JURNAL PENGABDIAN KEOLAHRAGAAN DAN SAINS
JPKS
Volume 1, Nomor 2, (2026 pp. 1-8
ISSN: 3109-3698
https://ejurnalunsam.id/index.php/jpks

# *COACHING* KLINIK TEKNIK DASAR TENIS MEJA PADA ATLET BELIA RPP TEAM

**Andi Saparia[1], Humaedi[2], Muhammad Ismail[3]*, Hendra Iskandar[4], M. Khairil Fajri[5], M. Yusran Rahmat[6]**

[1,2,4]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP, Universitas Tadulako, Indonesia.
[3,5] Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Tadulako, Indonesia.
[6]Pendidkan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia
**Corresponding Author* email: mail.jaket@gmail.com

## *ABSTRACT*

*Table tennis is a widely popular sport that has developed into a competitive discipline and serves as a platform for nurturing talented young athletes. Observations conducted at the RPP Team identified several substantial issues in youth athlete development, including limited knowledge of basic techniques such as grip, stance, and forehand/backhand strokes, as well as the absence of structured training methods. This community service program aimed to improve the partners' mastery of basic table tennis techniques. The activity took place at the RPP Team headquarters in Pengawu Subdistrict, Palu City, in April 2025, involving youth athletes from the club. The program was carried out through several stages: planning, preparation, implementation, and finally reflection and evaluation. The results of the coaching clinic indicated significant improvements in the partners' basic table tennis techniques. These findings suggest that systematic, clinic-based coaching is highly suitable for enhancing the skills of young athletes. For future development, it is recommended to increase the frequency of training sessions, expand training volume, utilize evaluation instruments with proven validity and reliability, and involve a larger number of participants.*

*Keyword: Athlet; Coaching_Clinic; Table_Tennis*

## ABSTRAK

Tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari, dan sudah berkembang sebagai olahraga prestasi. Olahraga tenis meja telah menjadi wadah untuk membangun potensi atlet muda berbakat. Berdasarkan observasi pada RPP Team, didapatkan sejumlah masalah yang substansial terkait pembinaan atlet muda. Masalah yang dimaksud meliputi minimnya pengetahuan teknik dasar seperti pegangan *bet*, cara berdiri, dan pukulan *forehand/backhand*, serta terbatasnya metode latihan yang terprogram. Tujuan dari dilaksanakannya kegiatan ini adalah memperbaiki penguasaan teknik dasar tenis meja pada mitra. Kegiatan ini dilaksanakan di sekretariat klub RPP Team Kelurahan Pengawu, Kota Palu, dimulai pada bulan April tahun 2025, dengan sasaran kegiatan pengabdian adalah atlet belia di klub RPP Team. Kegiatan pengabdian ini secara umum akan berlangsung dalam beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, persiapan, mengaktualisasikan, dan terakhir adalah refleksi dan evaluasi. Berdasarkan kegiatan *coaching* klinik yang dilaksanakan, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terjadi perubahan teknik dasar tenis meja yang signifikan pada mitra. Hasil dari kegiatan pengabdian ini mengisyaratkan bahwa peningkatan teknik dasar yang sistematis dan berlandaskan *coaching* klinik sangat sesuai untuk atlet muda. Untuk pengembangan yang akan datang, direkomendasikan menambah frekuensi pemberian perlakuan, meningkatkan volume latihan, mempergunakan evaluasi yang teruji validitas dan reliabilitasnya, serta memperbanyak jumlah mitra.

***Kata Kunci:*** *Atlet; Coaching_Klinik; Tenis_Meja*

## PENDAHULUAN

***ARTICLE HISTORY***
*Submitted : 03 Desember 2025*
*Accepted : 04 April 2026*
*Published : 01 Juni 2026*

Olahraga tenis meja adalah satu di antara banyak cabang olahraga yang sangat digemari di dunia (Tomoliyus, 2017; Firmansyah & Hariyanto, 2019), dan merupakan olahraga yang tidak hanya mencakup rekreasi dan kesehatan, melainkan juga berkembang sebagai olahraga prestasi. Tenis meja sudah berkembang menjadi wadah untuk membangun potensi atlet muda yang berbakat. Salah satu klub olahraga yang aktif mengembangkan potensi atlet belia adalah RPP Team. Namun, sebagaimana kebanyakan klub yang berada di daerah, RPP Team mengalami kesulitan dalam memberikan pelatihan yang berkualitas tinggi, terutama dalam penguasaan teknik dasar yang merupakan dasar permainan tenis meja.

