

BAB 2

Variasi dan Kombinasi Gerak Spesifik Permainan Net



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet dalam permainan tenis meja.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik memegang bet dalam permainan tenis meja.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik posisi berdiri (stance) dalam permainan tenis meja.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik posisi berdiri dalam permainan tenis meja.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik langkah kaki (footwork) dalam permainan tenis meja.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur melakukan variasi dan kombinasi langkah kaki dalam permainan tenis meja.



Sumber: dokumen penerbit



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik servis dalam permainan tenis meja.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik servis dalam permainan tenis meja.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan (stroke) dalam permainan tenis meja.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik pukulan dalam tenis meja.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik smes dalam permainan tenis meja.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik smes dalam permainan tenis meja.
- Menunjukkan kemampuan mempraktikkan keterampilan gerak permainan tenis meja dalam bentuk bertanding secara sederhana dengan benar



Sumber: dokumen penerbit

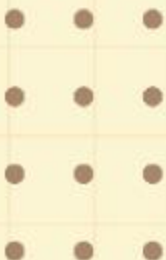
Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal.

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain. Kepedulian yang baik, seperti memperhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.



Mencari dan Menemukan Gerak



Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan variasi dan kombinasi gerak dalam permainan tenis meja.



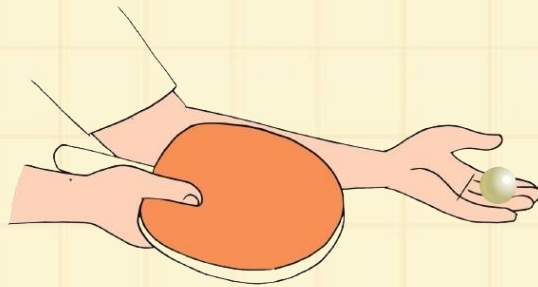
Setelah itu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasikan jenis gerak serta latihan variasi kombinasi yang dapat diterapkan. Tulis pada buku tugasmu “Hasil Pengamatan dan Rancangan Keterampilan Gerak Permainan Tenis Meja”



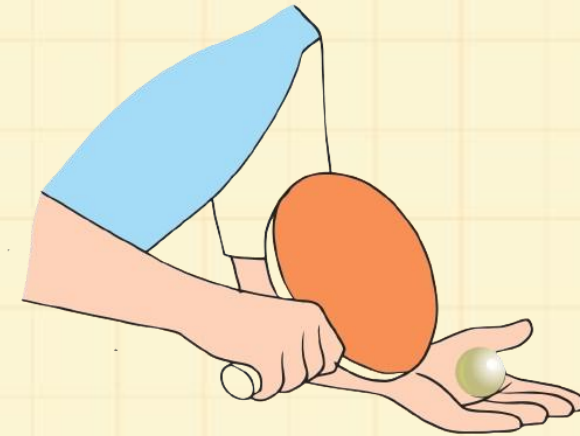
Pembelajaran 1

1. Variasi Gerak Spesifik Permainan Tennis Meja

Variasi gerak memegang bet saat servis



Pegangan Seemiller Grip



Pegangan Shakehand Grip

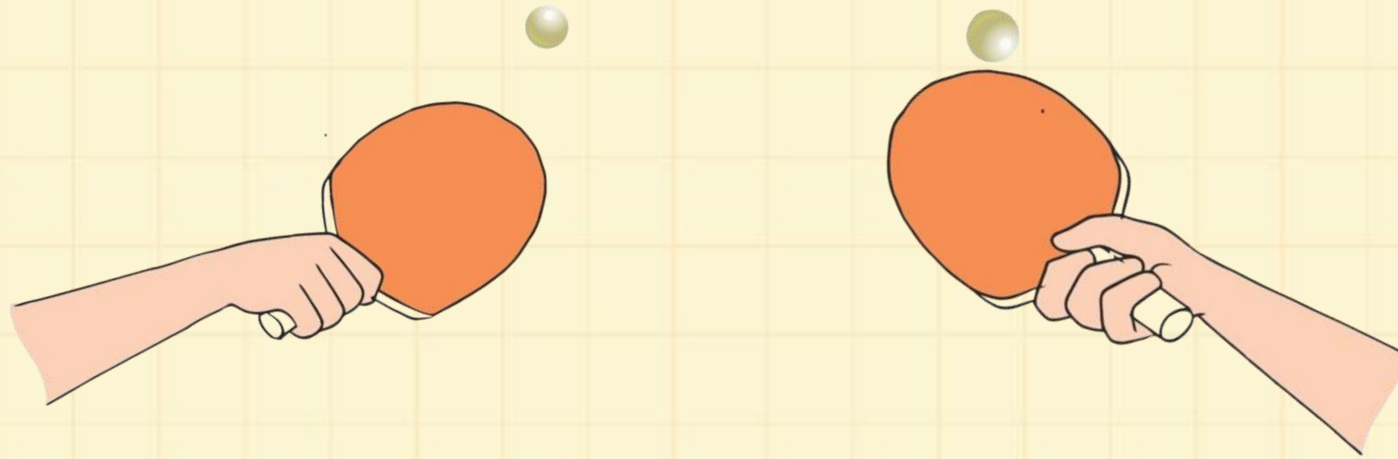
Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

