[Peraturan Permainan Tenis Meja](http://artikelpenjas.blogspot.com/2012/11/peraturan-permainan-tenis-meja.html)

**Peraturan Permainan Tenis Meja | Ping Pong | *Singgle* | *Double***- Tenis Meja atau juga dikenal dengan nama "Ping Pong" adalah olahraga yang menggunakan bola kecil dan yang dipukul dengan menggunakan bad. Permainan ini bisa dilakukan dengan 1 orang lawan 1 orang *(Singgle)* dan juga 2 orang lawan 2 orang *(Double)*. Berikut ini **[Artikel Penjas](http://artikelpenjas.blogspot.com/" \t "_blank)** akan sedikit mengulas tentang aturan dan cara bermain dalam olahraga tenis meja.



**Permainan tenis meja dapat dilakukan sebagai berikut.**

1. *Single*: putra atau putri (tunggal).
2. *Double*: putra atau putri (ganda).
3. *Double*campuran: yaitu ganda putra dan putri.

Cara memukul bola adalah bola harus memantul dahulu satu kali pada bidang meja sendiri serta bola yang dipukul itu harus melalui net lalu ke meja lawan. Tidak boleh memukul bola langsung dan memukul bola yang telah memantul dua kali pada bidang meja sendiri.

**Peraturan khusus bermain tenis meja sebagai berikut.**

1. Memukul bola dilakukan dari belakang garis akhir/ujung meja (bidang meja sendiri).
2. Bola harus terletak di atas telapak tangan yang terbuka (4 jari rapat dan ibu jari terbuka). Jadi bola itu tidak boleh dijepit atau dikepal.
3. Pada waktu akan memukul bola, bola itu harus dilambungkan dahulu baru dipukul.
4. Bola yang dipukul harus jatuh dulu pada bidang meja sendiri baru jatuh ke bidang meja lawan dengan melalui set/jala/jaring.
5. Bola yang dipukul pada waktu servis kemudian menyentuh net dan masuk pada bidang meja lawan harus diulang.
6. Servis untuk double harus dilakukan di sebelah kanan serta jatuhnya bola ke bidang meja lawan harus diagonal/silang.
7. Bola out/keluar tidak boleh ditahan atau dipegang.
8. Pada permainan *double*, kedua pemain mengembalikan bola berganti-ganti.

**Urutan untuk double :**

1. Pemain A1 memukul diterima oleh B1
2. Pemain B1 memukul diterima oleh A2
3. Pemain A2 memukul diterima oleh B2
4. Pemain B2 memukul diterima oleh A1
5. Begitulah seterusnya saling berganti.

**Cara mendapatkan nilai (score)**

Seorang pemain akan mendapatkan satu angka bila ia melakukan servis dengan baik atau mengembalikan bola dengan baik, sedangkan lawannya tidak dapat menerimanya atau mengembalikannya dengan baik, (misalnya bola keluar atau perkenaannya tidak sah).

a) Pemain kehilangan nilai

1. Ia gagal membuat servis yang sempurna.
2. Lawan membuat servis yang sempurna atau mengembalikan bola dengan sempurna, tetapi ia tidak berhasil mengembalikannya dengan sempurna.
3. Jika bat/pemukulnya atau apa saja yang menyentuh net atau tiang net pada waktu bola di dalam permainan *(in play)*.
4. Jika bat/pemukul atau apa saja yang dipakai atau dibawanya menggerakkan bidang permainan (meja) pada waktu bola dalam permainan *(in play)*.
5. Jika tangan bebasnya menyentuh bidang permainan/meja pada waktu bola dalam permainan.

b) Perhitungan nilai *(point)*

1. Setiap game dimenangkan oleh pemain atau pasangan lawan.
2. Setiap game dimenangkan oleh pemain atau pasangan yang telah terdahulu mencapai nilai 21 kecuali bila terjadi *duece*.
3. Bila kedua belah pihak mencapai nilai sama, misalnya 20 lawan 20 *(duece)* maka yang menang adalah yang terdahulu dapat melebihi 2 angka.
4. Di dalam *duece*, perpindahan bola dilakukan setelah mencapai nilai ataupun tidak, tetapi bola harus pindah/berganti