Berdasarkan observasi serta diskusi bersama manajemen RPP Team, didapatkan sejumlah masalah yang substansial selama proses pembinaan atlet belia. Dari 15 atlet belia, setidaknya terdapat 11 yang tidak bisa memegang *bet* dengan cara yang benar. 75% atlet masih kerap salah memosisikan kaki ketika mempraktikkan pukulan *forehand*. Di samping itu, atlet belia juga masih kerap tidak menyadari pentingnya latihan yang konsisten untuk membentuk pola permainan yang ideal. Hal ini tentu saja dapat membuat atlet mengalami kesulitan untuk berkembang dan menjadi kurang kompetitif.

Dalam pembelajaran olahraga, telah banyak teori yang mengungkapkan pentingnya penguasaan teknik dasar sebagai langkah awal dalam mengembangkan keterampilan yang berdampak pada prestasi (Budiwanto, 2012; Aulia & Asfar, 2021). Teknik yang betul bisa membuat gerakan menjadi efektif, pukulan menjadi akurat, dan permainan menjadi terkendali. *Coaching* klinik sebagai sebuah metode pelatihan yang bertujuan untuk mengoptimalkan pemahaman dan keterampilan (Permadi, 2022), serta memberikan pendekatan yang terprogram dengan menggabungkan teori dan praktik, adalah sesuatu yang dianggap urgen untuk membantu atlet memahami dan menguasai teknik secara menyeluruh. Metode ini juga dapat memberi kesempatan kepada pelatih guna membenahi kesalahan fundamental di tahap permulaan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperbaiki penguasaan teknik dasar tenis meja pada atlet belia RPP Team. Tujuan khususnya mencakup pemberian pemahaman mendalam tentang teknik yang tepat, membantu atlet mengembangkan pola gerakan yang efisien, dan membimbing pelatih di klub tersebut untuk menerapkan pendekatan pelatihan yang berkelanjutan. Selain itu, kegiatan ini juga memiliki tujuan untuk mendorong atlet muda untuk mendapatkan pelatihan yang bermutu agar bisa terus berprestasi.

RPP Team berada di daerah pinggiran Kota Palu yang memiliki potensi pembinaan olahraga yang luar biasa, karena area ini bisa menjadi pusat kegiatan olahraga komunitas dan memiliki banyak atlet belia berbakat. Walaupun ketersediaan fasilitas selama ini masih berada pada kategori kurang ideal, namun semangat para atlet dan dukungan masyarakat menjadi kekuatan utama dalam membangun olahraga tenis meja. Dengan pemberian pelatihan yang benar, daerah ini tentu dapat menghasilkan atlet berprestasi yang dapat berbicara banyak di level daerah ataupun nasional.

Pelaksanaan kegiatan *coaching* klinik ini tepat sasaran dalam hal meningkatkan mutu pelatihan dan mengoptimalkan atlet belia yang potensial. Di samping menjadi solusi atas permasalahan yang ada, kegiatan ini dapat memberikan pengetahuan dan

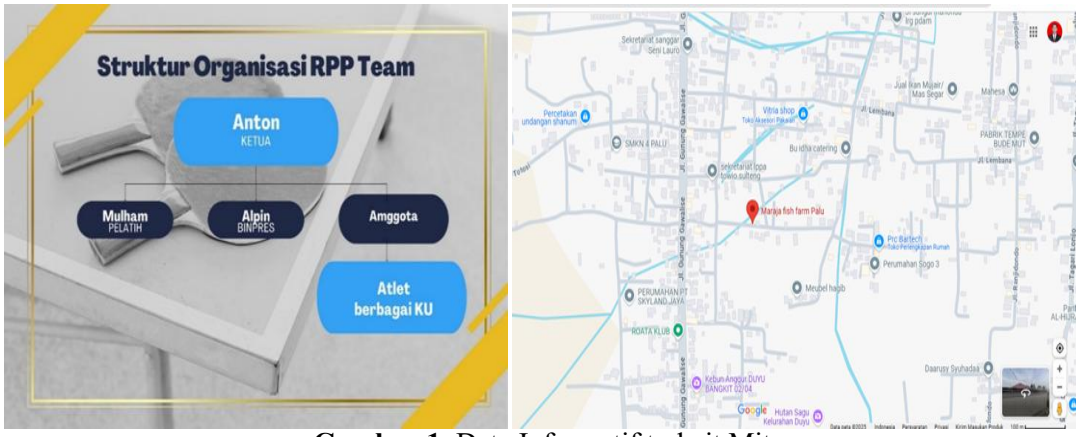
keterampilan kepada komunitas lokal. Melalui metode yang berdasarkan teori serta praktik, selain meningkatkan kemampuan individu, kegiatan ini juga dapat menjadikan lingkup pembinaan di RPP Team lebih kuat secara menyeluruh.

