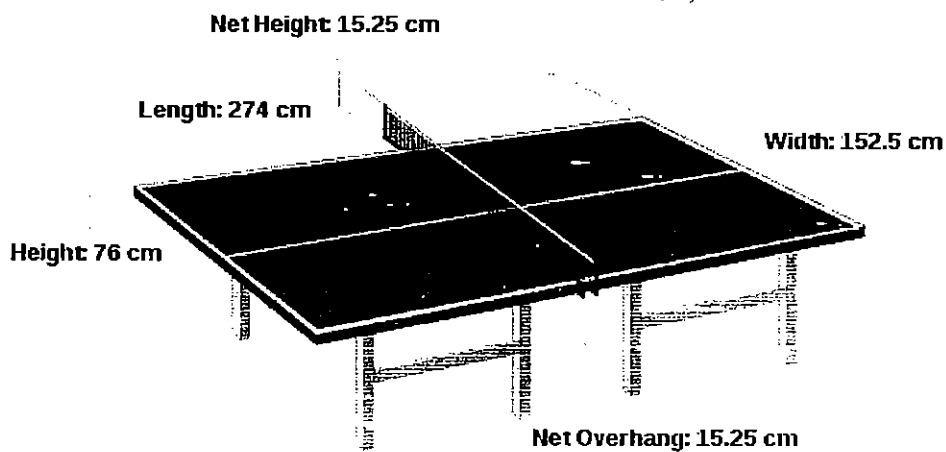


**PANDUAN  
KEPELATIHAN TENIS MEJA  
BAGI SISWA SEKOLAH DASAR**



**Oleh: Dr. Tomoliyus, M.S  
FIK UNY**

**DISAJIKAN DALAM RANGKA PEMBINAAN KLUB OLAHRAGA  
SEKOLAH DASAR SE-INDONESIA TAHAP II DI YOGYAKARTA  
29 April s/d 4 Mei Tahun 2012**

## DAFTAR ISI

<b>A. Pendahuluan.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Materi Kepelatihan Tenis Meja.....</b>	<b>1</b>
<b>C. Panduan Cara Memegang Bet .....</b>	<b>2</b>
<b>D. Pengenalan Sentuan dan Pantulan bola .....</b>	<b>4</b>
<b>E. Panduan posisi Siap .....</b>	<b>5</b>
<b>F. Panduan Stroke .....</b>	<b>7</b>
<b>G. Panduan Drive .....</b>	<b>7</b>
<b>H. Panduan Push .....</b>	<b>10</b>
<b>I. Panduan Servis .....</b>	<b>13</b>
<b>J.Pemberian Tugas Atlet .....</b>	<b>16</b>
<b>K. Penilaian Hasil Berlatih Kemampuan Keterampilan.....</b>	<b>16</b>
<b>L. Hasil Kegiatan .....</b>	<b>22</b>

# **Paduan Kepelatihan Tenis Meja bagi Siswa Sekolah Dasar**

Oleh: Dr. Tomoliyus, M.S

FIK UNY

## **A. PENNAHULUAN**

Permainan tenis meja merupakan salah satu permainan yang dipertandingkan di O2SN tingkat daerah, nasional maupun tingkat internasional antar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, Direktur Pembinaan Sekolah Dasar, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memandang perlu untuk membina guru penjas diberi tambahan kemampuan melatih tenis meja untuk sebagai pelatih tenis meja di klub olahraga sekolah dasar.

Atas dasar hal tersebut maka Direktur Pembinaan Sekolah Dasar Direktorat Jendral Pendidikan Dasar, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengadakan pembinaan klub olahraga Se- Indonesia dilakukan tiga tahap.

Kegiatan tahap II dilakukan tanggal 29 April s/d 4 Mei 2012 bertempat di Hotel UNY di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tujuan kegiatan pembinaan klub olahraga se-indonesia khusus kepelatihan tenis meja adalah untuk memberi tambahan pengetahuan dan keterampilan guru penjas sekolah dasar dalam melatih tenis meja.

Peserta Guru penjas sekolah dasar se- Indonesia dengan syarat minimal bergelar sarjana.

## **B. Materi Kepelatihan Tenis Meja**

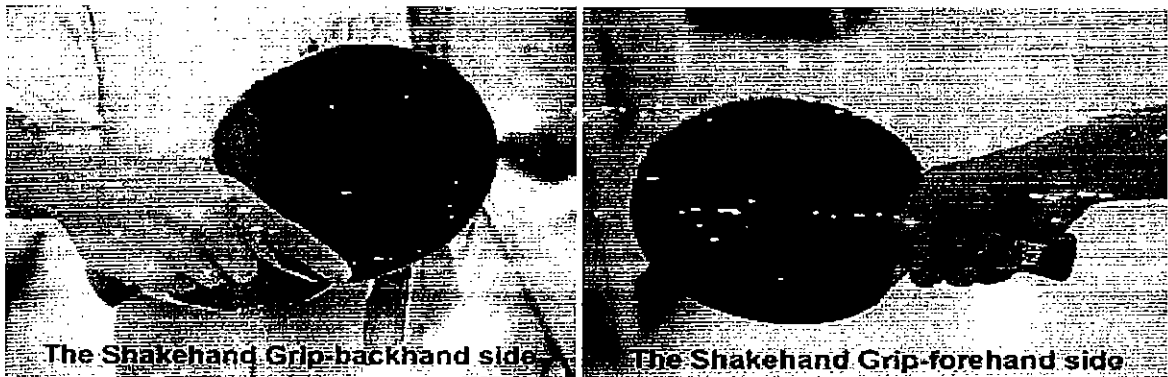
Ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk ke sasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk ke sasaran meja lawan. Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan permainan tunggal dan permainan ganda.