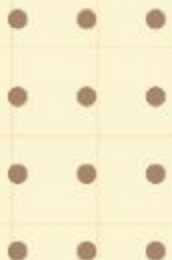
1. Variasi Gerak Spesifik Permainan Tennis Meja

Variasi gerak memegang bet saat menerima servis



Pegangan Forehand

Pegangan backhand



Pembelajaran 1

1. Variasi Gerak Spesifik Permainan Tennis Meja



Variasi posisi berdiri (stance) saat melakukan servis

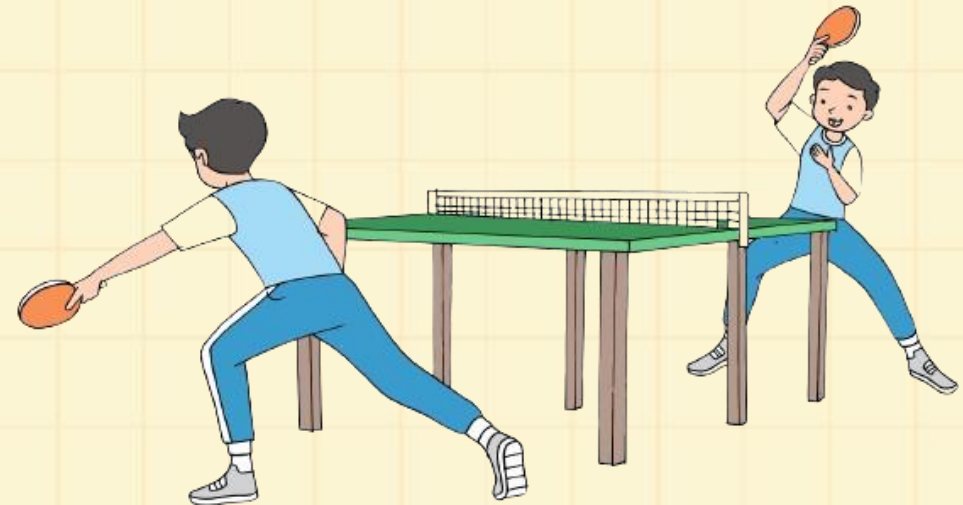


Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Variasi Gerak Spesifik Permainan Tenis Meja



Variasi gerak langkah kaki (footwork)

