

Pelajaran II

Menganalisis Kategori Keterampilan Gerak Permainan Bola Kecil

A. Kategori Keterampilan Gerak Permainan Softball

Permainan Softball termasuk permainan beregu yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul. Permainan softball dimainkan oleh 9 orang pemain dan bermain dalam 7 inning, yaitu masing-masing regu mendapat giliran menjadi pemain bertahan dan menyerang masing-masing 7 kali. Pergantian ini apabila regu bertahan berhasil mematikan pemain dari regu penyerang sebanyak 3 orang. Cara memainkannya ialah seorang pemukul melakukan pukulan terhadap bola yang dilemparkan oleh pitcher (pelempar bola). Bola dipukul dengan menggunakan alat pukul (bat). Pelempar bola bertugas dari tengah lapangan, dimana anggota regunya bertugas juga di tiga home base, empat di luar lapangan dan satu di home plate. Seorang pemukul, harus berhasil mengelilingi semua base sebelum bola mengenai base yang ditujunya. Pemukul dapat menolak lemparan bola yang dirasa tidak sesuai.

1. Keterampilan Gerak Memegang Bet/Pemukul

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak memegang bet/pemukul dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- Kayu pemukul dipegang erat dengan dua tangan saling rapat.
- Posisi pegangan senyaman mungkin untuk melakukan pukulan. ada 3 cara yang dapat dilakukan untuk memegang tongkat/stick softball, yaitu:



pegangan bawah (b) pegangan tengah (c) pegangan atas

Gambar 2.1. Cara Memegang Tongkat Pemukul

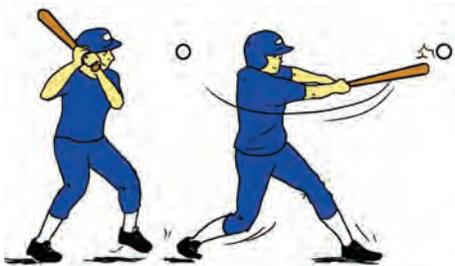
- Pegangan bawah: tongkat dipegang dekat bonggol.
- Pegangan tengah: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 2,5 cm/ 5 cm dari bonggol.
- Pegangan atas: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 7,5 cm/ 10 cm dari bonggol.

- Perhatikan Gambar 2.1.

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memegang tongkat pemukul, yaitu: pegangan kurang kuat, tidak fokus dalam memegang, memegang tidak sesuai tujuan dalam memukul, dan posisi lengan kaku.

2. Keterampilan Gerak Memukul

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak memukul dengan urutan gerakan sebagai berikut:



Gambar 2.2. Memukul Bola

- a. Sikap awal peganglah pemukul sesuai dengan cara memegang pemukul.
- b. Kaki dibuka senyaman mungkin, sikap badan sedikit membungkuk, menghadap ke pelemparan bola.
- c. Ketika bola datang, segera ayunkan kembali kedua lengan dan tangan sehingga bola dan pemukul bertubrukan.
- d. Arahkan pukulan ke bawah, menyusur tanah/mendatar, atau melambung jauh ke belakang.
- e. Pada akhir pukulan diikuti badan sedikit memutar sebagai gerakan lanjutan.
- f. Perhatikan gambar 2.2.

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika memukul bola softball, yaitu: pegangan kurang kuat, tidak fokus pada bola, ayunan kedua lengan kurang maksimal, posisi badan kaku, arah pukulan tidak jelas, dan tidak ada gerak lanjut.

3. Keterampilan Gerak Melempar Bola

Keterampilan melempar bertujuan untuk melemparkan bola ke teman satu tim dalam bermain. Ada beberapa macam lemparan, yaitu: melempar bola rendah, lurus, dan tinggi.

a. Melempar Bola Rendah

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak melempar bola rendah dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri posisi melangkah dengan kaki kiri di depan, menghadap ke arah lemparan.
- 2) Tangan kanan memegang bola.

- 3) Ayunkan tangan kanan ke depan dari arah bawah, saat tangan melintasi badan bola dilepaskan bersamaan melangkahkan kaki kiri ke depan.
- 4) Arah lemparan bola ke depan menyusur tanah.
- 5) Perhatikan gambar 2.3.



