

PROCEEDING

Seminar Olahraga Nasional III dalam rangka DIES NATALIS FIK UNY 2010



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

PROCEEDING

Seminar Olahraga Nasional III dalam rangka **DIES NATALIS FIK UNY 2010**



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

39	MOTIVASI BERPRESTASI DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PRESTASI ATLET BULUTANGKIS Oleh: Lismadiana Universitas Negeri Yogyakarta	311 - 318
40	MANFAAT PROTEIN UNTUK Mendukung Aktifitas Olahraga, Pertumbuhan, dan Perkembangan Anak Usia Dini Oleh: Nawan Primasoni Universitas Negeri Yogyakarta	319 - 324
41	DIAGNOSIS DAN MANAJEMEN CEDER OLAHRAGA Oleh: dr. Nevita Intan Arovan, MPH Universitas Negeri Yogyakarta	325 - 331
42	PEMANFAATAN MEDIA DALAM PEMBELAJARAN PENCAK SILAT Oleh: Nur Rohmah Muktiani Universitas Negeri Yogyakarta	332 - 337
43	UPAYA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PENJASORKES) DALAM MENANGGULANGI PENYALAHGUNAAN NARKOBA LEWAT PENDIDIKAN KESEHATAN Oleh: Nurnadi Santoso Universitas Negeri Yogyakarta	338 - 347
44	KESALAHAN-KESALAHAN TEKNIK GERAK SMES BOLAVOLI Oleh: Sb Pranatahadi, M.Kes Universitas Negeri Yogyakarta	348 - 356
45	SOSIALISASI REGULASI TENIS MEJA Oleh: Drs. R. Sunardianta, M.Kes Universitas Negeri Yogyakarta	357 - 360
46	KERJASAMA DAN PEMBINAAN OLAHRAGA DALAM MEMBANGUN KARAKTER DAN MENTALITAS BANGSA Oleh: Sigit Nugroho Universitas Negeri Yogyakarta	361 - 366
47	METHOD OF PRACTICE IN TEACHER EDUCATION STUDENTS EXPERIENCE FIELD ELEMENTARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION Oleh: Sriawan, M.Kes State University of Yogyakarta	367 - 374
48	IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR TEKNIK RENANG GAYA CRAWL BAGI MAHASISWA PROGRAM DM PENJAS FIK UNYTAHUN 2001 Oleh: Subagyo, M.Pd. Sunardianta, M.Kes Universitas Negeri Yogyakarta	375 - 380

47	✓ PEMBINAAN PEMAIN MUDA LANDASAN MEMBANGUN INDUSTRI SEPAKBOLA DAN PRESTASI TIM NASIONAL INDONESIA Oleh: Sulistiyono Universitas Negeri Yogyakarta	381 - 389
50	MANAJEMEN SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR KECAMATAN DEPOK, SLEMAN Oleh: Tri Ani Hastuti Universitas Negeri Yogyakarta	390 - 398
51	STIMULASI GERAK DASAR SISWA SEKOLAH DASAR KELAS BAWAH Oleh: Yudianto Universitas Negeri Yogyakarta	399 - 403
52	EFEK PELATIHAN Oleh: Aris Priyanto SMA Negeri 1 Yogyakarta	404 - 411
53	METODE PEMBINAAN KEBUGARAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI Oleh: Suharjana Universitas Negeri Yogyakarta	412 - 417
57	PELATIH SEBAGAI KARIR ALTERNATIF BIDANG OLAHRAGA Oleh: Dr. Saifuddin, M.Pd Unsyiah Nanggroe Aceh Darrussalam	418 - 421
55	PERAN MEDIA MASSA DALAM PENCITRAAN DIRI DIFABEL LEWAT PEMBERITAAN OLAHRAGA KHUSUS (CACAT) Oleh: Sumaryanti, M.S Universitas Negeri Yogyakarta	422 - 429 ✓

SOSIALISASI REGULASI TENIS MEJA

oleh:
Drs. R. Sunardianta, M.Kes.
Universitas Negeri Yogyakarta

I. Pendahuluan

Permainan tenis meja sebenarnya sudah banyak digemari oleh masyarakat luas, baik sebagai pengisi waktu luang, hobi, maupun untuk mencapai prestasi ditingkat Kecamatan, Kabupaten, Propinsi, maupun Nasional. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perkumpulan-perkumpulan tenis meja di berbagai daerah di seluruh wilayah Indonesia, bahkan tidak jarang pula diadakan kejuaraan-kejuaraan tenis meja di tingkat kabupaten dan propinsi, baik untuk kalangan pelajar, mahasiswa maupun untuk umum.

Sebagai pengampu mata kuliah permainan tenis meja di prodi PGSD Penjas FIK UNY selalu melakukan pre test pada setiap awal perkuliahan, ternyata sebagian besar mahasiswa belum mengerti adanya perubahan peraturan permainan tenis meja, seperti pada penyelesaian tiap game dalam permainan yang dahulu 21, sekarang menjadi 11, peraturan tentang servis, time out, dan peraturan-peraturan yang lain. Oleh karena itu penulis memandang perlu adanya sosialisasi peraturan permainan tenis meja, dengan harapan perubahan-perubahan yang ada segera dimengerti dan dilakukan oleh masyarakat luas.