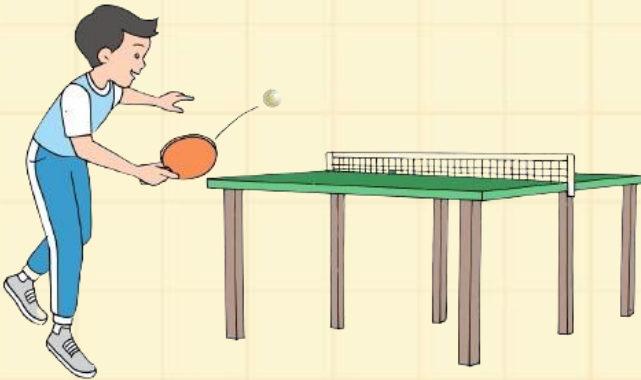


Pembelajaran 1

1. Variasi Gerak Spesifik Permainan Tennis Meja



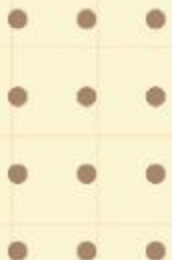
Variasi gerak spesifik pukulan



Pukulan Forehand



Pukulan Backhand

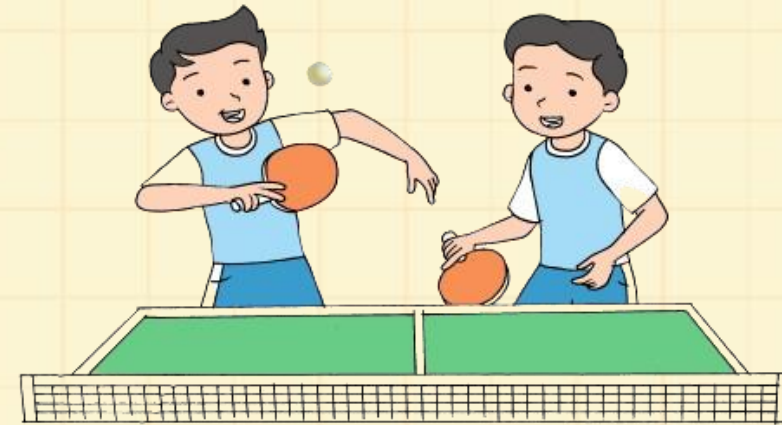


Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Variasi Gerak Spesifik Permainan Tenis Meja



Variasi Latihan pukulan ke dinding dengan berteman/berpasangan

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Variasi Gerak Spesifik Permainan Tenis Meja



