

Drs. Sutarmin

# Terampil Berolahraga Tenis Meja

Telah ditelaah oleh  
Tim Ahli Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta





# Terampil Berolahraga Tenis Meja

Telah ditelaah oleh  
Tim Ahli Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

	PERPUSTAKAAN MAN MUARADUA		
NO	02/3000		
TGL	07-01-2009		
NELAY			
ASAL	PR	RT	(HD)



**Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)**

**Sutarmin**

Terampil Berolahraga Tenis Meja / ; editor, Mr. Didin. — Surakarta: Era Intermedia, 2007.

iv+76 h.;

Judul: Terampil Berolahraga Tenis Meja

1. Olahraga. I. Judul. II. Sutarmin. III. Mr. Didin

**ISBN 979-3316-95-0**

- 
- (1) Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu ciptaan atau memberi izin untuk itu, dapat dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (bulan) an/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau dipidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
  - (2) Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait, dapat dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah). **(Pasal 72 UU RI No. 19 Tahun 2002)**
- 

*Judul:*

**Terampil Berolahraga Tenis Meja**

*Penulis*

**Drs. Sutarmin**

*Editor*

**Mr. Didin**

*Penelaah*

**R. Sunardianta, M. Kes. (Anggota Tim Ahli FIK UNY)**

*Desain Cover*

**Galarso**

*Penata Letak*

**Randulanang**

*Penerbit*

**ERA INTERMEDIA**

Jl. Slamet Riyadi 485 H Ngendroprasto, Panjang, Solo 57146

PO Box 179 Solo

Telp.: (0271) 726283 Faks.: (0271) 731366

Anggota IKAPI No. 049/JTE/01



# Pengantar

Siapa yang tidak kenal tenis meja? Permainan yang pada awalnya dikenal dengan istilah pingpong ini termasuk permainan yang sudah cukup memasyarakat di Indonesia. Ia menjadi salah satu permainan yang sangat digemari karena relatif ringan, mudah dipelajari, dan enak ditonton. Tak heran jika di banyak tempat kita dengan mudah menjumpai meja pingpong yang jarang sepi. Bahkan, di banyak desa, permainan ini digalakkan sampai tingkat rukun tetangga (RT) sehingga hampir setiap RT memiliki minimal satu buah lapangan tenis meja. Pada acara "pesta-pesta rakyat" seperti Peringatan Kemerdekaan RI setiap bulan Agustus, pertandingan-pertandingan tenis meja juga sering turut meramaikan suasana.

Para penggemar tenis meja ada yang menjadikannya sekadar permainan hiburan, tetapi ada juga yang menggelutinya dengan serius. Mereka yang menjadikan tenis meja sekadar permainan hiburan biasanya tidak begitu memedulikan teknik, taktik, atau strategi permainan. Bagi mereka, yang terpenting adalah bahwa bermain tenis meja itu menyenangkan.

Akan tetapi bagi mereka yang menggeluti tenis meja dengan serius, tentu saja pengetahuan tentang teknik, taktik, strategi, dan aturan main tenis meja sangat penting. Aturan main dibutuhkan untuk memastikan cara bermain yang benar, sedangkan teknik, taktik, dan strategi untuk memenangkan pertandingan.

Buku ini dihadirkan kepada pembaca yang budiman, khususnya kepada para penggemar tenis meja, untuk mengenalkan lebih dekat olahraga ini. Bagi mereka yang menjadikan tenis meja sekadar sebagai hiburan, semoga buku ini bermanfaat. Bagi mereka yang membutuhkan pengetahuan seputar teknik, taktik, strategi, maupun aturan permainan tenis meja, buku ini juga menyediakannya. Harapan kami, selain dapat lebih memasyarakatkan tenis meja, buku ini juga dapat memupuk semangat berolahraga bagi seluruh masyarakat, sehingga bangsa Indonesia dapat menjadi bangsa yang sehat dan kuat.

Penulis

# Daftar Isi

Pengantar		iii
Daftar Isi		iv
Bab 1	Permainan Tenis Meja	1
Bab 2	Teknik Permainan Tenis Meja	14
Bab 3	Tipe dan Taktik Bermain Reli	45
Bab 4	Peraturan Tenis Meja	61
Bab 5	Perwasitan Tenis Meja	69
Daftar Pustaka		76



# Bab 1

## Permainan Tenis Meja



Tenis meja termasuk salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat dunia umumnya dan masyarakat Indonesia khususnya. Di Indonesia, tenis meja sudah sangat memasyarakat baik di sekolah-sekolah, kampung-kampung, instansi-instansi, perusahaan-perusahaan, dan sebagainya. Di kampung-kampung, olahraga ini menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan setiap acara Agustusan. Di tingkat nasional, olahraga ini juga selalu muncul dalam daftar cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON).

### **A** Sejarah Tenis Meja

Permainan tenis meja atau pingpong hingga saat ini belum diketahui secara pasti asal-usulnya. Permainan ini mulai dikenal masyarakat sekitar tahun 1890, kemudian mengalami pasang surut. Pada tahun 1920-an, permainan ini mulai berkembang lagi, ditandai dengan bermunculannya klub-klub tenis meja di seluruh dunia, terutama di Eropa.

Pada awalnya, permainan tenis meja dimainkan dengan bola yang dibuat dari gabus dan alat pemukulnya dari kulit binatang. Sejak tahun 1920-an, alat permainan tenis meja mengalami perubahan. Alat pemukulnya, yang disebut bet, dibuat dari kayu yang dilapisi getah karet. Kemudian pada tahun 1952 pada kejuaraan dunia, seorang pemain dari Jepang bernama Hiroje Satoh menampilkan permainan tenis meja dengan bet yang dibuat dengan sesilih kayu yang sisinya dilapisi dengan selembar spon. Dengan bet seperti itu Satoh yang sebenarnya belum begitu terkenal mampu mengalahkan lawan-lawannya. Setelah itu, pemain-pemain lain mengganti betnya.

Meski permainan tenis meja sudah sering dipertandingkan, organisasi permainan tenis meja secara resmi baru dibentuk pada tanggal 15 Januari 1926 yang diprakarsai oleh Dr. Goerge Lehman, tokoh tenis meja dari Jerman.

Di Indonesia, permainan tenis meja mulai berkembang tahun 1930 melalui orang-orang Indonesia yang bekerja sebagai pegawai negeri pada pemerintah Kolonial Belanda. Ketika itu, permainan tenis meja masih dikenal dengan nama pingpong. Pada tahun 1948, bertempat di Surabaya, tokoh-tokoh pingpong membentuk wadah yang mengatur permainan pingpong yang dinamakan Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia (PPPSI). Kemudian pada tahun 1951 nama pingpong diganti dengan tenis meja, sehingga secara otomatis nama PPPSI juga diganti menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

Pada tahun 1951 itu pula PTMSI masuk menjadi anggota Table Tennis Federation of Asia (TTFA). Selanjutnya pada tahun 1961 PTMSI secara resmi terdaftar menjadi anggota International Table Tennis Federation (ITTF).

Konsekuensi menjadi anggota TTFA dan ITTF yaitu mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan, misalnya pada tahun 1963 mengikuti kejuaraan tenis meja yang diselenggarakan di Praha. Pada waktu itu, putra-putri Indonesia menduduki peringkat ke-34 untuk putra, sedangkan putri menduduki peringkat ke-31.

### **B** Perkembangan Tenis Meja Internasional

ITTF (International Table Tennis Federation) didirikan dari hasil diskusi-diskusi yang diadakan di Berlin pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. George Lehman dari Jerman. Pada waktu pertemuan di Berlin tersebut, delegasi dari Inggris mengundang peserta yang mengikuti diskusi untuk mengirimkan wakil-wakil negaranya ke Kejuaraan Eropa yang diselenggarakan pada akhir tahun 1926 di London, Inggris. Setelah pelaksanaan kejuaraan Eropa tersebut berakhir, diadakan pertemuan resmi mengenai pendirian ITTF. Pada pertemuan yang diadakan pada tanggal 12 Desember 1926 itu dihasilkan kesepakatan bersama mengenai Anggaran Dasar dan Peraturan Pertandingan. Kejuaraan yang tadinya dinamakan Kejuaraan Eropa diganti menjadi Kejuaraan Dunia.

Pada Kejuaraan Dunia berikutnya, diadakan juga pertemuan umum kedua yang diselenggarakan di Stockholm pada bulan Januari 1928. Pertemuan umum selanjutnya diselenggarakan selama berlangsungnya Kejuaraan Dunia XIV di Paris pada tahun 1947. Setelah itu, Kejuaraan Dunia diselenggarakan secara teratur sampai dengan tahun 1957. Sejak tahun 1957 tersebut, pertemuan umum diadakan setiap dua tahun sekali.

Pada bulan November 1977, Komite Olimpiade Internasional (IOC) telah mengakui bahwa cabang olahraga tenis meja adalah cabang Olympic dan satu-satunya induk organisasi yang mengaturnya adalah ITTF. Dengan adanya pengakuan permainan tenis meja tersebut, maka ITTF diharuskan untuk menambah peraturan-peraturan yang lebih mantap, berkaitan dengan pasal 26 dari Olympic Charter yang menyangkut status bagi pemain amatir. Dalam hal ini memang sebelumnya tidak ada perbedaan antara pemain amatir dan profesional, sehingga hal ini akan tetap merupakan suatu masalah yang menyangkut kompetisi-kompetisi permainan tenis meja. Yang terdapat pada pasal 26 dari Olympic Charter hanya kompetisi-kompetisi yang diatur oleh ITTF Olympic Commission, khususnya mengenai kegiatan tenis meja pada Olympic Games dan Regional Games, seperti Sea Games, Asian Games, tidak termasuk kegiatan-kegiatan dunia ITTF.

Kejuaraan dunia tenis meja yang berlangsung sampai dengan saat ini merupakan kegiatan olahraga tunggal terbesar di dunia, yang melibatkan kurang lebih 500 pemain dari 60 negara dengan jenis pertandingan dalam jangka waktu dua belas hari. Federasi Kontinental juga menyelenggarakan Kejuaraan Kontinental dengan jangka waktu dua tahun sekali, yang diikuti kurang lebih dari 30 negara peserta. Untuk kejuaraan terbuka internasional juga diselenggarakan secara teratur dalam jangka waktu dua tahun sekali oleh asosiasi-asosiasi besar.

ITTF pada tahun 1979 mengambil suatu inisiatif dengan mengusahakan koperasi dalam partner-partner komersial guna penyelenggaraan Turnamen Piala Dunia. Kegiatan tersebut pertama kali diselenggarakan di Hongkong (Asia) pada tahun 1980, untuk memperebutkan Piala Dunia di bawah pengawasan ITTF di mana pada saat itu merupakan suatu kegiatan yang teratur dan ditangani secara mantap.

Sampai usianya yang ke-58, setelah berakhirnya kejuaraan dunia ke-37 ITTF sudah mendaftarkan 121 negara sebagai anggota. Hal ini yang menyebabkan ITTF menjadi federasi internasional terbesar untuk cabang olahraga yang menggunakan raket. Dalam cabang olahraga pada umumnya, ITTF termasuk enam besar dunia.

### **C** Perkembangan Tenis Meja di Asia

Usaha-usaha mengoordinasikan dan memperkokoh kepentingan cabang olahraga tenis meja di Asia, sudah dimulai sejak terselenggaranya Kejuaraan Dunia di Bombay, India, pada bulan Februari 1952.

Peserta-peserta dari negara Asia di dalam kejuaraan tersebut memutuskan untuk membentuk federasi tenis meja dengan nama The Table Tennis Federation of Asia (TTFA).

Dengan TTFA, beberapa negara Asia seakan-akan merasa kurang puas. Hal ini dikarenakan TTFA belum menghimpun secara keseluruhan kekuatan tenis meja di Asia sebagaimana tercantum di dalam Anggaran Dasar TTFA.

Kemudian pada bulan Maret 1972 perwakilan dari asosiasi tenis meja Cina, Jepang, dan Korea mengadakan pertemuan khusus untuk mengambil inisiatif guna mengadakan pertemuan pendahuluan di Beijing, Cina. Ketiga negara tersebut membubuhkan tanda tangan pada surat undangan agar negara-negara Asia menghadiri pertemuan pendahuluan di atas. Pertemuan pendahuluan yang berlangsung di Beijing, Cina, pada bulan Mei 1972 tersebut dihadiri delegasi-delegasi dari 16 negara Asia, yaitu Jepang, Cina, Korea, Irak, Iran, Libanon, Malaysia, Kuwait, Pakistan, Srilangka, Nepal, Singapura, Thailand, Vietnam, India, dan Filipina.

Atas keinginan bersama dari para delegasi, maka status pertemuan pendahuluan diubah menjadi pertemuan pembukaan (inaugural meeting) untuk membentuk Asian Table Tennis Union (ATTU) yang ditetapkan pada tanggal 17 Mei 1972.

Sudah enam kongres ATTU dan enam Kejuaraan Asia berhasil diselenggarakan, yaitu di Beijing Cina, Yokohama Jepang, Pyongyang Korea, Kualalumpur Malaysia, Calcuta India, dan Jakarta Indonesia mulai bulan September 1972 sampai dengan tahun 1982.

Adapun tujuan ATTU adalah:

1. Mempererat tali persahabatan antara pemain tenis meja dan bangsa-bangsa dari negara-negara di wilayah Asia serta untuk memperdalam hubungan persahabatan antarmasyarakat tenis meja dan pemain-pemain Asia dengan kontingen-kontingen lain.
2. Mempertinggi popularitas, pengembangan dan prestasi tenis meja di Asia. Dasar pokoknya adalah persamaan hak serta hormat-menghormati antarsesama anggota ATTU, besar maupun kecil, serta konsultasi demokratis. Hingga tahun 1982 ATTU telah memiliki 32 anggota tetap dari Asia dan dua *associate member* dari Oceania.

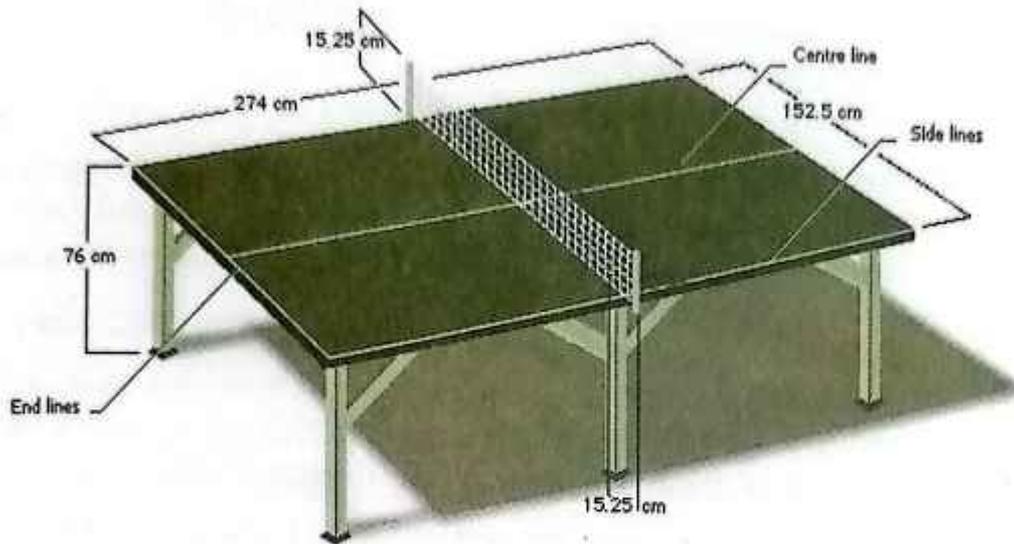
Beijing adalah tempat Sekretariat ATTU dan tempat berdomisilinya Sekretaris Jenderal. Pada tahun 1979, diterbitkan Bulletin ATTU berbahasa Inggris. ATTU telah mendapatkan engakuan resmi sebagai satu-satunya wadah yang mengatur masalah tenis meja di Asia pada tahun 1975 dari ITTF, bertepatan dengan penyelenggaraan *general meeting* ke-33 di Calcuta India.

## **Perkembangan Permainan Tenis Meja di Indonesia**

Permainan tenis meja masuk di Tanah Air kurang lebih pada tahun 1930. Olahraga dibawa oleh para pengusaha atau pedagang yang datang dari Belanda. Pada waktu permainan ini hanya dimainkan oleh keluarga-keluarga Belanda dan suatu kelompok masyarakat tertentu, yaitu golongan *binnenlands bestuur* (pamong praja). Bangsa kita yang menyenangi permainan pingpong tersebut hanya dapat melihatnya dari kejauhan. Meskipun demikian, olahraga pingpong ini cepat sekali dikenal dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Sekitar tahun 1950 hingga tahun 1958, permainan ini berada di bawah naungan Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia (PPPSI) dan baru aktif terutama di Jakarta. Sesuai dengan perkembangan olahraga pingpong yang semakin cepat di Tanah Air maka pada tahun 1958 PPPSI namanya diubah menjadi Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

## E Alat dan Perlengkapan

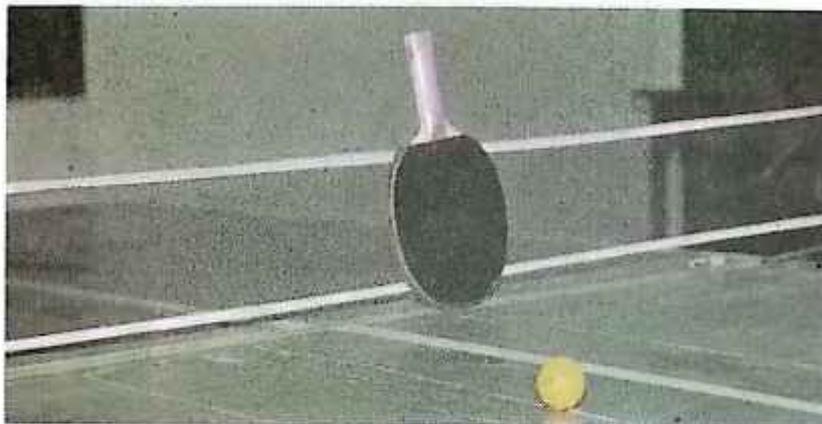
### 1. Meja



Meja tenis meja beserta ukuran-ukurannya

- Meja dibuat dari kayu dengan cat warna gelap, biasanya hijau tua.
- Permukaan meja harus rata.
- Berukuran panjang 274 cm dan lebar 152,5 cm.
- Meja diletakkan di lantai yang permukaannya rata.
- Tinggi meja 76 cm di atas permukaan lantai.
- Setiap tepi meja diberi garis putih yang lebarnya 2 cm.
- Bagian tengah meja diberi garis selebar 2 cm berwarna putih yang membelah panjang meja, sama luasnya.

### 2. Net (jaring)



Net untuk tenis meja

Net atau jaring untuk tenis meja mempunyai ketentuan sebagai berikut:

- Perangkat net terdiri atas net dan tiang penyangga atau tiang penjepit.
- Net dipasang di atas permukaan meja, masing-masing ujungnya diikatkan di tiang penyangga.
- Net dipasang dengan ketinggian 15,25 cm dari permukaan meja.
- Bagian bawah net harus rapat dengan meja.

### 3. Raket (bet)

Raket atau bet yang digunakan untuk bermain tenis meja mempunyai ketentuan sebagai berikut:

- Bet dibuat dari kayu alami yang dapat dilapisi dengan bahan perekat seperti fiber carbon, fiber glass, atau bahan lainnya.
- Sisi bet yang digunakan untuk memukul bola harus ditutupi karet.
- Karet boleh berbintik boleh juga tanpa bintik.
- Karet yang berbintik panjangnya tidak lebih dari 2 cm.
- Karet yang berbintik ke dalam ketebalannya tidak melebihi 4 mm.

## F Perawatan Peralatan

Supaya bet tetap dalam keadaan baik, ia perlu perawatan. Misalnya karet bet dibersihkan dengan air bersih dan dilap dengan handuk. Bet yang dilapisi dengan selambar spon perlu perawatan, dengan cara sebagai berikut:

- Berhati-hatilah waktu meletakkan spon pada bet.
- Periksa dulu permukaan bet. Jika belum rata harus diratakan terlebih dahulu.

## G Perlengkapan Tambahan

### 1. Sepatu

Untuk dapat bermain tenis meja secara optimal, hendaknya sepatu yang dipakai adalah sepatu ket yang memudahkan bergerak.

### 2. Karet bet

Permukaan bet atau raket biasanya dilapisi dengan karet. Bet atau raket yang dilapisi karet berbintik di luar. Seluruh bintik menyebar di seluruh permukaan bet. Kerapatan bintik tidak kurang dari 10 bintik setiap sentimeter persegi dan tidak boleh lebih dari 50 bintik setiap centimeter persegi.

### 3. Bola

Bola untuk tenis meja memiliki ketentuan sebagai berikut:

- Dibuat dari bahan seluloid atau bahan plastik.
- Berwarna putih atau orange.
- Berbentuk bulat, dengan diameter 40 mm.
- Beratnya 25 gram.
- Ciri bola yang berkualitas adalah tanda bintang pada bola.



Bola tenis meja

#### 4. Pakaian

Untuk bermain tenis meja sebaiknya gunakan celana dan kaos yang terbuat dari kain yang dapat menyerap keringat. Selain itu, sebaiknya kaos tersebut berlengan pendek untuk memudahkan gerakan.

#### 5. Asesoris

Setiap pemain tenis meja diperbolehkan memakai asesoris, misalnya pengikat kepala dan pengikat lengan. Asesoris hendaknya bersifat fungsional. Pengikat kepala dan pengikat lengan misalnya berfungsi menyerap keringat supaya tidak mengganggu permainan.

#### **H** Pemanasan (*Warming Up*)

Setiap akan berolahraga sebaiknya lakukan gerakan pemanasan (*warming up*), termasuk ketika akan bermain tenis meja. Tujuan melakukan gerakan pemanasan adalah agar selama berolahraga tidak mudah cedera. Dengan melakukan pemanasan, otot-otot dan persendian tubuh kita akan lentur. Ada dua cara pemanasan sebelum bermain tenis meja, yaitu pemanasan tanpa bola dan pemanasan dengan bola.

#### 1. Pemanasan tanpa bola

##### a. Joging

Agar pada waktu bermain tenis meja kaki terasa ringan untuk mengejar bola, sebaiknya sebelum bermain terlebih dahulu lakukan jogging. Joging dilakukan dengan lari kecil-kecil yang jarak tempuhnya sesuai kemampuan.