Dalam menyajikan dan mengembalikan bola dapat dilakukan dengan cara pukulan *forehand* dan *backhand*. Secara umum pukulan *forehand* dan *backhand* yang penting dalam permainan tenis meja ada lima macam yaitu (1) pukulan *drive*, (2) pukulan *push*, (3) pukulan *block*, (4) pukulan *chop*, dan (4) pukulan *service*. Agar seorang guru atau pelatih bisa melatih di klub sekolah dasar diperlukan penguasaan materi pukulan *forehand* dan *backhand* tersebut. Oleh karena itu guru dan pelatih memerlukan paduan praktek melatih pukulan *forehand* dan *backhand*.

Dalam kesempatan ini, penulis membahas dan mempraktekan secara berturut-turut yaitu: (1) cara memegang bet, (2) pengontrolan bola, (3) posisi siap, (4) stroke, (5) drive, (6) push, dan (7) servis.

### C. Panduan Cara Memegang bet (Pegangan)

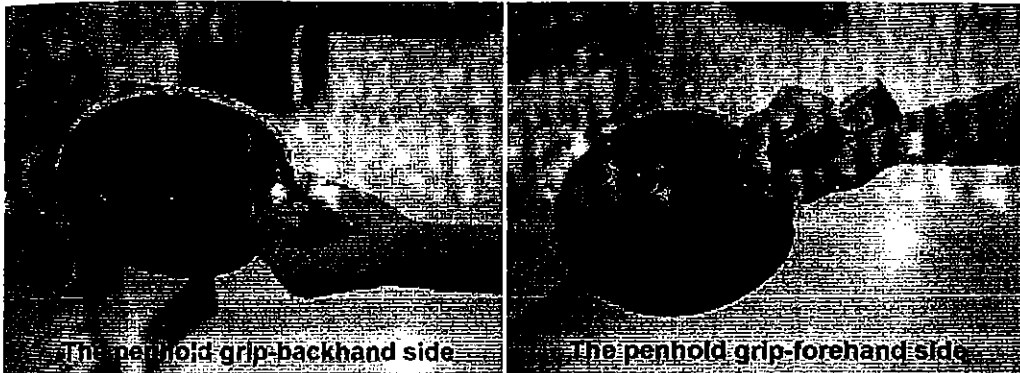
#### 1. Cara memegang Shakehand



#### Deskripsi cara memegang *shakehand*:

- a. Dicekeram dengan semua jari.
- b. Jari keliling, jari manis dan jari tengah mengbukus satu sisi pegangan.
- c. Jari telunjuk terletak pada tepi samping bawah karet
- d. Ibu jari terletak pada bagian atas jari tengah disisi berlawanan
  - a. Kekutan cekeraman sekitar 20 s/d 30 persen dari kekuatan cekeraman maksimal  
(cekeraman harus terasa nyaman dan bet tidak jatuh)

## 2. Cara Memegang Penhold



### Deskripsi cara memegang *Penhold*:

- a. Dicekram seperti memegang pena
- b. Ibu jari dan jari telunjuk mebungkus satu sisi pegangan yang berlawanan.
- c. Jari tengah, jari manis dan jari kelingking tersimpan disisi lain sebagai penyangga.
- d. Kekuatan cekeraman sekitar 20s/d 30 % dari cekeraman maksimal (cekeraman harus terasa nyaman dan bet tidak jatuh)

## 3. Cara Memegang *Seemiller*



### **Deskripsi cara memegang *Seemiller***

- a. Dicekeram dengan semua jari.
- b. Jari keliling, jari manis dan jari tengah membungkus satu sisi pegangan.
- c. Jari telunjuk membungkus tepi bawah pemukul ( karet)
- d. Ibu jari terletak pada bagian atas jari tengah disisi berlawanan
- e. Kekutan cekeraman sekitar 20 s/d 30 persen dari kekuatan cekeraman maksimal  
(cekeraman harus terasa nyaman dan bet tidak jatuh)

### **Keuntungan menggunakan pegangan shakehands adalah:**

- Sama kuat forehand dan backhand

### **Keuntungan menggunakan pegangan penhold adalah:**

- Sebuah permainan dominan forehand (sebagian besar pemain penhold mengandalkan permainan forehand, dan membutuhkan kecepatan gerak kaki diperlukan untuk menunjang)

### **Keuntungan menggunakan pegangan seemiller adalah:**

- Sama kuat forehand dan backhand
- Posisi memblokir unggul

## **D. Pengenalan Sentuan dan Pantulan Bola**

Pengenalan sentuan, putaran dan pantulan bola merupakan salah yang harus dikuasai oleh seorang siswa sekolah dasar yang akan belajar dan berlatih tenis meja.