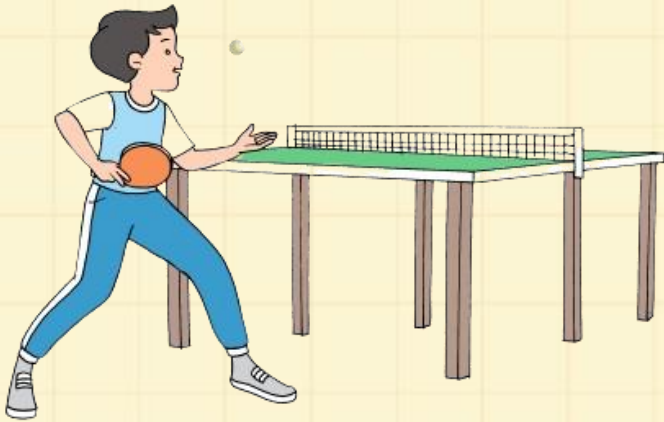
Variasi Latihan pukulan secara berteman



Pembelajaran 1

1. Variasi Gerak Spesifik Tenis Meja

Variasi gerak spesifik servis



Servis forehand



Servis backhand



Servis forehand secara berteman

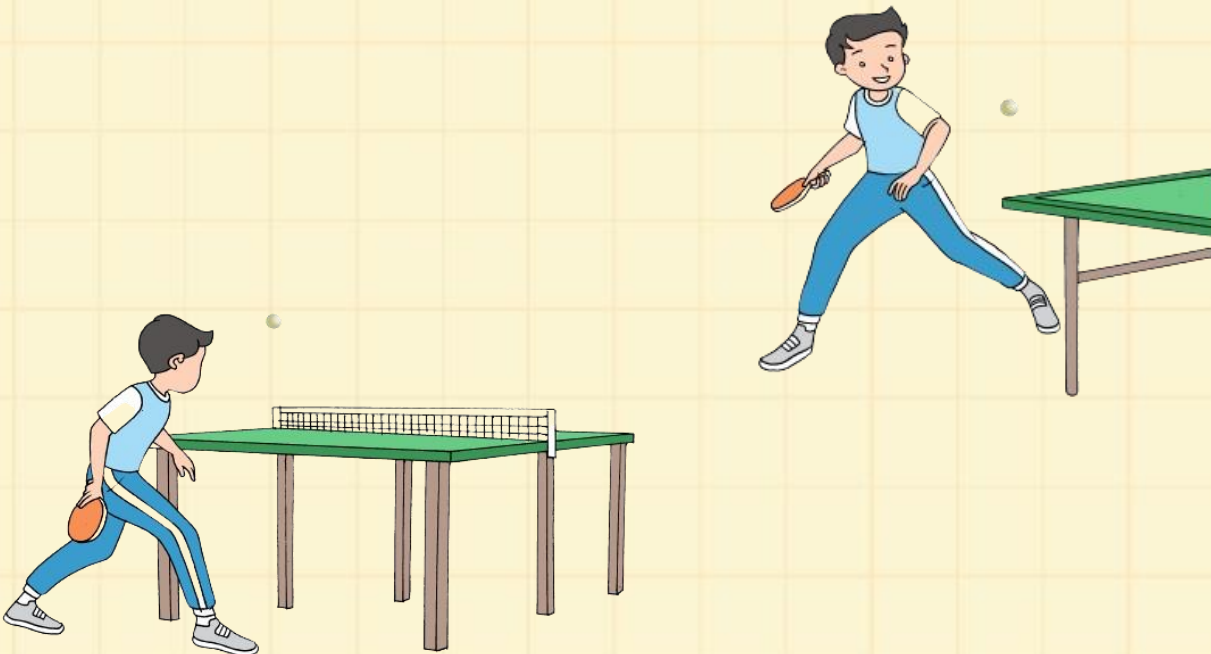
Pembelajaran 1



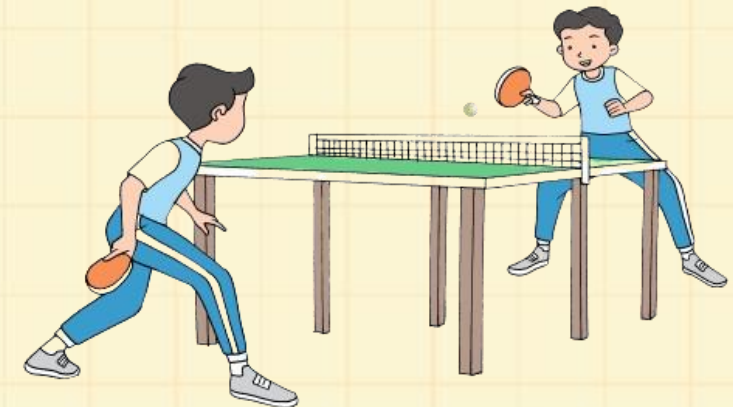
© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Variasi Gerak Spesifik Tenis Meja

Variasi gerak spesifik smes



Variasi gerak spesifik smes secara mandiri

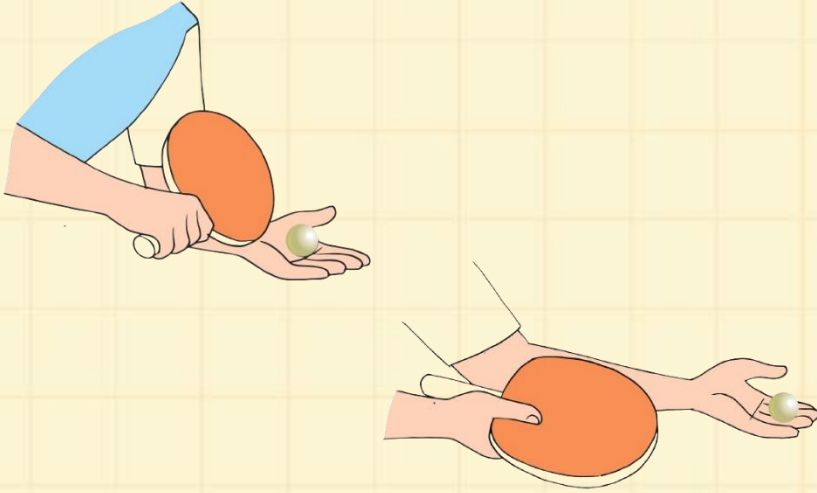


Variasi gerak spesifik smes secara berteman



2. Menganalisis Variasi Gerak dalam Permainan Tenis Meja

A. Variasi gerak memegang bet, sikap tubuh, dan gerak langkah



Cara melakukan Gerakan memegang bet :

- Pegang bet seperti berjabat tangan (shakehand grip). Bet ditarik ke samping belakang dan pergelangan tangan agak dibengkokkan ke bawah.
- Pegang bet seperti memegang tangkai pena (penhold grip). Hanya satu sisi bet yang dapat kita gunakan.
- Bet dipegang dengan jari telunjuk menempel disepanjang sisi bet (seemiller grip). Bet bagian atas diputar dari 20 – 90 derajat ke arah tubuh