Joging diperlukan untuk pemanasan kaki

**b. Penguluran otot**  
Penguluran otot dilakukan dengan beberapa cara, misalnya:

1) Duduk mencium lutut

Cara melakukannya

- Duduk telunjur, kedua kaki rapat dengan kedua tangan memegang kedua pergelangan kaki.
- Gerakan: tubuh dibungkuk-bungkukkan sebanyak 2 x 8 hitungan
- Selama tubuh dibungkukkan, kedua kaki tidak boleh ditekuk



Gerakan duduk mencium lutut

2) Gerakan split

Cara melakukannya

- Berdiri, kedua tangan di pinggang
- Kedua kaki diluruskan hingga membentuk garis lurus, diusahakan pantat hingga menyentuh lantai
- Posisi akhir berdiri tegak

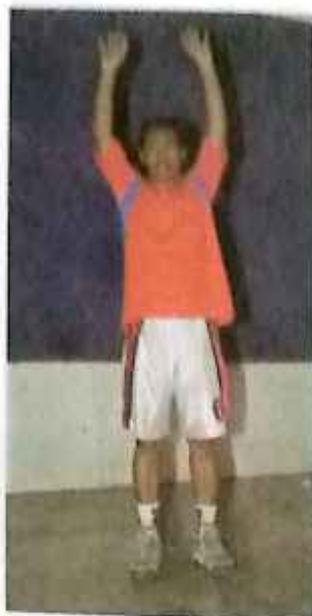


Gerakan split

3) Berdiri, tubuh digoyangkan

Cara melakukannya

- Berdiri tegak, kedua tangan lurus ke atas
- Gerakannya yaitu tubuh digoyangkan ke kanan dan ke kiri
- Gerakan ini dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan

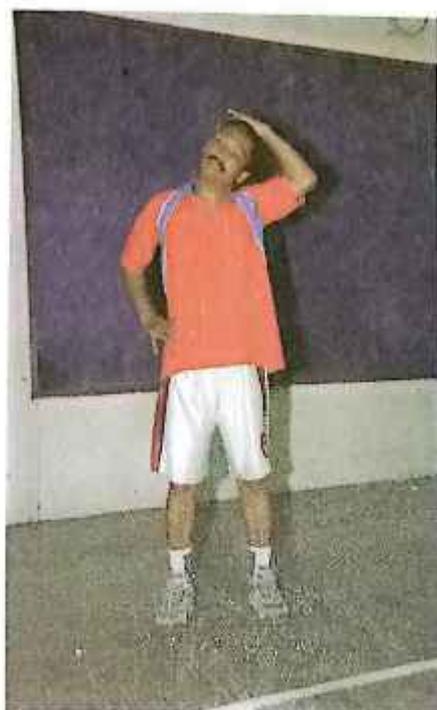


Berdiri tegak,  
kedua tangan lurus ke atas, tubuh  
digoyangkan ke kanan dan ke kiri

4) Gerakan menarik leher

Cara melakukannya

- Berdiri dengan kedua kaki agak terbuka, tangan kiri di pinggang, tangan kanan memegang kepala bagian kiri
- Gerakannya yaitu kepala di tarik sehingga otot leher tertarik
- Gerakan ini dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan dan secara bergantian dengan tangan yang lain.



Gerakan menarik leher

## E. Pelemasan sendi

### 1) Gerakan memutar lengan

Cara melakukannya

- Berdiri kangkang, kedua lengan diluruskan ke samping sejajar dengan bahu.
- Gerakannya yaitu kedua lengan diputar sebanyak 2 x 8 hitungan.
- Kemudian gerakan lengan ke belakang dengan putaran ke kanan. Gerakan ini dilakukan juga sebanyak 2 x 8 hitungan.
- Kemudian gerakan lengan ke belakang dengan putaran ke kiri. Gerakan ini dilakukan juga sebanyak 2 x 8 hitungan.



Gerakan memutar lengan

### 2) Gerakan meliukkan badan

Cara melakukannya

- Berdiri, kedua lengan ditekuk di depan dada.
- Gerakannya yaitu tubuh diliukkan ke kanan dan ke kiri.
- Gerakan ini dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.

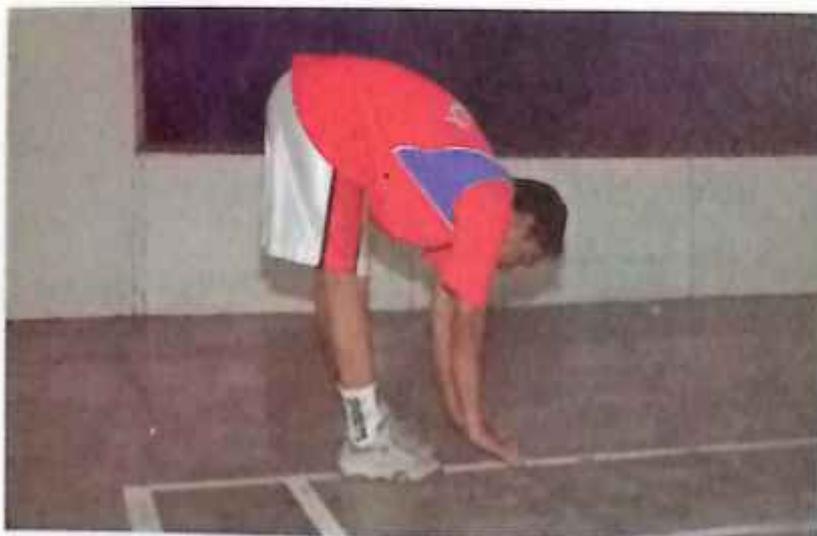


Gerakan meliukkan badan

### 3) *Membungkuk-bungkukkan badan*

Cara melakukannya

- Berdiri, badan dibungkukkan, kedua tangan lurus ke bawah berusaha menyentuh lantai
- Gerakannya yaitu badan dibungkuk-bungkukkan sebanyak 2 x 8 hitungan.



Gerakan membungkuk-bungkukkan badan

## 2. Pemanasan dengan bola

### a. *Gerakan melambung-lambungkan bola*

Cara melakukannya yaitu berdiri dengan rileks, kemudian melambung-lambungkan bola dengan permukaan bet.

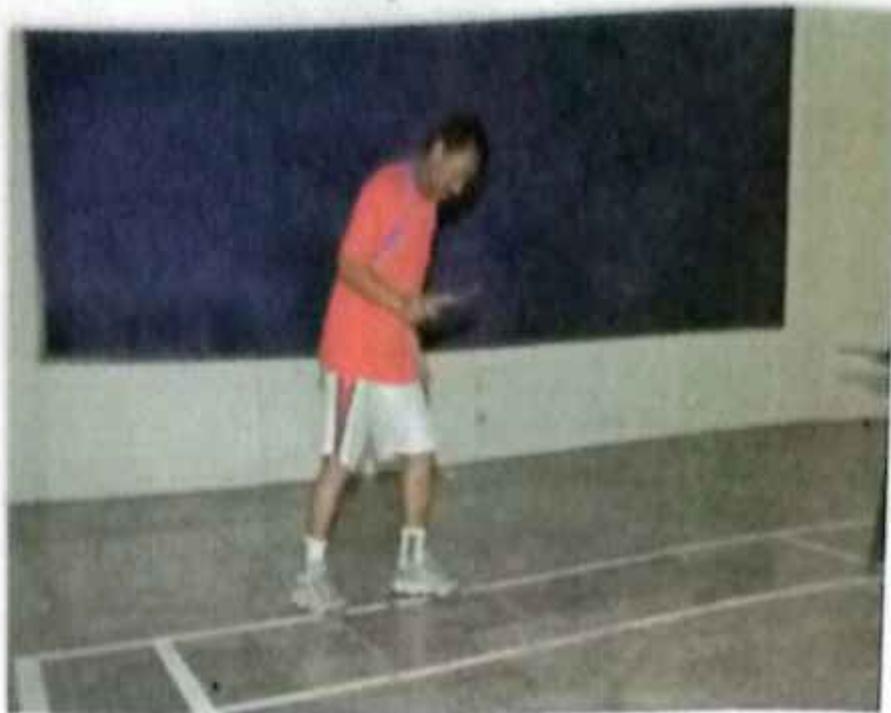


Gambar memantul-mantulkan bola dengan bet

#### **b. Memantulkan bola ke lantai**

Cara melakukannya

- Berdiri dengan rileks, tangan kanan memegang bet dan tangan kiri memegang bola.
- Bola dipukulkan ke lantai kemudian dipantul-pantulkan dengan bet.



Memantul-mantulkan bola ke lantai

#### **c. Memantulkan bola ke dinding/tembok**

Cara melakukannya

- Berdiri dengan sikap kuda-kuda.
- Tangan kanan memegang bet, tangan kiri memukulkan bola ke dinding, selanjutnya bola dipantul-pantulkan ke dinding dengan bet.

#### **d. Memukul bola berpasangan tanpa memantul di lantai**

Cara melakukannya

- Berdiri berhadap-hadapan dengan jarak sekitar 2 meter sambil memegang bet.
- Salah satu pemain memukul bola ke arah pasangannya, kemudian pasangannya itu memukul bola dengan bet, dikembalikan ke teman yang memukul bola pertama kali.



Memantau memantulkan bola bergesekan tepan bola menempel di lantai

## Bab 2

# Teknik Permainan Tenis Meja



Dalam permainan tenis meja, teknik-teknik khusus sering kali membedakan cara bermain seorang pemain dengan pemain lainnya. Teknik-teknik tersebut meliputi teknik dasar seperti memegang bet, juga teknik lanjutan seperti memukul bola, menerima, dan melakukan smash.

## **A** Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

### 1. Teknik Memegang Bet

Kualitas permainan tenis meja dipengaruhi oleh teknik memegang raket atau bet. Oleh karena itu, setiap pemain tenis meja harus menguasai teknik dasar memegang raket (bet). Adapun macam-macam teknik memegang bet adalah sebagai berikut

#### a. Shakehands grip

Teknik memegang bet shakehand grip seperti orang melakukan jabat tangan. Teknik ini sangat digemari oleh atlet-atlet tenis meja di negara-negara Eropa, karena bersifat multi guna. Dengan teknik ini, pemain tenis meja dapat menggunakan kedua sisi bet sehingga mudah memukul bola, baik secara forehand maupun backhand.



Pegangan shakehands untuk memukul forehand



Pegangan shakehands untuk memukul backhand

Kelebihan teknik shakehands grip

- Dapat memukul bola dengan kuat ke sudut meja.
- Paling baik untuk memukul backhand.
- Dapat memukul bola backhand memutar.
- Sangat cocok untuk bermain jauh dari meja.
- Sangat efektif untuk tipe pemain bertahan.
- Bersifat multiguna.

Kelemahan teknik shakehands grip

- Sulit untuk memukul bola dengan gerakan pergelangan tangan.
- Sulit untuk memukul bola yang ada di tengah-tengah meja.

#### b. Penhold grip

Penhold grip atau pegangan tangkai pena hanya dapat digunakan untuk satu sisi atau

permukaan bet saja. Sistem penhold grip membuat pukulan forehand lebih baik, tetapi membuat gerakan backhand kurang efektif. Teknik penhold grip dalam permainan tenis meja membuat pemain hanya mampu bertahan dari serangan lawan dengan pukulan forehand.

Cara memegang bet model penhold grip

1. Tangkai bet dipegang dengan posisi ibu jari dan jari telunjuk bertemu di satu sisi bet, sedangkan jari-jari yang lain ditekuk di sisi bet sebaliknya (seperti memegang pena).  
(Penhold grip gaya Cina)
2. Tangkai bet dipegang dengan ketiga jari dirapatkan dan bet mengarah ke bawah.  
(Penhold grip gaya Korea)



Penhold grip gaya Cina



Penhold grip gaya Korea

1. Kelebihan penhold grip
  - a. Memukul backhand dengan cepat.
  - b. Pada waktu servis mudah menggerakkan pergelangan tangan.
  - c. Tidak ada kelemahan ketika memainkan bola di tengah meja.
  - d. Sangat cocok untuk memukul forehand.
2. Kelemahan penhold grip
  - a. Pukulan bola backhand tersendat dan sangat terbatas.
  - b. Sulit melakukan pukulan backhand bola yang jauh dari meja.
  - c. Tidak efektif untuk bertahan.

### c. Seemilier grip

Seemilier grip atau disebut american grip merupakan versi shakehand grip. Pada seemilier grip, hanya satu sisi bet yang digunakan untuk memukul bola.

Cara memegang bet gaya seemilier grip

- a. Tangkai bet dipegang dengan teknik shakehand grip.
- b. Bet bagian atas diputar dari 20 hingga 90 derajat ke arah tubuh
- c. Jari telunjuk menempel di sepanjang sisi bet.

1. Kelebihan seemilier grip
  - a. Mudah melakukan blok.
  - b. Mudah menguasai permainan di tengah meja.
  - c. Mudah melakukan perubahan permukaan/sisi bet pada saat permainan berlangsung.
  - d. Pergelangan tangan mudah digerakkan untuk pukulan forehand.
2. Kelemahan seemilier grip
  - a. Kesulitan melakukan pukulan backhand yang jauh dari meja.
  - b. Kesulitan melakukan pukulan sudut.
  - c. Tidak efektif untuk pola bertahan.

## 2. Servis (*Service*)

Servis yaitu memukul bola untuk menyajikan bola pertama. Caranya, bola dipukul dengan memantul sekali di meja sendiri kemudian melewati atas permukaan net/jaring dan akhirnya bola jatuh di meja lawan.

### a. Peraturan servis

Ada beberapa aturan melakukan servis . Adapun peraturan melakukan servis adalah sebagai berikut:

- 1) Bola diletakkan di atas telapak tangan
- 2) Jari-jari tangan dirapatkan, sedangkan ibu jari terpisah
- 3) Telapak tangan dalam keadaan datar dan diam
- 4) Bet dan tangan yang bebas berada di atas meja di belakang garis
- 5) Sebelum dipukul, bola dilambungkan setinggi 16 cm atau lebih tinggi
- 6) Pada saat turun bola dipukul
- 7) Pukulan servis bola memantul sekali di kedua sisi meja (sisi meja sendiri dan sisi meja lawan)

### b. Jenis-jenis servis

- 1) Servis forehand topspin

Cara melakukannya

- Berdiri di sebelah kanan meja menghadap ke arah sektor kiri



Servis forehand topspin

- Tangan kanan yang memegang bet berada di samping badan dengan siku tangan ditekuk
- Bola dilambungkan, kemudian dipukul dengan bet
- Bet dipukulkan pada bola bagian belakang
- Tekanan bet dapat dilakukan dengan cepat atau lambat

## 2) Servis backhand topspin

Cara melakukannya

- Berdiri di depan tengah meja
- Bola diletakkan di atas telapak tangan kiri
- Tangan kanan memegang bet, dengan bet berada di depan tubuh
- Bola dilambungkan, kemudian bet diserempetkan pada bola bagian belakang ke arah atas
- Pukul dengan keras agar bola bergerak lebih cepat



Servis backhand topspin

## 3) Servis forehand backspin

Cara melakukannya

- Berdiri menghadap meja dengan posisi tubuh serong kanan
- Tangan kanan memegang bet ke atas
- Bola diletakkan di atas telapak tangan kiri, kemudian dilambungkan
- Bola diserempet dengan bet ke arah bawah
- Cepat dan lambannya bola tinggal disesuaikan dengan kekuatan yang dikehendaki pemukul bola



Servis forehand backspin

#### 4) Servis backhand backspin

##### Cara melakukan

- Berdiri menghadap meja dengan tangan kanan memegang bet dan bola diletakkan di atas telapak tangan kiri
- Bola dilambungkan, kemudian diserempet dengan bet bagian bawah pada bagian belakang bola
- Bet digerakkan ke depan dan sedikit ke arah bawah
- Bola diusahkan pendek di atas net



Servis backhand back spin

#### c. Mengapa servis-servis ini penting?

Kita dapat saja memukul bola tinggi di atas net pada saat servis untuk memulai permainan. Tapi servis ini akan memberikan kesempatan kepada lawan untuk melepaskan pukulan mematikan ketika memulai reli. Lawan pasti telah melewati banyak waktu untuk menyempurnakan servisnya. Akan rugi sekali jika kita tidak dapat melakukan hal yang sama.

Dengan meluangkan waktu untuk melatih servis, kita tidak akan memberikan bola yang bagus kepada lawan untuk memulai reli pada saat servis. Bila lawan mampu menghadapi salah satu servis, kita harus menggunakan servis yang lain. Jika tidak, kita akan menerima pukulan balasan yang menghasilkan angka.

Servis topspin memungkinkan kita melakukan servis lebih cepat dari servis lainnya. Servis ini disukai oleh pemain yang suka menghasilkan pukulan keras. Servis topspin dapat dilakukan dengan sangat cepat pada setiap bagian meja, dan pukulan ini sering memaksa lawan memberikan bola tinggi. Tapi risikonya, servis topspin lebih mudah diserang dibanding servis lainnya. Servis topspin harus mampu memukul atau memukul balik secepatnya setelah servis. Kebanyakan pemain akan mengembalikan servis topspin dengan pukulan topspin yang sama.

Servis backspin digunakan untuk memulai serangan topspin yang berat. Servis ini aman dilakukan karena servis backspin sulit dilawan, khususnya bila servis ini mendarat pendek di atas meja. Saat melakukan servis backspin, kita mungkin akan mendapatkan balasan pukulan backspin juga. Orang yang menggunakan servis backspin biasanya

menyerang dengan pukulan topspin yang keras, karena pengembalian dengan pukulan backspin dapat mudah diserang dengan pukulan topspin yang keras.

Sebaiknya kita tidak asal-asalan melakukan servis untuk memulai permainan. Kita perlu merencanakan sebuah servis, kemudian menggunakan servis yang akan dikembalikan lawan dengan pukulan yang kita kuasai. Contohnya, bila seorang pemain suka menghadapi pukulan backspin, seharusnya ia menggunakan servis backspin dengan keras, khususnya ke sisi dalam kanan. Dengan begitu, mungkin ia akan menerima pukulan backspin kembali, seperti yang ia inginkan. Apabila kita suka menghadapi pukulan topspin, sebaiknya kita menggunakan servis topspin karena biasanya kita akan menerima pukulan topspin kembali. Apabila kita tidak yakin terhadap tipe yang kita sukai, hendaknya kita mempelajari kedua jenis servis. Setelah itu, kita akan menemukan tipe yang kita inginkan.

Apabila lawan kita lemah menghadapi salah satu jenis servis atau pukulan, gunakanlah servis atau pukulan itu. Apabila ia kesulitan mengembalikan servis forehand, maka kita tahu di mana harus memukulkan servis. Apabila dia tidak menyukai reli topspin, gunakanlah servis topspin. Pemain yang melakukan servis adalah orang yang memulai reli, dan dia harus memilih tipe reli apa yang akan dimainkannya.

Dalam permainan ganda, pemain melakukan servis dari sisi kanan meja melintasi meja menuju sisi kanan meja lawan. Tetapi, dalam permainan tunggal, kita dapat melakukan servis dari kedua sisi meja ke kedua sisi meja lawan. Namun, pada saat servis kita harus memukul bola di belakang garis.

#### **d. Teknik menerima servis**

Melakukan servis dalam permainan tenis meja memegang peranan penting, karena dengan servis kita mempunyai kesempatan untuk mendapat angka. Maka servis dalam tenis meja harus mempunyai kesulitan yang tinggi, misalnya dengan membuat laju bola cepat, melayang, berputar, dan sebagainya.

Untuk mengembalikan bola dari pukulan servis lawan, kita harus memerhatikan hal-hal berikut:

- 1) Cermati gerakan servis lawan
- 2) Perhatikan besarnya sudut bet ketika digunakan untuk memukul bola servis
- 3) Perhatikan bola yang memantul di meja lawan
- 4) Taksir kecepatan putaran bola yang datang.
- 5) Perhatikan jenis servis yang dilakukan: pendek, medium, atau memanjang.

### **3. Teknik Gerakan Kaki (*Foot Work*)**

Setiap atlet tenis meja yang ingin bermain dengan baik harus didukung oleh gerakan lincah dan cepat mengikuti bola yang akan dipukul. Gerakan kaki yang lincah dan cepat dapat membantu pemain mengatasi pukulan dari lawan.

#### **a. Menempatkan diri**

Setiap atlet tenis meja yang baik akan menempatkan diri di sebelah kiri garis tengah, jika ia atlet yang memukul bola dengan tangan kanan. Bagi atlet yang memukul dengan tangan kiri, posisi tubuhnya di sebelah kanan garis tengah.

Ada 3 hal yang harus diperhatikan sebelum menempatkan diri, yaitu:

- 1) Siku tangan kanan berada di posisi garis tengah sehingga jika ada bola datang ke sisi kanan bisa dipukul dengan pukulan forehand. Sebaliknya, jika bola jatuh di sebelah kiri, bola dikembalikan dengan pukulan backhand.
- 2) Kebanyakan pemain tenis meja unggul untuk pukulan forehand. Apabila bola diarahkan oleh lawan ke arah kiri, maka jika ia ingin memukul forehand tinggal menggeser tubuh ke kiri 2-3 langkah.
- 3) Setiap atlet tenis meja harus memerhatikan posisi lawan. Apabila lawan berada di sebelah kiri kita harus segera bergerak ke kanan.

### **b. Tipe foot work**

Untuk mengantisipasi arah bola lawan, setiap atlet tenis meja harus menguasai tipe foot work. Tipe-tipe foot work antara lain:

- 1) Posisi tubuh berat di depan  
Jagalah berat badan selalu ada pada bagian depan telapak kaki.
- 2) Bergerak ke kanan dan ke kiri dengan cepat  
Atlet tenis meja yang lincah selalu bergerak ke kanan dan ke kiri dengan cepat setelah lawan mengembalikan bola.

## **B Macam-macam Pukulan**

### **1. Pukulan forehand**

Pada waktu memukul bola, posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan.



Sikap pada forehand

### **2. Pukulan backhand**

Pada waktu memukul bola, posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan.



Sikap pada backhand

Dari gambaran tersebut, hendaknya pemain dapat membedakan antara pukulan forehand dengan pukulan backhand. Misalnya orang yang memukul dengan tangan kanan dan menggunakan shakehand grip akan memukul bola dengan pukulan backhand apabila bola berada di sebelah kirinya, dan akan melakukan pukulan forehand kalau bola berada di sebelah kanannya. Sebaliknya, orang yang memegang bet dengan tangan kiri (kidal) akan memukul bola dengan pukulan forehand kalau bola yang dipukul tersebut berada di sebelah kirinya, dan akan memukul bola dengan pukulan backhand kalau bola yang dipukul tersebut berada di sebelah kanannya.