Pengenalan sentuan dan pantulan bola untuk anak-anak SD perlu diberikan, sebelum main dengan meja pingpong. Tahap-tahap latihan pengenalan antara lain:

1. Sentuhan
2. Pantulan
3. Keseimbangan

Latihan ini bertujuan penyesuaian antara pemain dengan bet dan bola, agar mahir menggunakan alat-alat tersebut dan memiliki perasaan yang baik berkaitan dengan bet dan pantulan bolanya.

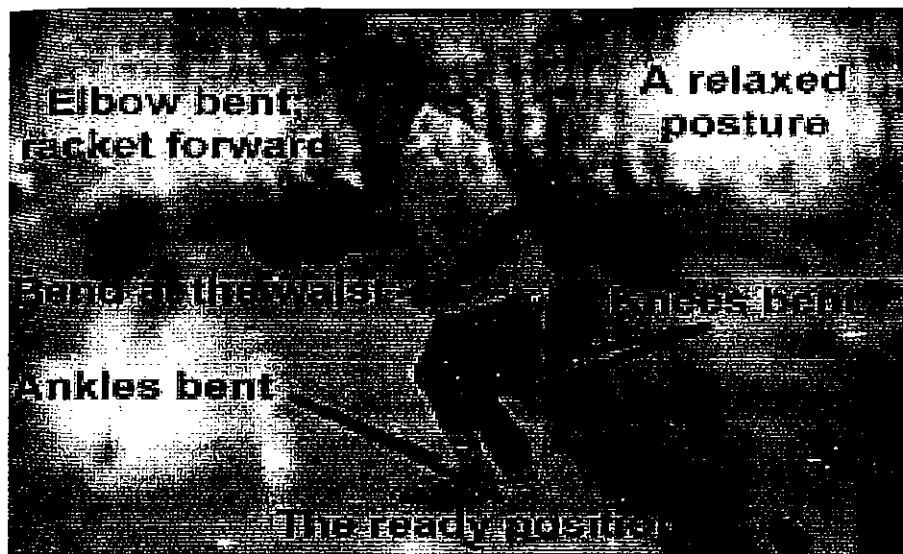
Bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan antara lain :

- a. Memantulkan bola ke atas dengan menggunakan bet dengan sisi forehand.
- b. Memantulkan bola ke atas dengan menggunakan bet dengan sisi backhand.
- c. Memantulkan bola ke lantai, sambil berjalan ke depan, ke belakang,
- d. Memantulkan sambil bergerak ke kiri dan kanan.
- d. Saling memantulkan bet dengan bola bersama temanya

### **E. Panduan Posisi siap**

Posisi siap harus selalu dijaga selama permainan untuk mempertahankan gerakan terkoordinasi dengan baik dan eksplosif serta footwork.

## Gambar posisi siap



Adapun Deskripsi Posisi Siap adalah sebagaiberikut:

1. Tempat untuk berdiri adalah pada bagian backhand meja, kaki kanan harus sedikit ke kiri dari garis tengah bagi yang tidak kidal. Yang kidal sebaliknya.
  - a. Berdiri pada jarak yang cukup dengan meja, (ujung bet tidak menyentuh meja)
  - b. Berdiri seimbang dan titik berat badan ditengah
  - c. Tubuh menghadap meja sedikit miring
  - d. Kedua tumit sedikit diangkat
  - e. Kedua sendi engkel ditekuk
  - f. Kedua lutut sedikit ditekuk
  - g. Sendi pinggul sedikit ditekuk sehingga badan sedikit agak condong ke dapan (jangan terlalu membukuk)
  - h. Lengan atas harus dekat dengan tubuh tetapi tidak menempel tubuh.



- i. Sendi siku ditekuk 90 derajat
- j. Lengan bawah dan raket harus menunjuk ke depan
- k. Sendi tangan ditekuk
- l. Postur tubuh rileks untuk menghindari ketengangan.

## **F. Paduan Stroke (Pukulan) Dasar**

**Stroke adalah serangan utama dalam tenis meja.**

Dasar stroke yang sangat diperlukan adalah:

1. Daya (power) stroke

Daya diperoleh dari koordinasi pada pinggang, lengan bawah, dan pergelangan tangan (bertindak secara berurutan) seperti cambuk, dengan lengan atas bergerak sangat sedikit. Bila stroke memerlukan power lebih kuat lagi diperlukan tambahan sedi lutu dan sedi engkel.