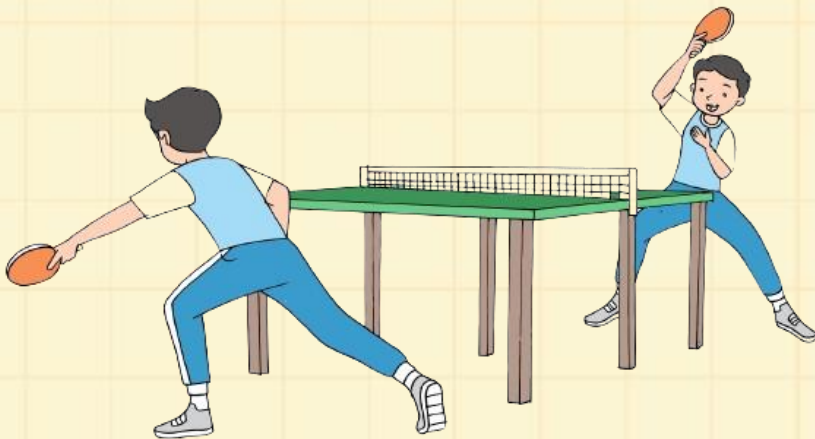
Cara melakukan variasi sikap badan (stance)

Posisi tubuh dengan meja berjarak kurang lebih satu meter. Gerak ini akan membuat pemain berada diposisi menyamping. Baik dikiri maupun kanan. Saat melakukan serangan, pemain harus mendekatkan bahu ke net. Selain itu, ada juga square stance. Posisi badan menghadap ke meja tenis. Gerakkan satu kaki selangkah ke depan, belakang, kanan, kiri, atau diagonal





B. Variasi Gerak Langkah Kaki (footwork)



Cara melakukan gerak langkah kaki (footwork) :

- Berat badan dibagi secara rata dikedua kaki dan tumpuan pada ujung kaki.
- Jika ingin melangkah ke kiri, kaki kiri digeser ke arah kiri dan berat badan dibebankan ke arah kaki kiri. Apabila melakukan dua kali langkah, kaki kanan mengikuti kaki kiri.
- Jika ingin melakukan pukulan forehand, kaki kanan ditarik ke belakang sehingga sama seperti posisi awal melakukan pukulan forehand.
- Setelah melakukan pukulan, harus memperhatikan arah bola dan Kembali ke posisi awal.





C. Variasi Gerak Spesifik Pukulan



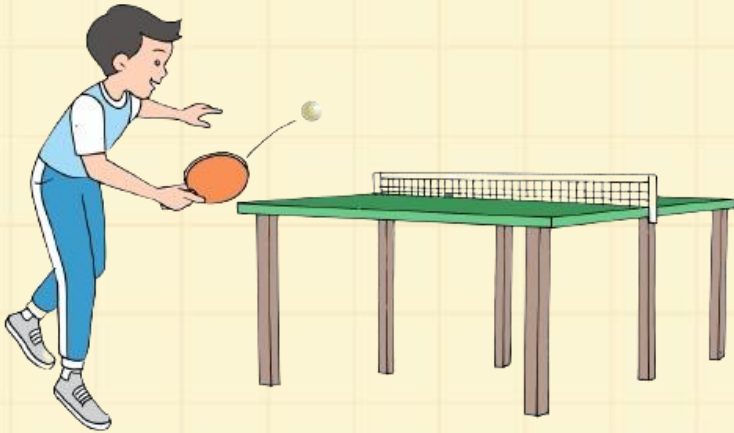
Cara melakukan variasi gerak spesifik pukulan:

- Lakukan latihan secara individu dengan menghadap ke dinding.
- Gunakan sebagian meja tenis yang dirapatkan ke dinding.
- Pukul bola dengan dipantulkan ke meja dan ke arah dinding tersebut.
- Ketika bola memantul dari dinding dan Kembali ke arah depan meja kamu, segera pukul kembali ke arah dinding. Ulangi secara terus menerus agar terampil
- Lakukan latihan melawan dinding dengan cara membuat target yang digambarkan di dinding sebagai sasaran.