Diharapkan melalui kegiatan pengabdian ini, atlet belia RPP Team dapat menguasai teknik dasar tenis meja dengan baik. Ini akan memungkinkan mereka berkompetisi di level yang jauh lebih tinggi. Kegiatan ini diharapkan pula bisa memberikan motivasi bagi pelatih dan manajemen klub untuk mengembangkan program pelatihan yang *continues* dan efisien. Dalam hal ini, Universitas selaku perguruan tinggi memiliki peran aktif dalam memajukan olahraga serta pemberdayaan masyarakat melalui inovasi dan IPTEK.

## METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian ini berupa *coaching* klinik terhadap teknik dasar tenis meja. Pendekatan utama yang digunakan dalam *coaching* klinik ini adalah pendekatan interaktif dan partisipasi. Sedangkan, sasaran kegiatan pengabdian adalah atlet belia di klub RPP Team. Metode ini dipilih karena disinyalir dapat membantu mitra membangun kemandirian serta rasa percaya diri yang berkelanjutan, karena mereka secara aktif terlibat dalam kegiatan yang mereka ikuti.

Kegiatan ini rencananya akan dilakukan di sekretariat klub RPP Team Kelurahan Pengawu, Kecamatan Tatanga, Kota Palu, Sulawesi Tengah. Waktu pelaksanaan kegiatan ini direncanakan akan dimulai di bulan April tahun 2025.

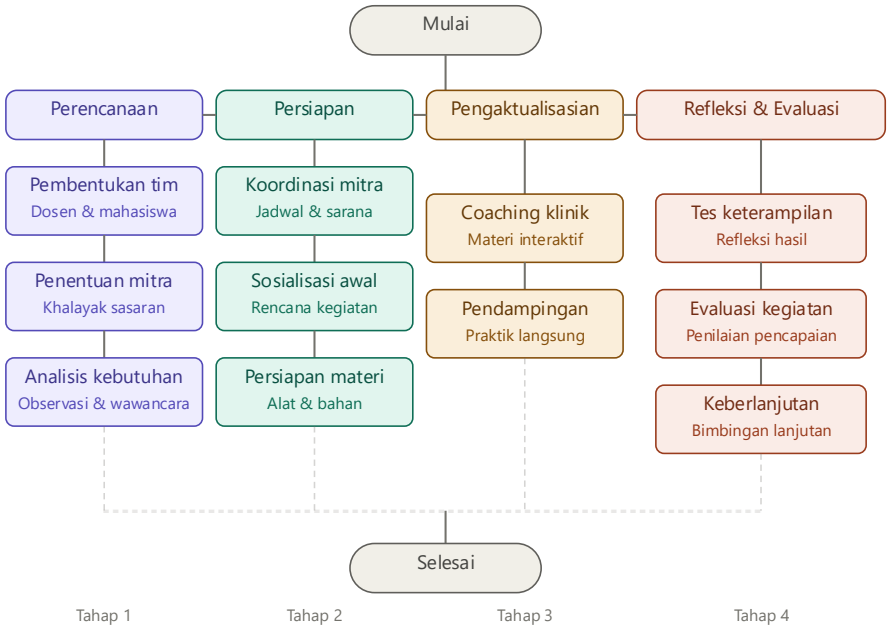



**Gambar 1.** Data Informatif terkait Mitra

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini secara umum akan berlangsung dalam beberapa tahap, yaitu tahap perencanaan, persiapan, mengaktualisasikan, dan terakhir adalah refleksi dan evaluasi.

1) Tahap perencanaan: terdiri dari pembentukan tim pengabdi, penentuan mitra, dan analisis kebutuhan serta masalah mitra.
2) Tahap persiapan: terdiri dari koordinasi dengan mitra, sosialisasi awal kegiatan, serta persiapan materi, alat, dan bahan.

3) Tahap mengaktualisasikan: terdiri dari kegiatan *coacing* klinik/pelatihan dan pendampingan.
4) Tahap refleksi dan evaluasi: mitra akan melakukan tes keterampilan bermain tenis meja sebagai refleksi dan evaluasi yang disiapkan oleh tim pengabdi.