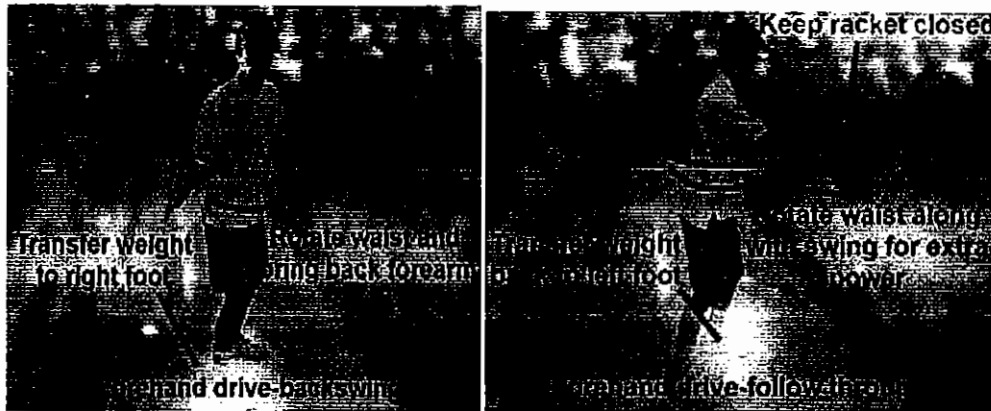
2. Selalu kembali keposisi semula.
3. Pengambilan keputusan (Decision marking). Seorang pemain tenis harus bisa mengambil keputusan yang tepat dan cepat untuk menentukan teknik apa yang digunakan untuk mengembalikan bola dari lawan.
4. Menguasai teknik –teknik yang mempunyai ketepatan sasaran tinggi

## **G. Panduan Drive**

Drive adalah stroke topspin ringan yang menghasilkan lintasan bola rendah. Penguasaan baik forehand dan backhand drive adalah penting karena tidak memberi kesempatan lawan untuk memilih dan menggunakan stroke menyerang.

## 1. Panduan Teknik Forehand Drive.

Gambar pelaksanaan forehand drive



### Deskripsi Forehand Drive

#### a. Sikap awal

- Posisi siap, deskripsi seperti diatas.
- Berdiri seimbang dengan kaki kiri sedikit didepan dan titik berat badan di tengah.

#### b. Backswing

- Putar pinggang ke kanan kebelakang dan lengan mengikuti kebelakang ke posisi jam 3
- Menggeser berat badan ke kaki kanan
- lihat bola

#### c. Swing Ke depan

- Putar pinggang kedepan, disertai ayunan lengan dan bet kedepan sedikit keatas
- Gunakan siku sebagai pivot point, tetapi tidak harus bergerak begitu banyak naik turun, tetapi juga harus diperbolehkan untuk bergerak sedikit ke depan dalam tindak lanjut

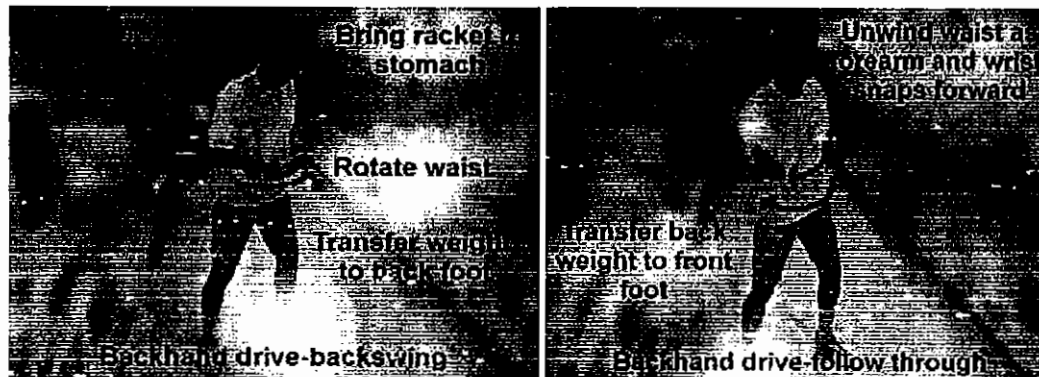
- Perkenaan bola bagian tengah belakang sedikit kebawah.
- Pada saat bet kena bola, kekuatan cekeraman bet ditambah

#### d. Gerak lanjutan

- Bet sejajar dengan bahu kiri dengan posisi sedikit tertutup pada jasm 9.
- Segera kembali ke posisi siap.

## 2. Panduan Teknik Backhand Drive

### Gambar : Teknik Backhand Drive



### Deskripsi Backhand Drive

#### a. Sikap awal

- Posisi siap, deskripsi seperti diatas
- Berdiri seimbang dengan kaki kanan sedikit di depan dan titik berat badan ditengah.

#### b. Backswing

- Putar pinggang ke kiri dan diikuti lengan serta bet mendekat didepan pusat dengan menunjuk posisi jam 9.
- Menggeser berat badan ke kaki kiri

#### c. Swing Ke depan

- Putar pinggang kedepan, disertai ayunan lengan dan bet kedepan sedikit keatas.