Untuk memudahkan dan menyeragamkan penggunaan istilah tersebut, maka yang akan dilihat di sini adalah sudut pandang pemain yang tidak kidal atau pemain yang memegang bet dengan tangan kanan, karena pada umumnya orang akan mengatakan pukulan forehand kalau bola yang dipukul tersebut berada di sebelah kanannya dan akan mengatakan pukulan backhand kalau bola yang dipukul tersebut berada di sebelah kirinya. Hal ini bukan berarti tangan yang kidal merupakan kerugian. Sebaliknya tangan yang kidal memiliki keuntungan-keuntungan karena para pemain jarang bertemu dengan pemain yang kidal sehingga kalau suatu kali bertemu akan mendapatkan kesulitan-kesulitan dalam menerima dan mengembalikan bola dari pemain tersebut.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecepatan reaksi lengan kiri lebih tinggi daripada lengan kanan. Menurut perbandingan, pemain internasional yang memiliki prestasi lebih banyak pemain yang kidal daripada yang tidak kidal.

### 3. Jenis dan cara pukulan forehand dan backhand

Sebelum lebih jauh membahas jenis dan cara pukulan forehand dan backhand, akan dibahas terlebih dahulu masalah posisi atau kedudukan bet pada waktu memukul bola. Apabila bet dengan meja membentuk sudut  $90^\circ$  maka posisi bet tersebut tegak lurus. Kalau sudutnya lebih kecil dari  $90^\circ$ , maka kedudukan bet tersebut tertutup. Kalau sudutnya lebih besar dari  $90^\circ$ , maka kedudukan bet tersebut terbuka. Adapun jenis dan cara pukulan forehand dan backhand adalah sebagai berikut:

a. **Dorongan forehand**

Sikap dasar agak condong ke arah meja, kaki kiri berada di depan.

1) Sikap awal gerakan lengan

Lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh, tetapi tidak rapat pada tubuh dan tidak terlalu horizontal. Lengan bawah membentuk sudut sekitar  $90^\circ$  dengan siku ditekan ke depan. Selama melakukan pukulan bola, posisi bet/raket terbuka.

2) Gerakan memukul

Gerakan memukul dilakukan dari belakang ke depan dari kanan ke kiri dan dari atas ke bawah. Pada saat itu, lengan direntangkan. Gerakkan keseluruhan lengan, dengan lengan bawah merupakan bagian yang bergerak paling kuat. Hal ini harus diperhatikan karena lengan atas turun bergerak ke depan dengan sendirinya.

3) Sikap akhir gerakan lengan

Setelah bet/raket mengenai bola, gerakan lengan diteruskan secara relaks sehingga bet/raket berada di depan. Perkenaan bet dengan bola sebaiknya pada saat bola mencapai titik tertinggi. Tetapi apabila pantulan bola terlalu tinggi maka pukulan baru dilakukan setelah bola melewati titik tertinggi.



Sikap awal pada dorongan forehand



Sikap akhir pada dorongan forehand

### b. Dorongan backhand

Untuk melakukan pukulan dengan dorongan backhand, sikap tubuh dan kedua kaki berdiri sejajar dengan meja, tungkai kanan berada di depan.

- 1) Sikap awal gerakan lengan  
Lengan atas tidak terlalu lurus ke bawah, juga tidak mengarah horizontal ke depan, tetapi menyerong. Lengan bawah membentuk sudut kecil dengan lengan atas, posisi bet/raket terbuka selama melakukan pukulan.
- 2) Gerakan memukul  
Gerakan memukul dilakukan dari arah belakang ke depan dan dari kiri ke kanan.



Sikap awal pada dorongan backhand



Sikap akhir pada dorongan backhand

- 3) Sikap akhir gerakan lengan  
Setelah bet/raket mengenai bola, gerakan diteruskan secara relaks sehingga bet/raket berada di depan badan. Perkenaan bet dengan bola tergantung pada kecepatan permainan yang dilakukan. Bola yang datangnya pelan dipukul ketika mencapai titik tertinggi, tetapi apabila datangnya cepat dipukul sebelum mencapai titik tertinggi.

### c. Kontra serangan forehand

Sikap posisi kaki sama dengan sikap posisi dorongan forehand, yaitu posisi kaki kiri berada di depan.

- 1) Sikap awal gerakan lengan  
Pada sikap awal ini, lengan bawah mengarah ke bawah, dan lengan tidak boleh direntangkan. Siku sedikit ditekan ke depan.
- 2) Gerakan memukul  
Selama melakukan pukulan, posisi bet/raket tertutup, gerakan memukul dilakukan dari bawah ke atas, dari kanan ke kiri, dan dari belakang ke depan.



Sikap awal kontra serangan forehand

3) Sikap akhir gerakan lengan

Setelah bet/raket mengenai bola, gerakan diteruskan secara relaks sehingga lengan bawah berada di depan dahi. Saat perkenaan bet/raket dengan bola tergantung pada kecepatan permainan yang dilakukan. Apabila datangnya perlahan bola dipukul pada saat mencapai titik tertinggi. Tetapi apabila datangnya bola cepat, maka bola dipukul sebelum mencapai titik tertinggi.



Sikap akhir kontra serangan forehand

d. **Kontra serangan backhand**

Sikap posisi kedua kaki dan tubuh berdiri paralel dengan meja pada waktu mengadakan gerakan kontra serangan backhand.

1) Sikap awal gerakan lengan

Sikap awal gerakan kontra serangan backhand ini sama seperti pada dorongan backhand, yaitu gerakan lengan atas mengarah serong ke depan. Lengan bawah tidak membentuk sudut yang kecil dengan lengan atas, tetapi besarnya sudut lebih dari 90°. Dengan demikian posisi tangan akan lebih dekat pada tubuh daripada posisi siku. Posisi bet/raket selama melakukan pukulan sedikit tertutup dan berakhir dengan posisi lebih dekat pada tubuh daripada sikap awal.

2) Gerakan memukul

Gerakan lengan dilakukan dari bawah ke atas, dari belakang ke depan dan dari kiri ke kanan. Tujuan dari gerakan tersebut adalah gerakan lengan ke bawah, yaitu kalau diperhatikan lengan atas seakan-akan menepuk ke arah tubuh sebagai akibat dari gerakan lengan bawah. Dengan demikian, lengan atas tidak ikut bergerak ke atas, karena berfungsi mengekang gerakan lengan bawah. Dalam melakukan serangan yang menggunakan pukulan backhand, para pemain tingkat dunia masih sering melakukan gerakan mempercepat pergelangan tangan. Bagi para pemula, sebaiknya cara ini tidak dilakukan karena dapat mengakibatkan dirinya menjadi kurang kontrol terhadap pukulan. Di bawah ini bisa dilihat contoh sikap awal dari gerakan kontra serangan backhand.



Sikap awal kontra serangan backhand

3) Sikap akhir gerakan lengan

Pada sikap akhir, bet/raket lebih tertutup dan lengan hampir direntangkan. Saat bet mengenai bola dalam gerakan kontra serangan backhand yaitu sebelum atau pada saat bola mencapai titik tertinggi, tergantung pada kecepatan permainan yang dilakukan. Apabila datangnya perlahan bola dipukul saat mencapai titik tertinggi, tetapi apabila datangnya cepat bola dipukul sebelum mencapai titik tertinggi.



## **C** Jenis-jenis Pukulan (Stroke)

Sebelum membicarakan jenis-jenis pukulan yang lain lebih dahulu kita harus mengetahui beberapa hal mengenai efek bola melayang. Yang dimaksudkan efek adalah berputarnya bola pada waktu melayang setelah kena pukulan bet/raket.

Apabila bola berputar ke depan, perputaran itu disebut topspin sementara apabila berputarnya ke belakang disebut backspin. Bola yang berputar ke samping kanan atau ke samping kiri disebut sidespin. Dalam suatu permainan jarang terjadi pukulan-pukulan topspin atau backspin yang murni, karena kebanyakan pukulan bola tersebut juga mengandung sidespin meskipun hanya sedikit.

Dalam permainan tenis meja ada beberapa jenis pukulan. Jenis-jenis pukulan dalam permainan tenis meja antara lain sebagai berikut.

### 1. Pukulan Drive

Cara melakukan

- Bola yang datang dari arah lawan diterima dengan gerakan bet dipukulkan pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup.
- Pukulan drive dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola.
- Pukulan drive dapat dilakukan secara forehand dan backhand.



Pukulan forehand drive dan pukulan backhand drive

### 2. Pukulan Push

Cara melakukan

- Bola yang datang dari arah lawan didorong dengan bet dengan posisi bet terbuka.
- Tubuh waktu melakukan pukulan push harus dalam posisi berdiri dengan sempurna.
- Pukulan push dapat dilakukan secara forehand dan backhand.

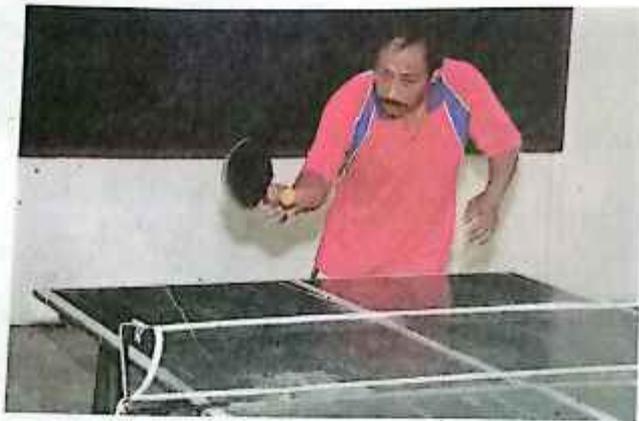


Pukulan forehand push dan pukulan backhand push

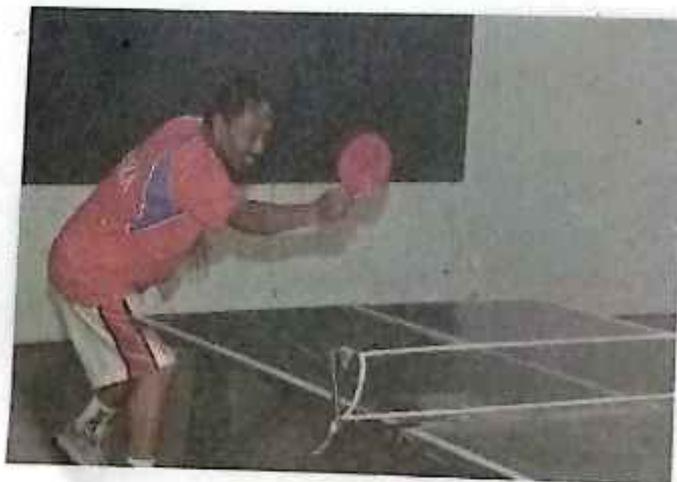
### 3: Pukulan Chop

Cara melakukan

- a. Berdiri di depan meja dengan gerakan seperti orang menebang pohon.
- b. Tangan yang memegang bet berada di atas bola yang akan dipukul.
- c. Bet dikenakan bola bagian belakang dan arah pukulan ke bawah.
- d. Pukulan chop dapat dilakukan secara forehand dan backhand.



Pukulan forehand chop



Pukulan backhand chop

#### 4. Pukulan Blok

Cara melakukan

- a. Berdiri dengan sikap sempurna.
- b. Bola yang datang dari arah lawan dapat diblok dengan cara bola ditutup dengan bet.
- c. Dusahakan bola yang diblok harus kembali ke meja lawan.
- d. Pukulan blok dapat dilakukan secara forehand dan backhand.



Pukulan forehand block dan backhand block

#### **D** Teknik Bertahan

Dalam permainan tenis meja, menguasai teknik bertahan merupakan satu hal yang penting dan menentukan. Pada dasarnya, teknik bertahan merupakan strategi permainan pasif dan lebih sulit dikuasai daripada teknik menyerang. Terlebih lagi jika serangan yang datang dari lawan itu cukup keras, gencar, dan bertubi-tubi. Dalam bertahan kita dapat melakukannya dengan jarak jauh ataupun jarak pendek.

Teknik bertahan jarak pendek ataupun jarak jauh harus dilakukan sesuai dengan datangnya bola dari lawan, misalnya:

1. Jika bola datangnya keras dan melenting jauh ke belakang meja, maka kita mengembalikannya dengan pertahanan jarak jauh.
2. Jika bola datangnya dekat net, kita dapat melakukan pertahanan jarak dekat dengan mencegat bola pada saat sedang naik.

Dalam melakukan pertahanan jarak jauh, kita pukul bola jika kecepatannya sudah menurun. Akan tetapi dengan pertahanan jarak jauh, lawan memiliki waktu lebih lama, untuk mengatur kembali posisinya dengan baik.

Untuk melakukan pertahanan jarak pendek, bola dipukul pada saat melaju cepat atau bola masih dalam ketinggian. Pertahanan ini memang lebih sulit dikuasai jika dibandingkan dengan pertahanan jarak jauh. Tetapi dengan pertahanan jarak pendek ini, bola dari lawan dapat dikembalikan lebih cepat. Satu keuntungan yang lain, kita dapat meminjam kekuatan pukulan dari lawan. Jadi, semakin keras pukulan dari lawan, makin keras pula bola kembali kepada lawan.

Dengan pertahanan jarak pendek, lawan juga merasa lebih sulit dalam mengatur posisinya kembali secara baik, karena waktu pengembalian bola lebih cepat. Bahkan pertahanan jarak pendek yang dilakukan dekat meja sering kali dapat juga menjadi serangan balasan.

Kedua teknik pertahanan ini hendaknya dapat kita kuasai dan dapat kita lakukan sesuai dengan situasi dan konsisinya. Beberapa jenis pukulan yang sering dilakukan dalam pertahanan adalah pukulan gesekan dan pukulan blok.

## **E** Teknik Menyerang

Seperti halnya teknik bertahan, teknik menyerang dalam permainan tenis meja juga merupakan satu hal yang harus dikuasai. Dengan teknik serangan yang tepat dan cepat dengan memanfaatkan kelemahan lawan, kita akan mudah untuk memperoleh nilai.

Teknik menyerang dalam permainan tenis meja secara garis besar dapat dibagi menjadi dua macam yaitu:

- a. Serangan jarak dekat, yang dapat dilakukan dengan forehand maupun backhand.
- b. Serangan jarak jauh, juga dapat dilakukan baik dengan forehand maupun dengan backhand.

### **a. Serangan jarak dekat**

Pada dasarnya, untuk melakukan serangan jarak dekat cukup menggunakan lengan bawah dan kelincahan pergelangan tangan kita. Dengan serangan jarak dekat, kita akan lebih mudah menguasai lawan. Serangan jarak dekat sangat tepat untuk menghadapi bola kosong dari lawan atau bola topspin yang kurang keras serta pukulan gesek atau "bacokan"

tanpa spin. Dalam membangun teknik serangan, hendaknya kita menguasai benar-benar kedua macam teknik tersebut. Sebab, jika bola yang datang dari lawan mengandung spin yang berbeda, cara melakukan serangan balasan juga harus berbeda. Perbedaan itu pada dasarnya terletak pada kelincahan pergelangan tangan kita dalam melakukan pukulan.

### **b. Serangan jarak jauh**

Serangan jarak jauh dilakukan pada waktu bola yang akan dipukul berada jauh dari tempat kita berada. Suatu contoh bola jatuh di ujung meja atau di sudut meja, sehingga pantulannya jauh dari net dan bahkan mungkin jauh dari meja.

Dengan serangan jarak jauh kita akan lebih mudah menguasai bola, karena biasanya bola yang datang dari lawan lajunya sudah tidak keras lagi. Dalam melakukan serangan jarak jauh, sering kali kita harus lari mundur beberapa langkah untuk mengejar bola, baru kemudian melakukan pukulan yang tepat dan kuat.

Serangan jarak jauh dapat digunakan untuk menghadapi lawan yang bertahan dengan pukulan gesekan, bacokan, dan pukulan chop, maupun untuk melakukan serangan balasan atas serangan lawan.

## **F Teknik dan Metode Latihan Lanjutan Permainan Tenis Meja**

Mempelajari teknik pukulan permainan tenis meja tidak cukup hanya dengan melatih satu pukulan saja. Latihlah juga berbagai macam pukulan, yang memiliki sifat-sifat yang berbeda, tergantung pada:

1. power : kekuatan stroke
2. length : panjang stroke
3. touch : sentuhan stroke

Dari ketiga sifat, ini dapat dibuat bermacam-macam kombinasi pukulan. Macam-macam kombinasi pukulan tersebut dapat dibagi menjadi tiga tipe, yaitu:

1. short : pendek
2. medium : sedang
3. long : panjang

Panjang pendeknya pukulan tergantung pada jenis pukulan itu sendiri. Setiap jenis pukulan tidak akan dikuasai secara sama-sama sempurna. Untuk menguasainya diperlukan tahap-tahap tertentu. Hendaknya pukulan-pukulan itu dikoordinasi untuk mengikuti ritme tertentu, baik mengenai gerakan lengan, gerakan tubuh, maupun gerakan kaki. Dalam melakukan bermacam-macam latihan teknik pukulan, yang pertama kali dilatih adalah mengontrol bola, pukulan pendek atau sedang, setelah itu pukulan pada saat bola mencapai titik tertinggi. Arahkan bola tersebut pada bidang permainan lawan di tempat yang kita inginkan, dan hitung berapa jumlah pukulan yang dilakukan tanpa membuat suatu kesalahan.

Dengan cara berlatih seperti ini berarti kita melatih konsentrasi yang tajam dan melatih untuk memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, sehingga pukulan-pukulan itu dapat dikuasai dengan sempurna.

Seorang pemain tenis meja harus melatih semua jenis pukulan seperti push stroke, drive stroke, block stroke, spin stroke, topspin loop, dan backspin stroke. Semua pukulan itu harus dikuasai dengan baik, sebab tanpa menguasai dasar semua pukulan, tidak mungkin seseorang akan dapat bermain tenis meja dengan baik. Seorang pemain paling tidak harus mengenal gerakan setiap pukulan seperti topspin, backspin, sidespin, dan jenis gerakan bola polos. Setelah mengenal dan dapat menguasai jenis-jenis pukulan tersebut, barulah bisa ia mencoba mengembangkan gaya dan teknik permainan sendiri.

Agar dapat mengembangkan jenis pukulan yang menjadi ciri khasnya pemain, harus memiliki pengalaman yang kuat dengan cara mencoba semua teknik dasar pukulan yang telah dipelajari. Hanya dengan teknik-teknik dasar itulah pemain dapat bermain dengan taktik yang tepat untuk memenangkan pertandingan.

Latihan-latihan teknik akan dilanjutkan atau diikuti dengan latihan-latihan taktik bermain. Teknik dan taktik tersebut harus dipadukan setahap demi setahap sehingga merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Sesungguhnya keduanya merupakan faktor penentu yang langsung memengaruhi segala perkembangan penampilan serta keberhasilan seorang pemain.

Permainan tenis meja tidak berbeda dengan permainan lainnya. Permainan ini membutuhkan kekuatan mental, ketekunan berlatih, serta semangat dan kemauan setiap individu untuk mencapai prestasi optimal. Oleh sebab itu, latihan harus terorganisasi, terkonsentrasi, dan teratur. Selain itu, dalam berlatih kita harus dapat bekerja sama dengan sparing partner.

Dalam membuat program latihan, kita harus mempertimbangkan tujuan, objek latihan, waktu yang tersedia, dan lama latihan. Masih banyak orang yang salah dalam mengartikan konsep latihan, sehingga meskipun melakukan latihan yang berjam-jam tetapi tidak dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Hal ini dikarenakan program latihan yang disusun kurang tepat.

Adapun bentuk latihan yang baik apabila dipandang dari sudut teknis, yaitu:

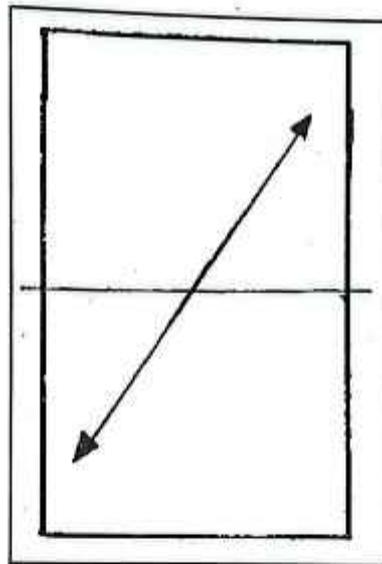
1. Berlatih gerakan memukul secara konsisten.
2. Berlatih mengombinasikan pukulan tersebut dengan sikap dan gerak kaki (foot work) yang baik.
3. Mencoba mengadakan latihan dari berbagai macam arah bola, yaitu memukul bola pada titik tertinggi, sebelum dan sesudah titik tertinggi, serta mempercepat atau memperlambat pukulan.
4. Pemain yang sudah mahir dapat berlatih mengombinasikan pukulan yang satu dengan yang lain.
5. Latihan-latihan taktik permainan.

## 1. Latihan Variasi Pukulan

### a. Push Stroke

Push stroke merupakan pukulan yang paling sederhana dan paling mudah dilakukan. Dengan push stroke, pemain akan dapat mengontrol bola, mengoordinasikan sentuhan bola, dan mengembangkan ritme permainan spin pada push stroke ini spinnya sedikit sekali dan dapat dipergunakan untuk dua macam tujuan, yaitu:

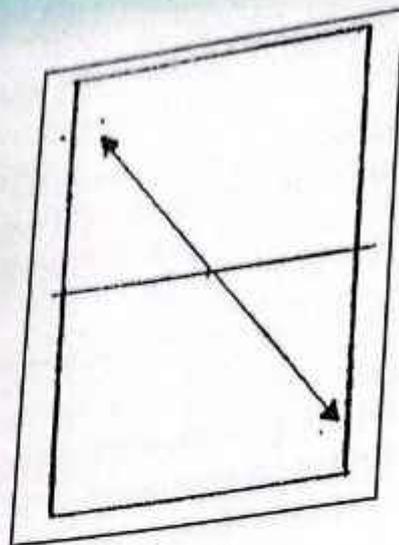
- 1) Menetralisir pengembalian bola lawan serta memperlambat kecepatan permainan.
- 2) Menyerang lawan dengan memukul bola yang diarahkan sejauh mungkin dari posisi lawan. Dalam keadaan mendesak, push stroke dapat digabungkan dengan stroke atau pukulan yang lain seperti drive, loop, dan hop. Untuk menguasai push stroke, mula-mula kita melatih backhand push (lihat Gambar 1). Bola diarahkan ke pusat atau ke bagian tengah meja menurut arah diagonal seperti yang digambarkan pada Gambar 1. Dengan mengarahkan bola ke bagian tengah, secara tidak langsung kita telah melatih konsistensi pukulan. Selain itu, secara tidak langsung kita telah dapat mengembangkan rasa sentuhan bet/raket pada bola.