II. Pengertian

Permainan tenis meja merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dimainkan oleh semua orang dalam segala level kemampuan dan tanpa mengenal batas usia, dari anak-anak, remaja, hingga orang tua dapat bermain secara bersama-sama, bisa dilakukan dalam permainan tunggal maupun ganda.

Permainan ini dimainkan di atas permukaan meja berbentuk segi empat dengan panjang 2,74 m, lebar 1,525 m, dan harus datar dengan ketinggian 76 cm di atas lantai, permukaan meja dibagi menjadi 2 bagian yang sama secara vertikal oleh net/ jaring paralel dengan garis akhir dan harus melewati lebar permukaan masing-masing bagian meja..

Cara bermainnya dengan sebuah bet/ raket dua orang pemain atau dua pasangan ganda saling berusaha memukul bola melewati atas net ke permukaan meja lawan dengan tujuan agar lawan tidak bisa mengembalikan bola ke permukaan mejanya.. Bagi pemain/ pasangan yang gagal mengembalikan bola akan kehilangan 1 angka.

III. Peraturan tenis meja

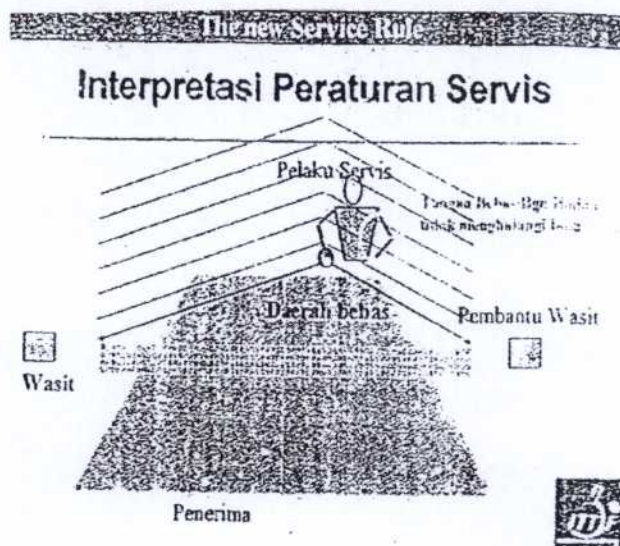
Untuk memulai suatu permainan tenis meja harus dimulai oleh pelaku servis (server) menyajikan bola dengan aturan tertentu dan selanjutnya diterima oleh lawannya (receiver) dan mereka saling mengembalikan bola melewati net dan memantul ke permukaan meja lawan baik secara langsung maupun setelah menyentuh perangkat net, dan seterusnya mereka saling berusaha untuk mematikan lawan sehingga tidak bisa mengembalikan bola ke permukaan mejanya.

Agar bisa bermain tenis meja dengan baik dan benar secara sportif peraturan-peraturan tenis meja berikut ini harus difahami dan dilaksanakan:

A. Servis

1. Servis dimulai dengan bola diam secara bebas di atas permukaan tangan bebas pelaku servis/server (siap untuk dilambungkan), * Server harus melambungkan bola secara vertikal tanpa putaran, sehingga bola naik minimal 16 cm dari permukaan telapak tangan bebas, kemudian turun tanpa menyentuh apapun sebelum dipukul.

2. Pada saat bola turun, server harus memukulnya sehingga menyentuh mejanya terlebih dahulu dan setelah melewati net kemudian menyentuh meja penerima/ receiver; pada permainan ganda bola harus menyentuh bagian kanan dari masing-masing meja pelaku servis dan penerima servis secara berurutan.
3. Dari mulai servis hingga bola dipukul, bola harus berada di atas perpanjangan permukaan meja permainan (di belakang batas akhir meja) pelaku servis, dan bola tidak boleh menghalangi penerima oleh pelaku servis atau pasangannya dan apa saja yang mereka bawa atau pakai.
4. Segera setelah dilambungkan, lengan dan tangan bebas harus disingkirkan/ditarik dari garis bebas antara bola dan net.
5. Menjadi tanggung jawab pemain untuk melakukan servis agar terlihat oleh wasit atau pembantu wasit benar-benar yakin bahwa pemain memenuhi persyaratan servis yang benar.
6. Untuk lebih jelasnya tentang peraturan servis dapat diperhatikan pada gambar di bawah ini:



B. Pengembalian bola

Bola, setelah diservis atau dikembalikan, harus dipukul sehingga melewati/ mengelilingi net dan menyentuh permukaan meja lawan, baik secara langsung maupun setelah menyentuh perangkat net. selanjutnya kedua pemain/ pasangan saling berusaha memukul bola melewati atas net ke permukaan meja lawan dengan tujuan agar lawan tidak bisa mengembalikan bola ke permukaan mejanya..Bagi pemain/ pasangan yang gagal mengembalikan bola akan kehilangan 1 angka.