C. Variasi Gerak Spesifik Pukulan



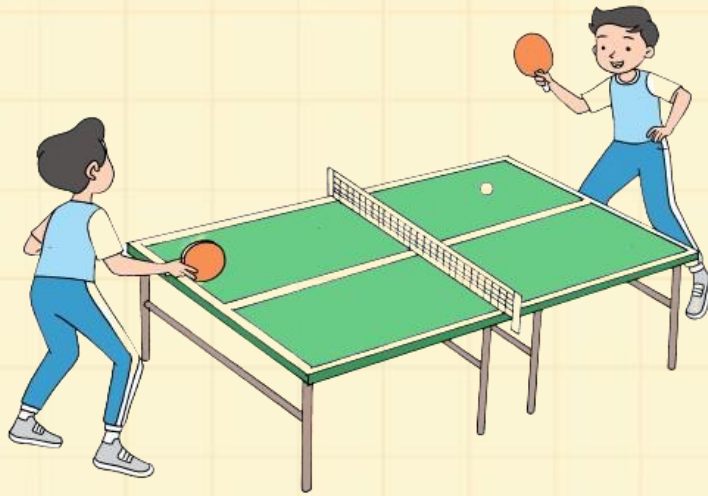
Variasi latihan pukulan ke dinding dengan berteman/berpasangan :

- Pemain satu memukul dengan pukulan forehand atau backhand ke arah dinding.
- Ketika bola memantul dari dinding, diterima pemain kedua dengan pukulan backhand atau forehand.
- Jika bola jatuh, diambil dan lakukan Kembali dengan pukulan backhand atau forehand ke arah dinding





C. Variasi Gerak Spesifik Pukulan



Variasi latihan pukulan secara berteman :

- Gunakan meja tenis secara menyeluruh.
- Pemain satu memukul dengan pukulan forehand atau backhand ke arah meja pemain dua.
- Ketika bola datang memantul, dikembalikan oleh pemain dua dengan pukulan backhand atau forehand ke arah meja pemain satu.
- Lakukan latihan ini secara berulang – ulang untuk mendapatkan pukulan yang baik

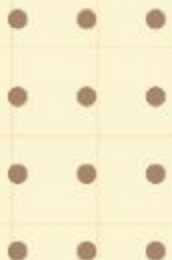




D. Variasi Gerak Spesifik Servis

Cara melakukan gerak spesifik servis secara mandiri :

- Meja tenis diletakkan merapat dengan dinding.
- Berdiri dengan sikap persiapan di depan meja.
- Posisi badan direndahkan ke depan, tangan memegang bet dengan pegangan forehand atau backhand.
- Lakukan gerakan servis ke arah meja di depan dinding dengan servis forehand dan servis backhand secara bergantian





D. Variasi Gerak Spesifik Servis

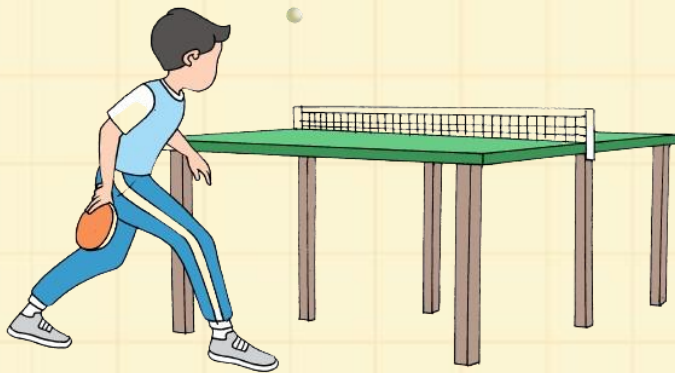
Cara melakukan gerak spesifik servis secara berteman :

- Berdiri berhadapan dengan sikap persiapan didepan meja.
- Posisi badan direndahkan ke depan, tangan memegang bet dengan pegangan bet forehand berada dikanan badan samping pinggang.
- Pegangan bet backhand berada menyilang didepan badan.
- Salah satu pemain memulai dengan melambungkan bola. Pukul bola servis ke arah meja lawan.
- Teman lawan mengambil bola. Kemudian, melakukan pukulan servis Kembali ke arah kamu.
- Lakukan latihan pukulan servis forehand dan pukulan servis backhand secara bergantian dan berulang – ulang untuk mendapatkan pukulan yang baik.