Gambar 1

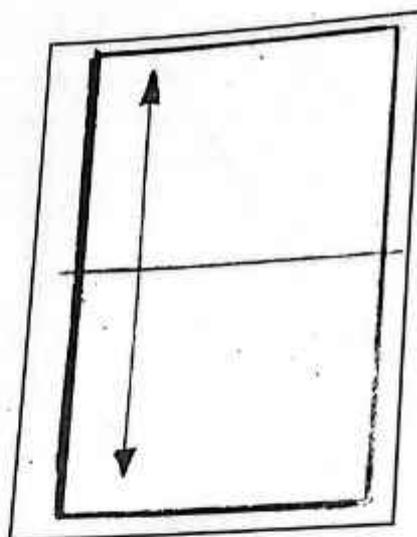
Dari backhand push diarahkan ke backhand push

Daerah sasaran bola harus diubah pada setiap latihan, meskipun teknik pukulan itu sendiri tidak berubah. Sentuhan terhadap bola harus disesuaikan. Ini tergantung pada tempat bermain dan jenis pengembalian bola lawan. Latihan ini dilakukan selama 10 menit, kemudian dilanjutkan dengan latihan berikutnya.



Gambar 2

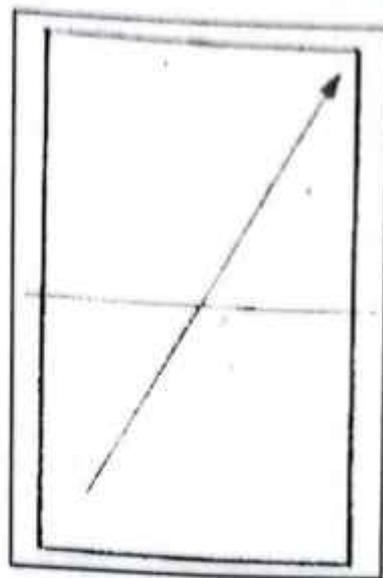
Dari forehand push diarahkan ke forhand push  
Latihan berikutnya (lihat Gambar 2), pada prinsipnya sama dengan latihan pada Gambar 1 tetapi mempergunakan pukulan forehand. Setelah melakukan latihan dengan arah bola diagonal, kita dapat mencoba latihan dengan arah bola lurus (lihat Gambar 3).



Gambar 3

Dari backhand push diarahkan ke forehand push

Dalam Gambar 3 digunakan pukulan backhand, sedangkan lawan menggunakan pukulan forehand push. Kemudian, bertukarlah tempat untuk memainkan pukulan forehand dan lawan menggunakan pukulan backhand push. Setelah dianggap cukup, lalu diteruskan dengan melakukan latihan Gambar 4.

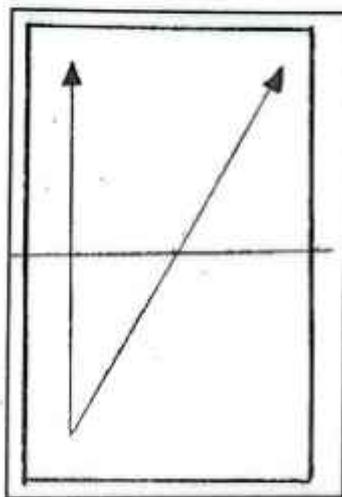


Gambar 4

Backhand push, bola dipukul pada titik tertinggi atau sebelumnya sambil mengubah posisi ke depan dan ke belakang.

Pada latihan berikut, yang dilatih adalah mengubah timing dan sentuhan bola. Mula-mula bola dipukul pada waktu mencapai titik tertinggi, sesudahnya mencoba memukul bola sebelum mencapai titik tertinggi. Bola yang dipukul sebelum mencapai titik tertinggi harus diusahakan jatuh di muka net sedang bola yang dipukul pada titik tertinggi diarahkan jauh ke belakang di base line (garis belakang). Dalam hal ini, pemain harus merasakan sentuhan bet/raket pada bola dan menguasai bermacam-macam sentuhan, di antaranya sentuhan lembut, sedang, dan keras.

Sementara itu, partner melatih foot work (gerakan kaki) dengan cara bergerak ke depan dan ke belakang. Latihan ini dilakukan dengan berpindah tempat. Sewaktu kita melatih foot work, teman berlatih timing dan sentuhan. Kemudian lanjutkan dengan latihan seperti pada Gambar 5 di bawah ini.



Gambar 5

Backhand push, diagonal dan lurus. Backhand dan forehand, dari sisi ke sisi yang lain.

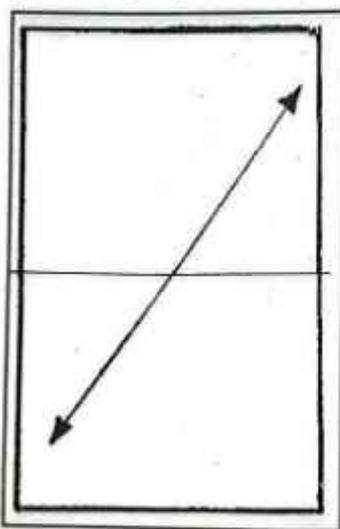
Sesudah melatih gerakan kaki ke depan dan ke belakang, lalu latihlah gerakan kaki ke kiri dan ke kanan dengan permainan tetap pada arah diagonal, kemudian diubah dengan arah lurus. Kita tetap memainkan bola dengan pukulan backhand, sedang partner kita bergantian memainkan pukulan-pukulan forehand dan backhand push. Latihan ini dilakukan dengan bertukar tempat.

### b. Drive Stroke

Drive stroke merupakan pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras. Drive stroke dapat digunakan untuk menyerang dan dapat pula digunakan untuk mengembalikan bola lawan. Dalam pukulan drive stroke terdapat pukulan forehand looping drive. Pada pukulan ini, dalam bertahan posisi kedua kaki lebih renggang dengan tungkai kiri berada di depan, tubuh agak diputar ke kanan pada pinggul, dan ketika memukul lutut dibengkokkan lebih rendah. Pukulan forehand drive dan loop harus sanggup dimainkan dari setiap daerah meja, baik di sebelah kiri maupun di sebelah kanan.

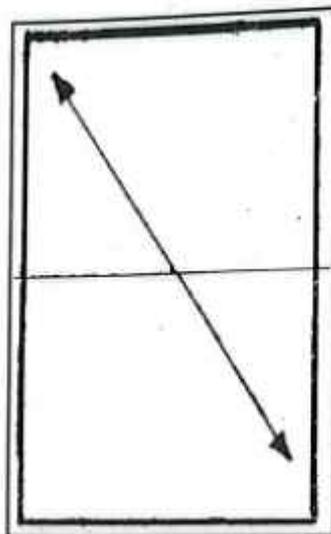
Meskipun di daerah pukulan backhand, pukulan drive dan loop forehand harus bisa dilakukan. Jenis pukulan forehand drive dan pukulan forehand loop merupakan pukulan yang paling digemari dan kemungkinan akan berkembang menjadi pukulan khas yang dimiliki oleh seorang pemain. Latihan dimulai dengan pukulan yang lambat, tetapi harus dikoordinasi antara gerakan lengan, tubuh, dan kaki. Jadi pada waktu memukul, pemain hendaknya jangan menggerakkan lengan saja.

Setelah itu majulah setahap dan mulai berlatih pukulan yang sedang dan cepat. Latihan harus dilakukan secara konsisten, misalnya pemain melakukan 30 kali pukulan dengan lambat, lalu 30 kali dengan kecepatan sedang, kemudian 30 kali dengan kecepatan cepat. Pada setiap pukulan, pemain hendaknya mencatat skornya sendiri. Hitung jumlah pukulan yang secara konsisten berhasil dilakukan dengan baik.



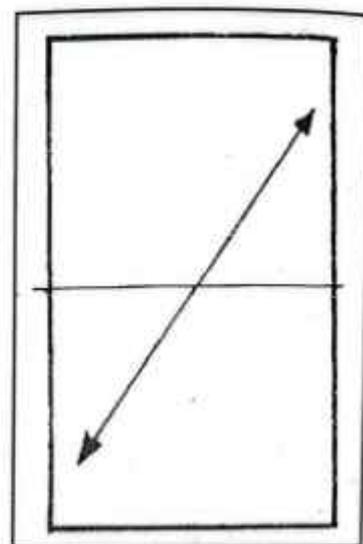
Gambar 6

Dari forehand drive diarahkan ke forehand drive



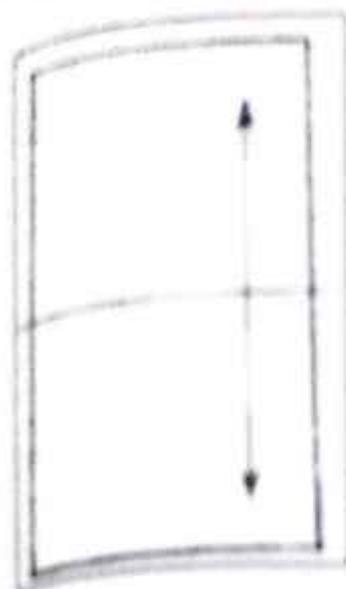
Gambar 7

Dari forehand drive diarahkan ke forehand drive



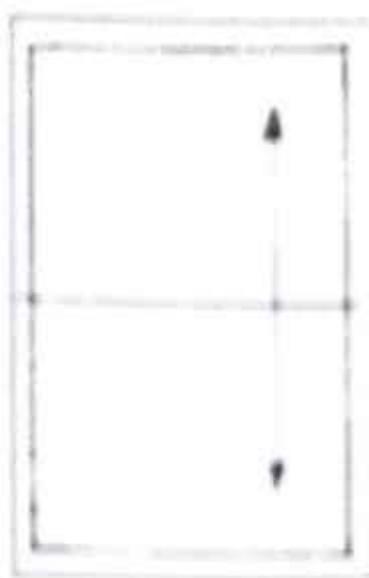
Gambar 8

Dari backhand drive diarahkan ke backhand drive



Gambar 9

Dari forehand drive  
arahkan ke backhand drive



Gambar 10

Dari forehand drive  
arahkan ke backhand drive

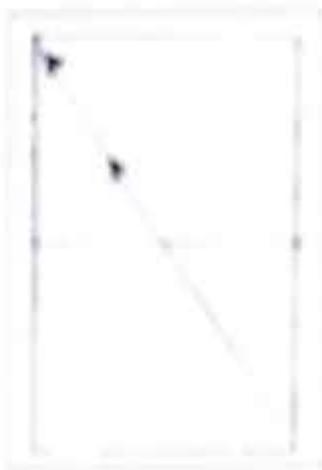


Gambar 11

Dari backhand drive  
arahkan ke forehand drive

Dari Gambar 1-11, kita dapat melakukan latihan dan berbagai arah permainan secara konsisten. Berlatih kemuliaan mulai berlatih dengan bermacam-macam kemampuan seperti lambat sedang dan cepat. Kemuliaan adalah cara seperti yang telah dijelaskan pada gambar latihan push stroke.

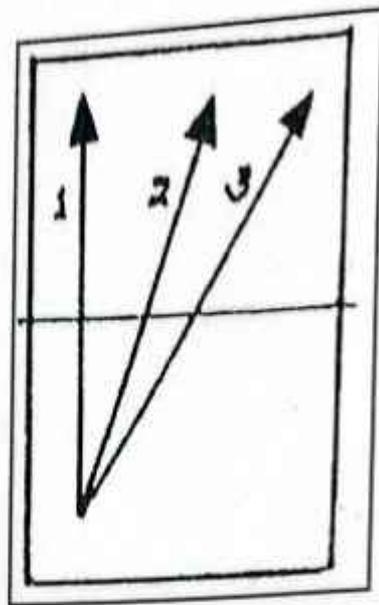
Dari Gambar 12, kita berlatih dengan dua macam timing yaitu pada waktu bola mencapai titik tertinggi dan ketika bola mencapai titik tertinggi. Sementara itu, dalam hal ini partner berlatih bergerak ke depan dan ke belakang atau mendekati dan menjauhi meja permainan.



Gambar 12

Dari forehand drive ke forehand drive

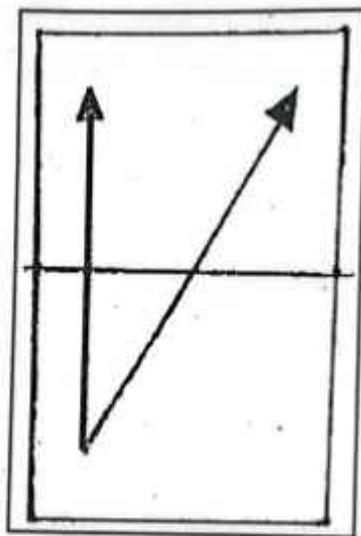
Pada Gambar 12 kita mulai berlatih memukul dengan backhand drive yang arahkan ke tiga arah sesuai di sisi lawan. Ada dua jenis timing, yaitu timing cepat dan timing lambat. Partner dalam hal ini berlatih bergerak dari sisi ke sisi dalam memukul bola dengan pukulan forehand drive.



Gambar 13

Dari backhand drive ke forehand drive dengan tiga bentuk pukulan, sebelum, pada saat, dan sesudah puncak pantulan bola.

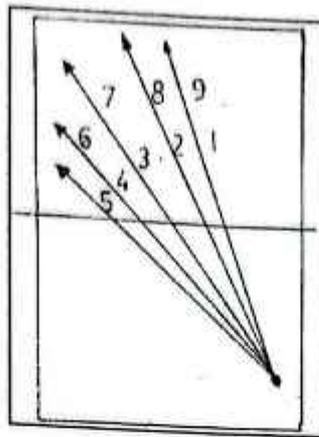
Dari Gambar 14 kedua partner melatih gerakan kaki atau foot work. Partner satunya memukul bola dengan backhand drive dengan arah diagonal sambil bergerak ke sana kemari, tetapi sekali-kali partner memukul juga dengan forehand. Partner yang lain berlatih bergerak dari sisi kiri ke sisi kanan dengan memainkan pukulan backhand drive yang dikombinasi dengan forehand drive.



Gambar 14

Dari backhand drive arah diagonal, bergeser lalu forehand drive secara berurutan, partner bergeser ke kanan dan ke kiri mengembalikan bola dengan forehand dan backhand.

Dari Gambar 15 kita berlatih memainkan forehand drive dari satu posisi dan memukul bola ke partner dengan arah diagonal. Usahakan arah setiap pukulan hanya bergeser sedikit sehingga partner tidak terlalu banyak bergerak untuk mengembalikan setiap pukulan.



Gambar 15

Dari forehand drive ke forehand drive setengah lapangan partner berlatih, untuk mempersempit ruang pukul dalam mengembalikan bola.

### c. Block Stroke

Dalam latihan ini kita akan merasakan cara melakukan block stroke yang berbeda dengan pukulan yang lain. Perbedaan tersebut terletak pada gerak dan sudut bet. Pada block stroke gerakan hanya sedikit, sedangkan sudut bet vertikal (tertutup). Dalam hal menerima bola yang kemungkinan cepat sekali lajunya, atau mungkin juga mengandung banyak topspin, block stroke dapat digunakan karena mampu menetralsir kecepatan dan spin bola tersebut dengan tetap dalam keadaan terkontrol baik.

Dengan block stroke, kita dapat mencoba menetralsir kekuatan, kecepatan, dan spin yang dikandung bola itu, serta mencoba mengembalikan bola dengan pukulan menyerang. Tetapi jangan sampai lupa bahwa jenis pukulan ini hanya digunakan untuk bola cepat atau topspin. Jenis pukulan drive adalah jenis bola cepat. Oleh karena itu drive stroke sering kali dibalas dengan block stroke.

Untuk menghadapi pukulan seperti ini, kita menggunakan latihan untuk drive stroke, dan partner berlatih harus mengembalikan bola dengan block stroke. Untuk block stroke ini ada dua macam, yaitu forehand block dan backhand block.

#### 1) Forehand Block

Sikap posisi kaki tungkai kiri berada di depan. Pada topspin yang cepat, posisi kaki yang benar tidak akan selalu dapat dilakukan, sehingga posisi kaki sejajar bisa digunakan.

Sikap awal lengan forehand block sama dengan kontra serangan forehand. Jadi, lengan bawah lebih dibengkokkan sementara lengan atas tidak boleh terlalu dekat dengan tubuh. Untuk posisi bet dapat dikatakan bahwa makin banyak bola yang harus diblok itu mengandung topsin, makin dekat bet harus dipegang.

Gerakan memukul hampir tidak ada. Bet harus dipegang diam, kemudian digerakkan sedikit ke muka. Saat mengenai bola, bet harus dipegang sedemikian rupa, sehingga

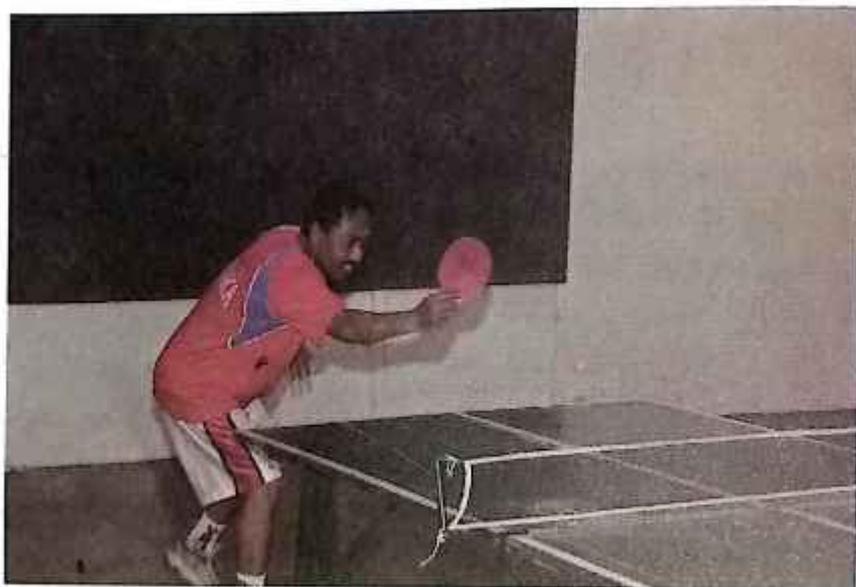
bola dapat diblok tidak lama setelah memantul dari meja. Block stroke yang dibahas ini adalah block stroke pasif. Masih ada block stroke yang lain seperti block stroke yang menggerakkan bola dengan bet atau biasa disebut block stroke aktif. Kesulitan pada waktu melakukan block stroke aktif adalah saat menentukan timing pada waktu menekan bola, sehingga kemungkinan melakukan kesalahan lebih besar. Oleh karena itu, lebih baik kita membatasi diri pada block pasif saja.



Sikap pertama forehand block

## 2) Backhand Block

Posisi kedua kaki sejajar. Lengan atas menyerong ke depan sementara lengan bawah membentuk sudut sekitar  $90^\circ$  dengan lengan atas. Posisi bet apabila bola yang akan diblok semakin banyak mengandung topspin, maka bet harus dipegang lebih dekat. Gerakan pukulan hampir tidak ada. Bet harus dipegang sedemikian rupa, sehingga bola dapat diblok tidak lama setelah memantul dari meja.



Sikap pada backhand block

#### d. Spin (topspin)

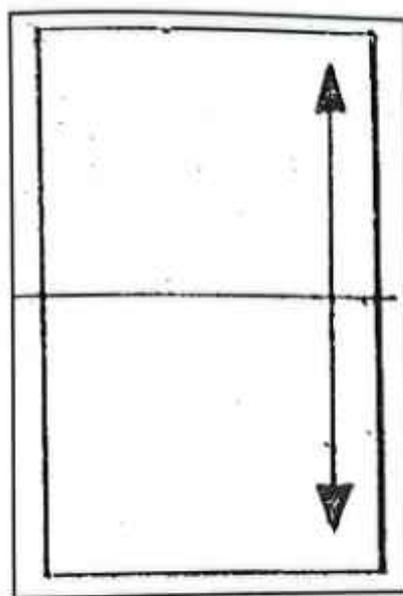
Kalau sudah mampu bermain dengan kontrol yang baik dan dengan kecepatan yang konsisten dalam berbagai bentuk pukulan dasar seperti drive, push dan block, maka mulailah melatih spin.

Ketiga jenis pukulan yang telah dilatih sebelumnya hampir dikatakan tidak mengandung spin, karena bet menyentuh bola sepenuhnya. Atau dengan kata lain bahwa bet memukul bola dengan gerakan maju ke depan seakan-akan hendak melalui bola tersebut, sehingga bola benar-benar terpukul.

Untuk menghasilkan spin yang baik, harus ada kombinasi antara kekuatan, kecepatan, dan sentuhan. Yang dimaksud dengan kekuatan adalah gaya internal (dalam) yang keluar dari tubuh dan disalurkan melalui lengan dan bet pada bola.

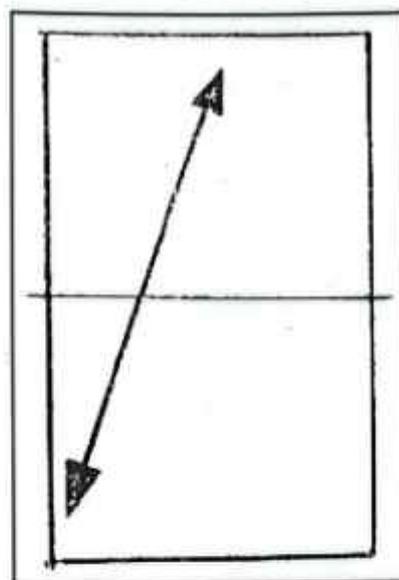
Yang dimaksud dengan sentuhan dan kecepatan adalah kontak antara bet dan bola harus sedikit sekali. Latihan ini dapat dilakukan dengan mempercepat gerakan memukul, terutama pada waktu bet menyentuh bola, di mana bola seakan-akan disapu saja atau disentuh sedikit dan digerakkan dengan cepat sekali. Sentuhan dan sapuan yang lembut dan cepat ini akan menghasilkan spin.

Di bawah ini digambarkan cara-cara melakukan latihan spin yang dipadukan dengan latihan blok.



