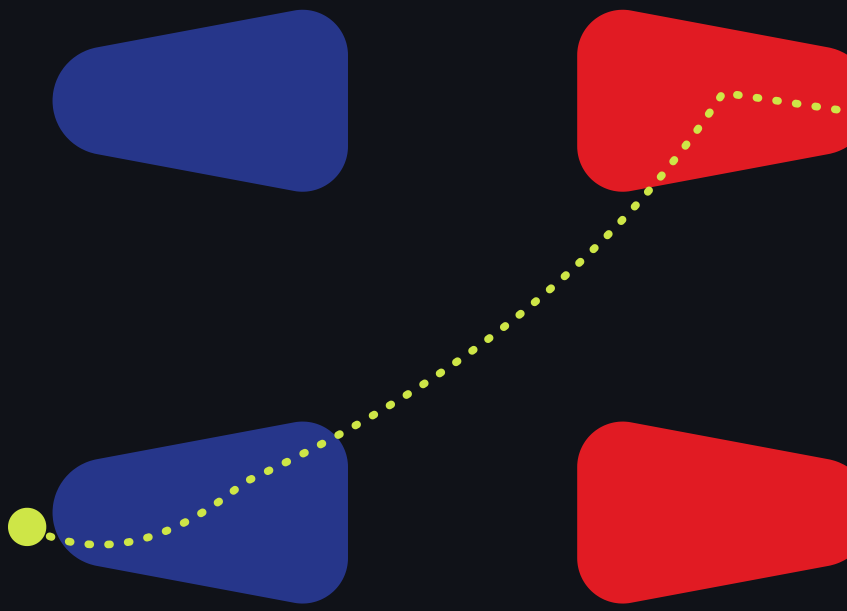
HANTIS

GAYA BEBAS + KOMPETITIF

BUKU PERATURAN RESMI HANTIS

Semua aturan untuk kedua mode permainan, lengkap dengan diagram. Empat meja. Satu bola. Dua pukulan.



EDISI 2026 · DIPERBARUI OKTOBER 2026

HANTIS.NET

DAFTAR ISI

ISI BUKU INI

1 **MEMULAI** 03
Perlengkapan, tempat bermain, penempatan meja, batas lapangan, faktor X, siapa di mana

2 **SERVIS** 05
Servis yang sah, servis trik, garis posisi, kesalahan servis

3 **PENGUASAAN BOLA** 06
Pukulan, mengoper, pergantian penguasaan bola, dribel, pukulan bersamaan

4 **CARA MENCETAK POIN ATAU MEMBUAT LAWAN GUGUR** 07
Delapan cara sebuah reli berakhir, termasuk Dobel

5 **ATURAN TEPI** 08
Kapan bola yang mengenai tepi dihitung kena meja

6 **ATURAN KOMPETITIF** 09
Skor, panjang pertandingan, rotasi servis, tukar sisi, poin penentu set

7 **ATURAN LAIN-LAIN** 10
Kontak, meja tergeser, perselisihan, keselamatan

8 **TRIK** 10
Menguasai Hantis, kombo dribel dan trik

★ **RINGKASAN ATURAN** 11
Satu halaman untuk dicetak dan disimpan di dekat lapangan

DUA MODE, SATU ATURAN MAIN

Hantis punya dua mode: **Gaya Bebas**, permainan rotasi untuk kelompok sebesar apa pun, dan **Kompetitif**, tim tetap berdua yang bertanding untuk poin. Hampir semua aturan berlaku untuk keduanya. Jika berbeda, buku ini menyebutkannya.

CARA PENOMORAN ATURAN

Aturan diberi nomor menurut bagian, kelompok, dan aturan. Contohnya, **4.0.7** adalah Bagian 4, kelompok 0, aturan 7. Gunakan nomor ini untuk menyelesaikan perdebatan dengan cepat.

YANG BERUBAH · OKTOBER 2026

Keselamatan: 7.0.3 jangan naik ke meja, 7.0.4 mainkan bola, bukan pemain, 7.0.5 ruang aman, 8.0.2 dilarang Walking the Dog di sekolah.
Klarifikasi: 1.1.5 gangguan, 1.2.0 rotasi setelah Dobel, 2.0.1 dan 2.1.0 servis, 1.1.2 dan 4.0.6 batas lapangan, 6.0.3 servis pertama di set berikutnya.

