegah atau menunda penurunan kognitif dan demensia, terutama pada orang dewasa yang lebih tua. Bahkan, penelitian menunjukkan bahwa pemain ping pong menunjukkan struktur dan fungsi otak yang lebih unggul dibandingkan dengan non-atlet.

Kombinasi unik antara aktivitas fisik dan pemikiran strategis dalam tenis meja menciptakan latihan mental yang kuat yang melibatkan berbagai area otak secara simultan.

Efek sinergis ini kemungkinan berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif yang lebih besar daripada yang mungkin dicapai melalui aktivitas fisik atau mental murni secara terpisah. Bukti yang berkembang mengenai peran tenis meja dalam mencegah penurunan kognitif memiliki implikasi signifikan untuk kesehatan masyarakat, terutama di kalangan populasi yang menua. Olahraga ini menawarkan cara yang menyenangkan dan mudah diakses untuk berpotensi mengurangi masalah kognitif terkait usia. Konsentrasi intens yang dibutuhkan selama pertandingan tenis meja kemungkinan melatih otak untuk menyaring gangguan dan mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lebih lama, yang dapat diterjemahkan menjadi peningkatan keterampilan konsentrasi di bidang kehidupan lain, seperti pekerjaan atau studi.

Tabel 2: Ringkasan Manfaat Kesehatan Mental Tennis Meja dan Penelitian Pendukung

Manfaat Kesehatan Mental	Deskripsi dalam Konteks Tennis Meja
Fokus dan Konsentrasi	Kebutuhan untuk terus melacak bola dan mengantisipasi gerakan lawan.
Pemikiran Strategis dan Taktis	Perencanaan pukulan dan antisipasi gerakan lawan, mirip dengan permainan catur.
Pengurangan Stres dan Peningkatan Suasana Hati	Pelepasan endorfin dan pengalihan mental dari stres sehari-hari.
Fungsi Kognitif dan Kesehatan Otak	Peningkatan memori, perhatian, kecepatan pemrosesan, dan potensi pencegahan penurunan kognitif.

C. Manfaat Aspek Sosial

Tenis meja pada dasarnya adalah olahraga sosial yang secara inheren mendorong interaksi dan pengembangan hubungan yang bermakna antara teman, anggota keluarga, dan bahkan kenalan baru. Adaptabilitasnya memungkinkan untuk dimainkan di berbagai lingkungan, mulai dari kenyamanan rumah dan pusat komunitas lokal hingga klub olahraga khusus dan turnamen terorganisir. Olahraga ini memiliki sifat inklusif, membuatnya dapat diakses dan dinikmati oleh individu dari segala usia, kemampuan yang beragam, dan latar belakang sosial ekonomi yang bervariasi. Inklusivitas inheren ini menjadikannya aktivitas yang ideal untuk mendorong interaksi antar generasi dan mempromosikan integrasi sosial di berbagai kelompok.

Berpartisipasi dalam tenis meja di klub dan mengikuti turnamen menumbuhkan rasa komunitas yang kuat dan memupuk persahabatan di

antara para pemain yang memiliki minat yang sama terhadap olahraga ini. Keterlibatan sosial ini dapat sangat bermanfaat dalam memerangi perasaan isolasi dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Secara khusus, tenis meja telah terbukti efektif dalam mengatasi isolasi dan memfasilitasi pembentukan persahabatan baru di lingkungan perawatan sosial. Menariknya, tenis meja bahkan telah memainkan peran penting dalam hubungan internasional dan pembangunan sosial, yang paling terkenal dicontohkan oleh "Diplomasi Ping Pong" yang bersejarah. Ini menunjukkan potensi olahraga untuk melampaui batasan politik dan budaya tradisional serta memfasilitasi komunikasi dan pemahaman antar bangsa. Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara partisipasi dalam tenis meja dan peningkatan keterampilan sosial, peningkatan keterlibatan dalam kegiatan sosial, dan pengembangan jaringan sosial yang lebih luas,

terutama di kalangan remaja. Tenis meja juga dapat dimainkan oleh individu dengan keterbatasan fisik, sehingga meningkatkan interaksi sosial dan inklusi bagi berbagai kalangan.

Sifat tenis meja yang mudah diakses dan inklusif menciptakan hambatan masuk yang rendah, mendorong berbagai macam orang untuk berpartisipasi. Partisipasi yang luas ini, pada gilirannya, secara alami mendorong interaksi sosial yang beragam dan memperkuat ikatan komunitas di antara para pemain. Karena tenis meja dapat dinikmati oleh orang-orang dari segala usia dan kemampuan fisik yang bervariasi, olahraga ini menyediakan wadah bersama bagi orang-orang dari berbagai lapisan masyarakat untuk berkumpul dan berinteraksi. Aktivitas bersama ini memfasilitasi pembentukan persahabatan baru dan memperkuat hubungan sosial yang ada dalam komunitas. Penggunaan tenis meja yang terdokumentasi

dalam lingkungan perawatan sosial sebagai cara untuk memerangi isolasi sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental menggarisbawahi potensi signifikan olahraga sebagai alat terapeutik yang berharga untuk mengatasi tantangan sosial dan emosional dalam komunitas dan di antara populasi yang rentan. Jika olahraga yang relatif sederhana dan mudah diakses seperti tenis meja dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada individu yang mengalami isolasi sosial atau kesulitan kesehatan mental, hal ini menunjukkan bahwa memasukkan kegiatan semacam itu ke dalam program perawatan sosial dapat menjadi strategi yang hemat biaya dan menarik untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan mendorong inklusi sosial. Di luar manfaat kesehatan fisik dan mentalnya yang mapan, tenis meja berfungsi sebagai platform yang berharga dan efektif untuk keterlibatan sosial, mendorong inklusivitas di berbagai kelompok,

membangun komunitas yang kuat berdasarkan minat bersama, dan bahkan memainkan peran penting dalam konteks sosial dan diplomatik yang lebih luas di tingkat global. Akhirnya, contoh bersejarah "Diplomasi *Ping Pong*" mewakili tren unik dan menarik di mana olahraga memiliki kemampuan luar biasa untuk melampaui batasan politik dan budaya tradisional, memfasilitasi komunikasi yang penting dan mendorong peningkatan hubungan internasional. Ini menyoroti dampak sosial yang mendalam dan luas yang dapat dimiliki tenis meja di tingkat global.

Bab 2

Teknik Dasar Tenis Meja

2.1 Teknik Memegang Bet (Grip Techniques)

Memegang bet dengan benar adalah fondasi penting dalam tenis meja. Penguasaan teknik ini sejak awal akan sangat membantu perkembangan pemain, dan perubahan *grip* di kemudian hari bisa menjadi proses yang sulit. Terdapat beberapa cara utama untuk memegang bet, dan pemilihan *grip* akan memengaruhi sudut bet saat mengenai bola, yang pada gilirannya mengontrol tinggi, kedalaman, kecepatan, arah, jenis, dan jumlah putaran bola.

A. *Shakehands Grip*

Grip shakehands adalah teknik memegang bet yang paling umum digunakan saat ini, baik oleh pemain rekreasi maupun profesional. Cara memegang bet ini menyerupai berjabat tangan, dengan kepala bet menghadap ke atas.

a) Cara Melakukan:

Pemain memegang gagang bet seolah-olah sedang berjabat tangan. Tepi daun bet harus pas di antara ibu jari dan jari telunjuk, membentuk huruf "V". Jari telunjuk diletakkan sejajar dengan tepi lurus karet di bagian bawah kepala bet pada sisi *backhand*. Ibu jari diletakkan sejajar dengan tepi lurus karet di sisi *forehand*. Tiga jari lainnya (jari tengah, jari manis, dan jari kelingking) menggenggam gagang bet dengan longgar untuk memberikan stabilitas. Pastikan tidak ada celah atau hanya sedikit celah antara bagian atas gagang bet dan tangan geser tangan ke atas gagang hingga mencapai bagian atas. Lekukan atau garis tangan yang membentuk huruf "V" harus sejajar dengan tepi daun bet. Penyelarasan ini mungkin memerlukan penyesuaian untuk penekanan pada pukulan *forehand* atau *backhand*. Pegangan harus mantap tetapi tidak terlalu kencang orang lain seharusnya dapat mengambil bet dari tangan pemain dengan sedikit. Hindari memegang bet

seperti palu atau meletakkan dua jari di atas daun bet. Pergelangan tangan harus memiliki sedikit kemiringan ke bawah, yang harus dipertahankan selama melakukan pukulan. Lokasi lekukan "V" di tangan sangat penting dan seringkali memerlukan bimbingan pelatih. Pemula seringkali memegang bet terlalu kencang, yang dapat menghambat kontrol dan kekuatan.

b) Kelebihan

Menawarkan keunggulan yang sama kuatnya pada pukulan *forehand* dan *backhand* jika keduanya dilatih dengan seimbang. Keseimbangan ini menjadikan *grip* ini yang paling banyak digunakan oleh pemain rekreasi dan profesional. Tersedia banyak pilihan bet karena popularitasnya. Lebih dari 90% daun bet yang dijual adalah untuk *grip shakehands*. Lebih mudah dipelajari oleh pemula dibandingkan dengan *grip penhold*. Memungkinkan serangan *topspin* cepat di kedua sisi dan menghasilkan bola dengan banyak putaran. Keseimbangan antara kekuatan *forehand* dan *backhand*

bergantung pada fokus pemain saat latihan. Kemudahan dalam mempelajari *grip* ini berkontribusi pada adopsinya yang luas.

c) Kekurangan

Memiliki potensi titik silang (*crossover point*) yang kurang nyaman di tengah tubuh, di mana peralihan antara pukulan *forehand* dan *backhand* diperlukan. Beberapa berpendapat bahwa *grip* ini menawarkan rasa dan putaran yang lebih sedikit dibandingkan dengan *grip penhold*, meskipun mobilitasnya tetap baik. Titik silang memerlukan gerak kaki dan antisipasi yang baik. Persepsi pengurangan rasa adalah subjektif dan mungkin tidak menjadi kelemahan signifikan bagi sebagian besar pemain.

d) Variasi

- **Shallow Shakehand:** Ibu jari beristirahat di daun bet, lebih menguntungkan untuk serangan *topspin* dan *loop*. Variasi ini memungkinkan lebih banyak gerakan pergelangan tangan,

meningkatkan putaran pada pukulan menyerang.

➤ **Deep Shakehand:** Ibu jari beristirahat di karet, memungkinkan pukulan yang lebih presisi dan backspin. Kontak yang lebih dekat dengan karet dapat memberikan rasa yang lebih baik untuk pukulan yang lebih lambat dan terkontrol.

➤ **Forehand-centered Grip:** Tangan sedikit bergeser untuk lebih menguntungkan pukulan *forehand*. Pemain dengan *forehand* dominan mungkin mengadopsi ini untuk memaksimalkan kekuatan dan jangkauan di sisi tersebut.

➤ **Backhand-centered Grip:** Tangan sedikit bergeser untuk lebih menguntungkan pukulan *backhand*, memungkinkan pukulan pergelangan tangan dan kontrol. Pemain dengan *backhand* yang kuat mungkin menggunakan ini untuk kontrol dan putaran yang lebih baik pada sisi dominan mereka. Pemain yang menggunakan variasi ini mungkin memiliki satu sisi yang

kuat dan satu sisi yang lemah atau beralih di antara keduanya. Ini menyoroti pertukaran antara spesialisasi dan keseimbangan keseluruhan.

- ***Extreme Forehand Grip:*** Bet diputar sedikit berlawanan arah jarum jam. Ini memfasilitasi jalur ayunan yang lebih alami untuk *loop forehand* yang kuat.
- ***Extreme Backhand Grip:*** Bet diputar sedikit searah jarum jam, ibu jari digerakkan ke atas. Ma Long menggunakan *extreme backhand grip*. Grip ini memberikan lebih banyak dukungan dan daya ungkit untuk pukulan *backhand*, seperti yang dicontohkan oleh pemain profesional top.

B. *Penhold Grip*

Grip penhold adalah teknik memegang bet dengan cara yang sama seperti memegang pena, menggunakan ibu jari dan jari telunjuk. Sisa jari ditekuk di sisi lain bet.

a) Cara Melakukan:

Pemain memegang bet seperti memegang pena, dengan ibu jari dan jari telunjuk. Ini adalah karakteristik yang menentukan. Sisa jari ditekuk di sisi lain bet. Posisi jari-jari ini bervariasi di antara gaya.

- **Traditional Chinese Penhold:** Daun bet menghadap ke bawah, jari-jari ditekuk ke dalam di bagian belakang. *Grip* ini memaksimalkan gerakan pergelangan tangan untuk serangan *forehand*.
- **Japanese/Korean Penhold:** Jari-jari (jari tengah, jari manis, jari kelingking) terentang lurus ke luar di bagian belakang. Bet Jepang sering memiliki "kait" yang ditinggikan untuk jari telunjuk. Jari-jari yang terentang dapat memberikan kekuatan dan stabilitas tambahan untuk *smash forehand*.
- **Reverse Penhold Backhand (RPB):** Menggunakan sisi belakang bet untuk pukulan *backhand*. Adaptasi modern ini mengatasi kelemahan historis *grip penhold*.

- Variasi yang berbeda ada untuk menyesuaikan gaya dan preferensi bermain. Pemegang pena modern sering menggunakan RPB untuk mengatasi kelemahan *backhand* tradisional. Evolusi *grip penhold* menunjukkan adaptasi teknik untuk mengatasi keterbatasan dalam menghadapi dinamika permainan yang berubah.

b) Kelebihan

Permainan *forehand* yang dominan karena fleksibilitas pergelangan tangan yang lebih besar. Pergelangan tangan dapat menghasilkan putaran dan sudut yang signifikan pada serangan *forehand*. Servis yang lebih berputar karena pemanfaatan pergelangan tangan. *Grip penhold* memungkinkan gerakan pergelangan tangan yang rumit saat servis. Tidak ada titik silang di tengah dengan *grip* tradisional (TPB). Ini memungkinkan cakupan area tengah yang mulus dengan *forehand*. Permainan pendek yang lebih baik, terutama *flick* dan *push*. Kedekatan jari

dengan kepala bet meningkatkan rasa untuk pukulan halus. Elemen kejutan terhadap lawan yang tidak terbiasa dengan *grip* ini. Kelangkaannya yang relatif di beberapa wilayah dapat memberikan pemain *penhold* keuntungan taktis. RPB memungkinkan *backhand* yang kuat mirip dengan *shakehands*. Ini membuat pemain *penhold* modern lebih serbaguna. Keunggulan *forehand* berasal dari peningkatan gerakan pergelangan tangan. Tidak adanya titik silang dalam gaya tradisional dapat menjadi keuntungan yang signifikan. RPB telah merevolusi *penhold* dengan mengatasi kelemahan *backhand*. Rentang gerak pergelangan tangan adalah pembeda utama untuk *forehand* dan servis *penhold*. Penghapusan titik silang menyederhanakan cakupan bagian tengah meja.

c) Kekurangan

Backhand lebih sulit dipelajari dan secara tradisional lebih lemah. Membutuhkan gerak kaki yang baik untuk mengimbangnya. Pemain

penhold tradisional membutuhkan gerak kaki yang luar biasa untuk menutupi sisi *backhand* dengan *forehand* mereka. Jangkauan yang lebih pendek di kedua sisi dibandingkan dengan *shakehand*. *Grip* ini secara inheren membatasi ekstensi lengan. RPB memperkenalkan titik silang, Ini adalah pertukaran untuk kemampuan *backhand* yang ditingkatkan. Sulit menemukan pelatih yang memahami *grip* ini. *Shakehands* lebih umum, sehingga jumlah pelatih *penhold* yang berpengalaman lebih sedikit di beberapa daerah. Kelelahan jari yang lebih besar. Jari-jari yang ditekuk dapat mengalami ketegangan selama periode bermain yang lama. RPB bisa lebih canggung daripada *backhand shakehand*. Ini membutuhkan gerakan pergelangan tangan dan lengan bawah yang berbeda yang membutuhkan waktu untuk dikuasai. Kelemahan *backhand* dalam *penhold* tradisional telah menyebabkan munculnya RPB. Menemukan pelatih *penhold* yang berkualitas bisa menjadi tantangan di beberapa daerah.

Ketergantungan historis pada *forehand* menjadikan *backhand* target bagi lawan. Dominasi *shakehands* telah mengurangi jumlah pelatih yang berspesialisasi dalam *penhold*.

d) Grip Lainnya

- **V-grip:** Bet dipegang di antara jari telunjuk dan jari tengah, membentuk huruf "V". *Grip* eksperimental yang menawarkan potensi putaran dan kontrol tetapi tidak banyak digunakan atau dianggap layak untuk permainan tingkat tinggi. Meskipun secara teoritis menarik, kurangnya adopsi menunjukkan keterbatasan praktis.
- **Seemiller Grip:** Semua jari di satu sisi, ibu jari di sisi lain, menawarkan kontrol dan fleksibilitas, terutama untuk putaran. *Grip* yang tidak umum. *Grip* ini, dinamai dari pemain legendaris, memberikan keseimbangan yang unik tetapi belum mendapatkan popularitas *mainstream*.

2.2 Teknik Berdiri dan Posisi Tubuh (*Stance and Body Position*)

Posisi siap dan gerak kaki yang benar sangat penting untuk bermain tenis meja yang efektif. Posisi tubuh yang baik memungkinkan pemain untuk bergerak dengan cepat dan efisien, menghasilkan pukulan yang lebih terkontrol dan bertenaga.

A. Posisi Siap (*Ready Stance*)

Posisi netral yang diambil sebelum menerima servis atau mengembalikan pukulan. Sangat penting untuk kontrol, kekuatan, dan konsistensi maksimum.

- a) **Kaki:** Kaki harus dibuka lebih lebar dari lebar bahu (direkomendasikan 1,5 hingga 2 kali lebar bahu) untuk memberikan dasar yang stabil. Kaki yang tidak memegang bet sedikit lebih maju dari kaki yang memegang bet (misalnya, kaki kiri maju untuk pemain tangan kanan). Jari-jari kaki harus mengarah sedikit ke luar untuk gerakan menyamping yang cepat.