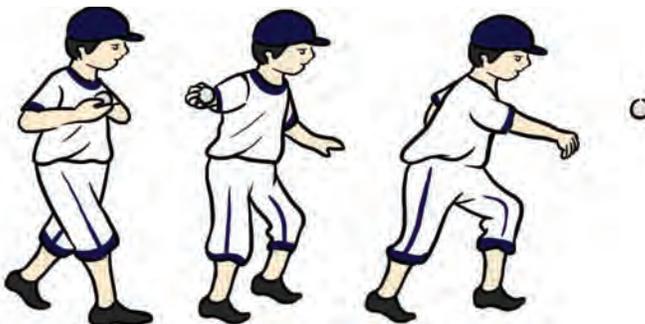
Gambar 2.3. Melempar Bola Rendah

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melempar bola rendah softball, yaitu: memegang bola kurang fokus, pandangan tidak fokus, badan kurang bungkuk, lemparan dan langkah kaki tidak bersamaan.

b. Melempar Bola Lurus

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak melempar bola lurus dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri posisi melangkah dengan kaki kiri di depan, menghadap ke arah lemparan.
- 2) Tangan kanan memegang bola.
- 3) Ayunkan tangan kanan ke depan setinggi bahu, saat tangan melintasi badan bola dilepaskan bersamaan melangkahkan kaki kiri ke depan.
- 4) Lempar bola ke depan lurus kurang lebih meluncur setinggi dada/bahu penerima bola yang dibantu dengan mecutkan pergelangan tangan lempar.
- 5) Perhatikan gambar 2.4.



Gambar 2.4. Melempar Bola Lurus

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melempar bola dalam softball, yaitu: sikap badan kaku, ayunan lengan kurang kuat, badan kaku dan tidak seimbang, tidak ada lecutan saat akhir lemparan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

c. Melempar Bola Tinggi

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak melempar bola tinggi dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri posisi melangkah dengan kaki kiri di depan, menghadap ke arah lemparan.
- 2) Tangan kanan memegang bola.
- 3) Ayunkan tangan kanan ke depan dari arah bawah ke atas, saat tangan melintasi badan bola dilepaskan bersamaan melangkahkan kaki kiri ke depan.
- 4) Lemparan bola ke atas dengan mengayunkan tangan lempar dari belakang bawah menuju ke atas yang dibantu dengan melecutkan pergelangan tangan yang melempar;
- 5) Sikap akhir dengan gerak lanjutan dari tangan lempar lurus ke depan, dibantu dengan gerak ikutan anggota tubuh lainnya.
- 6) Perhatikan gambar 2.5.



Gambar 2.5. Melempar Bola Tinggi

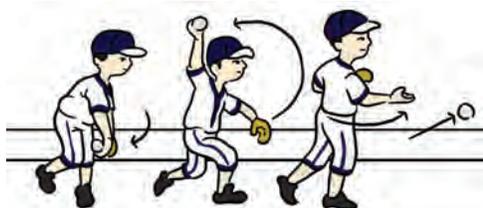
Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melempar bola tinggi dalam softball, yaitu: sikap badan kaku, ayunan lengan kurang kuat, memegang bola tidak sesuai, kedua kaki kurang membuka, arah lemparan tidak ke atas depan, badan kaku dan tidak seimbang, dan tidak ada gerak lanjut.

d. Melambungkan Bola (pitching)

Melambungkan bola biasanya dilakukan seorang pelambung (pitcher). Bola yang dilemparkan dengan baik ialah bola yang berada di atas home base di antara lutut dengan bahu si pemukul. Jika bola dilemparkan dengan baik maupun tidak, umpire mengatakan strike. Apabila bola dilemparkan salah, yaitu tidak berada di atas home base antara lutut dan bahu si pemukul, dinamakan ball.

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak melambungkan bola melalui gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri posisi melangkah dengan kaki kiri di depan, menghadap ke arah pemukul.
- 2) Tangan kanan memegang bola.
- 3) Ayunkan tangan kanan dari belakang ke depan, saat tangan melintasi badan bola dilepaskan bersamaan melangkahkan kaki kiri ke depan.
- 4) Akhiri gerakan kaki kanan ke depan, berat badan dibawa ke depan.