**Gambar 2.** Bagan Alir Tahapan Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap perencanaan, tim pengabdian terlebih dahulu membentuk tim kerja yang terdiri dari dosen dan mahasiswa yang memiliki keahlian di bidang olahraga, khususnya tenis meja. Pembagian tugas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap anggota tim memiliki peran yang jelas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Selanjutnya, tim mengidentifikasi mitra sebagai sasaran kegiatan berdasarkan kesesuaian kebutuhan dan potensi pengembangan keterampilan olahraga di kalangan mitra tersebut. Setelah mitra ditentukan, tim melakukan analisis kebutuhan melalui diskusi awal dan observasi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa mitra masih menghadapi beberapa tantangan dalam menguasai teknik dasar bermain tenis meja. Temuan ini kemudian menjadi dasar bagi tim pengabdian dalam merancang kegiatan yang relevan dengan kebutuhan mitra.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi lebih lanjut dengan mitra untuk menyepakati waktu, tempat, dan mekanisme pelaksanaan kegiatan. Koordinasi ini berlangsung secara komunikatif, memastikan bahwa kedua belah pihak memiliki pemahaman yang sama mengenai tujuan dan alur kegiatan. Tim pengabdian juga melakukan *briefing* awal dengan para peserta mengenai kegiatan *coaching clinic* yang direncanakan. Pada tahap ini, para peserta mulai mendapatkan gambaran umum

mengenai materi yang akan dipelajari dan manfaat yang dapat mereka peroleh dari kegiatan tersebut. Selain itu, tim mempersiapkan berbagai kebutuhan pelaksanaan, seperti materi pelatihan, peralatan tenis meja, dan alat bantu pelatihan yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Persiapan yang matang ini bertujuan untuk memastikan bahwa proses pelaksanaan dapat berjalan secara efektif dan sistematis.

Pada tahap mengaktualisasikan, yang merupakan inti dari kegiatan pengabdian, kegiatannya mencakup *coacing* klinik/pelatihan dan pendampingan. Dalam tahap ini, kegiatan akan diawali dengan konsep pelatihan berupa penyampaian materi secara interaktif yang kemudian dilanjutkan dengan pendampingan kepada mitra untuk melakukan praktik secara langsung. Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini akan dilakukan selama beberapa kali pertemuan. Berikut detailnya: a) kegiatan dimulai dengan pemaparan materi secara komunikatif dan interaktif, berkaitan dengan dasar-dasar bermain tenis meja yang mencakup teknik dasar menggenggam *bet*, cara berdiri yang baik, keterampilan pukulan dasar *forehand* serta *backhand*; b) kegiatan selanjutnya: demonstrasi teknik dasar yang dilakukan oleh tim pengabdi, yang selanjutnya dicontoh oleh seluruh atlet belia RPP Team/mitra menggunakan meja pingpong.

Pada tahap refleksi dan evaluasi, mitra melakukan tes keterampilan bermain tenis meja sebagai refleksi dan evaluasi yang disiapkan oleh tim pengabdi. Refleksi dilakukan untuk mengkaji dan melihat hal-hal apa saja yang masih perlu diperbaiki terkait pelaksanaan kegiatan. Sedangkan evaluasi dilakukan untuk melihat hasil yang telah dicapai oleh mitra. Terkait evaluasi pelaksanaan kegiatan, evaluasi dilakukan setelah kegiatan *coacing* klinik/pelatihan dan pendampingan telah dilakukan. Evaluasi dilakukan untuk menilai kegiatan pengabdian dan melihat pencapaian kegiatan. Sedangkan untuk keberlanjutan kegiatan, setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan, dalam hal ini tim pengabdi masih tetap akan melakukan komunikasi dengan mitra dan tetap memberikan bimbingan, pendampingan lanjutan, dan layanan konsultasi untuk mitra.