Hantis diciptakan pada tahun 2005 oleh siswa-siswa Scott County High School di Georgetown, Kentucky, Amerika Serikat.

Diterbitkan oleh Hantis USA, LLC. © 2026. Hak cipta dilindungi undang-undang. Buku peraturan ini boleh dicetak dan dibagikan secara gratis untuk keperluan nonkomersial. HANTIS™ dan logo Hantis adalah merek dagang Hantis USA, LLC.

BAGIAN 1

MEMULAI

Kamu hanya butuh satu bola tenis, empat meja yang sama besar, dan tiga teman.

1.0 PERLENGKAPAN

1.0.0 BOLA

Bola yang paling umum dipakai untuk bermain Hantis adalah bola tenis. Agar hasilnya maksimal, pastikan bolanya baru, langsung dari kaleng bertekanan. Di meja plastik yang membuat bola kurang memantul, bola lain bisa dipakai, misalnya bola karet yang daya pantulnya tinggi.

1.0.1 MEJA

Meja jenis apa pun bisa dipakai untuk bermain Hantis. Untuk bermain, kamu memerlukan 4 meja yang sama besar.

1.1 PERSIAPAN

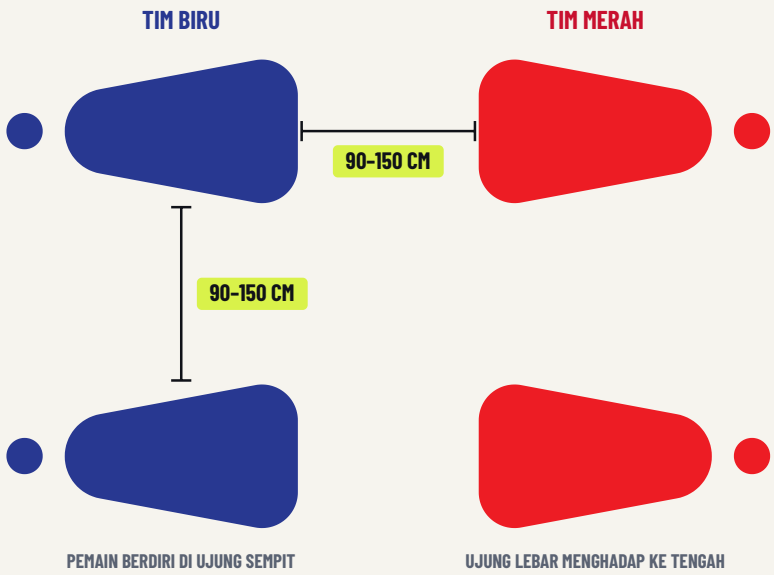
1.1.0 TEMPAT BERMAIN

Hantis bisa dimainkan hampir di mana saja: di dalam ruangan, di luar ruangan, di pantai, di taman, di lapangan basket, bahkan di lapangan squash untuk mendapat lebih banyak pantulan faktor X. Lapangan voli pantai adalah favorit kami, karena area bermainnya sudah punya batas yang jelas dan kamu bisa menjatuhkan diri di pasir.

1.1.1 PENEMPATAN MEJA

Susun 4 meja dalam pola 2×2 seperti Gambar 1.1. Jarak antarmeja tergantung tingkat kemampuanmu.

TINGKAT	JARAK ANTARMEJA
PEMULA	90 CM (3 KAKI)
MENENGAH	120 CM (4 KAKI)
MAHIR	150 CM (5 KAKI)



GAMBAR 1.1 PENEMPATAN MEJA: PERSEGI 2×2, REKAN SETIM BERSEBELAHAN, LAWAN BERSEBERANGAN DI TENGAH

1.1.2 BATAS LAPANGAN GAYA BEBAS

8 m × 8 m, hingga 16 m × 8 m. Guru atau penyelenggara menandainya dengan kerucut atau lakban di lantai. Jika tidak ada yang menandainya, para pemain menilai sendiri atau bermain tanpa batas lapangan.