Cara Pitcher Melempar Bola

Gambar 2.6. Melambungkan Bola

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melambungkan bola dalam softball adalah sikap badan kaku, cara melempar bola yang kurang pas / tidak masuk daerah pukulan, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak ada gerak lanjut.

4. Keterampilan Gerak Menangkap bola

Menangkap bola pada softball menggunakan alat yang diberi nama sarung/glove. Menangkap bola bertujuan untuk menerima bola dari teman atau satu tim dalam bermain. Ada beberapa macam menangkap bola, yaitu: menangkap bola rendah, menangkap bola lurus, dan menangkap bola tinggi.



Gambar 2.7. Menangkap Bola Rendah

a. Menangkap Bola Rendah

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menangkap bola rendah melalui gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal badan menghadap ke arah datangnya bola kedua kaki sedikit dibuka
- 2) Badan dibungkukkan ke depan.
- 3) Kedua telapak tangan menghadap ke bola membentuk mangkuk.
- 4) Tangan kiri menangkap bola diikuti tangan kanan menutup glove setelah bola ditangkap.
- 5) Perhatikan gambar 2.7.

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menangkap bola rendah softball, yaitu: badan kaku, pandangan tidak mengarah ke datangnya bola, badan kurang bungkuk, kedua telapak tangan terlalu rapat, dan kedua tangan kurang harmonis dalam menyambut datangnya bola.

b. Menangkap Bola Lurus



Gambar 2.8. Menangkap Bola Lurus

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menangkap bola rendah softball, yaitu: badan kaku, pandangan tidak mengarah ke datangnya bola, badan kurang bungkuk, kedua telapak tangan terlalu rapat, dan kedua tangan kurang harmonis dalam menyambut datangnya bola.

c. Menangkap Bola Tinggi



Gambar 2.9. Menangkap Bola Tinggi

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menangkap bola lurus melalui gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal menghadap ke arah bola datang kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk.
- 2) Posisi badan agak condong ke depan kedua telapak tangan menghadap ke arah bola membentuk mangkuk.
- 3) Usahakan bola masuk di antara dua tapak tangan tutup dengan jari-jari dan tarik ke arah dada untuk meredam kecepatan bola.
- 4) Perhatikan gambar 2.8.

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menangkap bola tinggi melalui gerakan sebagai berikut:

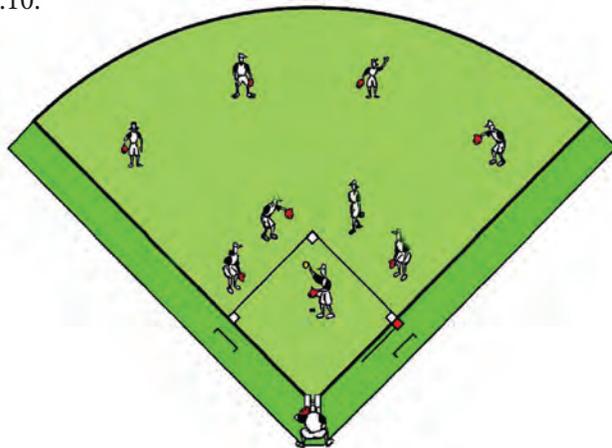
- 1) Sikap awal menghadap ke arah bola datang kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut agak ditekuk.
- 2) Posisi badan agak condong ke depan kedua telapak tangan menghadap ke arah bola membentuk mangkuk.
- 3) Usahakan bola masuk di antara dua tapak tangan tutup dengan jari-jari dan tarik ke bawah untuk meredam kecepatan bola.
- 4) Perhatikan gambar 2.9.

Perhatikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menangkap bola rendah softball, yaitu: badan kaku, pandangan tidak mengarah ke datangnya bola, badan kurang bungkuk, kedua telapak tangan terlalu rapat, dan kedua tangan kurang harmonis dalam menyambut datangnya bola.