- Posisi kaki yang lebih lebar meningkatkan stabilitas dan

memfasilitasi gerakan yang lebih cepat. Penempatan salah satu kaki sedikit ke depan membantu dominasi *forehand* untuk pemain ofensif. Dasar yang luas memungkinkan keseimbangan yang lebih baik selama gerakan cepat. Posisi kaki yang terhuyung mengoptimalkan tubuh untuk permainan yang berorientasi pada *forehand*, yang umum.

b) **Lutut:** Lutut harus sedikit ditekuk untuk melibatkan otot-otot kaki, menurunkan pusat gravitasi, dan memungkinkan gerakan yang cepat. Hindari menekuk lutut terlalu banyak atau posisi jongkok.

- Lutut yang ditekuk sangat penting untuk kelincahan dan keseimbangan. Postur ini memungkinkan kelenturan dan perubahan arah yang cepat, mirip dengan penjaga gawang dalam sepak bola.

c) **Badan:** Tubuh bagian atas harus membungkuk ke depan, dengan kepala dan bahu sedikit ke bawah. Berat badan harus berada di ujung jari kaki, bukan tumit, untuk reaksi cepat. Condongkan tubuh sedikit ke depan dari pinggang.

➤ Condong ke depan memindahkan berat badan untuk memudahkan gerakan dan menghasilkan kekuatan. Postur ini menjaga pemain tetap siap untuk bergerak ke segala arah dan memfasilitasi perpindahan berat badan selama melakukan pukulan.

d) **Lengan dan Bet:** Lengan harus berada di depan tubuh, dengan lengan bawah sejajar dengan tanah dan siku sedikit ditekuk (sekitar 90-110 derajat). Siku harus berada di depan, tidak terselip. Bet harus dipegang dalam posisi netral, menghadap lawan, siap untuk *forehand* atau *backhand*. Pergelangan tangan harus lurus tetapi rileks. Lengan bebas digunakan untuk menjaga keseimbangan, tangan setidaknya setinggi siku.

- Menjaga siku tetap di depan memaksimalkan jangkauan dan kekuatan. Posisi bet yang netral memungkinkan adaptasi cepat terhadap pukulan lawan. Posisi lengan ini memastikan jangkauan optimal untuk pukulan *forehand* dan *backhand*. Pergelangan tangan yang rileks sangat penting untuk rasa dan putaran.

e) **Kesalahan Umum:** Kaki terlalu rapat, kaki lurus, berat badan di tumit, siku terselip, bet miring ke atas atau ke bawah. Berdiri terlalu dekat dengan meja menghambat gerakan.

- Pemula sering melakukan kesalahan ini, menyoroti pentingnya menekankan posisi siap yang benar sejak awal. Kesalahan-kesalahan ini membatasi mobilitas, keseimbangan, dan kemampuan untuk menghasilkan kekuatan secara efektif.

B. Posisi Siap untuk Gaya Menyerang Ofensif

Berdiri sedikit di sisi kiri meja (untuk pemain tangan kanan), dengan kaki kiri sedikit lebih maju. Posisi ini menguntungkan serangan *forehand* yang dominan.

C. Posisi Siap untuk Gaya Bertahan

Berdiri di tengah meja, menghadap lurus ke meja. Ini memungkinkan cakupan yang sama di kedua sisi untuk permainan bertahan.

- Posisi dapat disesuaikan berdasarkan gaya bermain dan pukulan dominan. Gaya bermain yang berbeda memerlukan cakupan meja yang berbeda dan penekanan pada pukulan tertentu, sehingga memerlukan penyesuaian pada posisi siap.

2.3 Gerak Kaki Dasar (*Basic Footwork*)

Gerak kaki yang benar memungkinkan gerakan yang efisien untuk melakukan pukulan yang lebih baik. Selalu jaga berat badan di ujung

jari kaki dan lutut ditekuk.

- a) **Side-to-side Footwork:** Pola utama yang digunakan dekat meja. Langkah-langkah menggeser, kaki luar bergerak lebih dulu. Untuk *backhand* ke *forehand*: kiri, kanan, kiri, kanan. Untuk *forehand* ke *backhand*: kanan, kiri, kanan, kiri. Usahakan untuk melompat dengan kedua kaki secara bersamaan untuk pemain yang lebih baik. Ini adalah pola gerak kaki paling mendasar untuk menutupi lebar meja. Peralihan dari langkah menggeser ke lompatan simultan menunjukkan perkembangan keterampilan. Langkah menggeser memberikan gerakan pendek dan cepat untuk permainan dekat meja, sementara langkah melompat memungkinkan gerakan lateral yang lebih cepat dan eksplosif di tingkat yang lebih tinggi.
- b) **In-and-out Footwork:** Digunakan untuk mengembalikan servis pendek. Melangkah masuk dengan kaki kanan (untuk pemain tangan kanan) di bawah meja untuk menjangkau bola, lalu melangkah mundur. Urutan: kiri, kanan,

kanan, kiri. Mungkin memulai dengan langkah kecil dengan kaki kiri jika terlalu jauh. Penting untuk mengatasi servis pendek dan mempertahankan posisi seimbang. Gerak kaki ini memungkinkan pemain untuk menyerang atau melakukan *push* servis pendek secara efektif tanpa kehilangan posisi siap mereka.

- c) **Crossover Footwork:** Digunakan untuk pengembalian dengan tempo lebih cepat dan menjangkau pukulan *forehand* melebar. Kaki menyilang, berputar pada kaki depan. Lebih cepat daripada *side-to-side* untuk menempuh jarak. Memungkinkan cakupan area meja yang lebih luas dengan cepat. Ini adalah teknik gerak kaki yang lebih maju yang diperlukan untuk menutupi lebar penuh meja selama reli cepat.
- d) **One-step Footwork:** Digunakan sebagai upaya terakhir ketika hanya ada sedikit waktu untuk bereaksi, seringkali untuk memblokir. Mendorong dengan satu kaki ke posisi yang lebih lebar. Menghasilkan posisi yang kurang optimal untuk

pukulan teknis. Gerakan reaktif dan bukan pola gerak kaki yang direncanakan. Ini menekankan kecepatan tenis meja dan kebutuhan untuk penyesuaian cepat bahkan ketika tidak dalam posisi yang sempurna. Gerak kaki harus memosisikan tubuh secara optimal sebelum pukulan. Latihan sangat penting untuk mengembangkan memori otot. Latihan tangga dan lompat tali dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan kaki. Memantul dengan ujung jari kaki membantu menjaga kesiapan. Latihan gerak kaki yang konsisten sangat penting untuk membuat gerakan ini otomatis selama pertandingan. Latihan di luar meja dapat melengkapi latihan di meja.

- e) **Keseimbangan Tubuh (*Body Balance*):** Keseimbangan dinamis (mempertahankan keseimbangan saat bergerak) sangat penting. Fondasi dari semua gerakan dan koordinasi.

- **Pentingnya Keseimbangan Dinamis:** Memungkinkan pukulan yang baik dan gerakan cepat untuk bola berikutnya.

Tanpa keseimbangan, pemain tidak dapat menghasilkan kekuatan atau bergerak secara efisien.

➤ **"Triangle of Balance"**: Lutut ditekuk, posisi kaki memungkinkan penyesuaian lebar, dan kepala sedikit ke depan dan tengah. Posisi kepala seringkali salah. Mempertahankan segitiga keseimbangan memastikan stabilitas selama gerakan dan eksekusi pukulan. Berat kepala secara signifikan memengaruhi keseimbangan, sehingga menjaganya tetap di tengah sangat penting.

➤ **Tips untuk meningkatkan keseimbangan**: Jaga tubuh tetap rendah dan di tengah, tubuh bagian atas rileks, kaki dalam posisi yang benar. Latih aktivitas di luar tenis meja seperti berlari, melompat, melompat. Latihan bayangan yang berfokus pada keseimbangan. Pertahankan tubuh bagian atas yang stabil selama melakukan pukulan. Libatkan otot inti. Tetap rileks, terutama di tubuh bagian atas. Keseimbangan adalah

keterampilan yang dapat ditingkatkan melalui latihan yang terfokus. Kekuatan inti memainkan peran penting dalam stabilitas. Keseimbangan bukanlah bawaan tetapi dikembangkan melalui latihan. Otot inti yang kuat memberikan dasar yang stabil untuk semua gerakan.

2.4 Teknik Memukul Bola (*Hitting the Ball*)

Setelah menguasai grip dan posisi tubuh yang benar, langkah selanjutnya adalah mempelajari teknik dasar memukul bola, yaitu pukulan forehand dan backhand. Kedua pukulan ini merupakan fondasi dari permainan tenis meja.

A. Pukulan *Forehand* (*Forehand Stroke*)

Pukulan menyerang dengan sedikit *topspin*, dimainkan melawan bola *topspin* / *float* panjang atau menengah. Biasanya dimainkan dari sisi *forehand* atau tengah, terkadang dari sisi *backhand* oleh pemain tingkat lanjut.

a) **Persiapan:** Posisi siap, *grip shakehands*. Kaki dibuka sedikit lebih lebar dari lebar bahu, kaki kanan sedikit di belakang (untuk pemain tangan kanan), lutut sedikit ditekuk, condong ke depan, berat badan terdistribusi merata di ujung jari kaki, lengan terentang dengan siku ditekuk 90-110 derajat, berdiri sejauh satu lengan dari meja. Posisi yang benar memberikan stabilitas dan kesiapan untuk melakukan pukulan. Fondasi yang kokoh sangat penting untuk menghasilkan kekuatan dan kontrol.

b) **Gerakan Ayunan ke Belakang:** Putar tubuh ke kanan dari pinggul, siku dan bet mengikuti, sudut bet menutup, berat badan berpindah ke kaki belakang. Tubuh memulai gerakan, bukan hanya lengan. Bet setinggi pinggang. Rotasi dari pinggul adalah kunci untuk kekuatan dan kelancaran. Melibatkan otot-otot tubuh yang lebih besar menghasilkan lebih banyak kekuatan daripada hanya menggunakan lengan.

c) **Perkenaan Bola:** Putar pinggul dan bahu ke depan untuk mengenai bola, lengan

bergerak ke depan bersama tubuh, percepat sedikit lengan bawah saat kontak, berat badan berpindah ke kaki depan, sudut bet tetap tertutup, kontak pada puncak pantulan dan di depan tubuh, sedikit celah antara siku dan tubuh. Kontak harus cukup datar, kira-kira di tengah bet. Mengenai bola pada puncak pantulannya memastikan pukulan yang lebih efektif. Memukul bola pada titik tertingginya memungkinkan sudut yang lebih baik di atas net dan kontak yang lebih konsisten.

- d) **Gerakan Lanjutan:** Lanjutkan ayunan ke depan dan ke atas, bet berakhir kira-kira mengarah ke tempat bola dipukul, kembali ke posisi siap. Bet ke arah alis. Jangan biarkan lengan terlalu banyak menyilang tubuh. Gerakan lanjutan yang benar memastikan kontrol dan mempersiapkan untuk pukulan berikutnya. Menyelesaikan pukulan memungkinkan transfer energi penuh dan pemulihan yang seimbang.

e) **Kesalahan Umum dan Cara Menghindarinya:**

- Gagal memindahkan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan. Mencegah pembangkitan kekuatan penuh. Fokus pada pemindahan berat badan selama pukulan.
- Memutar dari bahu dan bukan dari pinggul. Membatasi kekuatan dan kelancaran. Tekankan rotasi pinggul dalam ayunan ke belakang dan ayunan ke depan.
- Menyimpan siku terlalu dekat dengan tubuh. Membatasi rotasi dan kekuatan. Pertahankan sedikit celah antara siku dan tubuh.
- Lengan memulai ayunan dan bukan tubuh. Mengurangi kekuatan dan kontrol. Fokus pada rotasi tubuh yang menggerakkan lengan.
- Menjatuhkan pergelangan tangan selama pukulan. Membuat pukulan lebih sulit dikendalikan dan lebih lemah. Jaga pergelangan tangan tetap relatif lurus.
- Memutar tubuh terlalu banyak. Memengaruhi pemulihan untuk

pukulan berikutnya. Akhiri dengan bet mengarah ke target.

- Mengenai bola terlalu lambat (setelah puncak pantulan). Mengurangi efektivitas dan konsistensi. Usahakan untuk memukul pada titik tertinggi pantulan.
- Mengubah sudut bet selama pukulan. Menyebabkan inkonsistensi. Pertahankan sudut bet yang tertutup selama pukulan.
- Memukul bola ke bawah. Seringkali menyebabkan bola mengenai net. Ayunkan ke depan dan sedikit ke atas.
- Pemula seringkali terlalu mengandalkan gerakan lengan dan mengabaikan rotasi tubuh dan perpindahan berat badan. Menjaga pergelangan tangan tetap stabil penting untuk kontrol. Ini adalah kesalahan mendasar yang sering ditangani oleh pelatih.

B. Pukulan *Backhand* (*Backhand Stroke*)

Pukulan menyerang dengan sedikit *topspin*, dimainkan melawan bola *topspin/float* panjang atau menengah. Terutama dimainkan dari sisi *backhand*.

a) **Persiapan:** Posisi menghadap lurus ke arah permainan, kaki dibuka sedikit lebih lebar dari lebar bahu, lutut sedikit ditekuk, condong ke depan, berat badan terdistribusi di ujung jari kaki, lengan berada di depan dengan siku ditekuk 90-110 derajat, berdiri sejauh satu lengan dari meja. Posisi yang menghadap lurus memungkinkan gerakan yang seimbang untuk pukulan *backhand*. Posisi simetris ini memfasilitasi gerakan pukulan *backhand drive* yang sebagian besar linier.

b) **Gerakan Ayunan ke Belakang:** Bawa bet ke belakang dan ke bawah hingga tepat di depan pusar, buat sudut bet sedikit tertutup, jaga pergelangan tangan tetap lurus, karet *backhand* mengarah ke arah permainan. Bet setinggi pusar. Ayunan ke belakang yang ringkas merupakan ciri khas pukulan *backhand drive*. Pukulan *backhand* memiliki rentang gerak yang lebih kecil daripada *forehand*, oleh karena itu ayunan ke belakangnya lebih kecil.

c) **Perkenaan Bola:** Lengan bergerak ke

depan dan sedikit ke atas untuk mengenai bola (menghasilkan *topspin*), gerakan terutama dari siku dan lengan bawah, sudut bet tetap tertutup, kontak pada puncak pantulan dan di depan tubuh, sedikit celah antara siku dan tubuh. Kontak antara bahu dan di depan. Kekuatan utama pukulan *backhand drive* berasal dari siku dan lengan bawah. Daya unkit pada pukulan *backhand* terutama dihasilkan oleh ekstensi lengan bawah dari siku.

d) **Gerakan Lanjutan:** Lanjutkan ayunan ke depan dan ke atas, bet berakhir mengarah ke tempat bola dipukul (kira-kira setinggi dagu), jangan biarkan lengan terlalu banyak mengayun ke kanan, kembali ke posisi siap. Setinggi siku, berakhir setinggi mata. Gerakan lanjutan yang terkontrol penting untuk akurasi. Ayunan lanjutan yang ringkas memungkinkan pemulihan cepat ke posisi siap.

e) **Kesalahan Umum dan Cara Menghindarinya:**

- Bermain terutama dari pergelangan tangan (menyebabkan kurangnya

kekuatan dan kontrol). Pergelangan tangan harus stabil untuk pukulan *backhand drive*, dengan kekuatan berasal dari lengan bawah.

- Memainkan pukulan terlalu pendek ("menusuk" bola). Perpanjang pukulan pada awalnya. Pemula seringkali tidak menggunakan pukulan yang cukup penuh untuk menghasilkan kekuatan dan *topspin* yang memadai.
- Mengayunkan bet melintasi tubuh seperti gerakan "penghapus kaca". Ikuti bola dengan bet ke arah pukulan. Ini dapat memberikan *sidespin* yang tidak diinginkan dan mengurangi kontrol.
- Menjangkau bola dan bukan menggerakkan kaki. Berdiri tepat di belakang bola yang datang. Posisi yang benar sangat penting untuk pukulan yang terkontrol dan kuat.
- Siku bergerak terlalu banyak ke atas selama pukulan. Jaga siku pada ketinggian yang konsisten. Posisi siku yang tidak konsisten menyebabkan variasi dalam pukulan.
- Bergerak mundur saat memukul bola (mengurangi kekuatan). Bergerak ke

arah bola. Melangkah ke dalam pukulan memungkinkan perpindahan berat badan dan pembangkitan kekuatan yang lebih baik.

- Mempertahankan siku yang stabil dan menggunakan rotasi lengan bawah adalah kunci untuk konsistensi dan kekuatan. Konsistensi dengan *backhand* biasa harus dikembangkan sebelum mencoba menghasilkan lebih banyak kekuatan. Fondasi yang kokoh dalam pukulan *backhand drive* dasar sangat penting sebelum mencoba teknik yang lebih maju seperti *looping*.

C. Teknik Servis (*Serve Techniques*)

Servis adalah pukulan pertama dalam setiap reli dan merupakan kesempatan bagi pemain untuk mengambil inisiatif. Penguasaan berbagai teknik servis dapat memberikan keuntungan signifikan dalam permainan.

- a) **Prinsip Dasar Servis:** Putaran (*spin*), kecepatan (*speed*), dan penempatan (*placement*) adalah hal yang esensial. Keabsahan servis memerlukan bola dipegang di telapak tangan yang terbuka

di atas meja dan di belakang garis akhir, dilambungkan setidaknya 16 cm secara vertikal, dan dipukul setelah memantul sekali di sisi server dan sebelum menyentuh apa pun. Bola harus melewati atau mengelilingi net tanpa menyentuhnya. Servis adalah satu-satunya pukulan dengan kontrol penuh, menawarkan keuntungan. Menguasai putaran adalah fundamental untuk servis yang efektif. Servis adalah titik awal setiap reli dan kesempatan penting untuk mendapatkan keuntungan. Putaran membuat servis lebih sulit dikembalikan secara efektif.

b) **Jenis-jenis Servis:**

➤ **Servis Pendek:** Bola memantul dua kali di sisi lawan jika tidak dikembalikan. Memaksa lawan untuk bermain pendek.

1. **Backspin Pendek:** Sikat bagian bawah bola dengan bet terbuka. Usahakan pantulan pertama dekat dengan net di kedua sisi. Kontak tepat di atas permukaan meja. Sulit diserang, seringkali menghasilkan

pengembalian *push*. *Backspin* yang berat membuat lawan sulit mengangkat bola. Rotasi ke bawah *backspin* menyebabkan bola jatuh, sehingga sulit diserang dengan *loop topspin*.