- Siku sebagai pivot point, tetapi tidak harus bergerak begitu banyak naik turun, tetapi juga harus diperbolehkan untuk bergerak sedikit ke depan dalam tindak lanjut.
- Snap lengan bawah ke depan (gerakan pronasi lengan bawah) ke arah sedikit ke atas.
- Perkenaan bola bagian tengah belakang sedikit kebawah.
- Pada saat bet kena bola, kekuatan cekeraman bet ditambah untuk menambah power.

#### d. Gerak lanjutan

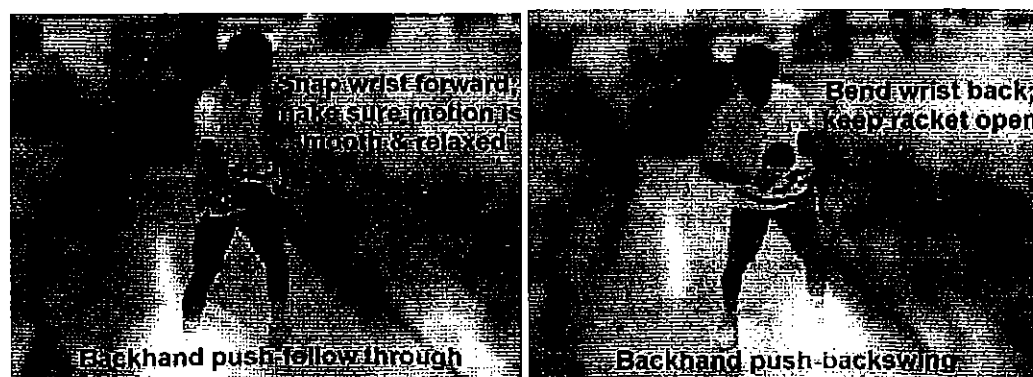
- Bet posisi sedikit tertutup dalam posisi jam 1
- Setelah kontak dengan bola, Kaki kiri harus bergeser kedepan kanan.
- Segera kembali ke posisi siap.

## H. Panduan Push

Push adalah dorongan yang dipergunakan untuk mengembalikan laju putaran bola rendah dan atau dekat dengan net. Juga dipergunakan untuk mengembalikan bola servis backspin rendah dan dekat net. Push umumnya dipakai untuk defensif. Bola dipukul tepat setelah bouncing dengan bet terbuka. Bagaimana terbuka bet ini tergantung pada intensitas (kekuatan) backspin pada bola. Backspin berat membutuhkan bet lebih terbuka untuk mengembalikan bola melewati net.

### 1. Backhand Push

Gambar: Teknik Backhand Push



## Deskripsi Teknik Backhand Push

### a. Sikap awal

- Posisi siap, deskripsi seperti diatas.
- Berdiri seimbang dengan kaki kanan sedikit di depan dan titik berat badan ditengah.

### e. Backswing

- Putar pinggang kekanan dan diikuti lengan serta bet mendekat didepan pusat dengan menunjuk posisi jam 9.
- Menggeser berat badan ke kaki kanan
- Pergelangan tangan sedikit ditekuk kebelakang (ekstensi)
- Lihat bola

### e. Swing

- Dorong kedepan dengan meluruskan siku
- Snap lengan bawah ke depan (gerakan pronasi lengan bawah) ke arah sedikit ke atas.
- Padangan lihat bola
- Posisi bet terbuka

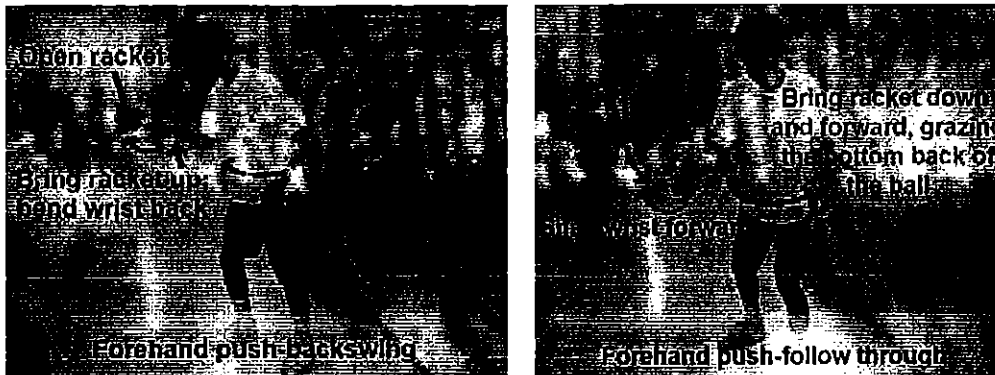
### f. Gerak lanjutan

- Setelah kontak dengan bola, posisi bet terbuka
- Segera kembali ke posisi siap.