5. Aktivitas Belajar melalui Permainan Softball Sederhana

Setelah kalian melakukan dan menganalisis berbagai keterampilan gerak dalam permainan softball, sekarang cobalah lakukan aktivitas belajar berikut ini:

- Buatlah dua regu yang sama banyak. Satu regu sebagai pemukul dan regu lainnya sebagai penjaga.
- Regu yang mendapat giliran memukul, setiap pemain mendapat kesempatan 3 kali memukul. Jika pukulan yang pertama atau kedua sudah baik, pemukul harus segera lari ke base pertama.
- Urutan pemukul ditentukan oleh nomor urut yang telah ditentukan sebelum permainan dimulai.
- Tiap-tiap base hanya boleh diisi oleh seorang pemain pemukul, di mana pemukul pertama tidak boleh dilalui pemukul kedua dan seterusnya.
- Pemain bebas mengadakan gerakan selama bola dalam permainan, kecuali bila pitcher sudah siap untuk melempar bola kepada pemukul.
- Pada waktu akan di "tik" pelari tidak boleh menghindar dengan berlari keluar atau ke dalam dari batas yang telah ditentukan.
- Setiap pelari dengan pukulan yang baik dapat kembali dengan selamat melampaui home base mendapat nilai 1.
- Lama bermain ditentukan dengan inning dan lamanya permainan softball adalah 7 inning/babak.
- Perhatikan gambar 2.10.



Gambar 2.10. Aktivitas Belajar Permainan Softball Sederhana

6. Ringkasan

Permainan Softball termasuk permainan beregu yang dapat dikelompokkan ke dalam permainan bola pukul. Keterampilan gerak dalam permainan softball yang perlu diketahui dan dikuasai adalah keterampilan memegang tongkat (pemukul), memukul, melempar dan menangkap bola. Memegang bet/pemukul dapat dilakukan dengan pegangan bawah: tongkat dipegang dekat bonggol, pegangan tengah: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 2,5 cm/ 5 cm dari bonggol, dan pegangan atas: tongkat dipegang dengan posisi tangan bawah 7,5 cm/ 10 cm dari bonggol. Memukul bola dapat diarahka ke bawah, menyusur tanah/mendapat, dan melambung tinggi ke atas. Melempar bola dapat dilakukan dengan bola rendah, lurus, tinggi, dan lambungan bola untuk pengumpan (pitcher). Menangkap bola disesuaikan dengan arah bola yang datang, yaitu: bola rendah, lurus, dan tingi. Semua keterampilan gerak dalam permainan softball dapat dipelajari dan laksanakan dalam permainan softball sederhana.

B. Kategori Keterampilan Gerak Permainan Tenismeja

Permainan tenismeja adalah suatu aktivitas permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah lapangan/meja. Permainan ini berlaku untuk putra maupun putri dengan bentuk tunggal (single) dan ganda (double) dan ganda campuran (mixed double). Permainan tenismeja atau yang lebih dikenal dengan istilah lain yaitu Ping Pong merupakan olahraga unik dan bersifat rekreatif. Oleh karena itu, permainan ini sangat digemari oleh segala usia. Mengingat keunikan permainan tersebut, maka untuk penguasaannya perlu pengamatan, kelincahan, dan reflek yang baik dari setiap pemain. Permainan tenismeja memerlukan keterampilan-keterampilan agar dapat bermain dengan baik. Keterampilan tersebut antara lain adalah pegangan bat dan pukulan.

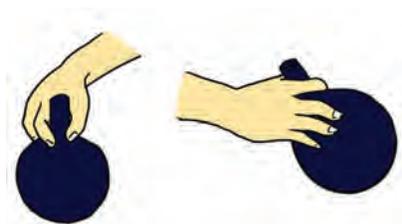
1. Keterampilan Gerak Memegang Bat

Pada permainan tenismeja, pegangan bat, terdiri atas: pegangan tangkai pena (penholder grip) dan pegangan jabat tangan (shakehand grip).

a. Pegangan Tangkai Pena (Penholder Grip)

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

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan pegangan tangkai pena melalui gerakan berikut ini:



Gambar 2.26. Pegangan Tangkai Pena (Depan dan Belakang)

- 1) Pegang tangkai bat pada bagian terdekat dengan kepala bat.
- 2) Tangkai bat berada diantara ibu jari dan jari telunjuk.
- 3) Tiga jari yang lain berada di belakang menahan kepala bat.
- 4) Perhatikan gambar 2.26.

