

TEKNIK DASAR TENIS MEJA

**Model Latihan Smash Forehand
Atlet Usia 13–17 Tahun**



**Jusrianto AS, S.Pd., M.Pd., AIFO-P.
Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.
Dr. Aan Wasan, M.Si.**

TENIS DASAR TENIS MEJA

Model Latihan Smash Forehand Atlet Usia 13-17 Tahun

Penulis:

Jusrianto As, S.Pd., M.Pd., AIFO-P

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.

Dr. Aan Wasan, M.Si.

Editor:

Ir. Novita Wulandari, S.Pd., M.Pd.

Kata Pengantar

Selamat datang di dunia tenis meja, sebuah olahraga yang tidak hanya menuntut keterampilan fisik, tetapi juga strategi, konsentrasi, dan ketahanan mental. Dalam buku ini, kami mengajak Anda untuk menjelajahi berbagai aspek tenis meja, mulai dari teknik dasar hingga strategi tingkat lanjut, serta etika dan sikap yang diperlukan untuk menjadi pemain yang baik.

Tenis meja, atau pingpong, adalah permainan yang mengasyikkan yang telah menarik perhatian jutaan orang di seluruh dunia. Olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja, dari anak-anak hingga orang dewasa, di berbagai tingkat keterampilan. Tidak hanya menawarkan kesenangan dan tantangan, tenis meja juga merupakan cara yang luar biasa untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

Dalam buku ini, kami akan membahas berbagai topik, termasuk sejarah tenis meja, aturan permainan, teknik dasar seperti pukulan forehand dan backhand, serta variasi servis yang dapat meningkatkan permainan Anda. Selain itu, kami juga akan membahas pentingnya sportivitas, menghormati lawan, dan menjaga etika di lapangan.

Kami berharap buku ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat dan inspiratif bagi semua pembaca, baik yang baru memulai maupun yang telah berpengalaman dalam olahraga ini. Dengan latihan yang konsisten, dedikasi, dan semangat, kami percaya Anda dapat meningkatkan keterampilan Anda dan menikmati setiap momen di meja tenis.

Terima kasih atas minat Anda pada tenis meja. Selamat membaca dan selamat bermain.

Penulis

Jusrianto AS

Daftar Pustaka

- Davis, R. (2012). *The Fundamentals of Table Tennis*. New York: McGraw-Hill Education.
- El-Mounir, M. (2020). *Table Tennis Training: Strategies and Skills*. Cairo: Elite Sports.
- Gubbi, A., & Chaudhary, A. (2022). *Table Tennis Techniques and Training*. New Delhi: Sports Publishers.
- Handayani, L., & Setiawan, A. (2019). *Pengembangan Keterampilan Motorik dalam Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Harsono. (2020). *Latihan Kondisi Fisik untuk Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Irawan, B., & Santoso, A. (2020). *Panduan Teknik Dasar Tenis Meja*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Jones, D. (2020). *Table Tennis Tactics for Thinkers*. Chicago: SportCraft Press.
- Liu, W. (2018). *Essential Skills in Table Tennis*. Guangzhou: Sun Yat-sen University Press.
- Nugraha, E., & Wijaya, H. (2021). *Metodologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI Press.
- Pratama, R. (2022). *Strategi Bermain Tenis Meja*. Surabaya: Media Edukasi Nusantara.
- Rahmat, S. (2019). *Latihan Efektif Tenis Meja untuk Pemula*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Santoso, I., & Arifin, M. (2022). *Pembinaan Atlet Berprestasi: Pendekatan Ilmiah*. Surabaya: Unesa Press.
- Sari, T., & Hadi, D. (2021). *Tenis Meja: Kiat Sukses Atlet Indonesia*. Bandung: Alfabeta.
- Smith, A. (2019). *Psychology in Table Tennis: Staying Mentally Sharp*. Oxford: Academic Press.
- Sugiyanto, P. (2023). *Dasar-Dasar Ilmu Keolahragaan*. Solo: UNS Press.
- Tomoliyus. (2019). *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja dan Penilaian*. Yogyakarta: UNY Press.
- Tomoliyus. (2020). *Metode Latihan dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tomoliyus. (2021). *Latihan Kondisi Fisik untuk Olahraga Prestasi*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Wang, L., & Wang, J. (2022). *Scientific Approach to Table Tennis Training (2nd Edition)*. Shanghai: East China University Press.
- Zhang, Y. (2023). *Modern Table Tennis Techniques: Advanced Insights*. Beijing: People's Sports Press.