

Nama: PENI MARTHEDO PAPEY
Kelas: XI IPA 2
Tugas: PJOK Tenis Meja

Jawaban

1. *Ficky Supit Santoso.

*Donny Prasetya Aji.

*Luki Purwani.

*Muhammad Bima Abdi Negara.

*Deepash Anil Baghwani.

*Gusti Dwijayanti.

*Lilis Indriani.

*Kharisma Nur Hawwa.

*Atikah Dwi Rahayu.

*Rina Sintya.

2. Bola tenis meja berdiameter 40 mm berat 2,7gram.
Dan terbuat dari bahan selulosa yang ringan.

3. Panjang net adalah 183 cm. Sementara itu, tinggi net pada permainan tenis meja adalah 15,25 cm.

4. *Shakehand Grip

Shakehand grip merupakan teknik memegang bet seperti sedang berjabat tangan. Teknik ini biasanya banyak digunakan oleh para atlet/pemain tenis meja profesional dari benua Eropa.

*Penhold Grip

Penhold Grip merupakan teknik yang dilakukan dengan cara memposisikan tangan seperti ketika sedang memegang pena atau sejenisnya. Teknik ini cukup populer digunakan oleh atlet profesional tenis meja yang berada di kawasan Asia.

*Seemiller Grip

Pada teknik Seemiller Grip jari telunjuk memegang seluruh bagian bet dan bet diputar ke arah badan dengan derajat sekitar 20 hingga 90 derajat. Teknik ini dikenal juga dengan nama American Grip.

5. Shakehand Grip

Shakehand grip merupakan teknik memegang bet seperti sedang berjabat tangan. Teknik ini biasanya banyak digunakan oleh para atlet/pemain tenis meja profesional dari benua Eropa.