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan pegangan tangkai pena dalam tenismeja adalah tangan dan jari terlalu kaku, tangkai bat tidak berada diantara ibu jari dan jari telunjuk, dan tiga jari yang lain tidak menahan kepala bat.

b. Pegangan Jabat Tangan (Shakehand Grip)

Pegangan ini menyerupai orang jabat tangan. Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pegangan jabat tangan melalui gerakan berikut ini:

- 1) Pegang bat pada tangkai.
- 2) Jari telunjuknya boleh lurus atau dibengkokkan.
- 3) Ketiga jari tangan lainnya melingkar pada bagian tangkai.
- 4) Perhatikan gambar 2.27.



Gambar 2.27. Pegangan Jabat Tangan (Depan dan Belakang)

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak pagangan bat jabat tangan dalam tenismeja adalah tangan dan jari terlalu kaku, tangkai bat tidak gengam erap oleh tiga jari dan ibu jari, dan jari telunjuk kaku.

2. Keterampilan Gerak Servis Tenismeja

Pukulan servis adalah pukulan (serangan) pertama untuk memulai permainan. Marilah kita pelajari jenis-jenis servis dalam tenismeja berikut ini:

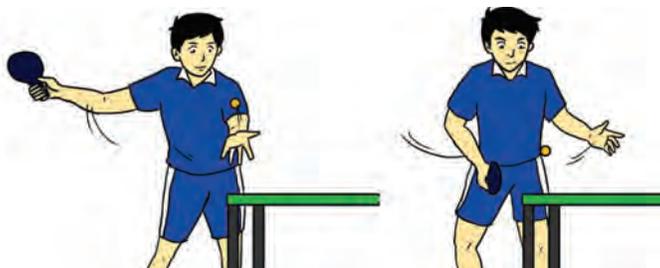
a. Servis Forehand

Cobalah kalian lakukan dan analisis gerak servis forehand melalui gerakan sebagai berikut:

- 1) Posisi siap, kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut ditekuk, dan menghadap ke arah sasaran.
- 2) Tangan kiri memegang bola dengan telapak tangan terbuka dan tangan kanan

memegang bat yang siap untuk memukul dengan permukaan bat mengarah ke depan.

- 3) Lambungkan bola sedikit ke atas di depan badan.
- 4) Pada saat bola turun dari titik tertinggi lambung, ayunkan bat ke depan lurus dengan permukaan bat mengarah ke depan.
- 5) Bola dipukul dengan cara memukul ke dalam dengan bat.
- 6) Perhatikan gambar 2.28.



Gambar 2.28. Servis Forehand

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

b. Servis Backhand



Gambar 2.29. Servis Backhand.

Cobalah kalian lakukan dan analisis gerak servis backhand melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri menghadap arah lapangan, kaki kanan agak ke depan, berat badan di kaki kanan dan badan agak condong ke depan.
- 2) Tangan kanan memegang bat menyilang di samping badan, siku ditekuk, punggung lengan bagian luar mengarah ke depan.
- 3) Tangan kiri memegang bola di depan atas dada.
- 4) Bola dipukul ke depan menggunakan punggung bet dengan dorongan ke depan hingga bola memantul dan menyeberangi net.

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

6) Perhatikan gambar 2.29.

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

c. Aktivitas Belajar Servis Tenismeja

Cobalah kalian lakukan aktivitas di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak servis:



Gambar 2.30. Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak Servis.

- 1) Carilah teman pasangan.
- 2) Saling berhadapan di meja tenis.
- 3) Lakukan secara bergantian servis forehand dan backhand
- 4) Berikanlah komentar teman yang melakukan servis.
- 5) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang sampai waktu yang ditentukan guru.
- 6) Perhatikan gambar 2.30.

3. Keterampilan Gerak Pukulan



Gambar 2.31. Gerakan Pukulan Forehand Tenismeja

a. Pukulan Forehand

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan forehand dalam tenis meja melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

- 1) Posisi siap dengan salah satu kaki di depan.
- 2) Pandangan ke arah datangnya bola.