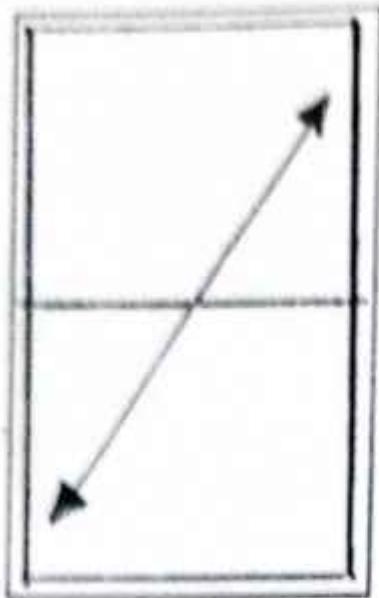
Gambar 16

Dari pukulan forehand topspin diarahkan ke backhand block

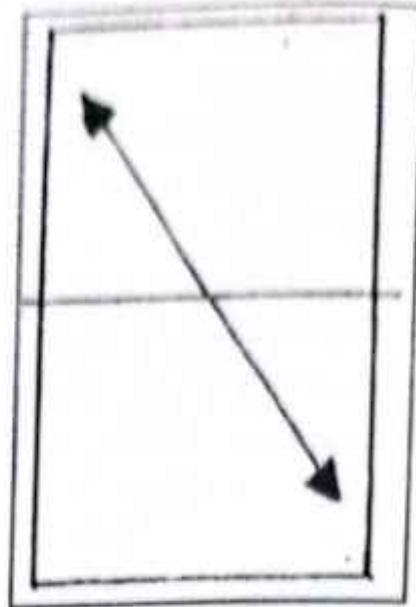


Gambar 17

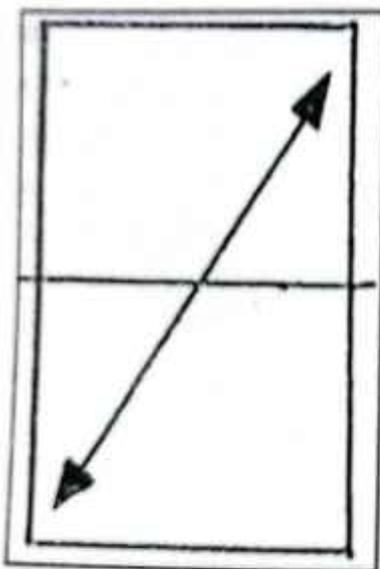
Dari pukulan forehand topspin diarahkan ke forehand block



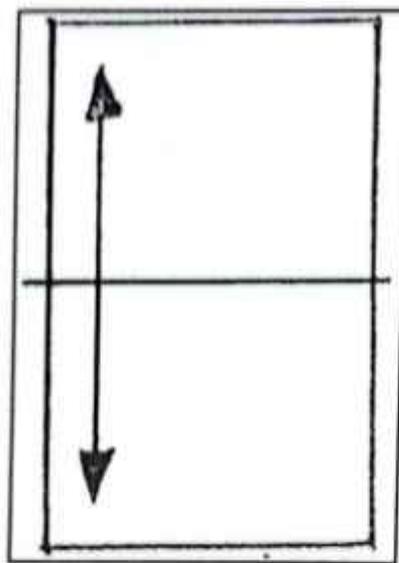
Gambar 18  
Dari pukulan forehand topspin  
diarahkan ke backhand block



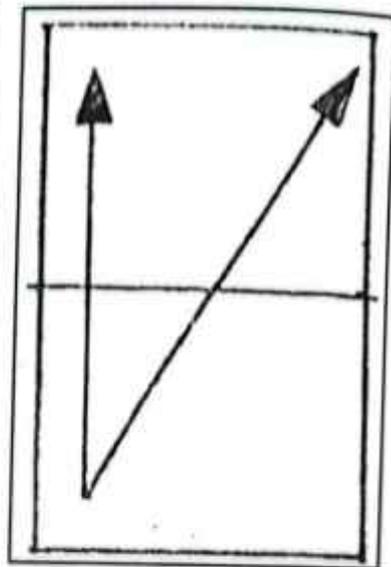
Gambar 19  
Dari pukulan forehand topspin  
diarahkan ke backhand block



Gambar 20  
Dari pukulan backhand  
topspin diarahkan ke  
backhand block



Gambar 21  
Dari pukulan backhand  
topspin diarahkan ke  
backhand block



Gambar 22  
Dari backhand topspin dan  
forehand topspin diarahkan  
ke backhand block dan  
forehand block

### e. Topspin Loop

Pukulan topspin loop dapat menimbulkan berbagai jenis efek yang berlainan terhadap bola. Ada kemungkinan bola melayang dengan spin dan berkecepatan tinggi atau hanya memperbesar spin saja, tergantung lintasan bet terhadap arah bola atau sudut bet pada waktu menyentuh bola.

Dalam melakukan jenis latihan ini, digunakan cara seperti melakukan latihan untuk drive stroke. Perbedaannya, bola tidak dipukul seakan-akan melalui bola itu, tetapi disapu dengan sentuhan yang lembut. Partner berlatih harus mengembalikan bola dengan block stroke.

Apabila sudah menguasai dan dapat memainkan loop stroke pada waktu menghadapi pengembalian bola dengan block stroke, baru mulai berlatih dengan bola yang dikembalikan backspin. Sebenarnya, loop stroke dapat digunakan untuk melawan berbagai jenis pukulan, misalnya block, push, chop ringan, backspin yang berat, drive, dan loop. Ketiga jenis pukulan terakhir ini baru dapat dikembalikan dengan topspin loop apabila sudah pandai bermain tenis meja.

Teknik pertama adalah penguasaan spin dan kecepatan bola yang tinggi. Untuk pukulan ini bola disentuh atau disapu pada waktu sudah meninggalkan titik tertinggi. Ini disebut timing lambat.

Teknik kedua adalah penguasaan efek kecepatan tinggi dan spin. Untuk pukulan ini, bola disentuh atau disapu pada waktu mencapai titik tertinggi, di mana gerakan mengarah ke depan dan bet dikenakan pada bagian bolanya.

Teknik ketiga adalah penguasaan spin yang tinggi. Untuk pukulan ini diperlukan timing yang tepat sekali, karena sudut bet dan arah pukulan lebih vertikal. Bola harus dimainkan sesudah meninggalkan titik tertinggi atau timing lambat. Teknik ini sangat efektif apabila menghadapi bola chop.

Di dalam pertandingan, pukulan topspin loop sangat berguna, terutama untuk menghadapi pemain yang memiliki pukulan backspin. Panjang lintasan bola dapat diubah-ubah, kadang-kadang bola jatuh di depan net dan kadang-kadang bola jatuh jauh di belakang net. Dengan demikian, lawan menjadi terombang-ambing ke depan dan ke belakang.

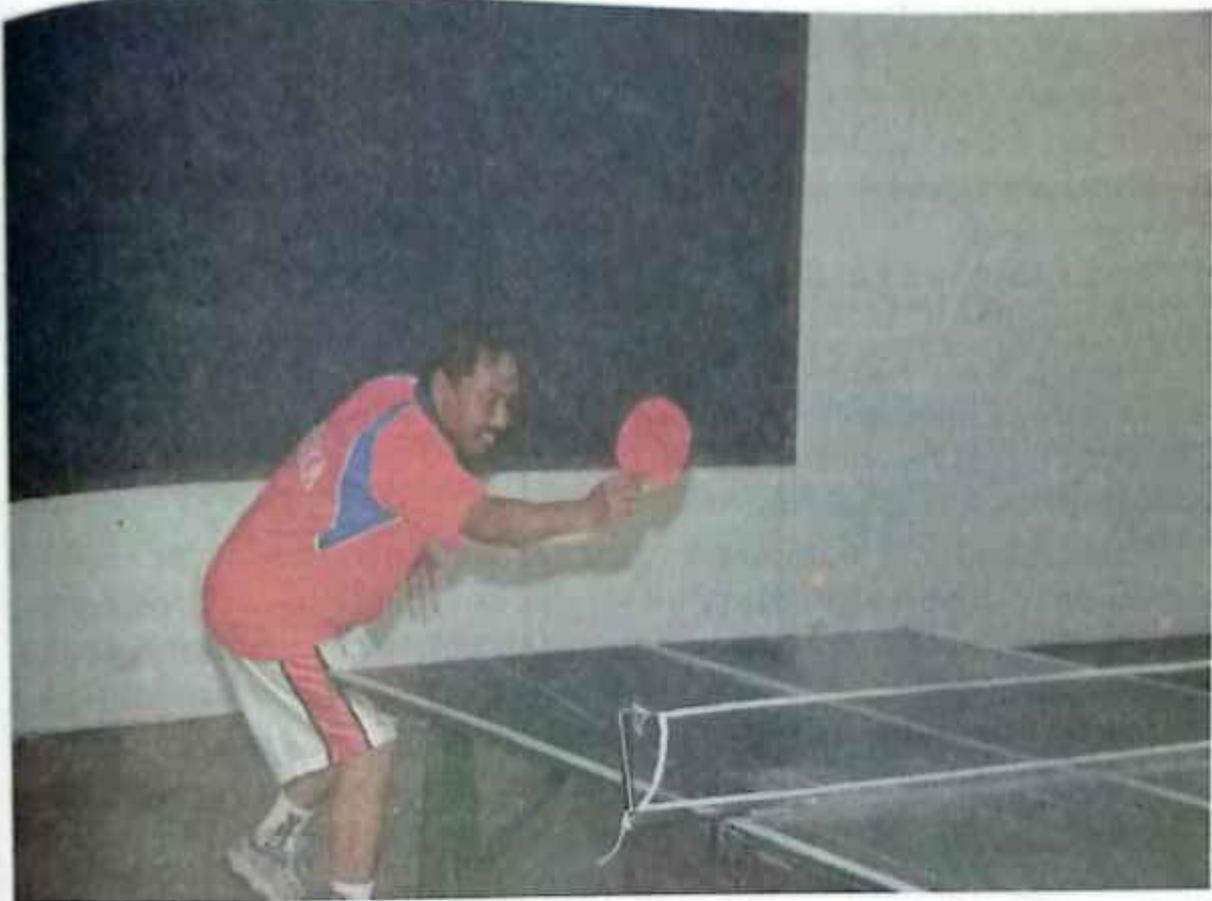
### e. Backspin Stroke

Untuk berlatih jenis pukulan backspin sebenarnya sama dengan berlatih push stroke, meskipun ada perbedaan-perbedaan tertentu. Perbedaan-perbedaan tersebut antara lain:

- 1) Tidak memukul atau menyentuh bola di bagian belakang, melainkan dengan memukul atau menyentuh bagian depan dari bola tersebut.
- 2) Bola diarahkan ke bawah agak serong ke depan.
- 3) Pukulan atau sentuhan bola dilakukan selembut mungkin dengan gerakan yang halus dan lancar.

## Bab 3

# Tipe dan Taktik Bermain Reli



Tipe permainan merupakan ungkapan dari cara seorang pemain berusaha memenangkan reli. Setelah mempelajari tipe permainan, kita mempelajari taktik reli yang sesuai dengan tipe permainan kita. Saat kita bermain menghadapi lawan yang bertipe khusus, kita akan menggunakan taktik reli yang khusus pula untuk menghadapinya.

Tipe permainan dan taktik reli berjalan bersamaan, karena tipe permainan merupakan ungkapan dari cara seorang pemain berusaha memenangi reli. Setelah mempelajari tipe permainan, kita mesti mempelajari taktik reli yang sesuai dengan tipe permainan kita. Saat menghadapi lawan yang memiliki tipe permainan khusus, kita juga harus menggunakan taktik reli yang tepat untuk menghadapinya.

Pada dasarnya tidak ada tipe permainan yang murni. Setiap pemain biasanya menggunakan sebagian kecil dari beberapa tipe, sebagian besar dari satu tipe, dan sebagian lagi dari tipe-tipe yang lain. Setiap pemain loop dikatakan looper karena banyak menggunakan teknik loop, tapi terkadang mereka juga melakukan blok ataupun pukulan. Selain itu, juga tidak ada peraturan yang pasti tentang cara memainkan tipe permainan khusus. Setiap pemain memainkan permainan yang berbeda baik dalam kecepatan maupun kekuatan. Kita dapat membagi tipe pemain-pemain tersebut sebagai berikut:

1. Looper
2. Hitter
3. Counter driver
4. Blocker
5. Chopper
6. Lobber
7. Pemain yang menggunakan kombinasi bet
8. Pemain ganda
9. Semua kombinasi dari tipe yang telah disebutkan, yaitu gabungan dari dua atau beberapa tipe.

Kita juga harus memperhitungkan tipe grip dan karet bet yang berbeda-beda. Terdapat banyak sekali kombinasi dan tidak ada alasan untuk tidak dapat memainkannya. Oleh sebab itu, kita harus mengetahui tipe permainan kita dan lawan kita. Kita juga harus mengetahui taktik yang harus digunakan.

Panduan berikut ini akan membantu kita bila berhadapan dengan tipe permainan tertentu dari lawan. Bila peraturan menyatakan kita harus melakukan servis pendek pada looper, cobalah! Tapi bila lawan kita memenangi poin dengan menggunakan flip, cobalah cara lainnya. Kesimpulannya, kita harus menyesuaikan diri kita untuk menghadapi lawan dan mencari kelemahannya sehingga kita memenangi permainan.

Kita harus melihat lawan dan melihat diri kita sendiri. Kita harus mengenali tipe permainan kita dan tipe yang harus digunakan untuk menghadapi lawan, kemudian mempelajari cara untuk mengombinasikannya dengan pukulan-pukulan yang kita kuasai.

## **A** Looper

Pemain tipe looper mempunyai banyak variasi. Sementara pemain langsung mematikan bola pertama, sedangkan yang lainnya akan melakukan loop sebanyak 10 kali untuk mendapatkan satu poin. Ada yang bergerak di sekeliling arena sambil melakukan loop hanya dengan forehand, ada jugaya lainnya yang melakukan foot work dan melepaskan pukulan loop dengan backhand. Ada yang membiarkan bola jatuh hingga ke

bawah meja sebelum diangkat dan dipukul dengan topspin bertahan, sedangkan yang lainnya langsung memukul bola begitu bola memantul di atas meja. Ada juga pemain yang mengombinasikan loop dengan pukulan lainnya seperti chop atau hit.

Seorang looper akan melakukan loop secepat mungkin pada setiap reli. Maka, saat melakukan servis, kita harus mengingatnya. Kemudian lakukan terus loop hingga reli berakhir atau hingga kita mendapat peluang untuk mematikan bola dengan mudah.

Loop yang mendarat pendek pada sudut yang luas mudah untuk dimatikan atau diblok apabila dipukul segera setelah memantul. Oleh karena itu, seorang looper harus melakukan loop yang panjang. Kecuali bila lawan tidak bisa bereaksi dengan cepat terhadap loop pendek. Kebanyakan pemain tidak bisa melakukan blok pada sisi forehand. Jadi, ke sanalah seharusnya pukulan loop diarahkan. Cobalah untuk melakukan reli dengan pukulan loop yang berulang-ulang diarahkan ke sisi blok lawan yang lemah.

Strategi lainnya adalah melakukan loop berulang-ulang ke sisi yang kuat, kemudian tiba-tiba diarahkan ke sisi yang lemah sehingga kita dengan mudah meraih poin. Strategi ini akan berhasil bila sisi bloknya memiliki kekuatan yang konsisten tapi kecepatannya tidak, sehingga kita mempunyai kesempatan untuk terus melakukan loop. Strategi looper yang paling disukai adalah dengan loop forehand berulang-ulang dari sudut backhand yang biasanya diarahkan ke sisi terjauh backhand lawan.

Apabila ada kesempatan, lakukan loop yang mematikan ke kedua sudut atau ke tengah meja. Jangan terus mengarahkan loop ke sudut. Kebanyakan pemain mendapat kesulitan untuk melakukan blok dari tengah karena dipaksa memutuskan untuk menggunakan forehand atau backhand, meskipun ada juga pemain yang mampu melakukannya. Sebaliknya, pemain sulit melakukan blok dari sudut. Karena itu, carilah kelemahan lawan dan arahkan bola ke sana. Bila kita mengarahkan loop ke sudut, lawan dapat mengeblok bola ke arah sudut terjauh.

Dengan berdiri di tengah, kita dapat mengurangi jarak yang harus ditempuh. Tentu saja ini memberikan dua sudut yang terbuka pada lawan. Tetapi bila kita menjaga pukulan loop agar tetap panjang, lawan tidak akan mendapatkan sudut yang baik dan kita dapat terus melakukan loop forehand.

Hal lain yang harus diperhitungkan adalah variasi. Lawan akan terbiasa dengan irama permainan kita bila kita terlalu sering melakukan hal yang sama. Karena itu, kita perlu melakukan loop dalam berbagai kecepatan: cepat, sedang, dan lambat. Pada kenyataannya, loop yang lambat justru sulit untuk diblok dan biasanya diserang dengan keras atau dikembalikan dengan pukulan yang jelek.

Looper mempunyai tiga kelemahan mendasar:

1. Mereka tidak dapat meloop bola yang tidak memantul melewati garis akhir pada pantulan pertama.
2. Mereka harus melakukan pukulan panjang yang malah memperlambat pukulan.

3. Mereka harus menggunakan tenaga untuk menimbulkan spin pada bola, sehingga beberapa pukulan malah kehilangan kecepatannya.

Bagaimana jika kita bertanding dengan tipe looper?

Cara yang paling tepat adalah dengan tidak membiarkannya melakukan loop. Lakukan servis pendek dan chop push servis pendek kembali. Apa yang akan dilakukan looper dalam kondisi seperti ini? Pemain looper yang pintar akan mengembalikan bola dengan flip dan mencoba untuk meloop bola selanjutnya. Tapi bila kita yang melakukan servis dan push lambat (dan pendek), flipnya akan perlahan dan kita bisa menyerang.

Apabila looper melakukan servis topspin dan flip, tentu saja kita dapat menggunakan kelemahan looper nomor 2: pukulan panjang. Kembalikan servis topspin dengan menggunakan flip secara agresif atau serang pukulan flip dengan cepat untuk memaksa lawan mundur dari meja dan melakukan loop yang kurang efektif. Bila looper menjauh dari meja, ia akan kesulitan untuk mendapat kemenangan dan kita juga mendapat lebih banyak waktu untuk bereaksi terhadap bola yang datang. Selain itu, looper juga terpaksa mengalami kelemahan ketiga: mengorbankan kecepatan untuk mendapatkan spin. Kita dapat merendahkan bola yang dikembalikan looper selama kita dapat menangani topspin.

Beberapa looper kelihatan seakan-akan mengerahkan kekuatan dan mereka tidak menggunakan tenaga untuk menimbulkan spin, hal ini tidak kelihatan. Untuk menghadapinya, kita harus membiarkan mereka melakukan loop dengan kecepatan 100 mil per jam. Bila mereka tidak memukul, kita menang. Bila mereka memukul, kita bisa membalas dengan pukulan yang keras agar lawan tidak dapat terus melakukan pukulan yang cepat. Kita juga dapat menggunakan kecepatan lawan dengan melakukan blok pada loop cepat yang membuat bola kembali ke lawan dengan lebih cepat lagi sehingga lawan tidak bisa bereaksi.

Looper yang kuat pada satu sisi saja akan bergerak ke segala arah untuk menggunakan forehand. Maka, jangan membuat kesalahan dengan mengarahkan bola ke sisi backhand terus-menerus karena looper seperti itu justru lebih kuat melakukan forehand dari sudut backhand. Yang harus kita lakukan adalah mengarahkan bola ke sisi terjauh forehand, kemudian ke sisi backhand. Lawan kemungkinan mengembalikan pukulan kedua dengan lemah sehingga kita dapat menyerangnya.

Bila looper kelihatan agak lambat, arahkan pukulan ke sisi backhand terjauh yang memaksanya membalas dengan lemah. Kemudian, lakukan blok cepat ke sisi terjauh forehand looper yang akan memberikan angka pada kita. Bila permainan belum berakhir, lanjutkan dengan mengembalikan bola ke sisi terjauh backhand membuat lawan terpaksa menggunakan backhand.

Looper yang kuat pada dua sisi akan berdiri di tengah meja dan melakukan loop forehand dan backhand. Kuncinya adalah mencari sisi yang lebih lemah dan mengarahkan bola ke sisi itu, atau tentu saja jangan biarkan ia melakukan loop. Buat lawan kita

bergerak menjauh dan mendekati meja. Blok yang kuat dan diikuti dengan blok yang lemah biasanya lebih efektif daripada blok kuat yang berturut-turut. Sebab, blok yang bergantian kekuatannya dapat mengubah irama permainan looper. Looper yang kuat pada dua sisi relatif lemah menghadapi blok di tengah, karena ia harus memutuskan untuk menggunakan forehand atau backhand. Bagian tengah yang dimaksud di sini adalah siku tangan yang memegang bet.

Looper yang baik akan terus melakukan loop hingga kita gagal mengembalikan bola dan terus melakukan loop dari kedua sisi, tapi tidak selamanya begitu. Kita harus membuat ia bergerak selama mungkin, ke kiri dan kanan serta ke depan dan ke belakang. Biasanya kita dapat memperoleh angka dengan menyerang loop yang lemah atau mengakhiri permainan sebelum lawan sempat menggunakan loop. Paksa lawan untuk menjauh dari meja dengan melakukan serangan yang agresif dengan blok, hit, atau loop kita sendiri. Apabila ada kesempatan, cepat matikan bola. Bila tidak, terus gerakkan lawan dengan serangan kita. Tapi berhati-hatilah dengan spin. Bila kita terlalu banyak berbuat kesalahan untuk menghadapinya, kita akan kalah. Inilah taktik yang akan kita perlukan untuk menghadapi looper.

1. Taktik umum untuk looper
  - a. Lakukan loop sesegera mungkin
  - b. Terus lakukan loop panjang
  - c. Arahkan loop ke sudut terjauh dan sisi tengah lawan
  - d. Ubah dan variasikan kecepatan, spin, dan penempatan loop
2. Taktik umum menghadapi looper
  - a. Lakukan servis dan push pendek
  - b. Lakukan serangan pertama
  - c. Pukul bola segera setelah memantul
  - d. Paksa lawan mendekati dan menjauhi meja.

## **B** Hitter

Pada umumnya terdapat tiga tipe hitter. Pertama, hitter forehand murni yang biasanya merupakan pemain yang menggunakan penhold grip dengan permukaan bet yang berbintik-bintik. Kedua, hitter dua sisi yang dapat memukul bola dari kedua sisi. Ketiga, hitter yang melakukan loop untuk membangun smash.

Terdapat dua kesalahan taktik yang cenderung dilakukan hitter. Beberapa hitter terlalu ragu-ragu dan tidak membiarkan diri mereka melakukan smash. Hitter terkadang bersikap sembrono atau ragu-ragu untuk menentukan bola yang harus dismash. Padahal, sebenarnya tidak ada waktu untuk itu. Semua hitter harus menerima kenyataan bahwa kadang-kadang kita harus melakukan pukulan yang bodoh hanya agar kita tidak kehilangan kesempatan untuk melakukan smash. Pada kenyataannya, banyak pukulan "bodoh" ini masuk.