TIPS: PERKECIL BATAS LAPANGAN AGAR PEMAIN TIDAK TERUS-TERUSAN MEMAKAI SMES KERAS.

1.1.3 BATAS LAPANGAN KOMPETITIF

BATAS	METRIK	IMPERIAL
BATAS RESMI	**8 M × 8 M**	**26,25 KAKI × 26,25 KAKI**
ALTERNATIF: LAPANGAN PASIR PENUH	**16 M × 8 M**	**52,5 KAKI × 26,25 KAKI**
ALTERNATIF: SETENGAH LAPANGAN PASIR	**8 M × 8 M**	**26,25 KAKI × 26,25 KAKI**
ALTERNATIF: LAPANGAN RACQUETBALL ATAU SQUASH	**13,7 M × 7,6 M**	**45 KAKI × 25 KAKI**

TIPS: CIPTAKAN LINGKUNGAN YANG NETRAL, TANPA BENDA LAIN YANG MENGHALANGI (BOLA, KURSI, ORANG, PAKAIAN, ATAU TAS).

1.1.4 APA ITU FAKTOR X?

Semua permukaan selain para pemain, keempat permukaan meja, dan tanah disebut **faktor X** dan sepenuhnya netral. Faktor X mencakup dinding, langit-langit, atau apa pun di sekitar area bermain. Bola bahkan boleh memantul dari kaki meja dan tetap hidup. Saat servis dan sepanjang reli, bola boleh memantul dari permukaan ini tanpa hukuman bagi tim lawan. Jika bola tersangkut atau berhenti bergerak di faktor X, bola mati, dan yang terakhir menyentuhnya bersalah: pemain yang terakhir memukulnya, atau pemain di meja tempat bola terakhir memantul, gugur (Gaya Bebas) atau kehilangan poin (Kompetitif). Hitung terus sentuhan dan pantulanmu, karena **faktor X tidak membuat hitungan pukulanmu kembali ke nol**.

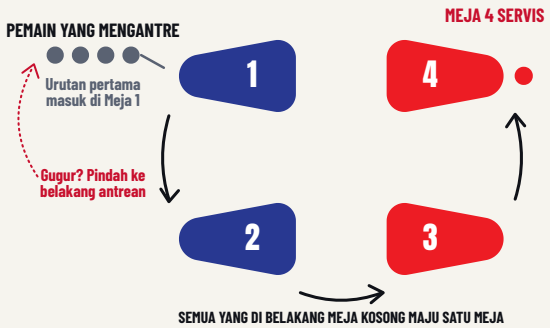
1.1.5 GANGGUAN

Orang bukan faktor X. Jika orang yang sedang mengantre, penonton, atau bola nyasar dari lapangan lain menghalangi bola atau pemain, ulangi poinnya.

1.2 SIAPA DI MANA?

1.2.0 HANTIS GAYA BEBAS

Ada 2 mode permainan: Gaya Bebas dan Kompetitif. Hantis Gaya Bebas dimainkan oleh 2 tim berisi 2 orang, dan tiap pemain berada di mejanya sendiri. Saat seorang pemain gugur, ia pindah ke belakang antrean, dan pemain lain bergeser ke meja kosong di depan mereka, ke arah meja servis. Kalau kamu pernah bermain *four square*, rotasinya sama. Setelah Dobel (4.0.7), kedua pemain yang gugur pindah ke belakang antrean, dua pemain lainnya maju ke arah Meja 4 untuk mengisi meja kosong, dan dua pemain terdepan di antrean masuk di meja kosong bernomor terendah.



GAMBAR 1.2 ROTASI GAYA BEBAS. MEJA 1-2 SATU TIM, MEJA 3-4 TIM LAINNYA. PINDAH DARI MEJA 2 KE 3 BERARTI GANTI TIM.

1.2.1 HANTIS KOMPETITIF

Dalam Hantis Kompetitif, posisi awalnya sama seperti Gaya Bebas, hanya saja tidak ada rotasi dan tidak ada antrean. Kamu bermain dengan rekan setim yang sama sepanjang permainan dan mencetak poin, bukan membuat pemain lain gugur. Penjelasan lengkap tentang Hantis Kompetitif ada di Bagian 6.