C. Urutan Permainan

Pada permainan tunggal, pelaku servis melakukan servisterlebih dahulu, kemudian penerima harus melakukan pengembalian dan setelah itu pelaku servis dan penerima secara bergantian melakukan pengembalian.

Pada permainan ganda, pelaku servis harus melakukan servis terlebih dahulu, selanjutnya penerima melakukan pengembalian, selanjutnya pasangan pelaku servis melakukan pengembalian, pasangan penerima kemudian melakukan pengembalian dan akhirnya setiap pemain melakukan pengembalian sesuai gilirannya.

D. Suatu Poin/ Skor

Selain reli dinyatakan let, pemain dinyatakan mendapat poin jika:

1. Lawannya gagal melakukan servis yang benar,
2. Lawannya gagal melakukan pengembalian yang benar,
3. Setelah melakukan servis atau pengembalian, bola menyentuh apa saja selain net sebelum dipukul oleh lawannya,

4. Bola melewati meja atau berada diluar permukaan meja/ tanpa menyentuh meja,
5. Lawannya memukul bola dua kali beruntun,
6. Lawannya, atau apa saja yang dipakainya menggerakkan permukaan meja,
7. Lawannya, atau apa saja yang dipakainya menyentuh net,
8. Tangan bebas lawannya menyentuh permukaan meja,

E. Suatu game/ set

Suatu game dinyatakan dimenangkan oleh seorang pemain/ pasangan yang pertama mendapat poin 11, kecuali kedua pemain/ pasangan sama-sama mendapatkan poin 10, pada situasi ini, salah satu pemain atau pasangan harus mendapat selisih kemenangan 2 poin atas lawannya.

F. Sistem Pertandingan

Sistem pertandingan yang lazim digunakan dalam kejuaraan terbuka tenis meja perorangan adalah sistem gugur, tetapi bisa juga dikombinasikan dengan sistem setengah kompetisi dalam pool untuk babak penyisihan. Suatu pertandingan terdiri dari game/ set ganjil terbaik (biasanya terdiri dari 5 dan 7 game/ set)

Sedangkan untuk kejuaraan beregu dapat dilaksanakan dengan beberapa sistem sebagai berikut:

1. Lima pertandingan terbaik (New Swaythling Cup System, lima tunggal)

1.1. Setiap tim harus terdiri dari 3 pemain.

1.2. Susunan permainan sebagai berikut:

1.2.1. A v X

1.2.2. B v Y

1.2.3. C v Z

1.2.4. A v Y

1.2.5. B v X

2. Lima pertandingan terbaik (Corbillon Cup System, empat tunggal dan satu ganda)

2.1. Setiap tim terdiri dari 2,3 atau 4 pemain

2.2. Susunan permainan sebagai berikut:

2.2.1. A vs X

2.2.2. B vs Y

2.2.3. Satu Ganda.

2.2.4. A vs Y.

2.2.5. B vs X

3. Lima pertandingan terbaik (Olympic System, empat tunggal dan satu ganda)

3.1. Setiap regu harus terdiri dari 3 pemain; tiap pemain bertanding maksimal 2 kali pertandingan perorangan (dalam pertandingan tim/ regu tersebut)

3.2. Susunan permainan

3.2.1. A v X

3.2.2. B v Y

3.2.3. Ganda C dan A atau B v Z dan X atau Y

3.2.4. A atau B v Z

3.2.5. C v X atau Y.

4. Tujuh pertandingan terbaik (enam tunggal dan satu ganda)

4.1. Setiap tim terdiri dari 3,4, atau 5 pemain.

4.2. Susunan permainan:

4.2.1. A v Y

4.2.2. B v X

4.2.3. C v Z

4.2.4. 1 Ganda.

4.2.5. A v X

4.2.6. C v Y

4.2.7. B v Z

5. Sembilan pertandingan terbaik (sembilan tunggal)

5.1. Setiap tim harus terdiri dari tiga pemain

5.2. Susunan permainan:

5.2.1. A v X

5.2.2. B v Y

5.2.3. C v Z

5.2.4. B v X.

5.2.5. A v Z

5.2.6. C v Y

5.2.7. B v Z

5.2.8. C v X

5.2.9. A v Y.

VII. Prosedur Pertandingan Beregu:

1. Sebelum suatu regu saling bertanding, harus diadakan undian untuk menentukan regu A,B,C atau regu X,Y,Z, dan kapten tim harus menandatangani dan menyerahkan susunan pemainnya ke referee atau wakilnya.
2. Nama-nama pemain ganda tidak harus disampaikan sampai giliran mereka akan bertanding.
3. Suatu tim dinyatakan sebagai pemenang apabila telah memenangkan mayoritas pertandingan dari keseluruhannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Kertamanah.2003. *Teknik & Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. PT RajaGrafindo Persada Jakarta.
- POMNAS XI.2009. *Peraturan Pertandingan Perlombaan*. Bidang Pertandingan PB. POMNAS XI Sumatera Selatan Tahun 2009.
- PB. PTMSI 2009-2010. *Peraturan Tenis Meja*.