-

## 2. Panduan Forehand Push

## Gambar: Teknik Forehand Push



### Deskripsi Teknik Forehand Push

#### a. Sikap Awal

- Posisi siap seperti deskripsi di atas
- Berdiri seimbang dengan kaki kanan sedikit di depan dan titik berat badan ditengah.

#### b. Backswing

- Putar pinggang ke kiri dan diikuti lengan serta bet keatas setinggi bahu dengan menunjuk posisi jam 3.
- Menggeser berat badan ke kaki kanan
- Pergelangan tangan sedikit ditekuk kebelakang (ekstensi)
- Lihat bola

#### c. Swing

- Dorong bet kebawah depan
- Snap lengan bawah ke depan (gerakan supinasi lengan bawah) ke arah sedikit ke atas.

- Siku sebagai pivot point, tetapi tidak harus bergerak begitu banyak naik turun, tetapi juga harus diperbolehkan untuk bergerak sedikit ke depan dalam tindak lanjut.
- Bet terbuka
- Lihat bola

**d. Gerak lanjut**

- Setelah kontak dengan bola, posisi bet terbuka
- Segera kembali ke posisi siap.

## **I. Panduan Teknik Dasar Servis**

Berikut ini adalah aturan dasar servis:

1. Bola harus dipegang di atas permukaan meja agar lawan dan wasit melihatnya.
2. Bola harus dipegang di telapak tangan dengan jari menggeliat, dan melemparkan vertikal setidaknya enam inci.
3. Bola harus dipukul hanya pada saat turun.
4. Bola harus dipukul di belakang garis akhir.

Dalam permainan tenis meja ada dua macam servis yaitu (1) service *forehand*, dan (2) servis *backhand*. Servis *forehand* adalah service yang dilakukan dengan bagian depan-bet/raket, di sebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau sebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal. Servis *backhand* adalah Servis yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang kepala bet.

Posisi bet akan melakukan servis *forehand* dan *backhand* apabila bet dengan meja membentuk sudut 90, maka posisi bet tersebut tegak lurus. Jika sudutnya lebih kecil 90, maka kedudukan bet tersebut tertutup. Sedangkan jika sudutnya lebih besar dari 90, maka kedudukan bet tersebut terbuka. Oleh karena itu ada 3 macam servis berdasarkan putaran bola yaitu servis *forehand* dan *backhand* topspin, servis *forehand* dan *backhand* backspin dan servis *forehand* dan *backhand* side spin.

## 1. Servis Forehand



### Deskripsi Servis Forehand Backspin

#### a. Posisi Siap:

- Posisi kaki kiri berada di depan dan badan agak condong ke arah meja (bagi yang tidak kidal).
- Posisi lengan membentuk sudut kecil dengan tubuh lengan bawah mengarah ke bawah.
- Posisi bet dengan meja membentuk sudut 90 derajat
- Bola terletak ditelapak tangan kanan setinggi tangan

#### b. Backswing:

- Putar pinggang ke arah kanan dan diikuti lengan serta bet keatas setinggi bahu disertai tangan kanan melempar bola ke atas
- Pindahkan titik berat badan di kaki kanan

#### c. Swing :

- Posisi bet terbuka



- Lempar bola vertikal (ke atas) minimal 6 sentimeter
- Dorong bet dari atas ke bawah mengenai bagian bawah bola menghasilkan bola backspin.
- Memotong atau mengiris dari atas ke bawah mengenai bagian bawah bola menghasilkan bola backspin.
- Gerakan supinasi pada lengan bawah

## **2. Servis Backhand Backspin**

### **Deskripsi**

#### **a. Posisi Siap**

- Posisi siap, deskripsi seperti diatas.
- Berdiri seimbang dengan kaki kanan sedikit di depan dan titik berat badan ditengah.
- Tangan kanan memegang bola berada dibawah taqngan kanan ( yang memegang bet)
- 

#### **b. Backswing**

- Putar pinggang kekanan dan diikuti lengan serta bet mendekat didepan pusat dengan menunjuk posisi jam 9.
- Menggeser berat badan ke kaki kanan
- Pergelangan tangan sedikit ditekuk kebelakang (ekstensi)
- Bet tegak lurus dengan meja

#### **c. Swing:**

- Posisi bet terbuka
- Lempar bola vertikal (ke atas) minimal 6 sentimeter
- Dorong bet atas ke bawah mengenai bagian bawah bola menghasilkan bola backspin.
- Memotong atau mengiris dari atas ke bawah mengenai bagian bawah bola menghasilkan bola backspin.
- Gerakan pronasi pada lengan bawah

## **Y. Pemberian Tugas Atlet**

Dalam memberi tugas atlet untuk belajar dan berlatih bisa menggunakan metode demonstrasi dan dril. Setelah atlet menguasai teknik mendekati benar dilakukan dril. Dalam metode dril ditinjau dari pengumpan bola dibagi menjadi 2 tahap, yaitu tahap pertama dril pengumpan dengan alat robot, tahap kedua dril pengumpan dengan manusia (pelatih, teman yang sudah bisa dll).