D. Variasi Gerak Spesifik Smes



Cara melakukan variasi gerak smes secara mandiri :

- Meja tenis diletakkan merapat dengan dinding.
- Berdirilah di dekat meja.
- Pukul bola dengan memantulkannya ke meja.
- Saat bola memantul, lakukan gerakan smes melewati net ke arah meja lawan.
- Ambil bola dan lakukan gerakan yang sama secara berulang.



Cara melakukan variasi gerak smes secara berteman :

- Berdirilah didekat meja menghadap ke arah teman.
- Mintalah temanmu untuk melakukan pukulan servis.
- Ketika bola memantul di depan meja, lakukan pukulan smes melewati net ke arah meja lawan.
- Lakukan Gerakan yang sama secara berulang



3. Kombinasi Gerak Spesifik Permainan Tenis Meja

A. Kombinasi posisi badan, gerak langkah kaki, dan pukulan ke arah dinding



Cara melakukannya :

- Rapatkan Sebagian meja ke dinding.
- Berdirilah di depan meja, posisi badan siap untuk melakukan pukulan.
- Lakukan Gerakan memukul dengan pukulan forehand ataupun backhand ke arah dinding.
- Setelah bola Kembali dan memantul di meja, lakukan gerakan pukulan secara berulang dan konsisten.
- Ketika memukul bola, sesuaikan dengan gerak langkah kaki ke arah datangnya bola, baik kedepan, kesamping, maupun ke belakang. Apabila bola jatuh, lakukan Kembali mulai dari memukul bola



B. Kombinasi gerak servis, pukulan, langkah kaki, dan smes



Cara melakukannya :

- Meja tenis diletakkan merapat dengan dinding.
- Berdirilah di dekat meja dengan posisi siap melakukan servis.
- Lempar bola dan lakukan pukulan servis dengan servis forehand atau servis backhand ke arah meja didepan dinding.
- Ketika bola memantul dari dinding ke arah depan meja, lakukan gerakan memukul dengan pukulan forehand ataupun backhand ke arah meja di depan dinding.
- Pada saat bola Kembali dan pantulan ke meja didepanmu cukup baik, lakukan pukulan smes ke arah dinding.





C. Kombinasi posisi badan, gerak servis , langkah kaki, pukulan, dan smes secara berteman



Cara melakukannya :

- Berdiri di depan meja tenis secara berhadapan.
- Pemain satu posisi siap melakukan servis.
- Pemain dua posisi siap menerima servis
- Pemain satu memukul bola dengan servis forehand atau servis backhand ke arah meja tenis pemain dua
- Pemain dua mengembalikan bola dengan pukulan forehand atau backhand dan arahkan ke meja pemain satu
- Ketika memukul bola, kaki melangkah ke arah datangnya bola.
- Apabila pengembalian bola cukup baik untuk dilakukan pukulan smes, segera pukul dengan pukulan smes



Bermain Tenis Meja dalam Bentuk Pertandingan



Peraturan Permainan

- Jika bola yang telah dipukul meleset, lawan akan mendapatkan poin.
- Servis dilakukan secara bergantian. Saat terjadi poin seri atau deuce, skor atau poin 10-10.
- Pemain dinyatakan sebagai pemenang apabila telah mengumpulkan skor 11 poin sebanyak dua set (untuk permainan tiga set), memengangkan 11 poin sebanyak tiga set (untuk permainan lima set).
- Poin akan menjadi milik lawan apabila bola memantul dua kali di meja pemain.
- Poin akan didapatkan pemain apabila bola yang setelah dipukul menyentuh net, tetapi jatuh di area permainan lawan.
- Saat pertandingan ganda, setiap pemain diwajibkan untuk memukul bola secara bergantian.



Bermain Tenis Meja dengan Peraturan Sederhana



Bermain dalam bentuk bertanding secara berpasangan (pemain dua lawan dua). Lapangan yang digunakan adalah meja tenis dengan dilengkapi net. Setiap pemain harus berusaha untuk memukul bola secara bergantian setelah diservis. Pukulan tidak boleh dilakukan secara keras (smes). Permainan dilakukan selama 1 set. Pemain yang lebih dahulu memperoleh angka 11 menjadi pemenang. Pergantian pemain dilakukan setelah salah satu regu memperoleh 11 terlebih dahulu atau dibatasi waktu selama 10 menit apabila belum mencapai nilai 11.