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terjadi perubahan teknik dasar tenis meja yang signifikan pada mitra. Sebelum diberikannya perlakuan, rata-rata nilai untuk setiap teknik dasar yang dimiliki mitra hanya berada pada kategori sedang dan rendah, berkisar antara 55-70 dari skor tertinggi yakni 100. Pengamatan dan *interview* pada pelatih menunjukkan atlet belia yang menjadi mitra terlihat inkonsistensi dalam memegang *bet,* ketidakstabilan posisi, lambannya gerakan *footwork*, dan masih kerap melakukan kesalahan ketika servis dan pengembaliannya. Selanjutnya, *coaching* klinik dilaksanakan selama 6 pertemuan yang materinya meliputi cara memegang *bet*, posisi siap, pola langkah dasar, pukulan *drive*, pukulan servis, dan praktik langsung yang didampingi oleh tim pengabdian. Setelah latihan diberikan, terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 26%. Hasil pengamatan mengungkapkan bahwa 85% atlet belia bisa memegang bet dengan lebih konsisten, 85% atlet belia bisa melakukan posisi siap dengan stabil, serta kecepatan dalam melakukan *footwork* setiap atlet belia mengalami peningkatan per sekian detik. *Feedback* antara pelatih dan mitra juga memperlihatkan

terjadinya perubahan sikap, dalam hal ini mitra menjadi lebih antusias, disiplin dan mudah memahami baik materi maupun instruksi yang diberikan.



**Gambar 3.** Pelaksanaan Praktik oleh Mitra

Ditinjau dari aspek pembahasan, hasil ini mengungkapkan bahwa *coaching* klinik yang dilakukan sangat berdampak positif untuk pengembangan keterampilan atlet muda. Faber et al. (2021) lewat penelitiannya mengungkapkan bahwa 5 unsur yang dapat mempengaruhi performa atlet muda tenis meja (8-12 tahun) adalah: pegangan, posisi siap, gerak kaki/posisi tubuh, servis, dan pukulan. Secara empiris, apa yang ditemukan pada kegiatan *coaching* klinik ini mendukung hasil penelitian tersebut, di mana dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memang memakai kelima unsur tersebut, dan terjadi peningkatan di setiap unsur.

Lebih lanjut, peningkatan pada aspek posisi tubuh dan gerakan *footwork* yang menjadi semakin stabil dan gesit selaras dengan teori yang menyatakan bahwa dalam pembinaan atlet muda untuk cabang olahraga tenis meja, faktor *speed, coordination* serta gerak multi arah merupakan penentu dalam membentuk teknik dasar yang sempurna. Contoh hasil riset yang menyatakan demikian adalah penelitian yang dilakukan oleh (Luo, 2024). Penelitian tersebut mengkaji keterampilan motorik baik kasar maupun halus pada atlet muda terhadap perkembangan teknik bermain tenis meja. Hal tersebut mendukung kegiatan *coaching* klinik/pelatihan yang menggunakan *footwork* sebagai komponen utama mempunyai dasar teoritis yang solid.

Aspek cara pegangan *bet* dan posisi siap sebagai dasar keterampilan juga terkonfirmasi sebagai sesuatu yang urgen. Dalam penelitian Faber et al. (2021), pegangan *bet* dan posisi siap terkonfirmasi sebagai dua unsur penting yang wajib sejak

dini dalam pengembangan atlet tenis meja. Pada kegiatan *coaching* klinik yang dilakukan, teknik cara memegang *bet* dan *ready position* atlet mengalami peningkatan sekian persen, dan menjadi semakin gesit dan seimbang. Hal ini memperlihatkan bahwa pemberian perlakuan *coaching* klinik sudah berhasil meningkatkan keterampilan dasar yang sangat penting sebagai fondasi utama untuk mengembangkan teknik lanjutan.

Adapun implikasi yang dapat dikemukakan sehubungan dengan pengembangan atlet berusia belia yang memiliki keunikan dalam hal pertumbuhan serta perkembangan (Nugraha et al., 2025): hasil dari kegiatan pengabdian ini mengisyaratkan bahwa peningkatan teknik dasar yang sistematis dan berlandaskan *coaching* klinik (mencakup semua unsur, tidak sekedar pukulan dan servis) sangat sesuai dengan atlet muda. Pembinaan yang sekedar mengandalkan latihan umum yang tidak menyertakan pedoman khusus bisa tidak efisien. Hasil riset Kusnandar et al. (2021) dan Gustian et al. (2023) menunjukkan bahwa tidak sedikit siswa mempunyai teknik dasar yang rendah akibat kekurangan fasilitas dan keterbatasan metode pelatihan. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian ini menghadirkan praktik pengembangan atlet yang baik serta selaras dengan pedoman ke pelatihan yang ada.

Meskipun demikian, terdapat sederet hal yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah lamanya pemberian perlakuan yang cenderung singkat (hanya 3 pekan, dengan 6 kali pertemuan). Padahal, teori merekomendasikan bahwa penguasaan keterampilan dasar yang baik membutuhkan durasi dan monitoring yang jangkanya agak lama (Gawron, 2019). Di samping itu, mitra yang terbilang terbatas, menjadikan hasil generalisasi kurang solid. Evaluasi yang dilakukan juga menggunakan penilaian observasi yang bersifat subjektif, tidak dilengkapi hasil analisis rekaman dan instrumen eksternal yang teruji validitas dan reliabilitasnya.