Kesalahan lainnya adalah kebalikan kesalahan yang pertama, yaitu terlalu sering melakukan smash. Hitter harus mensmash mulai dari awal permainan tapi tetap menggunakan penilaian. Daripada selalu mensmash bola untuk mendapat angka, mengapa tidak melakukan pukulan yang agresif sebelum mensmash bola berikutnya?

Hitter memenangkan permainan dengan mengandalkan kecepatan gerak dan bola. Hitter harus berada di dekat meja untuk memukul bola segera setelah memantul dan memukulnya secepatnya mungkin. Hitter harus mengarahkan bola ke sisi lemah lawan secara berulang-ulang dan mengarahkan bola ke sisi kuat lawan hanya bila ia melakukan pukulan yang keras dan lawan berada jauh dari daerah itu.

Hitter yang banyak melakukan pukulan dari satu sisi biasanya bersikap sembrono dengan memukul semua bola untuk memperpanjang reli. Sebab, dengan demikian kesempatan untuk mencari celah pukulan ke arah sisi lemah lawan semakin besar.

Hitter yang kuat pada dua sisi dapat lebih berhati-hati dan memainkan reli yang panjang. Walaupun harus menyelesaikan permainan secepat mungkin, ia tidak terlalu tertekan untuk melakukannya. Hitter seperti ini dapat melakukan pukulan yang kuat karena tidak perlu mengkhawatirkan pengembalian bola ke sisi lemahnya.

Hitter yang memiliki pukulan loop yang baik mempunyai keuntungan sangat besar apabila mereka mampu memadukan kedua pukulan. Mereka harus melakukan loop yang panjang dengan spin yang kuat, tapi tidak terlalu cepat. Loop yang lambat tapi mempunyai spin kuat akan lebih memberikan peluang untuk smash daripada loop cepat yang biasanya diblok kembali dengan lebih cepat, sehingga kita tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan diri melakukan smash.

Hitter mungkin merupakan tipe permainan yang paling membutuhkan mental. Apa pun yang kita lakukan, kelihatannya hitter mampu untuk menghadapi setiap lawan. Jangan lupa, pukulan hitter jarang sekali luput. Jangan diintimidasi, karena bila kita mengintimidasinya kita akan cepat kalah. Hitter tidak akan dapat memenangkan permainan bila ia tidak mendapatkan bola yang bagus untuk dismash. Tapi mereka dapat menanggulangnya hanya dengan kesederhanaan permainan mereka. Mereka sering mengatur pukulan kemenangan mereka, sehingga tidak ada yang dapat menandinginya.

Kunci untuk mengalahkan hitter adalah kecerdikan. Hitter hanya dapat mengalahkan kita dengan satu cara, tetapi kita dapat mengalahkan hitter dengan banyak cara. Kita dapat memaksa mereka untuk melakukan pukulan backhand ke backhand atau melakukan pukulan loop, atau menggabungkan spin. Kita dapat terus mengganti gaya permainan kita hingga menemukan gaya yang sesuai yang tidak dapat dihadapi hitter.

Apabila hitter telah mengatur pukulannya, dapat dikatakan permainan telah berakhir. Lagi pula, hitter telah menguasai pukulan yang paling kuat dalam permainan. Apabila kita tidak dapat menanggulangnya, kita akan kalah. Maka, kita harus menjaga agar hitter tidak dapat mengatur pukulannya, dengan mengubah-ubah pukulan kita sehingga lawan kita terpaksa melakukan pukulan yang berbeda-beda terus-menerus.

Pukulan smash mempunyai batas kesalahan yang lebih kecil daripada pukulan lainnya. Hitter mungkin dapat meraih kemenangan 5 kali berturut-turut, tetapi kemudian kalah 5 kali berturut-turut pula. Jadi, jika kita menghadapi hitter, kuncinya jangan menyerah.

Hitter suka mengakhiri permainan dengan servis cepat dan smash. Servis yang digunakan cepat dan panjang, mencoba memaksa kita membuka pertahanan. Bersiaplah untuk itu. Seranglah servisnya dan ia akan kelabakan. Sering kali mereka terus melakukan smash, tapi selama servis yang dilakukannya berisiko, kita dapat mengendalikan permainan. Jika mereka terlalu sering bergerak ke sudut backhand, kembalikan servis cepatnya ke arah sisi terjauh forehand dengan pukulan cepat atau blok.

Kita juga dapat mengalahkan hitter dengan membuat mereka bergerak berkeliling. Seperti looper, mereka sering melakukan pukulan forehand yang keras ke arah sudut backhand. Umumnya, kita harus mencoba memaku mereka di sudut backhand atau kita harus bergerak dari samping ke samping, membuat mereka melakukan pukulan backhand sebanyak mungkin. Karena berdiri terlalu dekat dengan meja, hitter sering tidak dapat bereaksi terhadap blok yang cepat ke arah sisi terjauh forehand setelah bergerak berkeliling. Tentu saja permasalahannya adalah pukulan forehand dari sisi backhand mungkin dapat mencetak angka kemenangan, atau setidaknya pengembalian bola yang keras dapat menahan kita untuk tidak mengembalikan bola dengan baik. Maka, jika mereka mengarahkan bola ke sisi terjauh forehand, berhati-hatilah).

Karena hitter akan memukul semua bola dengan keras, bila kita yang pertama melakukan serangan (khususnya dengan loop), mereka harus dipaksa untuk mengurangi persentase pukulan. Bukankah pertahanan yang terbaik sering kali adalah serangan yang terbaik?

Hitter yang kuat pada dua sisi dapat memukul dari dua sisi. Jadi, kita harus dapat membuat mereka bergerak berkeliling. Seperti looper, hitter seperti ini juga mempunyai kelemahan untuk memukul bola yang diarahkan ke siku tangan yang memegang bet, karena mereka harus menentukan pukulan yang harus digunakan. Tapi ini hanya berlaku untuk pukulan yang agresif, sedangkan pukulan yang lemah dengan mudah dapat ditanggulangi hitter.

Carilah sisi yang agak lemah dan arahkan bola ke sana hingga kita mendapat kesempatan untuk mengarahkan bola ke sisi yang lainnya. Lawan kecepatan hitter dengan pukulan kita dan cobalah untuk lebih konsisten pada lawan kita. Arahkan bola ke sisi lemahnya.

Karena hitter yang kuat pada dua sisi akan memukul dari dua sisi, mereka sering terburu-buru karena kekurangan waktu untuk menyiapkan pukulan dari kedua sisi. Mereka melakukan pukulan keras tapi belum merupakan smash yang maksimal. Selain itu, mereka juga mempunyai kelemahan untuk menggerakkan kaki dengan cepat karena mereka tidak perlu terlalu sering berpindah-pindah. Kita dapat mengambil keuntungan dari sini dengan membuat mereka berpindah-pindah. Hitter tipe ini lemah menghadapi backspin karena mereka biasanya mengkhususkan diri pada topspin.

Hitter menggunakan loop untuk membangun smash. Yang biasa digunakan adalah loop backspin dan smash topspin. Karena mereka hanya perlu melakukan smash untuk menghadapi satu tipe spin, smash mereka sering kali lebih konsisten.

Kelemahan dasar hitter adalah mereka mencoba untuk melakukan terlalu banyak pukulan yang agresif. Sungguh sulit untuk mempelajari hit dan loop dengan baik secara bersamaan, dan lebih sulit lagi untuk mengaturnya dalam waktu yang bersamaan. Looping pada dasarnya adalah pukulan yang diangkat sedangkan hitting adalah pukulan ke depan. Mencoba menyempurnakan kedua pukulan itu dalam waktu yang bersamaan dapat menimbulkan kerusakan perhitungan waktu yang akan membuat pukulan meleset. Hanya kenyataan bahwa mereka melakukan smash pada satu tipe bola (topspin) yang menyelamatkan mereka.

Kebanyakan hitter melakukan loop dengan perlahan dan kemudian melakukan smash. Kita dapat menyerang loop tersebut karena bila kita hanya memblokirnya secara pasif, kita akan terseret ke dalam permainan mereka. Dari sudut pandang hitter, loop yang lambat mempunyai lebih banyak spin daripada loop yang cepat, di samping dapat memberikan lebih banyak waktu untuk menyiapkan diri melakukan smash.

Kita dapat memanfaatkan hal tersebut dengan membuat hitter menjadi lebih agresif dengan menyerang loop yang lambat. Mereka tidak akan mempunyai waktu yang cukup untuk mempersiapkan pukulan berikutnya. Mereka akan membuat kesalahan pada loop, dan mereka terpaksa lebih berkonsentrasi pada loop dan tidak pada smash sehingga smash yang dilakukan meleset. Tidak ada yang lebih dibenci hitter daripada bila seseorang menyerang loop mereka.

1. Taktik umum untuk hitter
  - a. Carilah keseimbangan antara kesembronoan dan keragu-raguan.
  - b. Cobalah untuk memasukkan smash dalam alur pukulan.
  - c. Terus berada dekat dengan meja dan pukul bola segera setelah memantul.
  - d. Akhiri poin permainan dengan cepat.
2. Taktik umum menghadapi hitter
  - a. Jangan terintimidasi dengan smash atau kesembronoan.
  - b. Mainkan pukulan dengan persentase tinggi.
  - c. Lakukan serangan pertama kali.
  - d. Ubah pukulan-pukulan.
  - e. Serang sisi yang lemah.

### **C** Counter Driver

Counter driver suka berdiri di tengah meja dan memukul setiap bola yang datang. Mereka biasanya memukul semua bola saat bola berada pada puncak lambungan dan

melakukan smash pada kesempatan pertama, khususnya dari sisi forehand. Mereka seperti dapat mengembalikan semua bola terbaik kita dan terus melakukannya sepanjang permainan.

Untuk menjadi counter driver, strategi dasar kita adalah mengarahkan semua pukulan ke sisi lemah lawan. Apabila backhand lemah, tujuan kita adalah menjaga agar lawan tidak berpindah tempat dan menggunakan forehand. Apabila forehand lemah, arahkan pukulan yang keras ke sana agar lawan tidak dapat mensmash bola. Apabila lawan mulai memukul bola ke arah datangnya bola, kita tambah kecepatan. Apabila kita mulai kewalahan, kita perlambat irama permainan dan mencari bola yang akan dismash.

Kelemahan pukulan counter driver adalah tidak cepat atau memiliki spin. Seperti counter driver yang dapat mengembalikan semua pukulan, kita harus mampu melakukan hal yang sama. Biasanya, ini tergantung pada apakah serangan kita lebih konsisten daripada pukulan balasan.

Untuk menghadapi counter driver, berkonsentrasilah untuk mengarahkan serangan pada sisi lemah dan bagian tengah lawan. Kebanyakan counter driver sangat kuat melakukan pukulan dari sudut, walaupun mereka sering lemah pada satu sisi. Pergunakanlah waktu yang tepat untuk menyerang. Pilihlah pukulan yang akan digunakan dan pastikan pukulan itu akan meraih kemenangan. Ini membutuhkan penilaian yang tajam, tapi kita harus menghindari kesalahan, sebuah godaan saat menghadapi counter driver. Kita harus ingat bahwa bila mereka tidak dapat menempatkan bola melewati kita, kita tidak ditekan untuk memaksakan serangan.

Sebaliknya, jangan tunggu terlalu lama. Counter driver akan lebih konsisten daripada kita dalam permainannya sendiri. Bila kita melakukan reli terlalu lama, kita berisiko untuk melakukan banyak kecerobohan. Kita hanya boleh membalas semua pukulan hingga ada peluang untuk melakukan smash, baik dengan forehand maupun backhand. Cara lain untuk bermain menghadapi counter driver adalah mengakhiri permainan sebelum lawan sempat melakukan pukulan balasan. Kuncinya adalah servis dan serangan yang baik. Untuk menghadapi pemain yang agresif, berbahaya jika kita terlalu mengantisipasi bola saat servis, karena penerimaan yang baik membuat kita kehilangan pertahanan dan poin. Tapi karena counter driver biasanya kurang terancam dengan satu tipe serangan, kita dapat memainkan semua tipe serangan.

Cobalah untuk mematikan bola pertama. Jika tidak bisa, teruskan reli dan cari peluang pukulan yang lebih baik.

1. Taktik umum untuk counter driver
  - a. Jaga konsistensi.
  - b. Arahkan pukulan balasan ke sisi lemah lawan.
  - c. Bangun irama pukulan.
  - d. Paksakan reli sejak awal.

2. Taktik umum menghadapi counter driver
  - a. Bersabar dan terus memukul.
  - b. Serang arah tengah dan sisi lemah lawan.
  - c. Jangan coba menantang pukulan balasan dalam permainan mereka.
  - d. Gunakan topspin dan backspin untuk memecahkan irama permainan.

### **D** Blocker

Blocker/bloker hampir sama dengan counter driver, kecuali bloker memukul bola segera setelah bola menyentuh meja. Bloker cenderung menjadi konsisten seperti counter driver, tetapi sering menimbulkan tekanan pada kita dengan membuat kita bergerak terburu-buru. Ini berarti lawan dapat saja mengarahkan bola ke sisi kuat kita karena ia tahu kita tidak akan mempunyai waktu untuk melakukan pukulan yang keras.

Seorang bloker dapat saja mengeblok semua bola dengan cepat ke arah sisi lemah lawan atau mengeblok dari sisi ke sisi, membuat lawan harus bergerak jauh untuk melakukan pukulan. Bloker harus bersiap untuk melakukan smash bila bola pelan datang atau yang dilakukan lawan hanyalah menjaga agar bola tetap bergerak. Bloker harus mengantisipasi pengembalian yang lemah agar mempunyai waktu untuk menyiapkan smash, atau bahkan mengatur sisi yang akan digunakan (biasanya forehand). Kebanyakan pemain menggabungkan blok backhand atau forehand dengan permainan smash. Blok backhand yang cepat akan menyebabkan smash forehand.

Kelemahan bloker adalah kecepatan mereka sendiri. Untuk memukul bola secepat mungkin, mereka harus berdiri di dekat meja dan mereka hanya mempunyai sedikit waktu untuk menentukan pukulan yang harus digunakan. Walaupun kita mengembalikan bola dengan lemah, mereka sering kali hanya mengeblok bola tersebut. Itulah sebabnya mengapa bloker harus mengantisipasi bola yang lemah agar dapat dimatikan. Bloker juga akan membuat kesalahan karena harus bergerak cepat.

Beberapa bloker kuat di bagian tengah tapi lemah di bagian sudut, karena bet harus digerakkan jauh. Bloker lainnya adalah kebalikannya, lemah di bagian tengah karena mereka harus menentukan pukulan yang akan digunakan untuk mengeblok.

Pada dasarnya terdapat dua tipe bloker, yaitu bloker yang agresif dan bloker yang konsisten. Yang agresif akan mengeblok bola dengan keras dan cepat, memaksa kita menjauh dari meja dan membuat kesalahan. Bila mereka berhasil menjauhkan kita dari meja, mereka mempunyai waktu tambahan untuk memerhatikan pengembalian sehingga mereka dapat bergerak lebih cepat. Hal yang terburuk adalah mereka mempunyai waktu untuk melakukan smash.

Untuk menghadapi bloker yang agresif, kita harus menyerang dengan agresif pula. Dengan demikian, mereka membuat kesalahan dengan mencoba mengeblok secara agresif atau mereka terpaksa memperlambat blok agar dapat menjaga pukulannya. Bila mereka telah memperlambat pukulan, kita mempunyai waktu untuk terus melanjutkan permainan.

Bloker yang konsisten mencoba untuk menjaga bola tetap dalam permainan hingga kita kelelahan. Pukulannya biasanya pasif tapi mereka bergerak cukup cepat untuk mencegah kita melakukan pukulan terakhir. Bila kita melakukannya juga mereka sering kali dapat menanggulangnya.

Kelemahan bloker yang konsisten adalah kepasifan mereka sendiri. Mereka terlalu bersemangat untuk mengembalikan semua bola sehingga mereka tidak sempat melakukan hal lainnya. Kita dapat memperlambat pukulan kita agar mempunyai waktu tepat, dan kemudian akhiri permainan dengan cepat. Jangan membuat kesalahan dengan membiarkan bloker yang konsisten dengan cepat. Jangan membuat kesalahan dengan menyerang dengan kecepatan yang sama.

Anehnya, bloker biasanya mengalami kesulitan untuk mengeblok bola yang lambat dan mengandung spin daripada bola yang cepat. Spin dan loop yang lambat mencengkeram bet lebih kuat dan memantulkan bola lebih cepat. Bloker biasanya akan memukul bola itu dengan cepat dan membuat arah bola tidak terkontrol. Pukulan kita yang lambat membuat pukulan bloker menjadi lebih lambat lagi, sehingga kita mempunyai banyak waktu untuk mengatur posisi dan melepaskan pukulan yang lebih agresif. Loop yang cepat akan dikembalikan lebih cepat lagi.

Kebanyakan bloker suka melakukan push ke arah sisi terjauh backhand secara berulang-ulang sambil menunggu kita melangkah ke sisi forehand. Bila kita melangkah ke sisi forehand, mereka akan melakukan blok cepat ke sisi terjauh forehand. Kita mempunyai lima cara untuk menghadapinya: *Pertama*, kita dapat menyerang dengan backhand dan tidak pernah meninggalkan posisi backhand. Loop backhand sesuai untuk menghadapi tipe permainan blok seperti ini. *Kedua*, kita dapat membalas push dengan loop tapi dengan pertimbangan kita dapat melakukannya secara konsisten. *Ketiga*, kita dapat bergerak cepat ke sisi forehand untuk mengembalikan blok. *Keempat*, bila bloker mempunyai forehand yang pasif, kita dapat mengarahkan push ke sisi forehand agar ia menjauh dari sisi backhand dan bola yang dikembalikan bloker dapat diserang mengarah ke backhand. *Kelima*, kita dapat menggunakan forehand tapi loop lambat dan panjang. Pukulan kita yang sangat lambat memberikan waktu pada kita untuk kembali mengatur posisi dan pukulan yang panjang untuk membuat bloker tidak dapat memukul bola dengan cepat.

1. Taktik umum untuk blocker
  - a. Memukul bola segera setelah memantul.
  - b. Blok diarahkan ke sisi yang lemah.
  - c. Selalu bersiap untuk melakukan smash.
  - d. Kecepatan dan penempatan bola diubah.

2. Taktik umum menghadapi blocker
  - a. Serang ke seluruh bagian meja.
  - b. Bersabar dan membalas semua pukulan
  - c. Jangan terlalu agresif.
  - d. Gunakan loop yang lambat dan mempunyai spin
  - e. Jaga agar bola tetap panjang.

## **E** Chopper

Chopper merupakan pemain bertahan yang biasanya memenangkan permainan karena kesalahan lawan sendiri. Chopper akan berada 15 kaki atau lebih dari meja dan mengembalikan semua pukulan kita dengan backspin, sehingga sulit untuk diserang secara efektif.

Chopper sebenarnya tidak hanya mengembalikan bola, tetapi juga harus membodohi lawan agar membuat kesalahan. Ini dapat dilakukan dengan memukul bola yang mempunyai spin yang bervariasi atau dengan menjaga agar bola tetap rendah sehingga lawan merasa frustrasi dan melakukan pukulan ceroboh. Chopping mungkin merupakan permainan yang paling mengandalkan taktik.

Bila kita seorang chopper, kita harus memutuskan taktik yang baik untuk menghadapi lawan. Bila pemain melakukan kesalahan, berkonsentrasilah untuk menjaga bola hingga lawan gagal mengembalikan bola. Spin diubah hanya apabila kita melihat kesempatan untuk melakukannya.

Bila penyerang mempunyai kesulitan dengan chop yang keras, lakukanlah chop terus-menerus. Bila penyerang mempunyai kesulitan membaca spin, ubahlah spin terus-menerus walaupun pukulan kita kadang-kadang menjadi tidak terarah. Bila penyerang tidak mempunyai kesulitan apa pun, kita harus mengubah strategi.

Sebagai seorang chopper kita harus menekan lawan dengan melakukan serangan sesering mungkin. Karena kita harus memilih jenis pukulan, kita tidak boleh melakukan serangan terus-menerus, tapi sekali melakukan serangan kita harus yakin bahwa kita akan mendapat kemenangan. Yang membuat serangan chopper menjadi efektif adalah kejutan akan serangan itu sendiri. Oleh sebab itu, serangan tidak boleh dilakukan berturut-turut.

Beberapa pemain secara emosional tidak dapat menghadapi chopper. Walaupun mereka mempunyai pukulan yang baik, chopper dapat mengalahkan mereka dengan membuat lawan menjadi tidak sabar. Chopper menjaga bola agar tetap rendah dan memerhatikan lawan mengembalikan bola keluar dari meja secara berulang-ulang.

Chopper harus berhati-hati dengan peraturan pembatasan waktu (*time limit*). Beberapa pemain akan melakukan push untuk menghadapi chopper selama 15 menit dan akhirnya memenangkan permainan. Untuk mengakhiri permainan sebelum batas waktu 15 menit, kita harus melakukan serangan. Dalam peraturan ini, kita hanya boleh melakukan serangan bila kita yang melakukan servis. Walaupun peraturan menentukan

satu poin permainan terdiri dari 13 pukulan, hanya sedikit reli yang benar-benar mencapai 13 pukulan. Jadi kita harus berhati-hati dalam memilih pukulan, karena lebih baik kita memenangkan permainan dengan 10 kali pukulan daripada gagal mengembalikan satu pukulan.

Kelemahan chopper adalah mereka harus menggantungkan harapan pada kesalahan lawan. Mereka dapat melakukan pukulan keras bila ada kesempatan, tapi pada dasarnya mereka hanya mendapat skor dari kesalahan lawan dalam membaca spin atau dari kecerobohan lawan. Menurut teori, seharusnya kita dapat mendominasi permainan bila menghadapi chopper. Terlebih lagi bila kita tidak dapat menyerang bola yang dikembalikan, kita dapat melakukan push dan menyerang bola berikutnya. Bila kita tidak yakin pada spin bola yang datang, kita dapat melakukan hal ini.

Bagaimana seorang chopper dapat memenangkan permainan?

Dari sudut pandang penyerang, penyerang dapat mengontrol reli bila mereka melakukan serangan. Tapi dari sudut pandang chopper, chopperlah yang memegang kendali. Untuk menghadapi chop atau push yang rendah, penyerang hanya dapat menyerang dengan keras dan tetap konsisten. Tapi bila chopper dapat melakukan chop dan mengembalikan bola dengan efektif, dialah yang memegang kendali permainan.

Penyerang tentu saja hanya dapat melakukan push. Tapi chopper dapat melakukan push dengan lebih baik. Chopper juga dapat menyerang penyerang bila ada kesempatan, sementara penyerang tidak dapat melakukan hal yang sama karena chopper memang selalu menunggu serangan. Pada umumnya, bila chopper dapat mengembalikan pukulan kita dengan rendah, kita akan kalah. Tapi terdapat cara untuk membuat pukulan kita menjadi lebih efektif.