## **K. Penilaian Hasil Berlatih Kemampuan Keterampilan**

Dalam menilai hasil belajar dan berlatih dapat dilakukan dengan cara observasi dan tes ketepatan sasaran pukulan.

### **1. Penilaian dengan observasi**

Penilaian observasi terlebih dahulu pelatih dan guru menyusun : (1) pedoman observasi penilaian ( kisi-kisi penilaian), dan (2) menyusun rubrik sebagai alat untuk mengamati di lapangan.

Contoh:

a. Pedoman observasi penilaian berlatih teknik *forehand drive*.

Indikator teknik <i>forehand drive</i> yang penting	Deskripsi
Grip	1. Dicekeram semua jari dengan kekuatan 20 persen dari kekuatan maksimal (tidak jatuh)
	3. Jari keliling, jari manis dan jari tengah mengbukus satu sisi pegangan.
	4. Jari telunjuk terletak pada tepi samping bawah karet
	4. Ibu jari terletak pada bagian atas jari tengah disisi berlawanan
Posisi siap	1. Berdiri seimbang pada jarak yang cukup dengan meja, (ujung bet tidak menyentuh meja)
	2. Sendi siku ditekuk 90 derajat
	3. Tubuh menghadap meja sedikit miring
	4. Kedua lutut sedikit ditekuk
Backswing	1. Putar pinggang ke kanan kebelakang
	2. lengan mengikuti kebelakang ke posisi jam 3
	3. Menggeser berat badan ke kaki kanan
	4. Lihat bola
Swing	1. Putar pingang kedepan, disertai ayunan lengan dan bet kedepan sedikit keatas.
	2. siku sebagai pivot point
	3. Perkenaan bola bagian tengah belakang sedikit kebawah.
	4. Pada saat bet kena bola, kekuatan cekeraman bet ditambah
Gerak Lanjutan	1. Bet sejajar dengan bahu kiri dengan posisi sedikit tertutup pada jasm 9.
	2. Segera kembali ke posisi siap.

Contoh :

### b. Rubrik (Lembar observasi di lapangan)

Beri tanda V bila yang didemonstrasikan oleh atlet sesuai dengan deskripsi yang terdapat dalam pedoman observasi.

No	Nama atlet	Grip				Posisi Siap				Backswing				Swing				Gerak lanjutan		Total	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
1	Didik	v	v	v	-	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	14

Skor Nilai = (jumlah total : jumlah maksimal) x 100 =

Skor Nilai = (15:18) x 100 = ....

Koreksi Atlet:

1. Grip no 4. Ibu jari terletak pada bagian atas jari tengah disisi berlawanan perlu diperbaiki.
2. Backswing no 4. Putar pinggang ke kanan kebelakang perlu diperbaiki
3. Gerak lanjutan no 2. Kembali ke posisi semula perlu diperbaiki.

## 2. Tes Kemampuan Ketepatan Forehand Drive

**Instrumen kemampuan ketepatan *Forehand Drive* Tenis Meja**

Tujuan instrumen : untuk mengukur ketepatan *forehand drive*.

Validitas isi tinggi (CVR=0.99).

Relibilitas : 0.95 (atlet pemula), 0.96 ( untuk junior)

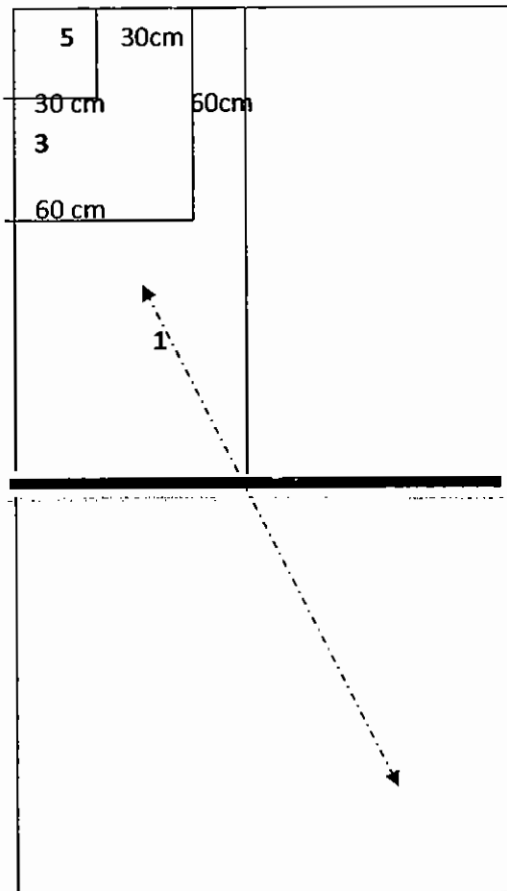
Peralatan : Bola tenis meja, bet, meja, stop watch dan skor shet

Tanda Meja (*Table marking*) : Tanda untuk dua sasaran sebelah kiri testi yaitu

pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60cm x 60cm

Meja yang diberi tanda sasaran

## Pengumpulan



Testi

Petunjuk Tes :

- Subyek disuruh melakukan pemanasan dan latihan (*practice*)
- Bola pertama dimulai dari testi.
- Subyek melakukan raly *forehand drive* diagonal selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik. subyek melakukan lagi raly 30 detik, setelah istirahat 10 detik subyek melakukan lagi raly 30 detik.