2. **Topspin Pendek:** Sikat bagian atas bola dengan bet tertutup. Bola akan memantul ke depan. Dapat mengejutkan lawan yang mengharapkan *backspin*. *Topspin* menciptakan rotasi ke depan, menyebabkan bola memantul ke depan saat memantul.
3. **Sidespin Pendek:** Sikat sisi bola dengan gerakan menyamping. Dapat menyebabkan bola melengkung. Sulit dikembalikan karena bola melayang ke samping. Efektif jika dikombinasikan dengan *backspin* atau *topspin*. *Sidespin* memberikan rotasi horizontal, menyebabkan bola bergerak ke samping setelah memantul.

4. **Teknik untuk menjaga servis tetap pendek:** Sikat bola dengan lembut dan bukan memukul dengan keras. Pantulan pertama di sisi *server* harus lebih dekat ke net. Gunakan putaran untuk mengontrol bola. Sentuh bola rendah. Putaran sangat penting untuk mengontrol panjang servis pendek. Putaran dapat memperlambat momentum ke depan bola, membantu menjaga servis tetap pendek.

➤ **Servis Panjang:** Bola memantul sekali di sisi *server* dan pantulan kedua dekat dengan garis akhir lawan. Seringkali cepat dan dengan putaran.

1. **Topspin Panjang:** Gerakan menyikat ke atas. Menyebabkan bola menukik dengan cepat setelah melewati net. Dapat sulit dikembalikan dengan kekuatan. Rotasi ke depan membuat bola berakselerasi ke bawah, membuatnya lebih sulit untuk diangkat untuk dikembalikan.

2. **Backspin Panjang:** Gerakan menyikat ke bawah. Bergerak lebih lambat, lebih mudah untuk di-loop. Efektif melawan pemula tetapi lebih mudah diserang oleh pemain yang lebih baik. Kecepatan yang lebih lambat dan pantulan ke atas menjadikannya target utama untuk *loop topspin*.

3. **Sidespin Panjang:** Gerakan menyikat ke samping. Menyebabkan bola melengkung. Dapat mengganggu waktu dan penempatan lawan. Gerakan lateral dapat memaksa lawan ke posisi yang canggung.

4. **Servis Cepat:** Gerakan cepat, lintasan rendah, pantulan pertama dekat garis akhir server, pantulan kedua dekat garis akhir lawan. Bisa dengan atau tanpa putaran. Dapat mengejutkan lawan, terutama di tingkat yang lebih rendah. Kecepatan mengurangi waktu reaksi,

sehingga lebih sulit untuk dikembalikan secara efektif.

➤ **Servis dengan Kombinasi Spin:**

Menggunakan gerakan setengah lingkaran untuk menyamakan putaran. Menyentuh bola pada titik yang berbeda selama ayunan menghasilkan putaran yang berbeda (*backspin* pada gerakan ke bawah, *sidespin* pada gerakan ke samping, *topspin* pada gerakan ke atas). Menggabungkan putaran seperti *sidespin-topspin* atau *sidespin-backspin*. Penipuan sangat penting untuk servis mematikan. Gerakan yang serupa untuk putaran yang berbeda membuatnya sulit dibaca. Membuat servis terlihat sama terlepas dari putarannya sangat menyulitkan penerima untuk mengantisipasi perilaku bola.

c) **Tips untuk Servis yang Efektif:**

Variasikan putaran, kecepatan, dan penempatan untuk membuat lawan menebak-nebak. Gunakan tipuan dengan

melakukan servis dengan gerakan yang serupa untuk putaran yang berbeda. Latih servis yang berbeda untuk mengembangkan repertoar. Bidik sisi lemah lawan atau titik silang. Servis dan penerimaan sangat penting untuk membentuk poin. Memvariasikan servis mencegah lawan merasa nyaman. Permainan servis yang beragam membuat lawan tidak seimbang dan tidak dapat menyusun strategi pengembalian yang konsisten.

BAB 3

Teknik Lanjutan Tenis Meja

3.1 Teknik Looping

Looping adalah pukulan topspin dengan kecepatan sedang hingga tinggi yang menghasilkan rotasi bola yang kuat ke depan (topspin). Tujuannya adalah untuk membuat bola melengkung ke atas saat melewati net dan kemudian menukik tajam ke meja lawan, sehingga menyulitkan lawan untuk mengembalikannya

Teknik looping sendiri di bagi menjadi 2 macam yaitu, forehand loop dan backhand loop

1. Forehand loop, Pukulan looping yang dilakukan dari sisi forehand (depan badan). Ini adalah jenis looping yang paling sering digunakan dalam serangan

Berikut ciri-ciri gerakannya

- a) Dilakukan dengan sisi depan raket (forehand)
- b) Umumnya lebih kuat dan agresif
- c) Cocok untuk menyerang bola backspin dan topspin

2. Backhand loop, Pukulan looping dari sisi **backhand** (belakang tangan raket), biasanya lebih teknis dan butuh kontrol tinggi

Berikut ciri-ciri gerakannya

- a) Dilakukan dengan sisi belakang raket (backhand)
- b) Biasanya lebih sulit dikuasai karena ruang gerak yang lebih sempit
- c) Digunakan untuk melawan bola backspin dari lawan atau untuk rally topspin

A. Tujuan dan Fungsi Looping

- a) Untuk menyerang bola backspin dengan pukulan topspin (contohnya saat lawan melakukan push atau chop)
- b) Untuk menekan lawan dengan pukulan berspin tinggi sehingga menyulitkan kontrol
- c) Untuk membuka serangan (opening attack) dalam rally
- d) Menjadi transisi dari permainan bertahan ke permainan menyerang

B. Teknik Dasar Melakukan Looping

Teknik looping sendiri di bagi menjadi 3 yaitu, Persiapan, kontak bola, follow through

1. Persiapan

- a) Posisi tubuh rendah, lutut sedikit ditekuk
- b) Posisi kaki selebar bahu, salah satu kaki sedikit ke depan (kanan untuk forehand kanan)
- c) Raket diturunkan ke bawah sejajar atau di bawah bola
- d) Fokus pada waktu dan jarak antara bola dan tubuh

2. Kontak bola

- a) Kontak dilakukan di sisi atas dan belakang bola
- b) Raket digerakkan ke depan dan ke atas dengan kecepatan sedang hingga tinggi
- c) Sudut raket agak tertutup untuk menghasilkan topspin
- d) Kontak dilakukan pada puncak pantulan bola atau saat mulai turun

3. Follow through

- a) Gerakan raket berlanjut ke arah depan dan atas, mengikuti arah bola
- b) Tubuh ikut memutar (khusus forehand), bahu dan pinggul ikut bergerak
- c) Setelah follow through, kembali ke posisi siap

C. Faktor penting Saat Melakukan looping

1)Timing

Pentingnya Timing: Dalam permainan, timing sangat penting untuk memaksimalkan pergerakan bola. Memukul bola pada momen yang tepat—saat bola naik atau mulai turun—memberikan pemain keuntungan dalam momentum. Hal ini sangat dipengaruhi oleh jenis putaran (spin) yang dilakukan oleh lawan.

Jenis Spin: Contohnya, untuk bola yang memiliki backspin, pemain sebaiknya memukul saat bola sedang naik agar putaran dapat maksimal. Sebaliknya, saat menghadapi topspin, memukul saat bola mulai turun dapat memberikan kontrol yang lebih baik.

2)Sudut Bet

Penyesuaian Sudut: Sudut bet yang akurat sangat penting untuk mencapai efek yang diinginkan. Saat menerima bola dengan backspin, raket harus dimiringkan ke depan untuk mengangkat bola. Untuk topspin, raket perlu sedikit terbuka untuk mengatur arah dan ketinggian bola.

Keakuratan: Kesalahan dalam sudut bet bisa mengakibatkan bola tidak

berputar dengan baik atau bahkan keluar dari lapangan.

3) Kekuatan dan Kontrol

Looping: Teknik looping melibatkan lebih dari sekadar kecepatan; konsistensi dalam penempatan bola juga sangat penting. Pemain harus mampu mengontrol kekuatan pukulan agar bola tetap dalam lapangan.

Penempatan Bola: Penempatan yang tepat dapat menyulitkan lawan. Pemain perlu mengarahkan bola ke area yang sulit dijangkau oleh lawan.

4) Spin

Gerakan Ke Atas: Semakin cepat dan tajam gerakan raket ke atas saat memukul bola, semakin besar efek topspin yang dihasilkan. Ini membantu bola melengkung dan turun dengan cepat setelah melewati net.

Efek pada Permainan: Topspin yang kuat membuat bola lebih sulit untuk dikembalikan dan memberi pemain kontrol lebih besar atas lintasan serta kecepatan bola.

D. Kesalahan Umum yang sering terjadi saat melakukan looping

Memukul Bola Terlalu Dini atau Terlambat (Timing Salah)

Memukul bola pada waktu yang tidak tepat, baik terlalu awal maupun terlambat, dapat mengurangi kontrol atas arah dan kecepatan bola. Kesalahan dalam timing sering kali menyebabkan bola keluar dari lapangan atau tidak mencapai target yang diinginkan.

Pemain perlu melatih kemampuan mereka untuk memahami lintasan bola dan menentukan waktu yang tepat untuk melakukan pukulan. Latihan dengan berbagai jenis putaran (spin) dapat meningkatkan kepekaan terhadap timing.

Sudut Raket Terlalu Terbuka atau Tertutup

Sudut raket yang tidak sesuai dapat membuat bola tidak masuk ke lapangan. Jika raket terlalu terbuka, bola dapat melambung terlalu tinggi. Sebaliknya, raket yang terlalu tertutup dapat membuat bola jatuh terlalu rendah atau bahkan menyentuh net.

Pemain perlu mengenali jenis bola yang

diterima. Misalnya, untuk bola dengan backspin, raket harus dimiringkan ke depan, sementara untuk topspin, sudut raket yang sedikit terbuka lebih efektif.

Gerakan Tubuh Kaku atau Tidak Seimbang

Gerakan tubuh yang kaku atau tidak seimbang dapat mengganggu teknik pukulan. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk mengendalikan posisi dan arah pukulan dengan lebih efektif.

Disarankan agar pemain melakukan latihan yang meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, seperti yoga atau latihan inti, untuk menghasilkan gerakan yang lebih lancar dan terkendali saat bermain.

Tidak Melakukan Follow-Through yang Benar

Follow-through yang tepat merupakan bagian krusial dari teknik pukulan. Ini tidak hanya membantu menambah putaran (spin), tetapi juga memastikan bahwa pukulan berakhir dengan kontrol yang baik.

Jika follow-through tidak dilakukan dengan benar, bisa menyebabkan bola

melambung tidak terarah atau tidak mendapatkan putaran yang diinginkan. Latihan yang berfokus pada follow-through dapat membantu membangun kebiasaan yang baik dan meningkatkan akurasi pukulan.

E. latihan yang di sarankan

Loop vs Backspin: Latihan Membuka Serangan dari Push Lawan

Latihan ini dirancang untuk membantu pemain belajar melakukan serangan yang efektif setelah menerima bola push dengan backspin dari lawan. Pemain perlu memahami cara mengatasi putaran yang diberikan oleh lawan.

Pemain fokus pada penggunaan topspin untuk mengangkat bola dan mengubah arah serangan. Ini mencakup penyesuaian sudut raket dan timing yang tepat saat melakukan pukulan.

Loop Rally

Dalam latihan ini, pemain melakukan rally dengan pasangan menggunakan bola topspin. Dengan bertukar bola, pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menghasilkan topspin yang konsisten.

Latihan ini membantu meningkatkan

akurasi, kekuatan, dan kontrol saat memukul bola. Pemain juga dapat belajar membaca pola permainan lawan dan menyesuaikan strategi serangan mereka.

Multi-Ball Training

Dalam latihan ini, pelatih secara berulang mengirimkan bola backspin kepada pemain. Tujuannya adalah untuk mengasah teknik looping secara intensif dan beruntun.

Dengan menerima banyak bola backspin, pemain dapat fokus pada pengembangan teknik looping tanpa gangguan. Ini juga membantu pemain memperbaiki timing dan sudut raket dalam situasi yang berulang.

Shadow Practice

Shadow practice melibatkan latihan gerakan looping tanpa bola. Pemain melakukan gerakan teknik secara visual untuk membiasakan tubuh dengan pola gerakan yang benar.

Latihan ini membantu membangun otot ingatan dan mengembangkan teknik yang tepat tanpa tekanan dari permainan nyata. Ini juga memperkuat pemahaman tentang posisi tubuh dan pergerakan yang diperlukan saat melakukan looping.

3.2 Teknik Smashing

Smashing dalam tenis meja adalah teknik pukulan keras dan cepat yang dilakukan untuk mengakhiri reli dan mendapatkan poin. Smash dilakukan terhadap bola yang tinggi dan kurang spin (atau bahkan tidak memiliki spin), biasanya setelah lawan mengangkat bola terlalu tinggi atau hasil dari pukulan defensif seperti push atau chop yang tidak sempurna.

Teknik smashing sendiri di bagi menjadi 2 yaitu, forehand smash dan backhand smash

1. Forehand smash, pukulan smash yang dilakukan dari sisi forehand (bagian luar tangan memegang raket)
Berikut ciri-ciri gerakannya:

1) Dilakukan dari Sisi Forehand (Depan Tubuh)

Pemain memulai gerakan dengan raket berada di samping atau sedikit di depan tubuh, siap untuk melakukan smash saat bola datang.

Smash diarahkan ke lawan, biasanya ke sudut lapangan yang

sulit dijangkau. Gerakan ini memanfaatkan posisi depan tubuh untuk menghasilkan kekuatan maksimum.

Jenis Smash Paling Umum

Forehand smash adalah teknik yang paling sering digunakan oleh pemain, baik pemula maupun profesional, karena gerakan ini lebih mudah dan lebih alami bagi banyak orang.

Smash ini sering digunakan untuk mengakhiri rally atau ketika bola berada dalam posisi menguntungkan, seperti saat lawan melakukan kesalahan dalam pengembalian.

Lebih Kuat karena Bisa Melibatkan Putaran Tubuh

Dalam melakukan forehand smash, pemain dapat memanfaatkan kekuatan dari putaran tubuh. Dengan memutar pinggang dan bahu saat melakukan pukulan, pemain dapat menghasilkan lebih banyak tenaga.

Pukulan yang melibatkan gerakan tubuh ini menghasilkan smash yang lebih kuat dan cepat, sehingga lebih sulit untuk dikembalikan oleh lawan. Kekuatan tambahan ini sangat penting dalam memberikan tekanan kepada lawan.

Teknik yang Diterapkan

Pemain perlu menggunakan grip yang tepat untuk memaksimalkan kontrol dan kekuatan. Grip forehand yang benar memungkinkan penyesuaian sudut raket yang baik.

Setelah melakukan smash, penting untuk melakukan follow-through yang baik agar tetap seimbang dan siap untuk gerakan selanjutnya.

Manfaat Latihan

Latihan forehand smash secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan tubuh, serta kecepatan reaksi.

Latihan ini juga membantu pemain memahami timing dan posisi yang tepat, sehingga meningkatkan

konsistensi dan efektivitas pukulan dalam pertandingan.

2. Backhand smash, Smash yang dilakukan dari sisi backhand (bagian dalam lengan memegang raket)

Berikut ciri-ciri gerakanya:

a) **Dilakukan dari Sisi Backhand (Sisi Dalam Lengan Raket)**

Pemain memulai gerakan dengan raket berada di sisi dalam tubuh. Posisi ini mempersiapkan pemain untuk melakukan smash saat bola tiba.

Smash diarahkan ke lawan, sering kali ke area yang sulit dijangkau. Meskipun posisi ini tidak seideal forehand, backhand smash tetap efektif dalam situasi tertentu.

Tidak Sekuat Forehand, tetapi Berguna saat Tidak Sempat Berpindah Posisi

Backhand smash tidak sekuat forehand smash karena posisi tubuh dan otot yang terlibat. Namun, teknik ini sangat berguna dalam situasi

darurat di mana pemain tidak memiliki waktu untuk berpindah ke posisi forehand.

Backhand smash sering kali digunakan ketika bola datang dengan cepat atau saat pemain terpaksa berada dalam posisi yang tidak ideal, sehingga memungkinkan mereka untuk tetap menyerang.

Butuh Kecepatan Tangan yang Tinggi

Pukulan backhand smash memerlukan kecepatan tangan yang tinggi untuk menciptakan kekuatan dan akurasi yang diperlukan. Pemain harus cepat mengatur posisi raket untuk melakukan smash yang efektif.

Pemain perlu melatih koordinasi antara tangan dan mata untuk memastikan pukulan dapat dilakukan dengan tepat dan kuat dalam waktu singkat.

Teknik yang Diterapkan

Grip backhand yang tepat sangat penting untuk memastikan kontrol dan kekuatan. Pemain harus

menggunakan grip yang sesuai untuk melakukan pukulan dengan baik.

Setelah melakukan smash, follow-through yang baik sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan mempersiapkan diri untuk gerakan berikutnya.

Manfaat Latihan

Latihan backhand smash membantu meningkatkan keterampilan tangan dan refleks, sehingga pemain dapat bereaksi lebih cepat terhadap bola yang datang.

Latihan ini juga berkontribusi pada penguatan otot lengan dan bahu, yang penting untuk meningkatkan performa keseluruhan dalam permainan.

A. Tujuan dari teknik Smashing

Tujuan dari teknik *smash* sendiri, yaitu:

Menyerang dan Mematikan Bola Lawan

Smash merupakan teknik ofensif yang dirancang untuk menyerang bola lawan dengan kekuatan maksimal.

Tujuan utamanya adalah mencetak poin atau memaksa lawan melakukan kesalahan. Dengan melakukan smash, pemain berusaha membuat bola jatuh dengan cepat dan keras ke lapangan lawan. Pukulan ini sulit untuk dikembalikan, terutama jika diarahkan ke sudut lapangan yang sulit dijangkau.

Memanfaatkan Bola Tinggi yang Tidak Memiliki Spin Kuat

Smash paling efektif dilakukan ketika pemain menerima bola tinggi, seperti hasil pengembalian yang lemah dari lawan. Bola yang tidak memiliki spin kuat memberikan kesempatan ideal untuk melakukan smash karena lebih mudah untuk diarahkan dan dikendalikan. Dengan memanfaatkan bola tinggi yang tidak berputar, pemain dapat mengurangi kemungkinan kesalahan dan meningkatkan peluang untuk mendapatkan poin.