BAGIAN 2

SERVIS

2.0 MELAKUKAN SERVIS

2.0.0 SERVIS YANG SAH

Untuk melakukan servis, pegang bola dengan satu tangan, lalu dengan tangan yang lain pukul bola ke bawah sehingga memantul di mejamu sendiri, kemudian di salah satu meja lawan. Kamu juga boleh melambungkan bola lalu memukulnya dengan tangan yang sama. Saat servis, kamu harus berada di belakang tepi belakang mejamu.

2.0.1 YANG TIDAK BOLEH DILAKUKAN

Kamu tidak boleh melempar bola sebagai servis. Kamu tidak boleh memukul bola langsung ke meja lawan. Kamu tidak boleh melakukan servis ke meja rekan setimmu. Pelaku servis maupun rekan setimnya tidak boleh menyentuh bola lagi sampai penguasaan bola berpindah, yaitu saat bola menyentuh lawan atau meja lawan.

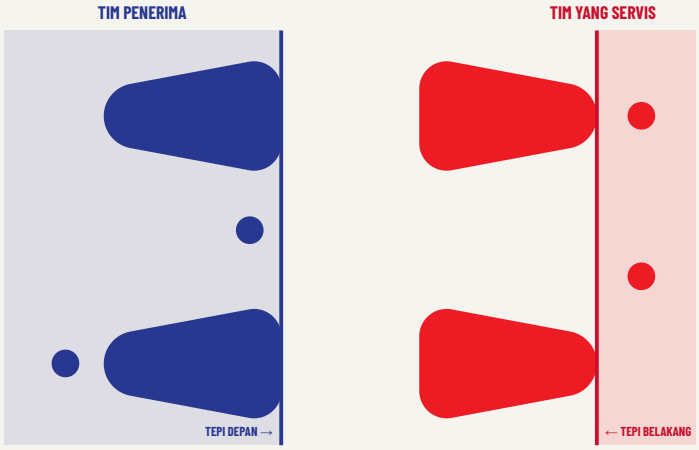
2.0.2 SERVIS TRIK

Beberapa variasi servis disebut servis trik. Di antaranya servis tendangan, servis tendangan gunting, servis siku, servis sundulan, dan servis tweener (dari sela kaki). Selama kamu memukul bola dengan bagian tubuh mana pun sehingga memantul di mejamu sendiri lalu di meja lawan, servis itu sah.

2.1 GARIS POSISI

2.1.0 POSISI AWAL SAAT SERVIS

Garis posisi menentukan di mana setiap tim boleh berdiri sesaat sebelum servis. **Tim yang melakukan servis** boleh berdiri di mana saja di belakang tepi **belakang** meja mereka. **Tim penerima** boleh berdiri di mana saja asalkan tidak melewati tepi **depan** meja mereka. Begitu bola servis mengenai meja pelaku servis, semua pemain boleh bergerak ke mana saja. Penerima servis boleh memainkan bola servis sebelum bola memantul di mejanya: sentuhan itu mengambil alih penguasaan bola dan dihitung sebagai pukulan pertamanya (3.0.2).



GAMBAR 2.1 TETAP DI ZONA TIMMU SAMPAI SERVIS DILAKUKAN

2.2 KESALAHAN SERVIS

2.2.0 KESALAHAN SERVIS DI GAYA BEBAS GAYA BEBAS

Kesalahan servis terjadi ketika servismu tidak mengenai meja lawan. Kamu mendapat jatah 1 kesalahan selama berada di Meja 4: jika servismu gagal, kamu boleh mengulang satu kali. Jika servismu gagal untuk kedua kalinya kapan pun selama kamu di Meja 4, kamu gugur, meskipun di antara kedua kesalahan itu kamu sempat melakukan servis yang sah.

2.2.1 KESALAHAN SERVIS DI KOMPETITIF KOMPETITIF

Kamu hanya mendapat jatah kesalahan servis ketika timmu sedang menghadapi poin penentu set atau poin penentu pertandingan. Dalam situasi lain, servis yang gagal memberi tim lawan satu poin. Kesalahan ganda memberi tim lawan satu poin, sekaligus set atau pertandingan itu.