Tanggapan yang salah mengenai chopper adalah kita harus menguasai mereka. Bila kita dapat mengalahkan chopper dengan mengandalkan tenaga, maka kita akan dapat mengalahkan mereka juga dengan memilih pukulan yang tepat.

Setelah chopper mengembalikan satu pukulan yang keras, ia mungkin akan terus mengembalikan pukulan itu berulang-ulang. Chopper dapat menyesuaikan diri dengan apa saja yang mereka lihat. Yang tidak dapat mereka tangani adalah perubahan. Perubahan spin, kecepatan, arah, jarak, atau bahkan alur gerakan bola dapat menyebabkan chopper mengalami kesulitan mengatur waktu dan membuat pengembalian bola menjadi tinggi.

Chopper lebih kuat di sudut, kecuali bila kita dapat memaksa mereka keluar dari posisi dan mengarahkan bola dengan sudut yang besar. Chopper lemah di bagian tengah karena mereka harus menentukan untuk melakukan chop dengan forehand atau backhand dan kemudian mengatur posisi untuk melakukan pukulan yang sempurna.

Untuk menghadapi chopper, ubahlah jarak dan arah bola secara tetap. Bawa chopper mendekat ke meja, kemudian lakukan serangan keras sebelum ia dapat bereaksi, dan lakukan loop panjang dan pendek bergantian. Kemudian paksa chopper menjauh dari meja dan berikan bola pendek yang diikuti dengan serangan keras lainnya. Kita harus bersabar,

tapi bila ada kesempatan, lakukanlah serangan. Bila kita tidak dapat membaca spin, balas bola dengan push atau serang dengan perlahan. Jangan terlalu sering menyerang ke arah sudut, tapi berkonsentrasilah pada bagian tengah chopper yang lemah. Berikan tekanan sebanyak mungkin pada chopper sehingga ia membuat kesalahan walaupun mudah untuk besar. Pukulan chop yang mendarat di antara net dan garis akhir biasanya mudah untuk dimash walaupun bolanya rendah. Kita akan memenangkan permainan dengan memaksa lawan berbuat kesalahan sebanyak mungkin dan membatasi kesalahan kita sendiri.

Cara lain untuk menghadapi chopper adalah dengan melakukan push terus-menerus, mencari bola yang tepat untuk menyerang. Lakukan push 10 kali berturut-turut, kemudian serang. Mereka tidak akan tahu arah serangan kita dan akan berada terlalu dekat dengan bola sehingga tidak dapat mengembalikannya. Kita juga dapat melakukan push hingga peraturan *time limit* harus dijalankan. Dengan demikian, kita akan mendapat keuntungan karena pemain yang agresif dapat memenangkan poin lebih cepat di bawah peraturan *time limit*.

Kesalahan umum yang sering dihadapi pemain ketika menghadapi chopper adalah terlalu sering melakukan bola pendek. Bola pendek adalah cara terbaik untuk memenangkan permainan bila kita dapat membuat lawan bergerak jauh dari meja, tapi pukulan ini mempunyai risiko tinggi. Terdapat tiga alasan untuk itu. *Pertama*, pukulan pendek adalah pukulan yang sangat sulit sehingga kita sering gagal melakukannya. *Kedua*, pukulan ini mudah dikembalikan bila lawan dekat dengan meja. *Ketiga*, sulit untuk melakukan bola pendek yang baik bila menghadapi chop yang panjang. Bola yang mendarat lebih pendek lagi akan mudah diserang dan kita tidak dapat melakukan balasan, kecuali bila bola mendarat terlalu pendek sehingga bola memantul dua kali.

Kesalahan lainnya adalah melakukan pukulan bola pendek sedangkan kita merasa tidak pasti dengan spin yang ada pada bola. Bila kita tidak dapat membaca spin, sebaiknya jangan melakukan pukulan pendek karena bola dapat saja tersangkut di net atau melambung tinggi. Chopper sangat ahli dalam mengembalikan bola tinggi, walaupun sambil berlari. Jadi bila kita merasa tidak pasti dengan spin, gunakanlah push biasa. Tapi bila kita merasa pasti dan chopper berada jauh dari meja, lakukan pukulan pendek.

1. Taktik umum untuk chopper
  - a. Bersabar dan percaya diri.
  - b. Ubahlah kekuatan backspin.
  - c. Selalu dalam keadaan siap untuk menyerang, khususnya saat melakukan servis.
  - d. Akhiri poin dengan cepat bila melakukan serangan.
  - e. Kembalikan semua pukulan dengan sempurna.
2. Taktik umum menghadapi chopper
  - a. Serang bagian tengah.
  - b. Bawalah chopper menjauh dan mendekati meja.
  - c. Bersabar.
  - d. Ubah semua pukulan.
  - e. Jangan terlalu sering melakukan bola pendek.

## F Lobber

Kebanyakan pemain menggunakan lob hanya sebagai variasi atau sebagai pukulan yang untung-untungan. Tapi beberapa pemain menggunakannya berulang-ulang dan bila mereka mengetahui kita mengalami kesulitan menghadapi lob, mereka akan menggunakannya lebih sering lagi. Lobber harus kuat di kedua sisi. Jika tidak lawan dengan mudah dapat melakukan smash ke sisi yang lemah.

Kebanyakan lobber kuat pada sisi forehand dan dapat melakukan serangan balasan dengan mudah dari sisi tersebut. Jadi bila kita seorang lobber, arahkan lob ke sisi forehand lawan sehingga lawan melakukan smash menyilang ke sisi forehand kita. Tapi bila lawan kita cerdas, ia tidak akan melakukan smash menyilang dan mengarahkan bola ke sisi backhand. Bila kita kuat di sisi backhand, inilah yang kita inginkan. Hal yang paling penting untuk diingat saat melakukan lob adalah jarak. Selama lob kita panjang, kita akan dapat mengendalikan permainan. Bila lob kita pendek, bola dapat dismash ke sudut terjauh sehingga kita tidak dapat mengembalikannya.

Saat melakukan lob, cobalah untuk menimbulkan topspin dan sidespin pada bola agar lawan membuat kesalahan. Ketinggian lob juga harus diubah-ubah kadang tinggi kadang rendah. Pemain yang bertubuh pendek akan mengalami kesulitan dengan lob yang tinggi.

Lobber harus selalu mencari kesempatan untuk melakukan smash balasan. Bila smash yang dilakukan lawan lemah, kita dapat mengembalikannya dengan chop.

Terdapat dua cara untuk mematikan lob. *Smother kill* adalah cara yang paling efektif. Beberapa pemain melakukan *smother kill* pada semua lob, sedangkan pemain lainnya tidak pernah menggunakannya. Yang paling tepat adalah melakukan *smother kill* hanya pada lob yang pendek, dekat dengan net dan target kita.

Tanpa mempertimbangkan cara kita melakukan lob, kita harus mengikuti peraturan dasar bila bermain sebagai lobber, yaitu lakukan smash hanya ke sisi backhand (Tentu saja ada pengecualian dalam peraturan ini dan dapat dilakukan dalam pertandingan). Lob forehand biasanya mempunyai lebih banyak spin dan lebih mudah diserang kembali dengan forehand daripada backhand. Jadi, arahkan smash ke sisi backhand berulang-ulang sehingga lawan gagal mengembalikan bola atau mengembalikan bola dengan lemah. Bila bola lemah datang (bola yang pendek atau spin yang sedikit), bergeraklah ke sisi forehand hanya bila kita dapat melakukan smash. Bila kita ragu-ragu, bergeraklah ke sisi backhand. Bila lawan kita mengalami kesulitan untuk melakukan smash balasan, arahkan bola ke bagian tengah. Kebanyakan lobber sulit melakukan lob dari bagian tersebut.

Bila bola pendek, akhiri permainan dengan mengarahkan bola ke kanan atau ke kiri. Kecuali bila lawan dapat mengantisipasi arah bola, kita harus mampu membuat lawan gagal mengembalikan bola. Jangan tentukan sisi yang harus diarahkan, kecuali bila lawan telah bergerak ke salah satu sisi. Bila lawan belum bergerak, berarti kedua sisi dalam

keadaan terbuka. Bila kedua sisi dalam keadaan seimbang, kita harus mengarahkan bola ke sisi backhand.

Sering kali kita harus berhadapan dengan lob yang relatif mudah untuk dismash. Untuk itu, pastikan kita menggunakan pukulan yang tepat. Pukulan seperti ini biasanya lebih menjebak daripada yang kelihatan.

Untuk menghadapi lob, kita tidak boleh terlalu sering menggunakan pukulan pendek. Bila bola panjang, pukulan pendek hampir tidak mungkin dilakukan. Bila bola pendek, kita harus mengembalikannya dengan baik. Menggunakan pukulan pendek biasanya hanya membuat lawan mengendalikan permainan. Pukulan pendek efektif untuk merusak penentuan waktu lawan, tapi jangan terlalu sering dilakukan.

1. Taktik umum untuk lobber
  - a. Jaga bola agar panjang dan mempunyai spin.
  - b. Lakukan lob menyilang ke arah yang berlawanan dengan sisi kuat lobber.
  - c. Cari kesempatan untuk melakukan serangan balasan.
  - d. Hindari melakukan lobbing kecuali bila terpaksa.
2. Taktik umum menghadapi lobber
  - a. Arahkan smash ke sisi backhand, kecuali bila kita merasa yakin akan mengakhiri permainan dengan satu pukulan.
  - b. Pertimbangkanlah untuk mengarahkan smash ke bagian tengah.
  - c. Untuk menghadapi lobber yang baik, lakukan *smother kill* pada lob pendek.
  - d. Pukulan pendek jangan terlalu sering digunakan.

## Bab 4

# Peraturan Tenis Meja



Tenis meja, seperti halnya permainan-permainan yang lain, memiliki aturan-aturan tertentu. Dengan aturan-aturan itulah sebuah servis dinyatakan gagal, suatu reli dinyatakan let, dan perolehan poin ditentukan. Dengan aturan-aturan itu pulalah wasit memimpin pertandingan. Aturan-aturan tersebut ditetapkan oleh organisasi tenis meja setempat seperti PTMSI di Indonesia.

## **A Peraturan Pertandingan Tennis Meja**

1. Peraturan pertandingan yang dipergunakan dikeluarkan oleh PTMSI berdasarkan peraturan ITTF yang terbaru. Selain itu, biasanya ada peraturan khusus yang dikeluarkan oleh panitia.
2. Tempat/waktu pertandingan
  - a. Tempat ditentukan oleh panitia penyelenggara.
  - b. Waktu ditentukan dan dibuat oleh panitia penyelenggara.
3. Meja, bola, dan jaring  
Meja, bola, serta jaring yang dipergunakan adalah "NITTAKU" Three Stars dari Jepang, atau merk lain yang telah disahkan oleh ITTF/PTMSI.
4. Jenis pertandingan:
  - a. Beregu putra
  - b. Beregu putri
  - c. Tunggal putra
  - d. Tunggal putri
  - e. Ganda putra
  - f. Ganda putri
  - g. Ganda campuran
5. Peserta
  - a. Beregu putra : Terdiri dari maksimal 5 pemain dan minimal 3 pemain.
  - b. Beregu putri : Terdiri dari maksimal 4 pemain dan minimal 2 pemain.
  - c. Perorangan : Pemain-pemain yang terdaftar di dalam suatu regu berhak mengikuti jenis pertandingan perorangan.
  - d. Official : Jumlah official yang mendampingi para pemain sesuai dengan keputusan panitia penyelenggara.

## **B Peraturan Permainan**

### **1. Servis yang Benar**

- a. Pada permulaan servis, bola harus diam secara bebas di atas permukaan telapak tangan terbuka server (pemain yang melakukan servis) dan di belakang garis akhir meja server.
- b. Server harus melambungkan bola ke atas tanpa memberikan spin. Bola dilambungkan sedikitnya 16 cm dari permukaan telapak tangan dan kemudian turun tanpa menyentuh apa pun sebelum dipukul.
- c. Ketika bola turun, server harus memukulnya ke arah bagian mejanya sendiri untuk dipantulkan ke meja lawan melewati net.
- d. Bola dan bet harus di atas permukaan meja dari waktu terakhir ketika bola dalam keadaan diam sebelum dilambungkan untuk dipukul.
- e. Pada saat bola dipukul, bola harus di belakang garis akhir server tetapi tidak melewati badan bagian belakang server, kecuali tangan, kepala, atau kaki yang terlalu jauh dari garis akhir meja.

f. Adalah tanggung jawab pemain dalam melakukan servis, agar wasit atau asisten wasit bisa melihat apakah pemain mematuhi peraturan peraturan servis yang benar.

- 1). Apabila wasit ragu-ragu dengan kelegalan suatu servis, sementara dia atau asistennya tidak yakin bahwa itu adalah ilegal, pada kesempatan pertama dalam sebuah permainan server diberi peringatan tanpa penambahan poin.
- 2) Apabila dalam pertandingan yang sama server masih melakukan servis yang meragukan, maka tanpa pengecualian server harus dihukum dengan memberikan poin kepada lawannya.
- 3) Sewaktu-waktu bila ada kegagalan yang jelas dan tidak sesuai dengan peraturan servis yang benar, maka tidak ada peringatan dan penerima servis diberi poin, baik pada kesempatan pertama atau berikutnya.

g. Pengecualian, wasit boleh mengendurkan peraturan untuk pemain yang tidak bisa melakukan servis dengan benar karena cacat fisik, dengan memberitahukannya dahulu sebelum permainan dimulai.

## 2. Pengembalian yang Benar

Bola setelah diservis atau dikembalikan harus dipukul hingga melampaui net dan menyentuh meja lawan baik secara langsung atau setelah menyentuh bagian net.

## 3. Urutan Permainan

- a. Pada pertandingan perorangan, server harus melakukan servis yang benar, kemudian penerima servis harus mengembalikan dengan benar. Selanjutnya server dan receiver secara bergantian harus mengembalikan bola dengan benar.
- b. Pada pertandingan ganda, server harus melakukan servis yang benar, kemudian penerima servis harus mengembalikan dengan benar pula. Selanjutnya pasangan masing-masing juga harus mengembalikan bola dengan benar, dan kemudian setiap pemain bergiliran mengembalikan bola dengan benar.

## 4. Suatu Let

- a. Reli dinyatakan let apabila:
  - 1) Pada saat servis bola melewati net tetapi menyentuhnya. Pada kasus ini, servis dikembalikan kepada server, sampai servis itu benar.
  - 2) Servis dilakukan ketika pemain penerima atau pasangannya belum siap atau ketika penerima dan pasangannya tidak berusaha untuk memukul bola.
  - 3) Gagal dalam melakukan servis atau mengembalikannya dengan benar karena adanya gangguan dari luar.
  - 4) Permainan diinterupsi oleh wasit atau asisten wasit.
- b. Permainan dapat dihentikan:
  - 1) Untuk mengoreksi kesalahan urutan servis, penerimaan servis, atau tempat.

- 2) Untuk memulai sistem percepatan waktu.
- 3) Untuk menghukum dan mengingatkan seorang pemain.
- 4) Karena kondisi permainan terganggu.

## 5. Poin

Selain reli yang dinyatakan sebagai let, seorang pemain akan mendapatkan poin apabila:

- 1) Lawan gagal melakukan servis dengan benar.
- 2) Lawan gagal mengembalikan bola dengan benar.
- 3) Setelah melakukan servis atau saat pengembalian bola, bola menyentuh benda lain selain net atau menyangkut di net sebelum dipukul oleh lawan.
- 4) Bola telah melewati luar permukaan meja tanpa menyentuh bagian permainan setelah dipukul oleh lawan.
- 5) Bola yang dipukul lawan terhalang atau tertahan.
- 6) Lawan memukul bola dua kali secara berurutan.
- 7) Lawan memukul bola dengan sisi ujung bet.
- 8) Lawan menggerakkan permukaan meja.
- 9) Lawan menyentuh net.
- 10) Tangan yang tidak memegang bet menyentuh permukaan lapangan permainan.
- 11) Lawan melakukan servis keluar dari bagian yang ditetapkan oleh server penerima servis pertama (pada permainan ganda).
- 12) Jika kondisinya sama dengan yang diperkenalkan dalam sistem percepatan waktu.

## 6. Game/Set

Sebuah permainan akan dimenangkan oleh pemain atau pasangan pertama yang skornya lebih dahulu mencapai angka 11. Kecuali kalau kedua pemain atau pasangan sama-sama mendapatkan angka 10, maka permainan akan dimenangkan oleh pemain atau pasangan yang lebih dahulu memimpin dengan 2 poin secara berurutan dari lawannya.

## 7. Pertandingan

- a. Satu pertandingan terdiri dari tiga set, lima set, atau tujuh set terbaik.
- b. Permainan harus terus berlanjut sampai selesai, kecuali jika ada kendala teknis yang mengharuskan pertandingan dihentikan.

## 8. Memilih Servis, Menerima Bola, atau Tempat

- a. Untuk menentukan siapa yang akan melakukan servis pertama, atau siapa yang menerima dan mengembalikan bola, haruslah diundi. Siapa yang menang boleh memilih untuk melakukan servis atau menerima servis untuk memulai sebuah permainan.
- b. Ketika pemain atau pasangan telah memilih untuk melakukan servis atau menerima, pemain atau pasangan yang lain harus menerima pilihan yang lainnya.
- c. Setiap 2 poin telah dihasilkan, pemain atau pasangan yang menerima bola harus

- menjadi server. Begitu seterusnya sampai akhir permainan, kecuali bila kedua pemain atau pasangan sama-sama mendapat poin 10, maka duce (selisih dua) dilakukan di mana setiap pemain atau pasangan melakukan servis satu kali.
- d. Pada setiap set dalam permainan ganda, pasangan yang melakukan servis pertama kali mempunyai hak untuk memilih mana dari mereka yang akan melakukan servis pada set pertama. Pasangan yang menerima juga harus menentukan siapa yang menerima pertama kali. Pada set kedua, yang melakukan servis pertama kali adalah pemain yang menerima servis pertama kali pada set pertama.
  - e. Pada ganda, setiap pergantian servis, pemain yang sebelumnya menerima bola menjadi pelaku servis dan pasangan yang sebelumnya melakukan servis menjadi penerima.
  - f. Pemain atau pasangan yang melakukan servis pertama kali dalam permainan ganda harus menerima bola pertama kali pada set berikutnya, dan dalam permainan ganda pemain harus bergantian dalam memukul bola. Pada set terakhir pemain atau pasangan tersebut harus berpindah tempat apabila salah satu pasangan telah memperoleh nilai 5.

### 9. Kesalahan Urutan Servis, Menerima Bola, atau Tempat

- a. Apabila seorang pemain melakukan servis atau menerima bola di luar gilirannya, permainan harus dihentikan oleh wasit sesegera mungkin dan permainan harus dilanjutkan kembali dengan urutan yang sebenarnya (siapa yang seharusnya melakukan servis dan menerima bola pada skor yang telah diraih). Dalam permainan ganda juga berlaku aturan yang ditetapkan pada permainan tunggal.
- b. Apabila pemain tidak bertukar tempat pada saat mereka seharusnya melakukannya, maka wasit harus segera menghentikan permainan dan permainan dilanjutkan sesuai dengan tempat pemain yang sebenarnya, pada skor yang telah diraih sesuai dengan urutan yang telah ditetapkan di awal permainan.
- c. Dalam berbagai keadaan, seluruh nilai yang telah diraih sebelum kesalahan ditemukan harus dihitung.

### 10. Sistem Percepatan Waktu

- a. Kecuali di mana kedua pemain atau pasangan mempunyai skor 9, percepatan waktu harus dilakukan apabila permainan tidak selesai setelah 10 menit atau pada waktu yang telah ditentukan bersama oleh kedua pemain atau pasangan sebelumnya.
  - 1) Jika bola masih dalam permainan ketika batas waktu yang telah ditentukan habis, permainan harus dihentikan oleh wasit dan dilanjutkan dengan mengulang servis oleh pemain yang melakukan servis pada saat reli dihentikan.
  - 2) Apabila bola tidak pada saat permainan ketika batas waktu telah selesai, permainan dilanjutkan dan yang melakukan servis adalah pemain yang menerima bola sebelumnya.

- b. Tiap pemain harus melakukan servis untuk menghasilkan tiap satu poin secara bergantian hingga akhir dari permainan, dan pemain atau pasangan harus mendapat poin bila telah melakukan 13 kali pengembalian dengan benar.
- c. Apabila sistem percepatan telah disetujui selama 10 menit, pertandingan berikutnya harus mengikuti peraturan tersebut.

### **C Peraturan Khusus**

1. Pemanasan (*knock-up*) dilakukan di ruang khusus dengan beberapa meja yang telah tersedia.
2. Peraturan untuk bagian officials dan pemain
  - a. Dilarang masuk ke arena pertandingan, bagi pemain yang belum mendapat giliran bermain
  - b. Officials yang tidak ada hubungannya dengan coaching (tiap pemain/regu hanya didampingi seorang coach/pelatih) dilarang masuk ke arena pertandingan jika belum gilirannya
  - c. Menempati tempat yang sudah ditentukan oleh panitia
  - d. Mengecek acara pertandingan mengenai hari/tanggal, jam, dan giliran bermain;
  - e. Sudah siap 5 menit sebelum giliran bertanding di meja yang ditentukan (sesuai acara)
  - f. Pihak yang belum hadir sesudah 10 menit dari waktu yang telah ditentukan akan dinyatakan kalah dengan WO setelah dipanggil tiga kali dengan waktu antara masing-masing 5 (lima) menit
  - g. Manajer tim atau pelatih datang melapor untuk komposisi regunya 15 (lima belas) menit sebelum bertanding kepada sekretaris pertandingan yang disaksikan oleh wasit
  - h. Seorang pemain diberi istirahat 10 menit setelah berakhirnya pertandingan untuk maju ke pertandingan berikutnya
  - i. Segala sesuatu yang kurang jelas dan meragukan dalam soal teknis pertandingan dapat langsung ditanyakan kepada wasit atau sekretaris pertandingan.
3. Peraturan pemain pada waktu bertanding
  - a. Warna baju/celana/bet/raket ialah gelap/tua/pudar (tidak menyilaukan mata).
  - b. *Time limit* (batasan waktu) akan dikenakan terhadap pemain-pemain yang tidak dapat menyelesaikan permainannya dalam waktu 15 menit, berikut permainan-permainan yang selanjutnya.
  - c. Servis yang sempurna (tidak melebihi  $45^{\circ}$  dengan garis vertikal waktu dilambung ke atas
  - d. Celana panjang tidak diizinkan, kecuali izin khusus dari wasit misalnya karena ada kelainan fisik
  - e. Seluruh pemain harus memakai nomor punggung yang disediakan oleh panitia.
  - f. Keputusan wasit/pencatat adalah sah.
  - g. Handuk/minuman pemain yang sedang bertanding diletakkan di bawah meja pertandingannya.