Meningkatkan Tekanan dalam Rally

Melakukan smash dengan efektif dapat memberikan tekanan psikologis kepada lawan. Ketika lawan melihat kemampuan pemain dalam melakukan smash, mereka mungkin merasa lebih tertekan dan lebih berisiko dalam pengembalian mereka. Meningkatkan

Momentum: Smash yang dilakukan dengan baik dapat mengubah momentum pertandingan. Ini bisa memotivasi pemain, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberi mereka kendali lebih besar selama rally.

B. Teknik dasar melakukan smashing

Teknik dasar smash di bagi menjadi 4 macam yaitu, posisi tubuh, persiapan, eksekusi, follow through:

- a) Posisi Tubuh, Berdiri dengan kaki selebar bahu, berat badan seimbang, dan lutut sedikit ditekuk
- b) Persiapan, Angkat bet hingga setinggi bahu, putar bahu dan pinggang ke belakang untuk mengumpulkan tenaga
- c) Eksekusi, Pukul bola pada titik tertinggi pantulannya dengan gerakan cepat ke depan, menggunakan kombinasi tenaga dari pinggang, lengan, dan pergelangan tangan
- d) Follow Through, Lanjutkan gerakan bet ke arah target untuk memastikan kontrol dan akurasi pukulan

● Tips dan Latihan

Ada tips dan latihan untuk melakukan gerakan smashing sebagai berikut

- 1) Timing, Latih timing untuk memukul bola pada titik tertinggi pantulannya
- 2) Keseimbangan, Jaga keseimbangan tubuh selama dan setelah melakukan smash untuk persiapan pukulan berikutnya
- 3) Variasi Latihan, Latih smash terhadap berbagai jenis bola, termasuk bola dengan spin dan kecepatan berbeda, untuk meningkatkan adaptasi dan respons.

- **Teknik Bloking**

dalam tenis meja adalah teknik bertahan yang digunakan untuk mengembalikan pukulan lawan, terutama pukulan topspin yang cepat, dengan memanfaatkan kekuatan bola yang datang tanpa memberikan tambahan tenaga signifikan. Tujuan utama dari teknik ini adalah mengontrol arah dan kecepatan bola agar tetap berada di meja lawan, sekaligus mempersiapkan diri untuk pukulan selanjutnya

- **Jenis-jenis tenik Bloking**

Teknik bloking di tenis meja di bagi menjadi 4 macam yaitu: passive block, active block, punch blok, chop block, berikut dengan penjelasannya:

- 1) Passive block, Teknik ini dilakukan

dengan menahan bola menggunakan raket yang stabil tanpa gerakan tambahan. Biasanya digunakan saat menghadapi pukulan cepat dari lawan dan bertujuan untuk mengembalikan bola dengan aman ke meja lawan

- 2) Active block, Berbeda dengan passive block, active block melibatkan gerakan raket ke depan saat kontak dengan bola, memberikan sedikit tambahan tenaga dan spin. Teknik ini memungkinkan pemain untuk lebih agresif dalam mengembalikan bola dan menekan lawan
- 3) Punch blok, adalah variasi dari active block yang dilakukan dengan gerakan cepat dan pendek, mirip dengan pukulan. Teknik ini efektif untuk mengembalikan bola dengan kecepatan tinggi dan dapat mengejutkan lawan
- 4) Chop block, adalah teknik lanjutan yang menggabungkan elemen chop dan block. Dilakukan dengan gerakan memotong bola saat melakukan block, menghasilkan backspin yang kuat dan membuat bola sulit dikembalikan oleh lawan

- **Tahapan eksekusi teknik Bloking**

Sebelum melakukan tahapan eksekusi teknik bloking ada beberapa

tahapannya yaitu, posisi siap, kontak dengan bola, follow through dan berikut penjelasannya:

1) Posisi siap (stance)

- Berdiri dengan kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan seimbang
- Raket dipegang di depan tubuh dengan posisi netral, siap untuk bergerak ke arah bola

2) Kontak dengan bola

- Untuk passive block, raket tetap stabil dan kontak dengan bola dilakukan dengan sudut yang sesuai untuk mengarahkan bola kembali ke meja lawan
- Pada active dan punch block, raket digerakkan ke depan saat kontak untuk memberikan tambahan tenaga
- Chop block dilakukan dengan gerakan memotong ke bawah saat kontak dengan bola

3) Follow through

- Gerakan lanjutan setelah kontak dengan bola harus minimal untuk menjaga keseimbangan dan kesiapan menghadapi pukulan selanjutnya

- **Kesalahan umum dalam teknik bloking**

Banyak atlit/olahragawan tidak memperhatikan saat melakukan teknik bloking, banyak sekali kesalahan yang dilakukan contohnya sebagai berikut:

- 1) Sudut Raket Tidak Sesuai
Menyebabkan bola keluar dari meja atau masuk ke net
- 2) Gerakan Tubuh Berlebihan
Mengurangi kontrol dan keseimbangan saat melakukan block
- 3) Kurang Fokus pada Bola
Mengakibatkan timing yang buruk dan kontak yang tidak tepat

- **Teknik footwork**

Footwork, atau gerakan kaki, adalah teknik dasar yang krusial dalam tenis meja. Kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan efisien memungkinkan pemain mencapai posisi terbaik saat memukul bola. Footwork yang baik tidak hanya membantu dalam mengembalikan bola, tetapi juga mempersiapkan pukulan yang lebih kuat dan akurat.

Komponen Utama Footwork

- **Reaksi Cepat:** Pemain perlu memiliki reaksi cepat untuk bergerak menuju

bola yang datang. Footwork yang baik mendukung transisi cepat antara posisi berdiri dan siap memukul.

- **Ketepatan Posisi:** Selain kecepatan, pemain harus mampu menempatkan kaki secara tepat. Posisi kaki yang benar sangat penting untuk menjaga keseimbangan dan kontrol saat melakukan pukulan.
- **Langkah Kecil dan Cepat:** Dalam tenis meja, langkah kecil dan cepat lebih efektif dibandingkan langkah besar. Ini memungkinkan pemain tetap seimbang dan siap bergerak ke arah lain jika diperlukan.
- **Penggunaan Kaki Depan dan Belakang:** Pemain harus bisa menggunakan kedua kaki dengan baik, dengan kaki depan untuk mendorong dan kaki belakang untuk menjaga keseimbangan.
- **Keseimbangan:** Footwork yang baik membantu menjaga keseimbangan saat melakukan pukulan. Pemain perlu memiliki posisi tubuh yang stabil untuk menghasilkan kekuatan dalam setiap pukulan.
- **Kesiapan Berpindah:** Setelah melakukan pukulan, pemain harus siap untuk bergerak ke posisi berikutnya. Footwork yang baik

memungkinkan transisi cepat antara serangan dan pertahanan.

Latihan Footwork

- **Drill Khusus:** Latihan footwork dapat mencakup berbagai drill yang fokus pada kecepatan dan ketepatan gerakan kaki, seperti bergerak maju, mundur, dan lateral.
- **Koordinasi dan Agilitas:** Latihan juga dapat melibatkan pengembangan koordinasi dan agility, menggunakan cone atau rintangan untuk meningkatkan kemampuan bergerak cepat dalam berbagai arah.

- **Jenis – jenis teknik Footwork**

Ada beberapa jenis teknik footwork dibagi menjadi 4 macam yaitu: side - to - side, in and out, one-step footwork, crossover dan berikut penjelasan tentang teknik footwork

- 1) Side – to – side (Gerakan samping), Gerakan ini digunakan untuk berpindah ke kiri dan kanan meja dengan langkah menyalang atau geser. Cocok untuk menghadapi bola yang datang ke sisi tubuh
- 2) In and out, Digunakan untuk mendekati bola pendek di dekat net atau mundur menghadapi bola panjang. Langkah ini membantu menjaga keseimbangan saat bermain di berbagai jarak
- 3) One-step footwork, Langkah pendek satu kali untuk menyesuaikan posisi tubuh terhadap bola yang datang. Efektif untuk bola yang tidak terlalu jauh dari posisi awal
- 4) Crossover, Digunakan saat bola datang ke sisi yang jauh, memerlukan langkah silang untuk menjangkau bola dengan cepat

- **Pentingnya footwork dalam permainan**

Kenapa penting karena footwork merupakan fondasi utama untuk memainkan setiap teknik pukulan

dengan efektif dan efisien. Berikut adalah beberapa hal yang penting saat melakukan footwork:

- 1) **Meningkatkan Performa:** Footwork yang efektif dapat meningkatkan performa keseluruhan pemain, memungkinkan mereka mengembalikan bola dengan lebih baik dan melakukan serangan yang lebih kuat.
- 2) **Mengurangi Risiko Cedera:** Dengan menjaga keseimbangan dan posisi tubuh yang baik, footwork membantu mengurangi risiko cedera yang sering terjadi akibat gerakan yang tidak tepat.
- 3) **Meningkatkan Kepercayaan Diri:** Pemain dengan footwork yang baik cenderung lebih percaya diri, karena merasa mampu menghadapi berbagai situasi di lapangan.

BAB 4

MENYERANG DAN BERTAHAN

4.1 Strategi menyerang dan bertahan

Strategi menyerang bertujuan untuk menekan lawan melalui pukulan-pukulan agresif, sehingga lawan kesulitan mengembalikan bola dengan baik, sedangkan Strategi bertahan bertujuan untuk mengembalikan serangan lawan dengan stabil, menunggu kesempatan untuk melakukan serangan balik.

4.2 Teknik menyerang

Berikut ada beberapa teknik menyerang yang umum di gunakan saat melakukan strategi menyerang yaitu, servis variatif, push, drive, spin, smash berikut penjelasannya:

- 1) Servis variatif, merupakan pukulan pertama yang menentukan jalannya permainan. Variasi dalam servis, seperti panjang-pendek, cepat-lambat, serta arah dan putaran bola, dapat membuat lawan kesulitan mengantisipasi
- 2) Push, adalah teknik mendorong bola dengan posisi bet terbuka,

menghasilkan bola dengan putaran bawah (backspin). Meskipun tergolong pukulan defensif, push dapat digunakan untuk mengontrol permainan dan mempersiapkan serangan berikutnya

- 3) Drive, adalah pukulan dengan ayunan panjang dan cepat, menghasilkan bola yang datar dan cepat. Teknik ini efektif untuk menyerang bola yang datang dengan kecepatan sedang
- 4) Spin, melibatkan pukulan dengan memberikan putaran pada bola, baik topspin, backspin, maupun sidespin. Penggunaan spin dapat membuat bola sulit dikembalikan oleh lawan karena perubahan arah dan kecepatan setelah memantul di meja
- 5) Smash, adalah pukulan keras dan tajam ke arah lawan, biasanya digunakan untuk mengakhiri reli dan meraih poin. Teknik ini efektif ketika bola lawan melambung tinggi dan memberikan kesempatan untuk menyerang

4.3 Teknik bertahan

Berikut ada beberapa teknik bertahan yang umum di gunakan saat melakukan strategi bertahan yaitu, Blok, Cut defensive, Push defensive, Chop. Berikut

penjelasanya

- 1) Blok, adalah teknik mengembalikan bola dengan menahan pukulan lawan menggunakan bet yang hampir tegak lurus. Teknik ini efektif untuk mengatasi serangan cepat seperti drive atau smash
- 2) Cut defensive, adalah teknik membacok bola dengan gerakan ke bawah, menghasilkan bola dengan putaran bawah (backspin). Teknik ini digunakan untuk mengembalikan bola dengan kecepatan lambat dan rendah, menyulitkan lawan untuk menyerang kembali
- 3) Push defensive, mirip dengan push, namun digunakan dalam situasi bertahan untuk mengontrol permainan dan memaksa lawan melakukan kesalahan
- 4) Chop, adalah teknik memotong bola dengan gerakan tajam ke bawah, menghasilkan putaran bawah yang kuat. Teknik ini digunakan untuk mengembalikan bola dari jarak jauh, terutama saat menghadapi serangan topspin dari lawan

4.4 Strategi menghadapi lawan dengan gaya bermain berbeda

Setiap pemain tenis meja memiliki gaya bermain yang unik, dan mengenali perbedaan ini adalah kunci untuk merancang strategi yang efektif. Dengan memahami gaya bermain lawan, pemain dapat menyesuaikan pendekatan mereka untuk meningkatkan peluang kemenangan.

Strategi untuk Berbagai Gaya Bermain

1. Menghadapi Gaya Agresif:

- Pemain harus fokus pada pengembalian yang konsisten dan kuat. Menggunakan teknik defensif seperti blok atau counter-hit untuk meredam serangan agresif lawan.
- Tunggu momen ketika lawan melakukan kesalahan atau kelebihan menyerang. Pemain bisa memanfaatkan pengembalian yang lemah untuk melakukan serangan balik.
- Gunakan variasi dalam pukulan, seperti spin yang berbeda atau pengembalian yang tidak terduga, untuk mengecoh lawan dan memecah ritme serangan mereka.

2. Menghadapi Gaya Pertahanan:

- Pemain harus berusaha melakukan serangan bertubi-tubi dengan fokus pada kekuatan dan kecepatan. Ini bertujuan untuk memaksa lawan melakukan kesalahan.
- Arahkan pukulan ke sudut lapangan yang tidak terjangkau atau lakukan perubahan arah yang cepat untuk menciptakan ruang.
- Seringkali, melawan pemain defensif memerlukan kesabaran. Pemain harus siap untuk menunggu momen yang tepat untuk melakukan serangan.

3. Menghadapi Gaya All-Round:

- Pemain perlu bersiap untuk beradaptasi dengan cepat. Jika lawan beralih antara serangan dan pertahanan, penting untuk mengenali pola dan menyesuaikan pendekatan.
- Ciptakan ritme permainan yang bisa menguntungkan. Pemain dapat menggunakan variasi kecepatan dan spin untuk mengganggu

- konsentrasi lawan.
- Perhatikan bagaimana lawan bereaksi dalam berbagai situasi. Ini membantu dalam merumuskan strategi yang lebih baik dan mengeksploitasi kelemahan.

Menyesuaikan Strategi Secara Real-Time

- Selama pertandingan, penting untuk terus menganalisis gaya bermain lawan dan menyesuaikan strategi. Jika lawan mengubah pendekatan, pemain harus mampu merespons dengan cepat.
- Jika memungkinkan, berkomunikasi dengan pelatih atau tim untuk mendapatkan perspektif tambahan tentang strategi yang tepat berdasarkan gaya bermain lawan.

4.5 Jenis-jenis gaya bermain dan strategi menghadapinya

Berikut ada jenis-jenis gaya bermain seperti gaya penyerang, gaya bertahan, gaya pemain kidal, gaya pemian penholder dan ada juga cara menghadapinya

A) Gaya penyerang (attacker)

Ciri-ciri

- 1) Mengandalkan pukulan cepat dan keras seperti topspin dan loop
- 2) Bermain agresif dengan tujuan menekan lawan sejak awal

Ada juga strategi menghadapinya:

- 1) Gunakan teknik blok yang solid untuk meredam serangan
- 2) Variasikan kecepatan dan putaran bola untuk mengganggu ritme lawan
- 3) Manfaatkan servis dengan putaran yang sulit ditebak

B) Gaya bertahan (defender)

Ciri-ciri

- 1) Mengandalkan pukulan defensif seperti chop dan push
- 2) Menunggu kesalahan lawan dan menjaga bola tetap dalam permainan

Ada juga strategi menghadapinya:

- 1) Sabar dan hindari melakukan kesalahan sendiri
- 2) Gunakan pukulan dengan variasi putaran untuk membuka pertahanan lawan
- 3) Manfaatkan kesempatan untuk menyerang saat lawan memberikan bola pendek

C) Gaya pemain kidal

Ciri-ciri

- 1) Menggunakan tangan kiri sebagai tangan dominan
- 2) Sudut dan arah pukulan berbeda dari pemain tangan kanan

Ada juga strategi menghadapinya:

- 1) Pelajari pola pukulan dan arah servis pemain kidal
- 2) Sesuaikan posisi dan sudut pukulan untuk mengantisipasi arah bola
- 3) Latih diri untuk menghadapi variasi putaran dari pemain kidal

D) Gaya pemain penholder

Ciri-ciri

- 1) Memegang bet dengan gaya penholder (seperti memegang pena)
- 2) Cenderung kuat dalam pukulan forehand dan memiliki kelemahan di backhand

Ada juga strategi menghadapinya:

- 1) Arahkan bola ke sisi backhand lawan untuk mengeksploitasi kelemahan
- 2) Gunakan variasi spin dan kecepatan untuk mengganggu ritme permainan lawan
- 3) Manfaatkan sudut meja untuk membuat lawan bergerak lebih banyak

4.6 Strategi mengatur ritme permainan

Strategi mengatur ritme permainan tenis meja sangat penting untuk meningkatkan kemampuan bermain dan mengalahkan lawan. Ritme permainan merujuk pada kecepatan, tempo, dan pola permainan yang ditentukan oleh pemain selama pertandingan. Kemampuan untuk mengatur ritme memungkinkan pemain untuk, Kemampuan untuk mengatur ritme memungkinkan pemain untuk, Memaksa lawan bermain di luar zona nyamannya, Meningkatkan efektivitas serangan dan pertahanan

A) Mengatur ritme permainan

- 1) Mengatur tempo permainan, dapat membuat lawan kesulitan mengantisipasi bola. Anda dapat mempercepat atau memperlambat tempo permainan untuk membuat lawan salah mengantisipasi
- 2) Menggunakan variasi pukulan, dapat membuat lawan kesulitan mengantisipasi jenis pukulan yang akan datang. Anda dapat menggunakan pukulan forehand, backhand, loop, smash, dan lain-lain
- 3) Mengatur posisi di meja, dapat membuat Anda lebih siap untuk

mengantisipasi bola yang datang. Anda dapat berdiri di tengah meja atau di sudut meja tergantung pada strategi yang ingin digunakan

B) Strategi menghadapi lawan

Berikut ada strategi menghadapi lawan di bagi menjadi 3 bagian yaitu, mengamati lawan, menggunakan kelemahan lawan, Mengubah strategi. Berikut penjelasan dari strategi tersebut:

- 1) Mengamati lawan, dapat membantu Anda memahami strategi dan kelemahan lawan. Anda dapat mengamati cara lawan memukul bola, posisi lawan di meja, dan lain-lain
- 2) Menggunakan kelemahan lawan, dapat membantu Anda mengalahkan lawan. Anda dapat memukul bola ke arah yang sulit bagi lawan atau menggunakan jenis pukulan yang sulit bagi lawan
- 3) Mengubah strategi, dapat membantu Anda mengatasi lawan yang sudah familiar dengan strategi Anda. Anda dapat mengubah tempo permainan, jenis pukulan, atau posisi di meja