Secara menyeluruh, hasil *coaching* klinik ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan yang terstruktur dan terprogram sukses memperbaiki teknik-teknik dasar dalam tenis meja (pegangan, posisi siap, *footwork*, servis, pukulan *stroke*). Berdasarkan pembahasan mengenai teori dan penelitian sebelumnya, program pengabdian ini mempunyai standar didaktik yang dibutuhkan. Untuk pengembangan di masa yang akan datang, direkomendasikan menambah frekuensi pemberian perlakuan, meningkatkan volume latihan, mempergunakan evaluasi yang teruji validitas dan reliabilitasnya, serta memperbanyak jumlah mitra ataupun ranah pembinaan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat, yang dilaksanakan melalui tahapan perencanaan, persiapan, mengaktualisasikan, serta refleksi dan evaluasi, ini menunjukkan bahwa *coaching* klinik tenis meja tenis berjalan lancar dan memberikan dampak positif bagi mitra. Hasil analisis kebutuhan yang dilakukan pada tahap perencanaan menjadi dasar dalam menyusun materi dan metode pelatihan yang sesuai dengan kondisi para peserta. Melalui mengaktualisasikan *coaching* klinik yang disertai dengan bimbingan langsung di lapangan (interaktif dan partisipastif), peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang teknik dasar tenis serta kesempatan untuk mempraktikkannya secara langsung. Hasil evaluasi, berdasarkan tes keterampilan, menunjukkan terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 26%, hasil

pengamatan juga mengungkapkan bahwa 85% atlet belia bisa memegang *bet* dengan lebih konsisten, 85% atlet belia bisa melakukan posisi siap dengan stabil, serta kecepatan dalam melakukan *footwork* setiap atlet belia mengalami peningkatan sepersekian detik. Dengan demikian, program pelatihan dan bimbingan yang dilaksanakan secara sistematis dan aplikatif terbukti efektif dalam membantu mitra meningkatkan keterampilan dasar tenis meja mereka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi Universitas Tadulako yang telah memberikan dukungan dana, sehingga pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini bisa berjalan dengan maksimal. Dukungan tersebut amat berharga dalam rangkaian usaha untuk merealisasikan tugas pokok perguruan tinggi, dalam hal ini tugas pada bidang pengabdian kepada masyarakat.

## DAFTAR RUJUKAN

Aulia, A., & Asfar, A. (2021). Peran Sarana Prasarana terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau). *JMBT (Jurnal Manajemen Dan Bisnis Terapan)*, *3*(2), 141–150.

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Faber, I. R., Koopmann, T., Büsch, D., & Schorer, J. (2021). Developing a Tool to Assess Technical Skills in Talented Youth Table Tennis Players—A Multi-Method Approach Combining Professional and Scientific Literature and Coaches' Perspectives. *Sports Medicine-Open*, *7*(42), 1–24.

Firmansyah, G., & Hariyanto, D. (2019). *Sejarah, Teknik & Variasi Latihan Pingpong (Tenis Meja)*. Media Nusa Creative.

Gawron, V. (2019). *The Doing—A Review of the Skill Retention Research*. Mitre Technical Report.

Gustian, U., Samodra, Y. T. J., Mardiyyaningsih, A. N., & Ghasya, D. A. V. (2023). Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, *4*(1), 57–68.

Kusnandar, Nurcahyo, P. J., & Budi, D. R. (2021). Fundamental Movement Skills: Identifikasi Keterampilan Gerak Dasar Olahraga pada Siswa. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, *6*(2), 265–270.

Luo, W. (2024). Exploration of Initial Training for Junior Table Tennis Players. *Advances in Educational Technology and Psychology*, *8*(5), 42–45.

Nugraha, P.D., Utomo, A.W., Putra, S.P., & Prasetiyo, Y.B. (2025). Coaching Clinic: Latihan Fisik Khusus untuk Atlet Remaja. *JPKS: Jurnal Pengabdian Keolahragaan dan Sains, 1*(2), 20-26.

Permadi, A. A. (2022). Coaching Clinic pada Pelatih Sepakbola Tingkat Desa di Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 40–49.

Tomoliyus. (2017). *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja dan Penilaian*. CV. Sarnu Untung.