4. Protes dilakukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan oleh panitia penyelenggara.
5. Lain-lain:
- Apabila terjadi sesuatu hal (hujan, lampu mati, cedera, dan sebagainya) hingga pertandingan menjadi terganggu, panitia penyelenggara berhak menunda melanjutkan pertandingan.
  - Bola dan bet untuk knock-up/pemanasan tidak disediakan oleh panitia penyelenggara.

## **D** Sistem Pertandingan

- Swaything Cup**  
Sistem pertandingan yang dipergunakan untuk beregu putra, terdiri dari sembilan partai tunggal, masing-masing regu terdiri dari tiga orang pemain dan dipertandingkan secara round/babak. Pada sistem ini biasanya pertandingan dilakukan dengan sistem setengah kompetisi dan menggunakan sistem *the best of three games* (menang dua set).
- Carbillon cup**  
Sistem pertandingan yang dipergunakan untuk beregu putri, terdiri dari lima partai di mana salah satu partai adalah ganda, empat partai tunggal dilakukan secara babak. Pada sistem ini biasanya pertandingan dilakukan dengan sistem setengah kompetisi dan menggunakan sistem *the best of three games* (menang dua set).
- Perseorangan**  
Pertandingan perseorangan dipertandingkan dengan sistem gugur menggunakan sistem *The best of five game* (menang tiga set) atas dasar *seeding* atau penempatan unggulan.
- Penempatan unggulan (*seeding*)**
  - Seeding untuk beregu berdasarkan:**  
Urutan hasil kejuaraan nasional. Maka penentuannya adalah sebagai berikut: apabila nomor 1 di pool A maka nomor 2 dan 3 di pool B, kemudian nomor 4 dan 5 di pool A lagi, nomor 6 dan 7 di pool B, dan seterusnya.
  - Seeding untuk perorangan berdasarkan**
    - hasil kejuaraan nasional;
    - hasil ranking nasional.
- Kalah tanpa main (*walk over/WO*)**
  - Apabila suatu regu pernah sekali memberikan WO kepada regu yang lain dalam sistem setengah kompetisi, maka regu tersebut tidak dapat melanjutkan pertandingan-pertandingan yang belum diselesaikannya. Semua hasil pertandingan yang telah dicapai tidak berlaku dan regu yang bersangkutan dengan sendirinya menduduki urutan terakhir dalam poolnya.
  - Dalam babak penentu, regu yang bersangkutan dapat bermain lagi untuk memperebutkan urutan terakhir.

6. Perhitungan nilai

Pada pertandingan setengah kompetisi, pemain baik beregu maupun perorangan dibagi dalam pool-pool. Penentuan pemenang dalam pool-pool dilakukan dengan sistem penskoran sebagai berikut:

- menang = nilai 2
- kalah = nilai 1
- kalah WO = nilai 0

Apabila hasil akhir dalam pool ternyata beberapa regu mempunyai jumlah menang dan jumlah kalah sama, maka cara untuk menentukan pemenangnya adalah sebagai berikut:

- a. Apabila dua regu pemain mempunyai nilai yang sama, maka pemenangnya akan ditentukan dengan melihat hasil pertandingan antara kedua regu tersebut.
- b. Apabila tiga atau lebih regu pemain mempunyai kemenangan yang sama, akan dilihat *match points* dengan cara:

$$\frac{\text{jumlah skor pertandingan menang}}{\text{jumlah skor pertandingan kalah}}$$

Jika masih sama, maka:

$$\frac{\text{jumlah game set menang}}{\text{jumlah game set kalah}}$$

Jika masih sama, maka:

$$\frac{\text{jumlah point menang}}{\text{jumlah point kalah}}$$

# Bab 5

## Perwasitan Tenis Meja



Wasit bertanggung jawab memimpin pertandingan dengan baik. Untuk memenuhi tanggung jawab tersebut, wasit harus menguasai dan mampu menerapkan ketentuan-ketentuan dan peraturan-peraturan yang tepat. Untuk itu, pada bagian berikut ini akan dibahas interpretasi dari ketentuan-ketentuan dan peraturan-peraturan perwasitan tenis meja.

### **A** Tanggung Jawab Seorang Wasit

Dalam suatu pertandingan tenis meja, seorang wasit mempunyai tanggung jawab sebagai berikut.

1. Wasit bertanggung jawab terhadap pemain atas terselenggaranya suatu pertandingan secara jujur, sesuai dengan peraturan dan ketentuan-ketentuan tenis meja.
2. Wasit bertanggung jawab terhadap penonton atas jalannya pertandingan, yang harus dapat diikuti dari dekat dengan semudah dan sepuas mungkin.
3. Wasit bertanggung jawab terhadap olahraga tenis meja itu sendiri untuk memimpin pertandingan dengan baik yang tercermin dari totalitas kelancaran permainan demi permainan. Untuk memenuhi tanggung jawab ini, wasit harus menguasai dan mampu menerapkan ketentuan-ketentuan dan peraturan-peraturan yang tepat.

### **B** Penyajian atau Penampilan Seorang Wasit

1. Wasit yang merupakan bagian integral dari suatu pertandingan sebaiknya berpakaian rapi, bertindak hati-hati dan tenang dalam memimpin suatu pertandingan yang banyak dilihat penonton. Hal ini untuk menjaga mutu pertandingan dan menjaga wibawa wasit itu sendiri.
2. Posisi yang baik untuk seorang wasit adalah antara 2 sampai 3 meter dari samping dan sejajar dengan jaring. Apabila tidak disediakan kursi yang tinggi, wasit harus berdiri terutama dalam memimpin permainan. Hal ini untuk meyakinkan pandangan yang tepat pada garis tengah.

### **C** Keputusan dan Interpretasi

1. Walaupun seorang hakim garis dan seorang penghitung pukulan telah ditentukan, wasit sebenarnya merupakan hakim tunggal. Segala keputusannya selama memimpin suatu pertandingan adalah final. Oleh karena itu, wasit jangan sampai, karena kelemahannya atau karena bimbang, memberikan keputusan yang salah atau bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Kesalahan tersebut akan menghancurkan kepercayaan para pemain terhadap dirinya dan akan menghancurkan harapan penonton untuk melihat pertandingan yang baik dan lancar.
2. Apabila kedua pemain menyadari terjadi suatu kekhilafan dalam hal nilai, tetapi wasit tidak yakin bahwa kekhilafan itu terjadi, tidak ada salahnya bila wasit menerima dan mengoreksi kekhilafan yang diajukan oleh kedua pemain tadi. Begitu juga apabila wasit telah memutuskan bahwa pengembalian bola itu "baik", tapi tiba-tiba timbul keragu-raguan dalam keputusan itu, tidak ada salahnya wasit mengubah keputusan itu menjadi "tidak baik" asal kesalahan itu jelas-jelas terlihat dan disadari oleh pemain yang melakukannya.
3. Dalam keadaan bagaimanapun tidak dibenarkan suatu keputusan ditinjau kembali apabila hal itu dilakukan atas permintaan seorang pemain demi keuntungannya, kecuali bila permintaan itu mendapat dukungan dari lawannya. Suatu keputusan

- tidak dapat diubah apabila reli berikutnya sudah dimulai. Apabila terjadi keragu-raguan, sebaiknya wasit meminta bantuan kepada hakim garis atau penghitung pukulan, apalagi kalau untuk memutuskan kejadian-kejadian yang ada hubungannya dengan tugas kedua official tadi.
4. Sebagai prinsip umum, wasit tidak mempunyai hak untuk mengadakan interpretasi atas ketentuan-ketentuan atau peraturan-peraturan yang berlaku, tetapi wasit mempunyai wewenang untuk menghukum atau tidak menghukum bila menurut pendapatnya tidak ada pemain yang dirugikan oleh keputusannya tersebut. Memang ada kejadian di mana pelanggaran-pelanggaran itu tidak berarti, tidak disengaja, atau tidak disadari. Dalam hal ini, pelanggaran yang pertama diberi peringatan dan pelanggaran-pelanggaran berikutnya diberi hukuman. Misalnya, seorang pemain membuka bola pada waktu melakukan servis, sehingga menyebabkan bola tidak dapat dilihat dengan jelas oleh wasit. Apabila hal ini menimbulkan keragu-raguan, wasit dapat menyatakan let dan pemain diberi peringatan supaya melakukan servis yang sempurna sehingga dapat dilihat oleh wasit. Apabila pelanggaran ini terulang kembali, wasit dapat menyatakan fault dan memberikan satu nilai/poin untuk penerima bola. Apabila penerapan suatu peraturan mendatangkan kesukaran bagi seorang pemain, wasit wajib menjelaskan kegunaan dari peraturan tersebut sebelum pertandingan dimulai, sehingga tidak perlu memberikan penjelasan-penjelasan lagi selama pertandingan berlangsung.
  5. Arah bola yang dipukul oleh seorang pemain dan arah pantulan bola setelah menyentuh bidang permainan akan membantu wasit dalam hal memutuskan bola tersebut menyentuh bidang permainan yang sah atau tidak sah. Bila bola menyentuh sudut-sudut atas dan pinggiran-pinggiran atas permukaan meja, maka itu akan menyebabkan pantulan yang jelas terlihat. Apabila bola diberi spin yang keras, ini akan menyebabkan kemungkinan bola menyentuh sudut-sudut atas dan pinggiran-pinggiran atas permukaan meja, sehingga pantulan bola akan mengarah ke bawah.
  6. Penonton yang bergerak-gerak, pemain lain yang bukan partner, atau bunyi dan tepuk tangan yang mendadak dapat dianggap suatu kecelakaan yang terjadi di luar kekuasaan pemain. Dalam hal ini wasit dapat memberikan suatu let pada reli yang sedang berlangsung. Penonton yang tidak bergerak-gerak, lampu penerangan, letak meja yang berada di dekat pemain, bunyi-bunyian yang tetap terdengar, gangguan-gangguan yang tidak berubah atau tidak bergerak-gerak tidak dapat dianggap suatu kecelakaan yang di luar kekuasaan pemain. Pengaduan dari pemain untuk meminta suatu let pada reli yang sedang berlangsung tidak dapat diterima. Bila bola datang dari bidang permainan yang lain ke ruang permainan yang sedang berlangsung di mana seorang pemain akan memperoleh suatu nilai/poin, wasit dapat meneruskan pertandingan tersebut sampai tercapainya satu angka, jika wasit beranggapan bola tersebut tidak mungkin dapat dikembalikan oleh lawannya.

7. Bila bola pecah di tengah berlangsungnya permainan dan memengaruhi pengembalian bola seorang pemain, maka pada reli yang bersangkutan dapat dilakukan suatu let. Wasit harus menghentikan permainan kemudian memberikan suatu let kepada pemain yang merupakan pembuka bola (server).
8. Untuk pelanggaran-pelanggaran pada ketentuan-ketentuan atau peraturan-peraturan yang tidak mengganggu jalannya suatu reli, misalnya sentuhan yang tidak jelas oleh tangan bebas seorang pemain dalam usahanya untuk mengembalikan bola, atau pelanggaran-pelanggaran yang meragukan, wasit dapat memberikan keuntungan kepada pelanggar.

### **D** Kontinuitas Permainan

1. Wasit mempunyai kewajiban untuk menjamin pertandingan berjalan secara terus-menerus, kecuali diberikan penangguhan resmi seperti istirahat lima menit yang dapat diberikan setelah game ketiga pada pertandingan yang menggunakan sistem the best of five games. Wasit harus menolak adanya istirahat pada game-game selain itu, kecuali pada waktu pemutaran alat penghitung nilai atau hal-hal lain yang merupakan kebutuhan pertandingan. Handuk dan minuman pemain sedapat mungkin diletakkan di dekat wasit, sedangkan official yang ditunjuk untuk memberikan petunjuk-petunjuk kepada pemain duduk di dekat pemain di belakang wasit. Tidak dibenarkan memberikan petunjuk atau mengambil minuman pada waktu pemain bertukar tempat, apabila seorang pemain atau pasangannya sudah siap di belakang meja yang berlawanan untuk memulai pertandingan.
2. Bila seorang pemain tidak mampu meneruskan pertandingan disebabkan cedera, sakit, atau bertubrukan dengan perlengkapan pertandingan, wasit harus segera melaporkan kejadian tersebut kepada panitia. Panitia akan menentukan perlunya diberikan penangguhan sementara.

### **E** Urutan Permainan

- Hak memilih tempat atau membuka bola pertama harus ditentukan dengan undian. Undian dapat menggunakan uang logam, tapi uang logam ini jangan sekali-kali dilemparkan di atas permukaan meja karena akan merusak bidang permainan. Pada waktu membuka pertandingan, wasit harus mencatat nama pemain yang menjadi pembuka bola pertama pada game yang pertama itu, sedang pada permainan ganda wasit harus mencatat nama pemain yang menjadi pembuka bola pertama dan pemain yang menjadi penerima dari pembuka bola pertama tersebut. Apabila urutan pembuka dan penerima bola pertama pada game yang pertama telah ditentukan, maka pembuka dan penerima bola pada *game-game* selanjutnya dapat ditentukan pula meskipun pada tiap-tiap game pembuka bola pertama bisa berubah-ubah. Pada pertandingan ganda, wasit harus mencatat nama pemain yang menjadi pembuka bola pertama pada tiap-tiap game.

## **F** **Perlengkapan/Peralatan**

1. Wasit harus mempunyai keyakinan bahwa meja, net, tiang, net, dan bet memenuhi ketentuan-ketentuan yang berlaku. Bola yang digunakan adalah bola yang disahkan oleh federasi tenis meja internasional. Apabila panitia telah menetapkan bola merek tertentu yang akan digunakan untuk pertandingan, wasit harus memeriksa bahwa bola yang akan digunakan tersebut sesuai dengan yang telah ditetapkan oleh panitia. Bila ruang permainan ternyata sempit, wasit harus memeriksa apakah ruang permainan tidak terlalu jauh berbeda dengan ketentuan atau peraturan yang berlaku. Untuk pertandingan lokal dapat digunakan ruang permainan dengan ukuran panjang 12 m, lebar 6 m, dan tinggi 3 m (pertandingan internasional 14 x 7 x 4 m). Wasit harus mengukur tinggi net tiap kali terjadi pergeseran net atau meja pada waktu pertandingan sedang berlangsung.
2. Peraturan yang berhubungan dengan larangan pemain menggunakan pakaian yang berwarna terang dapat juga diterapkan untuk melarang pemain menggunakan badges, perhiasan, dan jam tangan yang berwarna terang atau benda-benda lain yang menyilaukan. Jika wasit melihat ada pemain yang melanggar peraturan ini, wasit harus melaporkan kejadian ini kepada panitia sebelum pertandingan dimulai. Wasit melaporkan juga tiap-tiap protes yang diajukan oleh seorang pemain atau seorang kapten regu dalam pertandingan beregu.

## **G** **Pencatatan Angka/Nilai**

1. Pengucapan angka/nilai yang jelas, tepat, dan teliti merupakan tugas yang penting bagi seorang wasit.
2. Wasit harus berusaha menyerukan angka/nilai tiap-tiap pemain dengan keras dan jelas sehingga dapat didengar oleh pemain/penonton dan tidak terpengaruh oleh pertandingan yang sedang berlangsung di dekatnya. Apabila memungkinkan, wasit dapat menggunakan pengeras suara yang volumenya disesuaikan dengan kondisi tempat pertandingan. Penggunaan pengeras suara yang jelas dan nyaring akan lebih bermanfaat daripada suara yang diteriakkan.
3. Wasit harus berusaha menjaga agar di dalam menyerukan angka/nilai tidak memberikan kesan seakan-akan memihak kepada seorang pemain. Dalam hal ini dapat diberikan dengan cara memberi tekanan pada pengucapan angka/nilai yang diperoleh oleh setiap pemain. Variasi tekanan suara ini dapat meningkatkan perhatian pemain dan penonton pada pertandingan yang sedang berlangsung.
4. Apabila akan menggunakan microphone, cobalah dulu sebelum pertandingan dimulai. Kemudian volume microphone tersebut diatur dan dicocokkan dengan keadaan yang diinginkan untuk menghindari gangguan-gangguan yang tidak diharapkan pada saat berlangsungnya pertandingan.

5. Penggunaan alat penghitung dianjurkan menggunakan alat yang dapat dilihat jelas, baik oleh pemain maupun oleh seluruh penonton dari setiap sudut tempat pertandingan. Lebih-lebih apabila di antara para penonton ada yang tidak mengerti bahasa yang digunakan oleh wasit.

### **H** Penentuan Waktu untuk Pernyataan Skor

1. Wasit bertanggung jawab untuk menjelaskan skor yang diperoleh setiap pemain sesegera mungkin setelah berakhirnya suatu reli. Apabila tidak menggunakan alat pencatat angka/nilai, wasit harus menjelaskan/mengucapkan skor-skor tersebut pada saat yang tepat. Untuk itu wasit harus memerhatikan suara gemuruh tepuk tangan penonton atau waktu yang diperlukan oleh seorang pemain untuk mengambil bola yang jatuh jauh dari meja. Hal ini jika diabaikan, akan mengakibatkan kurang jelasnya suara wasit. Sehingga pemain tidak dapat mendengar kedudukan skor yang diucapkan oleh wasit pada pertandingan yang sedang berlangsung.
2. Apabila seorang pemain melakukan servis sebelum atau pada saat wasit menyerukan kedudukan suatu skor, maka wasit harus memberikan let untuk kejadian tersebut karena penerima bola (receiver) belum siap menerima bola. Kepada server diberikan penjelasan mengapa servis tersebut harus diulangi.
3. Wasit harus menghindari servis yang dilakukan pada saat penonton sedang bertepuk tangan dan baru melanjutkan pertandingan tersebut setelah penonton selesai bertepuk tangan. Apabila tepuk tangan penonton terulang pada saat reli sedang berjalan, maka wasit harus menghentikan pertandingan dan meminta kepada penonton supaya tenang. Selanjutnya wasit harus menjelaskan skor tiap-tiap pemain dengan suara yang lebih nyaring dari semula. Permintaan tenang kepada penonton dapat diulang beberapa kali dengan terlebih dahulu menghentikan reli apabila tepuk tangan tersebut masih mengganggu permainan.

### **I** Cara Menyatakan Angka/Nilai

1. Wasit harus menyatakan angka-angka yang diperoleh oleh kedua pemain dengan lengkap. Misalnya 4-4 harus disebut empat-empat tidak boleh disebut empat sama.
2. Apabila salah seorang pemain telah mencapai nilai 6 dalam game penentuan, wasit harus menyambung pernyataan nilai tadi dengan tambahan kata "pindah tempat, silakan!"; begitu reli tersebut berakhir.
3. Wasit tidak mempunyai hak untuk memberikan tambahan kata-kata di dalam menyatakan suatu skor, misalnya lampu hijau, lampu kuning, lampu merah, dan lain sebagainya. Menyatakan keadaan skor cukup dengan menyebutkan angka/nilainya saja. Apabila dalam menyatakan suatu angka memerlukan penjelasan-penjelasan karena alasan tertentu, wasit segera setelah menyatakan angka menyambung dengan

penjelasan-penjelasan karena alasan tertentu. Misalnya; bola yang salah "fault"; net tersentuh pemain, pakaian atau bet "touched net"; bidang permainan bergerak "moved table"; tangan bebas ke meja "hand on table"; bola kena pemain melewati meja "over table"; bola divoli "volley"; bola memantul 2 x di bidang yang sama "not up" atau "double bounce"; dan bola dipukul oleh pemain yang salah dalam ganda "wrong player". Apabila ada seorang pemain yang bertanya mengenai penjelasan tersebut, wasit dapat menerangkan bentuk pelanggarannya.

4. Setelah menyatakan let, wasit harus mengulangi keadaan angka dari kedua pemain. Hal ini untuk meyakinkan pemain bahwa belum tercatat angka yang baru dan juga untuk memberi penjelasan kepada penonton.

### **J** Sikap atau Tingkah Laku Pemain

1. Sikap yang kurang sopan dan tidak jujur dari seorang pemain ditandai dengan bermacam-macam bentuk kelakuan yang tidak wajar dan di luar kebiasaan yang berlaku dalam permainan. Sikap-sikap yang menyimpang tersebut dapat diatasi wasit dengan peraturan yang khusus mengatur masalah tingkah laku pemain. Wasit harus dapat mengambil keputusan apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dan harus dapat menengahi dengan bijaksana apabila ada usaha-usaha yang dapat menimbulkan keributan. Tindakan kekerasan dari wasit tidak diperlukan. Wasit lebih baik memberikan pengertian kepada pemain yang kurang sopan tersebut dan melarang tingkah laku demikian demi menjaga keamanan dan ketertiban dalam permainan.
2. Sikap yang kurang sopan dan tidak jujur dari seorang pemain misalnya pemain dengan sengaja mendekati official untuk meminta petunjuk, sering menghapus keringat dengan gerakan-gerakan yang menjengkelkan lawan, berbicara dengan kawan-kawannya pada saat permainan sedang berjalan, sering membetulkan tali sepatu untuk istirahat, memaki-maki wasit dengan bahasa yang tidak dimengerti oleh wasit, mengulur-ulur waktu, dan tindakan-tindakan lain yang dapat mengganggu konsentrasi lawan.
3. Tindakan wasit yang pertama adalah memberi peringatan kepada pemain yang bersangkutan, dan memintanya untuk tidak meneruskan sikap yang menyinggung perasaan lawannya maupun wasit tersebut. Apabila hal-hal tersebut terulang kembali, maka wasit harus melaporkan hal-hal tersebut kepada panitia. Apabila sikap seorang pemain sudah keterlaluan sampai merusak reputasi olahraga tenis meja, maka wasit berhak memutuskan penangguhan permainan, dengan membuat laporan yang tepat, lengkap, dan teliti sambil menyebutkan fakta dan pendapatnya.



# Daftar Pustaka

- Sumarno, Drs., dkk, 1994, *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud
- Muhajir. 2004. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani untuk SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Mukholid Agus. 2004. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani untuk SMA*. Jakarta: Yudhistira
- Larry Hodges. 2000. *Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Pranajaya, Adi. 2003. *Arena Tennis Meja di Indonesia*. Duta Pratama Utama.
- [www.tabletennis.gr](http://www.tabletennis.gr)
- [www.tabletennis.about.com](http://www.tabletennis.about.com)
- [library.thinkquest.org](http://library.thinkquest.org)
- [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