C) Teknik-teknik untuk mengatur ritme permainan

Berikut ada beberapa teknik untuk mengatur ritme permainan dalam tenis meja di bagi menjadi 4 macam yaitu, variasi servis, penggunaan forehand dan backhand drive, variasi spin dan kecepatan bola, pengaturan tempo melalui footwork. dan berikut penjelasannya:

- 1) Variasi servis, Servis yang bervariasi dalam hal kecepatan, arah, dan putaran dapat mengganggu prediksi lawan dan mengatur ritme sejak awal rally. Pemain yang mahir dalam servis dapat mengendalikan tempo permainan dan memaksa lawan untuk bermain sesuai keinginannya
- 2) Penggunaan forehand dan backhand drive, yang dilakukan dengan kecepatan dan akurasi tinggi dapat mempercepat ritme permainan, menekan lawan, dan membuka peluang untuk menyerang. Pemain yang menguasai teknik ini dapat mengontrol tempo permainan dengan lebih baik
- 3) Variasi spin dan kecepatan bola, Mengubah-ubah spin (topspin, backspin, sidespin) dan kecepatan bola dapat mengacaukan ritme permainan lawan. Strategi ini efektif

untuk memaksa lawan beradaptasi terus-menerus, sehingga meningkatkan peluang melakukan serangan balik yang efektif

- 4) Pengaturan tempo melalui footwork, Footwork yang baik memungkinkan pemain untuk berada di posisi yang tepat untuk setiap pukulan, sehingga dapat mengatur tempo permainan. Gerakan kaki yang cepat dan efisien membantu dalam mempertahankan ritme permainan yang diinginkan

D) Latihan untuk meningkatkan pengaturan ritme

Berikut latihan untuk meningkatkan pengaturan ritme di bagi menjadi 2 macam yaitu, latihan drill umpan berubah-ubah, penggunaan return board. Dan berikut penjelasannya:

- 1) Latihan drill umpan berubah-ubah, Latihan ini melibatkan pemberian umpan dengan variasi kecepatan dan arah secara acak, yang membantu pemain beradaptasi dengan perubahan ritme dan meningkatkan respons terhadap situasi tak terduga. Penelitian oleh Nur Moh Kusuma Atmaja dan Tomoliyus menunjukkan bahwa metode latihan drill umpan berubah-ubah lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan pukulan

drive dibandingkan dengan metode drill umpan konstan

- 2) Penggunaan return board, adalah alat bantu latihan yang memungkinkan pemain untuk berlatih pukulan secara mandiri. Latihan dengan return board dapat meningkatkan konsistensi pukulan dan membantu pemain dalam mengatur ritme permainan secara mandiri

PRIME IDENTITY HOUSE

BAB 5

LATIHAN DAN PENINGKATAN KEMAMPUAN

5.1 Latihan teknik dasar dan lanjutan

A. TEKNIK DASAR

a) Memegang Bet (Grip)

Teknik memegang bet yang benar dapat menunjang gerakan ketika melakukan kontrol dan menambah kekuatan pukulan, sehingga bola lebih mudah untuk kita kontrol ataupun kita kuasai . Dalam permainan tenis meja terdapat empat macam teknik memegang bet (grip) yaitu antara lain, *shakehand grip, penhold grip, American grip, dan V grip*. Menurut Suharno HP (2010), teknik memegang bet yang benar merupakan fondasi penting dalam penguasaan tenis meja. Pegangan yang tepat tidak hanya menunjang kekuatan pukulan tetapi juga akurasi dan kontrol bola. Dalam buku *Tenis Meja*, Suharno menyebut bahwa pemain pemula sebaiknya menguasai *shakehand grip* terlebih dahulu karena mudah dipelajari dan fleksibel untuk semua gaya permainan.

Berikut adalah penjelasan dari masing-masing Teknik.

Shakehand grip

Shakehand grip adalah pegangan paling populer dan banyak digunakan di dunia, terutama oleh pemain Eropa dan Amerika. Cara memegangnya mirip seperti saat berjabat tangan dengan bet.



Sumber gambar dari racketinsight.com

Cara memegang:

- 1) Letakkan gagang bet di telapak tangan seperti saat berjabat

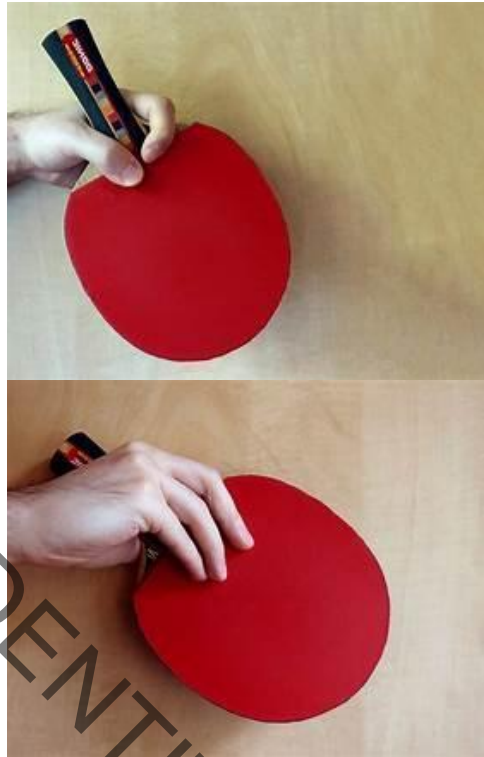
tangan.

- 2) Ibu jari berada di satu sisi bet, jari telunjuk di sisi lainnya, dan tiga jari lainnya menggenggam gagang.
- 3) Bentuk antara ibu jari dan telunjuk membentuk huruf “V” di sepanjang gagang bet.

Adapula kelebihan dari Teknik shakehand grip yaitu memungkinkan transisi cepat antara pukulan forehand dan backhand, Memberikan kestabilan dan kontrol yang baik pada pukulan, Cocok untuk permainan menyerang dan bertahan. Dan kekurangan dari Teknik ini yaitu adanya titik lemah di area tengah tubuh (crossover point) saat beralih antara forehand dan backhand

Penhold grip

Penhold grip adalah pegangan yang menyerupai cara memegang pena atau sumpit, lebih banyak digunakan oleh pemain Asia, khususnya dari Tiongkok dan Jepang.



Sumber gambar dari www.pongboss.com

Cara memegang:

- 1) Gagang bet dipegang dengan ibu jari dan jari telunjuk, seperti memegang pena.
- 2) Tiga jari lainnya menempel di bagian belakang bet, memberikan dukungan dan keseimbangan.

Kelebihannya yaitu, Memudahkan pukulan forehand dengan sudut yang luas, Lebih leluasa untuk permainan dekat meja dan pukulan pendek., Tidak

memiliki crossover point seperti shakehand grip. Selain itu Kekurangan Teknik ini adalah Pukulan backhand terbatas, kecuali dengan teknik khusus (reverse penhold backhand)

American grip

American grip adalah variasi grip yang sangat jarang digunakan dan tidak umum di tingkat kompetitif.

Cara memegang:

Mirip dengan shakehand grip, tetapi posisi tangan lebih tinggi di atas gagang, hampir seperti memegang palu.

Kelebihan yaitu memberikan kekuatan ekstra pada pukulan forehand. Dan kekurangannya Mengurangi fleksibilitas dan kontrol pada pukulan backhand serta kurang efisien untuk permainan modern dan jarang direkomendasikan

V grip

V grip adalah inovasi pegangan yang juga sangat jarang digunakan dan masih eksperimental.



Sumber gambar dari www.pongboss.com

Cara memegang:

Bet dipegang sehingga ibu jari dan telunjuk membentuk huruf “V” di sepanjang sisi bet, sementara jari-jari lainnya mendukung dari belakang.

Kelebihan Teknik ini adalah Dapat memberikan sudut pukulan yang unik dan variasi spin. Dan kekurangannya Membutuhkan adaptasi khusus dan tidak banyak digunakan di level profesional karena kontrol dan transisi pukulan bisa kurang optimal

b) Stance (Posisi Tubuh)

Grice (2008) dalam *Table Tennis: Steps to Success* menekankan bahwa posisi siap (stance) sangat menentukan kesiapan pemain dalam merespon pukulan lawan. Ia menyebut bahwa square stance cocok untuk pemain pemula karena memudahkan pergerakan ke segala arah, sedangkan forehand/backhand stance digunakan sesuai strategi menyerang atau bertahan.

Stance atau posisi tubuh dalam tenis meja adalah posisi dasar yang digunakan pemain saat bersiap menerima atau melakukan pukulan. Posisi ini mencakup kaki yang dibuka selebar bahu dengan salah satu kaki sedikit ke belakang, lutut sedikit ditekuk, dan badan condong ke depan untuk menjaga keseimbangan serta memungkinkan pergerakan cepat. Berat badan ditumpukan pada bagian depan kaki, tangan yang memegang bet berada di depan tubuh, dan mata fokus pada bola. Posisi ini sangat

penting karena memengaruhi kelincahan, kestabilan, dan efektivitas pukulan. Terdapat beberapa jenis stance seperti square stance, forehand stance, backhand stance, dan ready stance, yang digunakan sesuai dengan situasi permainan dan gaya pukulan yang akan dilakukan.

c) Gerakan Kaki (Footwork)

Gerakan kaki atau *footwork* dalam tenis meja adalah teknik pergerakan yang digunakan pemain untuk mencapai posisi ideal dalam melakukan pukulan dengan efisien dan cepat. Footwork yang baik memungkinkan pemain bergerak ke kiri, kanan, depan, atau belakang tanpa kehilangan keseimbangan dan tetap dalam posisi siap memukul bola. Umumnya, gerakan kaki dilakukan dengan langkah kecil, cepat, dan ringan, dengan fokus pada pergerakan lateral (menyamping) karena bola sering berpindah arah secara horizontal.

Beberapa pola footwork yang umum digunakan antara lain side to side (gerakan menyamping), in and out (maju dan mundur), dan crossover step (melangkah silang untuk menjangkau bola jauh). Koordinasi antara kaki dan tubuh sangat penting agar pukulan tetap akurat meski dalam posisi bergerak. Footwork yang tepat meningkatkan respons, jangkauan, dan efisiensi tenaga dalam permainan.

Dalam jurnal *Pelatihan Teknik Footwork untuk Atlet Pemula Tenis Meja* oleh Widiastuti (2021), disebutkan bahwa penguasaan footwork sangat penting untuk menjaga ritme permainan. Footwork yang efisien membantu pemain mencapai bola tanpa kehilangan posisi ideal untuk pukulan, yang pada akhirnya meningkatkan konsistensi dalam pertandingan.

B. Teknik Servis

Teknik servis dalam tenis meja adalah cara memulai permainan dengan memukul bola agar melewati net dan menyentuh meja lawan secara

sah. Servis merupakan aspek penting karena dapat menjadi senjata untuk mencetak poin atau membuat lawan kesulitan. Secara umum, teknik servis melibatkan beberapa unsur seperti lemparan bola setinggi minimal 16 cm ke atas secara vertikal tanpa efek putaran, memukul bola di belakang garis akhir meja, dan bola harus memantul sekali di meja sendiri lalu di meja lawan.

Ada beberapa jenis teknik servis yang sering digunakan, seperti **servis forehand** dan **servis backhand**, tergantung dari posisi dan gaya memukul pemain. Selain itu, servis juga bisa dikombinasikan dengan berbagai **putaran bola (spin)** seperti topspin, backspin, dan sidespin untuk mengecoh lawan. Pemain juga memvariasikan arah, kecepatan, dan panjang pendeknya servis agar tidak mudah ditebak. Penguasaan teknik servis yang baik dapat memberikan keuntungan besar dalam penguasaan permainan sejak awal.

Pukulan Dasar

Pukulan dasar dalam tenis meja adalah teknik-teknik dasar memukul bola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sebagai fondasi permainan.

Ada empat jenis pukulan dasar yang umum digunakan:

Forehand Drive

Pukulan dilakukan dengan bagian depan bet, digunakan untuk menyerang bola yang datang di sisi dominan tubuh. Gerakan dilakukan dari belakang ke depan dengan ayunan tangan yang stabil dan cepat.

Backhand Drive

Pukulan menggunakan bagian belakang bet untuk bola yang datang di sisi non-dominan. Gerakan tangan dilakukan di depan tubuh dengan pergelangan dan lengan bawah yang aktif.

Push (Pukulan Dorong)

Pukulan dengan gaya menekan bola ke bawah untuk menghasilkan **backspin**. Biasanya digunakan untuk bola pendek dan rendah, baik dengan forehand maupun backhand.

Block (Tangkisan)

Pukulan pasif untuk menahan serangan lawan, terutama ketika bola datang cepat. Dilakukan dengan posisi bet terbuka dan tangan tetap, hanya menggunakan pantulan bola lawan.

Kelima teknik ini merupakan dasar penting untuk membangun strategi permainan yang lebih kompleks, seperti topspin, smash, dan counter-attack. Penguasaan pukulan dasar membantu meningkatkan konsistensi, kontrol, dan akurasi dalam permainan.

C. Teknik Serangan dan Bertahan

Dalam tenis meja, teknik serangan dan bertahan adalah dua pendekatan utama dalam permainan yang saling melengkapi. Keduanya memerlukan keterampilan, kecepatan, dan strategi yang baik agar pemain bisa mengontrol jalannya pertandingan.

Teknik Serangan

Teknik serangan bertujuan untuk menekan lawan dan mencetak poin dengan pukulan yang cepat, keras, atau sulit dikembalikan. Beberapa teknik serangan yang umum meliputi:

- 1) **Drive** – Pukulan cepat dan datar untuk menyerang bola dengan tekanan.
- 2) **Topspin** – Pukulan dengan putaran ke depan (atas) yang membuat bola melengkung dan memantul tinggi

serta cepat di meja lawan.

- 3) **Smash** – Pukulan keras dan cepat ke arah bawah, biasanya untuk mengakhiri reli ketika bola lawan terlalu tinggi.
- 4) **Flick** – Pukulan pendek dan cepat terhadap bola pendek lawan, sering digunakan untuk mengejutkan lawan.

Teknik Bertahan

Teknik bertahan bertujuan untuk menahan serangan lawan sambil menunggu kesempatan untuk menyerang balik. Teknik ini membutuhkan kontrol bola yang baik dan ketenangan. Contohnya:

- 1) **Block** – Menahan pukulan lawan dengan bet terbuka tanpa banyak gerakan, biasanya dilakukan terhadap smash atau topspin.
- 2) **Chop** – Pukulan bertahan dengan memberikan **backspin** kuat, biasanya dari jarak agak jauh dari meja.
- 3) **Push** – Dorongan halus dengan putaran ke bawah, digunakan untuk bola pendek agar sulit diserang.
- 4) **Lob** – Pukulan bertahan tinggi dan jauh ke belakang lawan, untuk memberi waktu pemulihan posisi.

D. TEKNIK LANJUTAN

a. Spin dan Putaran Bola

Dalam tenis meja, **spin** atau **putaran bola** adalah teknik penting yang digunakan untuk memengaruhi arah, kecepatan, dan pantulan bola. Spin membuat bola lebih sulit dikembalikan karena gerakannya tidak lurus dan sering mengecoh lawan. Penguasaan spin adalah kunci permainan tingkat lanjut.

Jenis-Jenis Spin dan Putaran

Bola:

1) Topspin (Putaran Atas)

Topspin adalah jenis pukulan dalam tenis meja yang menghasilkan putaran ke depan pada bola dengan cara menyapu bet dari bawah ke atas saat memukul. Pukulan ini membuat bola melengkung ke bawah selama terbang dan memantul ke depan dengan cepat setelah menyentuh meja lawan. Topspin biasanya digunakan dalam situasi menyerang karena memungkinkan pemain memukul bola dengan kecepatan tinggi namun tetap membuatnya masuk ke meja berkat efek lengkungannya. Teknik ini sangat

efektif untuk menekan lawan, mengontrol arah bola, dan menciptakan reli cepat yang sulit dikembalikan.

2) **Backspin (Putaran Bawah)**

Backspin adalah pukulan yang menghasilkan putaran ke bawah pada bola, biasanya dilakukan dengan gerakan bet dari atas ke bawah atau menyapu ke belakang bagian bawah bola. Efek backspin membuat bola melayang lebih lambat dan rendah, lalu memantul pendek atau bahkan bisa kembali ke arah pemain setelah menyentuh meja lawan. Pukulan ini sering digunakan dalam permainan bertahan atau saat melakukan servis pendek untuk membatasi ruang gerak lawan dan menyulitkan mereka melakukan serangan balik secara langsung.

3) **Sidespin (Putaran Samping)**

putaran samping yang diberikan pada bola dengan cara menggesek bagian samping bola menggunakan gerakan bet menyamping saat memukul. Bola yang terkena sidespin akan bergerak menyimpang ke kiri atau ke kanan, tergantung arah

putarannya, dan juga akan memantul dengan arah yang tidak biasa saat menyentuh meja. Sidespin sering dipakai dalam servis atau pukulan lanjutan untuk mengecoh lawan karena arah bola menjadi lebih sulit diprediksi dan dikendalikan.

4) **Combination Spin (Putaran Campuran)**

Combination spin adalah jenis putaran gabungan yang mengombinasikan dua atau lebih jenis spin, seperti topspin dengan sidespin atau backspin dengan sidespin. Pukulan ini menciptakan lintasan bola yang kompleks dan tidak mudah ditebak, sehingga menyulitkan lawan dalam membaca arah, kecepatan, serta efek pantulan bola. Teknik ini biasanya digunakan oleh pemain tingkat lanjutan untuk meningkatkan variasi serangan dan mengganggu ritme permainan lawan secara maksimal.

Fungsi dan Keuntungan Menggunakan Spin:

- Membuat bola lebih sulit dikembalikan.

- Menambah variasi serangan atau servis.
- Mengontrol permainan dan membuat lawan kehilangan ritme.
- Mengatur kecepatan dan arah bola sesuai strategi.

b. Variasi Pukulan: Menggunakan teknik seperti chop, drive, dan lob untuk membingungkan lawan.

c. Strategi Permainan

Dalam tenis meja, strategi permainan adalah pendekatan taktis yang digunakan pemain untuk mengatur tempo, mengontrol jalannya pertandingan, dan memaksimalkan peluang meraih poin. Strategi ini mencakup kombinasi antara teknik, posisi, kecepatan, dan psikologi bermain, yang disesuaikan dengan gaya bermain sendiri maupun kelemahan lawan.