Petunjuk Penyekoran :

- a. Penyekoran dilakukan 3 orang , satu orang pencatat, satu orang pemegang stop wacth, dan satu orang mengamati bola masuk kesasaran.
- b. Bola pertama dari testi tidak dicatat atau tidak dihitung
- c. Pencatat menjumlahkan skor setiap raly selama 30 detik
- d. Jumlah skor yang tertinggi dari raly selama 30 detik yang dipakai.

$$\text{Penilaian Ketepatan } \textit{Forehand drive} = \frac{\text{Jumlah skor}}{150} \times 100 =$$

### 3. Tes kemampuan ketepatan *Backhand Drive* Tenis Meja

Tujuan instrumen : untuk mengukur ketepatan *backhand drive*

Validitas isi tinggi (CVR = 0.99).

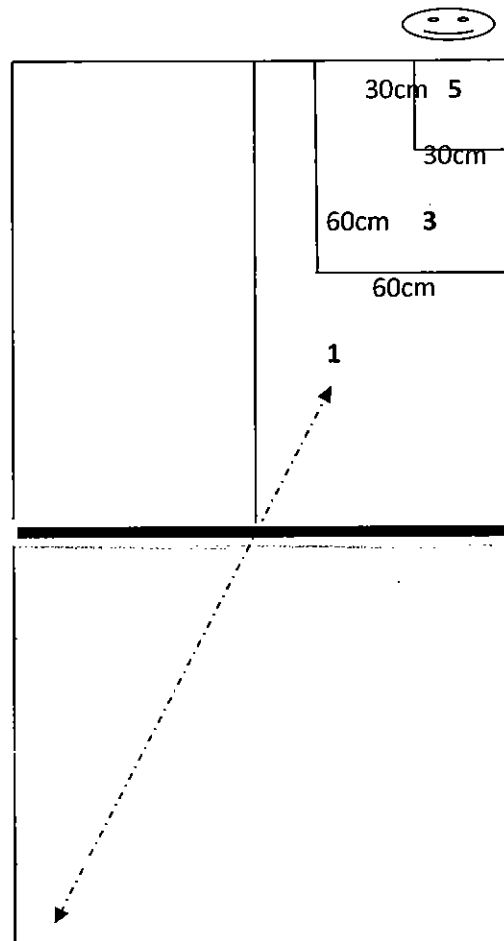
Reliabilitas = 0.934 ( untuk pemula), 0.94 ( untuk yunior)

Peralatan : Bola tenis meja, bet, meja, stop wacth dan skor shet

Tanda Meja (*Table marking*) : Tanda untuk dua sasaran sebelah kanan testi yaitu pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60 cm x 60 cm

Meja yang diberi tanda sasaran

### Pengumpan



△ Testi

Petunjuk Tes :

- Subyek disuruh melakukan pemanasan dan latihan (*practice*)
- Bola pertama dimulai dari testi
- Subyek melakukan raly *backhand drive* diagonal selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik. subyek melakukan lagi raly 30 detik.

Petunjuk Penyekoran :

- a. Penyekoran dilakukan 3 orang , satu orang pencatat, satu orang pemegang stop watch, dan satu orang mengamati bola masuk kesasaran.
- b. Bola pertama dari testi tidak dicatat atau tidak dihitung
- c. Pencatat menjumlahkan skor setiap raly selama 30 detik
- d. Jumlah skor yang tertinggi dari raly selama 30 detik yang dipakai.

$$\text{Penilaian Ketepatan } \textit{backhand drive} = \frac{\text{Jumlah skor}}{150} \times 100 =$$

#### L. Hasil

1. Pembinaan klub olahraga tahap II (dua) tenis meja diikuti peserta berjumlah 32 orang
2. Sebelum dilakukan pelatihan dilakukan tes awal tertulis dengan hasil rata-rata nilai 56. Tetapi setelah akhir pelatihan diberi posttes dengan hasil nilainya rata-rata 76. Maka ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan tenis meja yaitu:
  - a. Bagi peserta, telah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan cara melatih teknik dasar tenis meja
  - b. Bagi peserta, telah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan metode melatih teknik dasar dan ketepatan keterampilan tenis meja
  - c. Bagi peserta, telah terjadi pemahaman cara menilaia teknik dn ketepatan tenis meja.



## Daftar Pustaka

Larry Hodges. 1993. *Table Tennis, Step to Success*. Champaign: Human Kinetic Publisher

Mathews, D. K. 1981. *Measurment In Physical Education*. Toranto: WB Sounders Company.

Jane A Mott and Aileen Lockhart. 1946. Table Tennis Backbord Test. *Journal of Health and physical Education* 17. N0. 9. November. Page 550