- 3) Peganglah bat dengan pegangan forehand.
- 4) Ayunkan lengan dan bat ke belakang samping.
- 5) Ketika bola datang, pukul bola di depan badan.
- 6) Ikuti dengan gerakan lanjutan lengan ke depan.
- 7) Perhatikan gambar 2.31.

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

b. Pukulan Backhand

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan backhand dalam tenis meja melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

- 1) Posisi siap kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan.
- 2) Tangan kanan memegang bat dengan posisi backhand.



Gambar 2.32. Gerakan Pukulan Backhand

- 3) Tarik tangan kanan yang memegang bat ke sebelah kiri.
- 4) Ayunkan kembali tangan yang memegang bat ke depan sehingga bola terpukul bat dengan posisi backhand.
- 5) Tangan yang memukul tidak menjulur jauh tetapi berhenti.
- 6) Perhatikan gambar 2.32

Perhatikan kesalahan yang sering terjadi ketika pukulan Backhand tenis meja adalah sikap badan kaku, pegangan bat kurang tepat, langkah kaki/footwork yang kurang pas, tergesa-gesa, kaki/badan kurang rileks dan seimbang, dan tidak diikuti gerak lanjut. Pada prinsipnya pukulan forehand hampir sama dengan backhand. Perbedaannya, pada posisi kaki pada pukulan forehand, kaki sebelah kiri berada sedikit di depan, sedangkan pada pukulan backhand kaki kanan berada sedikit di sebelah depan.

c. Pukulan Lurus (drive stroke)

Pukulan lurus dilakukn dengan keras dan gerakan tangan bebas yang hasilnya bola akan melayang dengan kecepatan tinggi. Pukulan ini dapat dibedakan menjadi dua yaitu fore-hand drive dan back-hand drive. Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak pukulan lurus melalui tahapan gerakan sebagai berikut:

- 1) Posisi siap kedua kaki dibuka lebih lebar dari bahu.
- 2) Tangan pukul bersiap di depan.
- 3) Pandangan ditujukan pada arah datangnya bola.
- 4) Begitu bola datang, bet digerakkan ke atas samping
- 5) Pukul bola saat mencapai titik tertinggi pantulan.
- 6) Sikap akhir kembali ke posisi siap.
- 7) Perhatikan gambar 2.33.

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



Gambar 2.33. Pukulan Lurus

d. Aktivitas Belajar Pukulan dalam Tenismeja

1) Aktivitas Belajar I

Cobalah kalian lakukan aktivitas di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak pukulan dalam tenismeja:



Gambar 2.34. Memukul bola ke tembok

- a) Rapatkan meja dengan tembok.
- b) Bersiaplah di depan meja tersebut.

- c) Lakukan pukulan secara terus-menerus dengan memantulkan pada tembok.
- d) Pukulan dapat dilakukan dengan forehand, backhand, dan lurus.
- e) Lakukan aktivitas tersebut secara berulang-ulang dan bergantian dengan temanmu sampai batas waktu yang ditentukan guru.
- f) Perhatikan gambar 2.34.

2) Aktivitas Belajar II

Cobalah kalian lakukan aktivitas di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak servis dan pukulan dalam tenis meja melalui permainan sederhana:

- a) Carilah teman pasangan.
- b) Mulailah permainan dengan servis.
- c) Hitunglah permainan hingga mencapai angka tertinggi 11, kecuali terjadi perpanjangan dengan dua angka.
- d) Pemenangnya yang berhasil mencapai angka tertinggi terlebih dahulu sesuai aturan yang ada.
- e) Perhatikan gambar 2.35.



Gambar 2.35. Aktivitas Belajar Keterampilan Gerak Servis dan Pukulan

4. Ringkasan

Permainan tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah lapangan/meja. Permainan ini berlaku untuk putra maupun putri dengan bentuk tunggal (single) dan ganda (double) dan ganda campuran (mixed double). Permainan tenis meja memerlukan keterampilan memegang bat dan pukulan. Pegangan bat terdiri atas: pegangan tangkai pena (penholder grip) dan Pegangan jabattangan (Shakehand Grip). Pukulan dalam permainan tenis meja terdiri atas pukulan servis, pukulan forehand, pukulan backhand, dan pukulan smash.