Secara umum, terdapat dua pendekatan strategi utama yaitu strategi menyerang dan strategi bertahan. Strategi menyerang melibatkan penggunaan pukulan agresif seperti topspin, drive, dan smash untuk menekan lawan

secara terus-menerus dan memaksa mereka melakukan kesalahan. Sedangkan strategi bertahan lebih fokus pada kontrol bola, block, push, atau chop, sambil menunggu kesempatan yang tepat untuk menyerang balik.

Pemain juga sering menerapkan strategi variasi spin dan arah bola untuk membingungkan lawan, seperti mencampur antara topspin dan backspin, atau mengarahkan bola ke sisi forehand dan backhand secara bergantian. Selain itu, pengaturan servis dan pengembalian servis menjadi bagian krusial strategi awal dalam setiap poin, karena dapat langsung memberi keuntungan atau bahkan poin langsung jika dilakukan dengan tepat.

Dalam pertandingan kompetitif, strategi juga melibatkan membaca pola permainan lawan, menyesuaikan posisi (footwork), dan menjaga fokus mental agar tetap konsisten sepanjang pertandingan. Pemain yang mampu beradaptasi dengan cepat terhadap gaya lawan dan mengatur ritme permainan biasanya memiliki peluang lebih

besar untuk menang.

5.2 Latihan fisik untuk meningkatkan stamina dan kekuatan

Latihan fisik untuk meningkatkan **stamina** dan **kekuatan** sangat penting bagi pemain tenis meja agar dapat bermain lebih lama dan lebih efektif. Kedua komponen ini mendukung ketahanan tubuh dalam menjaga performa saat pertandingan yang intens dan memperkuat otot untuk mencegah cedera. Berikut adalah beberapa latihan fisik yang bisa dilakukan untuk meningkatkan stamina dan kekuatan:

A. Latihan Kardiovaskular untuk Meningkatkan Stamina:

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, yang penting untuk daya tahan dalam pertandingan tenis meja yang cepat dan panjang.

a. Lari Jarak Menengah (Jogging/Running):

Melakukan lari jarak menengah (30–60 menit) secara rutin dapat meningkatkan stamina. Mulailah dengan jogging santai dan secara bertahap tingkatkan intensitas lari untuk meningkatkan kapasitas aerobik.

b. Bersepeda:

Bersepeda di luar ruangan atau menggunakan sepeda statis membantu meningkatkan stamina dan kekuatan otot kaki.

c. HIIT (High-Intensity Interval Training):

HIIT adalah latihan interval intensitas tinggi yang efektif untuk meningkatkan stamina secara cepat. Latihan ini melibatkan periode latihan dengan intensitas tinggi yang diikuti dengan periode pemulihan singkat.

B. Latihan Kekuatan untuk Meningkatkan Kekuatan Otot:

Latihan kekuatan bertujuan untuk memperkuat otot-otot tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah, dan inti, yang semuanya penting dalam tenis meja.

a. Squat:

Squat adalah latihan dasar yang sangat efektif untuk memperkuat otot paha, pinggul, dan glutes (bokong). Variasikan dengan squat jump untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak.

b. Push-up:

Push-up memperkuat otot dada, lengan, dan inti tubuh. Lakukan push-up dengan variasi (misalnya, push-up standar, incline push-up)

untuk tantangan lebih besar.

c. **Deadlift:**

Latihan ini menguatkan otot punggung bawah, kaki, dan glutes. Deadlift penting untuk membangun kekuatan dan stabilitas tubuh, yang sangat penting dalam tenis meja.

d. **Plank:**

Plank adalah latihan inti yang bagus untuk meningkatkan kekuatan inti tubuh. Ini membantu menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh saat bergerak cepat.

C. Latihan Ketangkasan (Agility):

Latihan ketangkasan meningkatkan kemampuan bergerak cepat dan lincah, yang sangat penting dalam tenis meja untuk perubahan arah yang cepat dan respons yang cepat terhadap bola.

a. **Cone**

Drills:

Gunakan kerucut atau tanda untuk membuat pola gerakan zig-zag. Lakukan latihan dengan bergerak secepat mungkin sambil menjaga kontrol tubuh.

b. **Lateral**

Shuffle:

Latihan lateral shuffle membantu meningkatkan kelincahan dan kecepatan bergerak menyamping, yang merupakan gerakan penting dalam tenis meja.

c. Ladder

Drills:

Latihan menggunakan tangga ketangkasan meningkatkan kelincahan kaki dan koordinasi antara kaki dan tubuh.

D. Latihan Kekuatan Tangan dan Pergelangan Tangan:

Karena tenis meja melibatkan banyak pukulan dan gerakan tangan, penting untuk melatih kekuatan tangan dan pergelangan tangan agar pukulan lebih kuat dan stabil.

a. Wrist Curls (Curl Perkataan):

Angkat dumbbell ringan dengan telapak tangan menghadap ke atas untuk melatih pergelangan tangan.

b. Squeeze

Ball:

Gunakan bola karet atau bola stres dan tekan bola tersebut dengan tangan untuk memperkuat otot tangan dan pergelangan.

Rai & Sharma (2022) dalam jurnal *Jurnal Olahraga Terapan* menyatakan bahwa latihan fisik seperti HIIT, squat, dan plank terbukti meningkatkan kekuatan otot serta ketahanan kardiorespirasi atlet tenis meja. Hal ini mendukung daya tahan selama pertandingan dan mencegah cedera akibat gerakan cepat dan eksplosif.

5.3 Tips untuk meningkatkan kemampuan mental dan focus

Meningkatkan kemampuan mental dan fokus dalam tenis meja dapat dilakukan melalui berbagai teknik yang melibatkan penguatan pikiran dan pengelolaan emosi. Latihan mindfulness dan meditasi membantu mengurangi kecemasan, sementara visualisasi positif meningkatkan rasa percaya diri dengan membayangkan kesuksesan. Menggunakan kata kunci atau cue words untuk fokus, berbicara positif kepada diri sendiri, dan melatih konsentrasi melalui latihan kecil, seperti fokus pada teknik servis atau footwork, dapat membantu meningkatkan ketajaman mental. Mengelola tekanan dan kecemasan dengan pernapasan dalam serta relaksasi otot progresif memungkinkan untuk menjaga ketenangan di saat-saat kritis. Selain itu, membiasakan diri dengan situasi tekanan dan membangun kepercayaan diri melalui pencapaian kecil sangat penting untuk menjaga mental tetap positif. Mengatur waktu istirahat yang cukup dan menjaga rutinitas yang konsisten juga memperkuat ketahanan mental, memastikan pemain tetap fokus dan siap menghadapi tantangan di lapangan.

BAB 6

PERATURAN DAN ETIKA BERMAIN TENIS MEJA

6.1 Peraturan Dasar Tenis Meja

A. Peralatan Tenis Meja

a. Meja



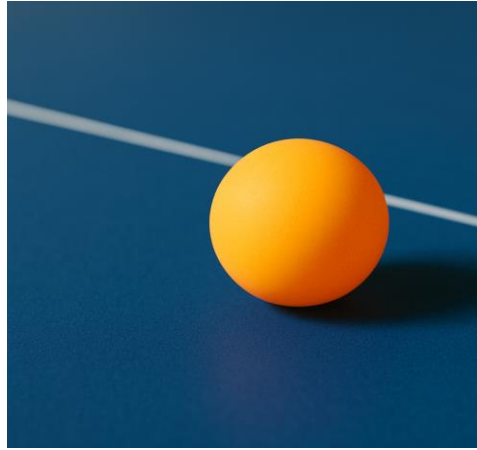
Panjang: 2,74 meter

Lebar: 1,525 meter

Tinggi: 76 cm dari lantai

Warna biasanya hijau tua, biru, atau hitam dengan garis putih 2 cm di tepi. Di bagian tengah, dibagi oleh net menjadi dua bagian yang sama besar.

b. Bola



Diameter: 40 mm

Berat: 2,7 gram

Terbuat dari plastik atau selulosa dan memiliki warna putih atau oranye, tergantung warna meja dan pencahayaan ruangan.

c. Bet



Bentuk bebas, tapi umumnya bulat dan harus memiliki lapisan karet di kedua sisi (merah dan hitam) serta permukaan harus rata dan keras.

B. Sistem Penilaian

Dalam permainan tenis meja, sistem penilaian yang digunakan adalah sistem "rally point", di mana setiap reli (pertukaran bola) menghasilkan satu poin, terlepas dari siapa yang melakukan servis. Pemain akan memperoleh satu poin jika lawan melakukan kesalahan atau gagal mengembalikan bola dengan benar. Sebuah set dimenangkan oleh pemain pertama yang mencapai 11 poin, namun kemenangan hanya sah jika terdapat selisih minimal dua poin dari lawannya. Jika skor mencapai 10-10, maka terjadi kondisi yang disebut "deuce", dan permainan akan dilanjutkan hingga salah satu pemain unggul dua poin, misalnya 12-10 atau 13-11. Dalam pertandingan resmi, sebuah pertandingan dapat terdiri dari tiga, lima, atau tujuh set, tergantung pada aturan turnamen yang berlaku. Selain itu, servis akan berpindah ke pemain lawan setiap dua poin, kecuali pada kondisi deuce, di mana servis berganti setiap satu poin.

C. Permainan Ganda (Double)

Dalam permainan ganda, aturan permainan memiliki beberapa perbedaan yang signifikan

dibandingkan permainan tunggal. Servis harus dilakukan secara diagonal, dari sisi kanan server ke sisi kanan penerima. Hal ini berbeda dengan permainan tunggal di mana servis bisa diarahkan ke mana saja di sisi lawan. Pemain dalam satu tim harus bergantian memukul bola, artinya satu pemain tidak boleh memukul dua kali berturut-turut dalam satu reli. Misalnya, jika Pemain A melakukan servis, bola akan dikembalikan oleh lawan ke Pemain B, dan seterusnya.

Setiap pasangan dalam permainan ganda akan menukar posisi meja setelah setiap set, dan urutan servis serta penerima juga berubah sesuai dengan sistem rotasi yang telah ditetapkan. Koordinasi dan komunikasi sangat penting dalam permainan ganda karena kerja sama tim menentukan keberhasilan dalam reli panjang.

D. Kesalahan dan Pelanggaran Umum

Pelanggaran dalam tenis meja dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan langsung mengakibatkan poin bagi lawan. Salah satu pelanggaran umum adalah ketika bola tidak melewati net atau tidak menyentuh bagian meja

lawan. Begitu juga jika pemain memukul bola sebelum bola memantul di mejanya (kecuali dalam situasi tertentu seperti smash di luar reli). Kesalahan juga terjadi jika bola dipukul terlalu keras sehingga keluar dari area meja tanpa menyentuh permukaannya terlebih dahulu.

Selain itu, menyentuh meja dengan tangan non-raket, atau menyentuh net dengan tangan, raket, atau badan juga dianggap pelanggaran. Dalam permainan ganda, jika dua pemain dalam satu tim memukul bola secara bersamaan atau tidak bergantian, maka poin diberikan kepada lawan. Dalam situasi tertentu, jika gangguan eksternal terjadi, seperti bola dari lapangan lain masuk ke arena, reli bisa dihentikan dan dianggap let (diulang).

E. Aturan Tambahan dalam Turnamen Resmi

Pada pertandingan resmi di bawah pengawasan ITTF, terdapat aturan tambahan yang bertujuan menjaga tempo dan sportivitas pertandingan. Jika dalam satu set tidak ada pemain yang mencapai 11 poin dalam waktu 10 menit, maka

sistem "accelerated play" akan diterapkan, di mana servis dilakukan bergantian setiap poin, dan penerima otomatis mendapat poin jika tidak bisa menyelesaikan reli dalam 13 kali pukulan.

Pemain diberikan istirahat selama satu menit antara set, dan masing-masing pemain atau tim berhak mengajukan time-out selama 1 menit sekali dalam satu pertandingan. Wasit memiliki otoritas penuh untuk memberikan peringatan, penalti, bahkan diskualifikasi jika terjadi pelanggaran berulang atau sikap tidak sportif.

6.2 Etika Bermain Tenis Meja

A. Menjunjung Sportivitas

Menurut Weinberg & Gould (2015), sportivitas merupakan nilai utama dalam olahraga yang mencerminkan sikap adil, menghormati lawan, dan mematuhi aturan, baik tertulis maupun tidak tertulis. Seorang atlet yang menjunjung sportivitas tidak hanya bertanding untuk menang, tetapi juga untuk menunjukkan integritas dalam berkompetisi. Pemain tenis meja seharusnya bermain dengan jujur dan

adil. Jika bola jelas mengenai bagian meja milik sendiri atau keluar, pemain harus mengakui hal tersebut, bahkan jika wasit tidak melihatnya. Mengakui kesalahan sendiri adalah bentuk integritas yang tinggi.

B. Saling Menghormati

Penting untuk menunjukkan rasa hormat kepada lawan, wasit, dan penonton. Pemain tidak boleh mengejek, memprovokasi, atau meremehkan lawan. Gestur seperti berjabat tangan sebelum dan sesudah pertandingan menunjukkan rasa hormat dan semangat persaudaraan dalam olahraga.

C. Mengendalikan Emosi

Tenis meja bisa sangat kompetitif dan menegangkan, tapi pemain harus tetap menahan diri untuk tidak melempar raket, memukul meja, atau bersikap kasar saat kalah poin. Menunjukkan sikap dewasa dan tenang mencerminkan kedewasaan mental pemain.

D. Menghargai Waktu

Pemain harus datang tepat waktu, tidak membuat lawan menunggu terlalu lama, dan bermain dengan

tempo yang wajar. Dalam pertandingan resmi, mengulur-ulur waktu atau memanfaatkan delay dianggap tidak etis.

E. Tidak Mengganggu Konsentrasi Lawan

Sengaja mengalihkan perhatian lawan, membuat suara keras, atau menggertak selama permainan adalah tindakan yang tidak etis. Permainan harus berlangsung dengan fokus dan saling menghargai konsentrasi masing-masing. Fair play dalam olahraga termasuk menghormati waktu dan fokus lawan. Menurut International Fair Play Committee (IFPC), perilaku seperti tidak mengulur waktu dan menjaga sportivitas saat bermain adalah bentuk tanggung jawab sosial dalam olahraga.

F. Menjaga Kebersihan dan Kerapian

Etika lainnya termasuk menjaga area bermain tetap bersih, tidak meninggalkan sampah, dan meletakkan kembali peralatan seperti raket dan bola ke tempatnya setelah bermain. Ini menunjukkan sikap disiplin dan tanggung jawab.

G. Memberi Semangat Positif

Saat bermain dalam suasana santai atau latihan, memberi semangat dan pujian kepada lawan atau rekan satu tim sangat dianjurkan. Kalimat seperti “Bagus!” atau “Nice try!” menciptakan suasana yang menyenangkan dan mendukung.

H. Belajar dari Kekalahan

Sikap mental yang baik juga mencakup kemampuan untuk menerima kekalahan dengan lapang dada, tidak menyalahkan orang lain atau kondisi, serta menjadikan kekalahan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

6.3 Menghadapi Kemenangan Dan Kekalahan Dengan Sportif

Dalam dunia olahraga, termasuk tenis meja, sikap sportif tidak hanya tercermin dari cara bermain di lapangan, tetapi juga dari cara seorang pemain menghadapi kemenangan dan kekalahan. Kedua situasi ini adalah hal yang wajar dan pasti akan dialami oleh setiap atlet, baik pemula maupun profesional. Karena itu, membentuk sikap yang bijaksana dalam menerima hasil pertandingan adalah bagian penting dari proses menjadi pribadi

yang matang dan dewasa.

A. Menghadapi Kemenangan dengan Rendah Hati

Saat memenangkan pertandingan, sangat mudah bagi seseorang untuk merasa bangga dan bahkan terlalu percaya diri. Namun, kemenangan yang sejati adalah ketika seseorang bisa merayakan hasilnya dengan rendah hati. Pemain yang sportif tidak akan mengejek, meremehkan, atau menunjukkan sikap berlebihan kepada lawan yang kalah. Sebaliknya, ia akan menghargai perjuangan lawan, karena sadar bahwa kemenangan bukan hanya hasil kerja keras dirinya sendiri, tapi juga bagian dari proses kompetisi yang sehat.

Memberikan ucapan terima kasih kepada lawan, pelatih, dan wasit setelah menang adalah bentuk penghormatan yang menunjukkan bahwa seorang pemain memahami nilai sejati dari permainan. Kemenangan sebaiknya tidak hanya menjadi ajang pembuktian diri, melainkan juga dijadikan sebagai motivasi untuk tetap berkembang, melatih konsistensi, dan menjaga semangat latihan. Sikap seperti ini juga mencerminkan bahwa

sang pemenang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga matang secara emosional.

B. Menghadapi Kekalahan dengan Lapang Dada

Di sisi lain, kekalahan adalah pengalaman yang jauh lebih menantang secara mental. Namun, justru di sinilah nilai sportivitas paling nyata terlihat. Pemain yang sportif akan menerima kekalahan dengan hati yang terbuka, tidak mencari kambing hitam, dan tidak menyalahkan wasit, rekan tim, atau bahkan keberuntungan. Ia mampu melihat kekalahan sebagai kesempatan untuk belajar, bukan sebagai aib atau kegagalan mutlak.

Sikap sportif dalam kekalahan juga terlihat dari kemauan untuk mengevaluasi diri. Pemain akan bertanya pada dirinya sendiri: “Apa yang kurang dari strategi saya?” atau “Apa yang bisa saya perbaiki untuk pertandingan berikutnya?” Dengan begitu, kekalahan tidak menjadi beban, tapi justru menjadi bahan bakar untuk berkembang.

Memberikan selamat kepada

lawan yang menang, meskipun hati sedang kecewa, adalah bentuk penghargaan terhadap usaha orang lain dan menunjukkan kedewasaan. Selain itu, menjaga ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan ucapan tetap positif setelah kalah mencerminkan kekuatan karakter yang luar biasa. Orang yang bisa kalah dengan anggun adalah orang yang kuat secara mental.

C. Menanamkan Nilai Sejati dari Olahraga

Pada akhirnya, menang atau kalah hanyalah hasil akhir dari sebuah proses, sedangkan yang lebih penting adalah bagaimana kita menjalani proses tersebut dengan niat yang baik, kerja keras, dan hati yang besar. Baik kemenangan maupun kekalahan harus dijadikan momentum untuk terus membangun karakter: bersikap rendah hati saat menang, dan tetap percaya diri serta semangat saat kalah.

Olahraga bukan hanya tentang skor atau trofi, tetapi juga tentang membentuk manusia yang tangguh, sabar, jujur, dan penuh rasa hormat terhadap sesama. Sikap sportif tidak hanya berlaku di lapangan, tetapi juga terbawa dalam kehidupan sehari-hari.

Karena itu, pemain sejati adalah mereka yang bisa menang tanpa sombong dan kalah tanpa kehilangan harapan.

6.4 Inovasi Dalam Peralatan Tenis Meja

Perbedaan antara bet tenis meja dulu dan sekarang cukup signifikan. Bahan konstruksi raket tenis meja telah berkembang dari waktu ke waktu, dengan perubahan dari kayu polos menjadi lapisan-lapisan yang lebih kompleks. Berikut adalah penjelasan tentang bahan konstruksi raket tenis meja dulu dan sekarang:

Dulu:

Kayu polos: Raket tenis meja dulu terbuat dari kayu polos yang sederhana dan tidak memiliki lapisan-lapisan tambahan.

Sekarang:

- Lapisan 5-9 ply: Raket tenis meja modern terdiri dari lapisan 5-9 ply yang menggabungkan kayu dan bahan komposit lainnya.
- Serat karbon (carbon fiber): Menambah kekakuan, daya pantul, dan kontrol pada raket.

- Arylate, Kevlar, atau Zylon: Meredam getaran, meningkatkan kontrol dan feeling pada raket.

Manfaat Bahan Konstruksi Modern:

- Kekakuan dan daya pantul yang lebih baik: Bahan komposit seperti serat karbon dapat meningkatkan kekakuan dan daya pantul raket.
- Kontrol dan feeling yang lebih baik: Bahan seperti arylate, Kevlar, atau Zylon dapat meredam getaran dan meningkatkan kontrol dan feeling pada raket.
- Kinerja yang lebih baik: Raket tenis meja modern dengan bahan konstruksi yang lebih baik dapat meningkatkan kinerja pemain

Teknologi Karet

Permukaan karet pada raket tenis meja terdiri dari dua lapisan utama: karet atas (topsheet) dan spons bawah (sponge). Berikut adalah penjelasan tentang fungsi dan inovasi karet pada raket tenis meja.

Dulu: Karet bet tenis meja relatif sederhana dan tidak memiliki banyak variasi.

Sekarang: Karet bet tenis meja modern

memiliki berbagai jenis dan variasi, seperti karet dengan permukaan yang berbeda-beda, ketebalan yang berbeda-beda, dan teknologi yang memungkinkan kontrol bola yang lebih baik.

Fungsi Permukaan Karet:

1. Karet atas (topsheet): Bertanggung jawab untuk menghasilkan spin dan friksi pada bola.
2. Spons bawah (sponge): Menentukan kecepatan dan kontrol pada bola.

Inovasi Karet:

1. Teknologi "tacky" dari Tiongkok: Karet lengket yang menghasilkan spin tinggi dan memungkinkan pemain untuk mengontrol bola dengan lebih baik.
2. Teknologi "tensor" dari Eropa: Spons elastis dengan pegas udara yang menghasilkan kecepatan tinggi tanpa perlu menggunakan lem speed glue.

Manfaat Inovasi Karet:

1. Peningkatan spin dan kecepatan: Teknologi karet yang inovatif dapat meningkatkan spin dan kecepatan bola.
2. Kontrol yang lebih baik: Permukaan

karet yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan kontrol dan feeling pada bola.

3. Peningkatan kinerja: Inovasi karet dapat membantu pemain meningkatkan kinerja dan mencapai tujuan mereka dalam permainan.

Dulu: Karet bet tenis meja relatif sederhana dan tidak memiliki banyak variasi.

Sekarang: Karet bet tenis meja modern memiliki berbagai jenis dan variasi, seperti karet dengan permukaan yang berbeda-beda, ketebalan yang berbeda-beda, dan teknologi yang memungkinkan kontrol bola yang lebih baik.

Desain dan Ergonomi

- Dulu: Bet tenis meja memiliki desain yang relatif sederhana dan tidak banyak memperhatikan ergonomi.
- Sekarang: Bet tenis meja modern memiliki desain yang lebih ergonomis dan nyaman untuk digunakan, dengan bentuk dan ukuran yang lebih sesuai dengan tangan pemain.

Performa

- Dulu: Bet tenis meja memiliki performa yang relatif terbatas dan tidak dapat menghasilkan putaran bola yang tinggi.
- Sekarang: Bet tenis meja modern dapat menghasilkan putaran bola yang tinggi dan memiliki kontrol yang lebih baik, sehingga memungkinkan pemain untuk melakukan pukulan yang lebih akurat dan efektif.

Material Raket:

1. Kayu: Raket tenis meja dapat dibuat dari kayu, seperti kayu lapis atau kayu solid.
2. Karbon: Raket tenis meja juga dapat dibuat dari bahan karbon yang lebih ringan dan kuat.
3. Bahan sintetis: Raket tenis meja juga dapat dibuat dari bahan sintetis lainnya, seperti plastik atau fiberglass.

Jenis Raket Tenis Meja

Jenis Raket

1. Offensive (OFF): Raket ofensif dirancang untuk permainan agresif, cepat, dan menyerang. Raket ini biasanya memiliki

permukaan karet yang tebal dan keras, sehingga memungkinkan pemain untuk menghasilkan pukulan yang kuat dan cepat.

2. All-round (ALL): Raket all-round dirancang untuk memberikan keseimbangan antara kecepatan dan kontrol. Raket ini cocok untuk pemain yang ingin memiliki kemampuan untuk menyerang dan bertahan dengan baik.
3. Defensive (DEF): Raket defensif dirancang untuk fokus pada kontrol dan bertahan. Raket ini biasanya memiliki permukaan karet yang dirancang untuk mengurangi kecepatan bola dan menghasilkan spin yang tidak terduga. Karet anti-spin atau long pips sering digunakan pada raket defensif.

Regulasi

- Dulu: Regulasi tentang bet tenis meja relatif longgar.
- Sekarang: Regulasi tentang bet tenis meja lebih ketat, dengan standar yang harus dipenuhi oleh produsen bet tenis meja untuk memastikan keseragaman dan keadilan dalam permainan.

Perbedaan antara bola tenis meja dulu dan sekarang cukup signifikan. Berikut beberapa perbedaan utama:

Bahan Bola

- Dulu: Bola tenis meja terbuat dari seluloid, yang merupakan bahan yang mudah terbakar dan tidak stabil.
- Sekarang: Bola tenis meja modern terbuat dari plastik polimer, yang lebih tahan lama, stabil, dan ramah lingkungan.

Ukuran dan Berat

- Dulu: Bola tenis meja memiliki ukuran dan berat yang sedikit berbeda-beda, tetapi secara umum memiliki diameter 38-40 mm.
- Sekarang: Bola tenis meja modern memiliki ukuran yang lebih standar, dengan diameter 40 mm dan berat yang lebih konsisten.

Kualitas dan Konsistensi

- Dulu: Bola tenis meja memiliki kualitas dan konsistensi yang berbeda-beda, tergantung pada produsen dan bahan yang digunakan.
- Sekarang: Bola tenis meja modern memiliki kualitas dan konsistensi

yang lebih baik, dengan standar yang ketat dan kontrol kualitas yang lebih baik.

6.4 Teknologi Dalam Pelatihan Tenis Meja

Berikut adalah informasi tentang robot pelatih tenis meja seperti Butterfly Amicus atau Newgy Robo-Pong, beserta daftar pustaka:

Robot Pelatih Tenis Meja

Robot pelatih tenis meja seperti Butterfly Amicus atau Newgy Robo-Pong adalah perangkat yang dirancang untuk membantu pemain tenis meja meningkatkan keterampilan dan teknik mereka. Berikut beberapa fitur dan manfaat dari robot pelatih tenis meja:

Fitur:

1. Kemampuan memukul bola: Robot pelatih dapat memukul bola dengan kecepatan dan spin yang dapat diatur.
2. Variasi latihan: Robot pelatih dapat diatur untuk melakukan berbagai jenis latihan, seperti latihan forehand, backhand, loop, dan smash.
3. Kemampuan mengatur kecepatan

dan spin: Robot pelatih dapat diatur untuk memukul bola dengan kecepatan dan spin yang berbeda-beda.

4. Kemampuan mengatur frekuensi pukulan: Robot pelatih dapat diatur untuk memukul bola dengan frekuensi yang berbeda-beda.

Manfaat:

1. Meningkatkan keterampilan: Robot pelatih dapat membantu pemain meningkatkan keterampilan dan teknik mereka dengan melakukan latihan yang terstruktur dan terarah.
2. Meningkatkan kecepatan dan akurasi: Robot pelatih dapat membantu pemain meningkatkan kecepatan dan akurasi pukulan mereka dengan melakukan latihan yang berulang-ulang.
3. Menghemat waktu: Robot pelatih dapat membantu pemain menghemat waktu latihan dengan melakukan latihan yang efektif dan efisien.
4. Meningkatkan kesabaran dan ketekunan: Robot pelatih dapat membantu pemain meningkatkan kesabaran dan ketekunan mereka dengan melakukan latihan yang

berulang-ulang.

Analisis Video & Motion Tracking Teknologi seperti Hawk-Eye digunakan dalam berbagai olahraga, termasuk tenis meja, untuk meningkatkan akurasi dan keadilan dalam pengambilan keputusan. Berikut beberapa fitur dan manfaat dari teknologi ini:

Fitur:

1. Pelacakan bola: Teknologi Hawk-Eye dapat melacak pergerakan bola dengan akurasi tinggi, memungkinkan analisis yang lebih akurat tentang lintasan bola.
2. Analisis video: Teknologi ini dapat merekam dan menganalisis video pertandingan, memungkinkan pelatih dan pemain untuk menganalisis teknik dan strategi mereka.
3. Pengambilan keputusan: Teknologi Hawk-Eye dapat membantu wasit dalam mengambil keputusan yang akurat tentang apakah bola masuk atau keluar.

Manfaat:

1. Meningkatkan akurasi: Teknologi Hawk-Eye dapat meningkatkan

- akurasi dalam pengambilan keputusan, mengurangi kesalahan manusia.
2. Meningkatkan keadilan: Teknologi ini dapat memastikan bahwa keputusan yang diambil adil dan konsisten.
 3. Meningkatkan analisis: Teknologi Hawk-Eye dapat membantu pelatih dan pemain menganalisis teknik dan strategi mereka, memungkinkan mereka untuk meningkatkan kinerja mereka.

6.5 Teknologi Dalam Tournamen Tenis Meja

Live Scoring & Instant Replay adalah teknologi yang digunakan dalam tenis meja untuk meningkatkan pengalaman menonton dan memastikan keakuratan penilaian. Berikut beberapa fitur dan manfaat dari teknologi ini:

Live Scoring:

1. Penampilan skor langsung: Sistem live scoring menampilkan skor pertandingan secara langsung dan akurat.
2. Kemudahan akses: Skor dapat

diakses melalui berbagai platform, seperti aplikasi mobile atau situs web.

Instant Replay:

1. Pengulangan tayangan: Teknologi instant replay memungkinkan penonton untuk melihat tayangan ulang dari sudut pandang yang berbeda.
2. Analisis: Instant replay membantu pemain, pelatih, dan wasit menganalisis permainan dan membuat keputusan yang lebih akurat.

Manfaat:

1. Meningkatkan keakuratan: Live scoring dan instant replay meningkatkan keakuratan penilaian dan mengurangi kesalahan.
2. Meningkatkan pengalaman menonton: Teknologi ini membuat pertandingan lebih menarik dan interaktif bagi penonton.
3. Membantu analisis: Instant replay membantu pemain dan pelatih menganalisis permainan dan meningkatkan strategi.

Ball Tracking & Data Statistik adalah teknologi yang digunakan dalam tenis meja untuk menganalisis dan memvisualisasikan data permainan. Berikut beberapa fitur dan manfaat dari teknologi ini:

Ball Tracking:

1. Pelacakan bola: Teknologi ball tracking dapat melacak pergerakan bola dengan akurasi tinggi, memungkinkan analisis yang lebih akurat tentang lintasan bola.
2. Visualisasi data: Data pelacakan bola dapat divisualisasikan dalam bentuk grafik atau diagram, memungkinkan pemain dan pelatih menganalisis permainan.

Data Statistik:

1. Pengumpulan data: Sistem data statistik dapat mengumpulkan data tentang permainan, seperti skor, waktu, dan jenis pukulan.
2. Analisis data: Data statistik dapat dianalisis untuk mengidentifikasi pola dan tren dalam permainan, memungkinkan pemain dan pelatih meningkatkan strategi.

Manfaat:

1. Meningkatkan analisis: Ball tracking dan data statistik dapat membantu pemain dan pelatih menganalisis permainan dan meningkatkan strategi.
2. Meningkatkan kinerja: Dengan menganalisis data, pemain dapat meningkatkan kinerja mereka dan mengembangkan strategi yang lebih efektif.
3. Meningkatkan pengalaman menonton: Data statistik dan visualisasi ball tracking dapat membuat pertandingan lebih menarik dan interaktif bagi penonton.

Contoh Aplikasi:

1. Aplikasi analisis permainan: Aplikasi seperti Table Tennis Planet atau PlaySight dapat digunakan untuk menganalisis permainan dan memvisualisasikan data.
2. Sistem pelacakan bola: Sistem seperti Hawk-Eye dapat digunakan untuk melacak pergerakan bola dan memvisualisasikan data.

6.6 Material Dan Desain Meja Tennis Meja

Meja tennis meja telah berkembang dari waktu ke waktu, dengan perubahan dalam desain, material, dan

teknologi. Berikut beberapa perbedaan antara meja tenis meja dulu dan sekarang:

Dulu:

1. Kayu solid: Meja tenis meja dulu sering dibuat dari kayu solid yang berat dan kurang stabil.
2. Desain sederhana: Meja tenis meja dulu memiliki desain yang sederhana dan kurang memperhatikan estetika.
3. Kurang standar: Meja tenis meja dulu tidak memiliki standar yang ketat, sehingga kualitas dan ukuran dapat bervariasi.

Sekarang:

1. Material modern: Meja tenis meja sekarang dibuat dari material modern seperti kayu lapis, MDF, dan bahan sintetis lainnya.
2. Desain yang lebih baik: Meja tenis meja sekarang memiliki desain yang lebih baik, dengan perhatian pada estetika dan fungsionalitas.
3. Standar internasional: Meja tenis meja sekarang harus memenuhi standar internasional ITTF, sehingga kualitas dan ukuran dapat terjamin.

Perubahan:

1. Peningkatan kualitas: Meja tenis

meja sekarang memiliki kualitas yang lebih baik, dengan material yang lebih tahan lama dan desain yang lebih baik.

2. Peningkatan standar: Meja tenis meja sekarang harus memenuhi standar internasional, sehingga keseragaman dan keadilan dalam permainan dapat terjamin.
3. Peningkatan estetika: Meja tenis meja sekarang memiliki desain yang lebih menarik dan estetis.

PRIME IDENTITY HOUSE

DAFTAR PUSTAKA

An, A., et al. (2020). Six-month table tennis training improves body composition, bone health and physical performance in untrained older men; a randomized controlled trial. *Science & Sports*.

BCA. (2023, 27 Januari). *Tenis Meja Ternyata Punya 5 Manfaat yang Luar Biasa*. Diakses dari <https://www.bca.co.id/id/informasi/news-and-features/2023/01/27/09/03/tenis-meja-ternyata-punya-5-manfaat-yang-luar-biasa>

Bola.com. (2023, 21 Februari). *Pengertian dan Sejarah Tennis Meja*. Diakses dari <https://www.bola.com/ragam/read/5211895/pengertian-dan-sejarah-tenis-meja>

Bola.net. (n.d.). *Tennis Meja: Dari Sejarah, Teknik Dasar Hingga Peraturannya*. Diakses dari https://www.bola.net/lain_lain/tenis-meja-dari-sejarah-teknik-dasar-hingga-peraturannya-f76f21-f76f21-kln.html

Butterfly Indonesia. (n.d.). *Tentang Permainan Tennis Meja*. Diakses dari <https://butterflyindonesia.com/pages/tentang-permainan-tenis-meja>

Detik.com. (2022, 31 Oktober). *Sejarah Tennis*

Meja, Lahir di Inggris dan Populer Disebut Ping Pong. Diakses dari <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6379314/sejarah-tenis-meja-lahir-di-inggris-dan-populer-disebut-ping-pong>

Detik.com. (2023, 13 Januari). *Tenis Meja: Dari Sejarah, Peraturan Hingga Teknik Dasarnya.* Diakses dari <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6938229/tenis-meja-dari-sejarah-peraturan-hingga-teknik-dasarnya>

Eprints UNM. (n.d.). *JURNAL ASRARUDIN.* Diakses dari (<https://eprints.unm.ac.id/11238/1/JURNAL%20ASRARUDIN.pdf>)

Eprints UNISKA Banjarmasin. (n.d.). *A5_tenis meja rps_andi full (1).pdf.* Diakses dari [https://eprints.uniska-bjm.ac.id/11545/1/A5_tenis%20meja%20rps_andi%20full%20\(1\).pdf](https://eprints.uniska-bjm.ac.id/11545/1/A5_tenis%20meja%20rps_andi%20full%20(1).pdf)

Fajar, M. K. (n.d.). *Sarana dan Prasarana Olahraga.* Fik UM. (2018). *buku-tenis-meja.pdf.* Diakses dari <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/03/buku-tenis-meja.pdf>

Gramedia.com. (n.d.). *Tenis Meja: Pengertian, Sejarah, Teknik Dasar, dan Manfaatnya.* Diakses dari <https://www.gramedia.com/literasi/tenis-meja/>

Halodoc. (2020, 29 November). *Manfaat Olahraga Tenis Meja Baik Dimainkan Single Atau Double*. Diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/manfaat-olahraga-tenis-meja-baik-dimainkan-single-atau-double>

Hello Sehat. (2024, 12 April). *Manfaat Olahraga Tenis Meja*. Diakses dari <https://hellosehat.com/kebugaran/olahraga-lainnya/manfaat-olahraga-tenis-meja/>

Isniani, F., & Sabarini, S. S. (2010). *Permainan Tenis Meja*.

ITTF. (n.d.). *History*. Diakses dari <https://www.ittf.com/history/>

ITTF. (n.d.). *ITTF Museum*. Diakses dari <https://www.ittf.com/history/museum/>

ITTF. (n.d.). *List of ITTF presidents*. Diakses dari (https://en.wikipedia.org/wiki/International_Table_Tennis_Federation#List_of_ITTF_presidents)

ITTF. (n.d.). *World Table Tennis (ITTF)*. Diakses dari ([https://en.wikipedia.org/wiki/World_Table_Tennis_\(ITTF\)](https://en.wikipedia.org/wiki/World_Table_Tennis_(ITTF)))

ITTF Foundation. (n.d.). *There is something exceptional about table tennis*. Diakses dari <https://ittffoundation.org/news/detail/s/there-is-something-exceptional-about-table-tennis>

ITTF Foundation. (n.d.). *Table Tennis for Development*. Diakses dari <https://ittffoundation.org/files/cms/get-inspired/table-tennis-for-development-web-version.pdf>

ITTF.com. (n.d.). *A Legacy of Champions: The Storied History of the ITTF World Cup*. Diakses dari <https://www.ittf.com/2025/03/23/a-legacy-of-champions-the-storied-history-of-the-ittf-world-cup/>

ITTF.com. (n.d.). *Historical Documents*. Diakses dari <https://www.ittf.com/history/documents/>

ITTF.com. (n.d.). *International Table Tennis Federation*. Diakses dari <https://ita.sport/partner/international-table-tennis-federation-ittf/>

ITTF.com. (n.d.). *ITTF Rankings*. Diakses dari <https://results.ittf.link/>

ITTF.com. (n.d.). *Journals*. Diakses dari <https://www.ittf.com/history/documents/journals/>

Jurnal P4I. (2022, Januari). *Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Bermain Tenis Meja Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Dinding Pantul Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 002 Babulu*. Diakses dari <https://www.jurnalp4i.com/index.php/elementary/article/download/1025/1>

Katadata.co.id. (2023, 4 Juli). *Sejarah Tenis Meja Masuk di Indonesia dan Peraturan Permainannya*. Diakses dari <https://katadata.co.id/lifestyle/varia/64a587faa92d7/sejarah-tenis-meja-masuk-di-indonesia-dan-peraturan-permainannya>

Killerspin.com. (n.d.). *Health Benefits of Table Tennis*. Diakses dari <https://www.killerspin.com/blogs/unplugnplay/health-benefits-of-table-tennis>

Klikdokter.com. (n.d.). *Jarang Diketahui! Ini Manfaat Tenis Meja bagi Kesehatan*. Diakses dari <https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/sehat-bugar/jarang-diketahui-ini-manfaat-tenis-meja-bagi-kesehatan>

Kompas.com. (2020, 5 Oktober). *Tenis Meja - Pengertian, Sejarah, dan Manfaatnya*. Diakses dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/05/090000669/tenis-meja-pengertian-sejarah-dan-manfaatnya?page=all>

Kompas.com. (2020, 13 Oktober). *Sejarah Tenis Meja di Dunia dan Indonesia*. Diakses dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/13/175759669/sejarah-tenis-meja-di-dunia-dan->

[indonesia?page=all](#)

Kompas.com. (2021, 3 November). *Asal-Usul Tenis Meja*. Diakses dari <https://www.kompas.com/sports/read/2021/11/04/16200078/asal-usul-tenis-meja>

Kompas.com. (2021, 20 Maret). *Tenis Meja: Sejarah, Peraturan, dan Teknik Dasar*. Diakses dari <https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/20/17000008/tenis-meja-sejarah-peraturan-dan-teknik-dasar?page=all>

Kompas.com. (2021, 26 Desember). *Pengertian dan Asal-Usul Permainan Tenis Meja*. Diakses dari <https://www.kompas.com/sports/read/2021/12/26/17150018/pengertian-dan-asal-usul-permainan-tenis-meja>

Kompas.tv. (2022, 17 Mei). *Mengenal Tenis Meja, Olahraga yang Bisa Mengasah Fungsi Otak dan Meningkatkan Reflek Tubuh*. Diakses dari <https://www.kompas.tv/olahraga/252863/mengenal-tenis-meja-olahraga-yang-bisa-mengasah-fungsi-otak-dan-meningkatkan-reflek-tubuh?page=all>

Kumparan.com. (n.d.). *Pengertian Permainan Tenis Meja, Sejarah dan Aturan Dasarnya*. Diakses dari <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-permainan->

[tenis-meja-sejarah-dan-aturan-dasarnya-21M0gEm6tIX](#)

Kumparan.com. (n.d.). *Pengertian Tenis Meja, Unsur Penting dan Manfaatnya*. Diakses dari

<https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-tenis-meja-unsur-penting-dan-manfaatnya-20LOC1qif3o>

Kumparan.com. (n.d.). *Sejarah Tenis Meja dan Perkembangannya*. Diakses dari

<https://kumparan.com/sejarah-dan-sosial/sejarah-tenis-meja-dan-perkembangannya-23bLYyJ7RIQ>

Kumparan.com. (2023, 29 Mei). *Manfaat Tenis Meja untuk Kesehatan Fisik dan Mental*. Diakses dari

<https://kumparan.com/seputar-hobi/manfaat-tenis-meja-untuk-kesehatan-fisik-dan-mental-23iMbxh8B3U>

Liputan6.com. (2022, 16 Agustus). *Cari Tahu Asal-Usul Sejarah dan Induk Organisasi Tenis Meja*. Diakses dari

<https://www.liputan6.com/bola/read/5084326/cari-tahu-asal-usul-sejarah-dan-induk-organisasi-tenis-meja>

MDPI.com. (2022). *Benefits of Table Tennis for Brain Health Maintenance and Prevention of Dementia*. Diakses dari

<https://www.mdpi.com/2673->

[8392/2/3/107](https://www.nbcolympics.com/news/table-tennis-101-olympic-history-records-and-results)

NBC Olympics. (n.d.). *Table Tennis 101: Olympic History, Records and Results*. Diakses dari <https://www.nbcolympics.com/news/table-tennis-101-olympic-history-records-and-results>

Olympics.com. (n.d.). *Table Tennis and the Olympics*. Diakses dari <https://www.olympics.com/en/sports/table-tennis/>

Olympics.com.au. (n.d.). *Table Tennis*. Diakses dari <https://www.olympics.com.au/sports/table-tennis/>

Olympedia.org. (n.d.). *Table Tennis at the Summer Olympics*. Diakses dari (<https://www.olympedia.org/sports/TTE>)

Penerbit Adab. (n.d.). *Buku Ajar Tenis Meja*. Diakses dari <https://penerbitadab.id/buku-ajar-tenis-meja/>

PMC NCBI. (2013). *Energy expenditure and metabolic responses during table tennis matches*. Diakses dari <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3772576/>

PMC NCBI. (2021). *Benefits of Regular Table Tennis Practice in Body Composition and Physical Fitness Compared to Physically Active Children Aged 10-11 Years*.

- Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33799620/>
- PMC NCBI. (2024). *Para table tennis improves psychological/mental and cardiovascular health in individuals with spinal cord injury*. Diakses dari <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11380307/>
- PMC NCBI. (2024). *The Effects of Table Tennis Practice on Children and Adolescents: A Systematic Review*. Diakses dari <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11353217/>
- Pong Planet. (n.d.). *Benefits of TT*. Diakses dari <https://pongplanet.com/benefits-of-tt/>
- Pongo World. (n.d.). *The Social and Inclusive Benefits of Ping Pong in Parks*. Diakses dari <https://www.pongo.world/blogs/news/the-social-and-inclusive-benefits-of-ping-pong-in-parks>
- Rik James Coach. (n.d.). *10 Benefits of Table Tennis*. Diakses dari <https://rikjamescoach.co.uk/10-benefits-of-table-tennis>
- RRI.co.id. (n.d.). *Dokter Yongki: Olahraga Menyenangkan*. Diakses dari <https://rri.co.id/manado/kesehatan/1386182/dokter-yongki-olahraga-menyenangkan>

RRI.co.id. (2021, 12 Oktober). *Sejarah Tenis Meja, Ukuran Lapangan, Perlengkapan, & Peraturan Main*. Diakses dari <https://tirto.id/sejarah-tenis-meja-ukuran-lapangan-perlengkapan-peraturan-main-gkly>

RRI.co.id. (2023, 20 Desember). *Olahraga Tenis Meja untuk Kesehatan Fisik dan Mental*. Diakses dari <https://rri.co.id/kesehatan/1315482/olahraga-tenis-meja-untuk-kesehatan-fisik-dan-mental>

Scribd.com. (n.d.). *Pengertian Tenis Meja - pptx2*. Diakses dari (<https://id.scribd.com/presentation/551125884/Pengertian-Tenis-Meja-pptx2>)

Sporting Bounce. (n.d.). *The Benefits of Table Tennis*. Diakses dari <https://www.sportingbounce.com/blog/the-benefits-of-table-tennis>

Sunardianta. (2018). *Telkomsel.com. (n.d.). Sejarah Tenis Meja dan Masuknya ke Indonesia*. Diakses dari <https://www.telkomsel.com/jelajah/jelajah-lifestyle/sejarah-tenis-meja-dan-masuknya-ke-indonesia>

Times Indonesia. (2022, 16 April). *Mulai dari Kesehatan Mental Hingga Jantung, Ini Manfaat Penting Olahraga Tenis Bagi Kesehatan*. Diakses dari <https://timesindonesia.co.id/olahraga>

[/406037/mulai-dari-kesehatan-mental-hingga-jantung-ini-manfaat-penting-olahraga-tenis-bagi-kesehatan](https://tribrataneews.polri.go.id/blog/kesehatan-7/inilah-manfaat-tenis-meja-untuk-kesehatan-60533)

Tribrataneews.polri.go.id. (n.d.). *Inilah Manfaat Tenis Meja untuk Kesehatan*. Diakses dari

<https://tribrataneews.polri.go.id/blog/kesehatan-7/inilah-manfaat-tenis-meja-untuk-kesehatan-60533>

TTNSW.org.au. (n.d.). *The Health Benefits of Table Tennis*. Diakses dari

<https://www.ttnsw.org.au/activities/the-health-benefits-of-table-tennis>

UPI Repository. (n.d.). *S_JKR_1301852_Chapter1.pdf*. Diakses

dari(http://repository.upi.edu/32143/3/S_JKR_1301852_Chapter1.pdf)

Viva.co.id. (2022, 12 Desember). *Manfaat Sehat Bermain Tenis Meja, Bisa Cegah Demensia*. Diakses dari

<https://www.viva.co.id/gaya-hidup/kesehatan-intim/1554377-manfaat-sehat-bermain-tenis-meja-bisa-cegah-demensia>

Wikipedia.org. (n.d.). *Tenis Meja*. Diakses dari(https://id.wikipedia.org/wiki/Tenis_meja)

Wikipedia.org. (n.d.). *International Table Tennis Federation*. Diakses dari(https://en.wikipedia.org/wiki/International_Table_Tennis_Federation)

Wikipedia.org. (n.d.). *List of Olympic medalists in table tennis*. Diakses dari https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Olympic_medalists_in_table_tennis

Wikipedia.org. (n.d.). *Table tennis at the Summer Olympics*. Diakses dari(https://en.wikipedia.org/wiki/Table_tennis_at_the_Summer_Olympics)

YouTube.com. (2017, 26 Februari). *KENALIN YUK! MANFAAT KESEHATAN OLAHRAGA TEKNIS MEJA ATAU JUGA DISEBUT PINGPONG*. Diakses dari(https://www.youtube.com/watch?v=-RRT_2HGjSg)

YouTube.com. (2020, 13 Mei). *Ping Pong and its Social Benefits*. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=F5dJkKVKouc>

YouTube.com. (2023, 15 Agustus). *Why Table Tennis is a Surprisingly Great Study Aid*. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=QQsLWMsbO6U>

Zergom. (2013, 13 Februari). *Cardio*. Reddit. Diakses dari <https://www.reddit.com/r/tabletennis/comments/462p36/cardio/>

Zhihu. (n.d.). *卓球到底是不是一项有氧运动?*. Diakses dari <https://zhuanlan.zhihu.com/p/27138253>

McAfee, Richard. *Table Tennis: Steps to*

- Success. Human Kinetics, 2009.*
- Seemiller, Dan, and Mark Holowchak. *Winning Table Tennis: Skills, Drills, and Strategies.* McGraw-Hill, 1997.
- Hodges, Larry. *Table Tennis Tactics for Thinkers..*
- Kompas.com. (2020). *Teknik Smash dalam Permainan Tenis Meja*
- Kumparan. (2022). *Cara Smash dalam Permainan Tenis Meja dan Hal Lainnya yang Perlu Diperhatikan*
- PingSunday. (2024). *Cara Memainkan Forehand Smash Tenis Meja*
- Yudhi Tri Atmoko, E. (2021, 19 Oktober). *Mengenal Teknik Block dalam Permainan Tenis Meja*
- Kurniawan, I. (n.d.). *Materi Pert 3 Chop dan Block pada Tenis Meja*
- PingSunday. (2024). *Cara Bermain Teknik Blok Backhand dalam Tenis Meja*
- Sari, R. (2017). *Analisis Kemampuan Footwork Tenis Meja Mahasiswa UKO.* Universitas Negeri Padang
- Bospedia. (2021). *Materi Taktik Penyerangan Dan Pertahanan Dalam Permainan Tenis Meja*
- Kompas.com. (2022). *Taktik Penyerangan dalam Tenis Meja*
- Olahragapedia.com. (2022). *2 Sistem Pertahanan Dalam Permainan Tenis Meja*
- Ensiklopediasli. (2018). *Teknik Pertahanan*

- Dalam Tenis Meja*
SVRG.id. (2024). *Kenali Gaya Bermain yang Berbeda dalam Permainan Tenis Meja*
PingSunday. (2023). *Identifikasi Cepat Gaya Bermain Lawan dalam Tenis Meja*
Kompas.com. (2020). *Taktik dan Strategi dalam Permainan Tenis Meja*
RRI.co.id. (2024). *Strategi dan Taktik dalam Permainan Tenis Meja Profesional*
Alex Kertamanah. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
Morel, J. (2008). *Effectiveness of Return Board on Table Tennis Forehand Drive*.
Nur Moh Kusuma Atmaja & Tomoliyus. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Drill dan Waktu Reaksi terhadap Ketepatan Drive dalam Permainan Tenis Meja*
Kumparan. (2023). *4 Macam Teknik Pukulan dalam Tenis Meja yang Harus Diketahui Pemula*
Suharno HP (2010). *Tenis Meja*. Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
International Table Tennis Federation (ITTF). *Coaching Manual*.
Somantri, M. (2005). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: UPI Press.
Grice, T. (2008). *Table Tennis: Steps to Success*. Human Kinetics.

- Rahman, A. (2016). *Dasar-dasar Tenis Meja*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kertamanah, A. (2003). *Teknik & Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hurnia Nenggala, A. (2016). *Sehat dan Tangkas Berolahraga*.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Gleason, B. (2014). *Strength and Conditioning for Tennis*. Human Kinetics.
- Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory (2018). *Exercise Physiology and Sports Science*.
- Sutrisno, B. (2019). "Analisis Teknik Dasar dalam Permainan Tenis
- Widiastuti, D. (2021). "Pelatihan Teknik *Footwork* untuk Atlet Pemula Tenis Meja." *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 13(1), 88–95.
- Kompas.com (2020). *Taktik dan Strategi dalam Permainan Tenis Meja*.
- RRI (2024). *Strategi dan Taktik dalam Permainan Tenis Meja Profesional*.
- Kumparan.com (2023). *Mengenal Strategi dan Taktik dalam Permainan Tenis Meja*.
- Rainer, P. (2020). "Latihan Kekuatan dan Ketangkasan untuk Atlet Tenis Meja." *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 102-109.
- Rai, P., & Sharma, S. (2022). "Pengaruh

Latihan Fisik terhadap Peningkatan Stamina dan Kekuatan Atlet Tenis Meja." *Jurnal Olahraga Terapan*, 15(1), 45–56.

International Table Tennis Federation (ITTF). (2022). *Handbook 2022*. Lausanne: ITTF Publications.

Kemenpora RI. (2017). *Pedoman Pembinaan Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics

International Fair Play Committee (IFPC). (n.d.). *Fair Play Definitions*. Retrieved from

<https://www.fairplayinternational.org>

Tenis meja adalah olahraga dinamis yang memadukan kecepatan, ketepatan, strategi, dan konsentrasi. Buku "Pemula Menjadi Handal Bermain Tenis Meja" ini adalah teman ideal Anda dalam perjalanan menguasai olahraga ini.

Dimulai dari pengenalan dasar, buku ini akan memandu Anda memahami seluk-beluk tenis meja, sejarah singkatnya, dan beragam manfaat fisik, mental, serta sosial yang bisa Anda peroleh. Anda akan mempelajari teknik-teknik fundamental seperti cara memegang bet yang benar (*grip*), posisi tubuh (*stance*) dan gerakan kaki (*footwork*) yang efisien, hingga teknik memukul bola (*hitting*) dengan *forehand* dan *backhand*.

Lebih dari itu, buku ini juga mendalami teknik servis yang efektif, serta teknik lanjutan seperti *looping* dan *smashing* untuk serangan yang lebih agresif. Anda akan dibekali dengan pemahaman strategi menyerang dan bertahan, cara menghadapi berbagai gaya bermain lawan, dan mengatur ritme permainan.

Tidak hanya teori, buku ini juga menyediakan panduan latihan fisik dan mental untuk meningkatkan stamina, kekuatan, fokus, dan ketahanan mental Anda di lapangan. Dilengkapi dengan peraturan dasar dan etika dalam bermain, serta wawasan mengenai inovasi peralatan dan teknologi tenis meja, buku ini menjadi panduan komprehensif bagi siapa saja yang ingin mengubah status "pemula" menjadi "handal" di meja tenis.

Siapkan diri Anda untuk transformasi. Dari menguasai pegangan dasar hingga merancang strategi jitu, buku ini akan membawa permainan tenis meja Anda ke level berikutnya.



Dukuh Dresi, Wagirkidul, Pulung, Ponorogo
Website: www.publisher.primeidentityhouse.com
Email: primeidentitypublisher@gmail.com
Telp: 085157033918



IKAPI
IKATAN PENERBIT INDONESIA
NO. 100110001