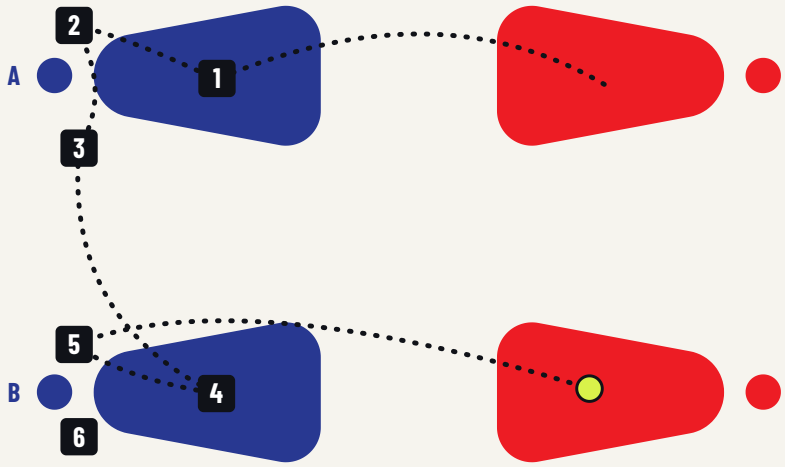
BAGIAN 3

PENGUASAAN BOLA

Penguasaan bola adalah inti Hantis. Ketahui siapa yang menguasai bola, serta berapa pukulan dan pantulan yang tersisa.

3.0.0 PUKULAN

Setelah servis, tim penerima menguasai bola. Kedua pemainnya masing-masing mendapat jatah **1 pantulan di mejanya** dan **2 pukulan** dengan tubuhnya. Bagian tubuh yang paling sering dipakai adalah tangan, karena memberi kendali paling baik, tetapi kamu boleh memakai kaki, lutut, kepala, atau bagian tubuh lain, asalkan hanya memukul bola dua kali. Bola yang mengenai pakaianmu dihitung sebagai salah satu pukulanmu.



1. Servis memantul di meja A
2. A melambungkan bola (pukulan 1)
3. A mengoper (pukulan 2)
4. Bola memantul di meja B
5. B menyiapkan bola (pukulan 1)
6. B memukulnya ke meja tim Merah (pukulan 2). Penguasaan bola berpindah.

GAMBAR 3.0 SATU PENGUASAAN BOLA PENUH: TIAP PEMAIN MEMAKAI 2 PUKULAN DAN TIAP MEJA MENDAPAT 1 PANTULAN

3.0.1 MENGOPER

Tujuan Hantis adalah mencetak poin atau membuat lawan gugur, tergantung kamu bermain Kompetitif atau Gaya Bebas. Salah satu cara terbaiknya adalah memanfaatkan rekan setimmu: selagi ia bergerak ke posisi ideal, pakai pukulanmu untuk mengoper bola kepadanya, lalu ia bisa mencetak poin. Kamu bisa bermain cerdik dan mengoper beberapa kali sampai jatah pukulanmu habis. Membingungkan tim lawan membuatmu unggul.

3.0.2 PERGANTIAN PENGUASAAN BOLA

Begitu bola menyentuh meja tim lawan atau salah satu pemain tim lawan, penguasaan bola berpindah. Kini merekalah yang punya 2 pukulan dan 1 pantulan untuk tiap pemain, dan hitungan pukulanmu kembali ke nol.

3.0.3 DRIBEL

Setiap kali bola dipukul ke pemain atau meja lawan, penguasaan bola berpindah, sehingga bola boleh dipukul lagi agar memantul menjauh dari jangkauan lawan. Artinya, bola boleh didribel terus-menerus di meja lawan, karena penguasaan bola berpindah setiap kali bola memantul dan dipukul. Pemain yang mejanya didribel boleh mencoba memotong dribel itu kapan saja.

3.0.4 PUKULAN BERSAMAAN

Jika dua tangan dipakai bersamaan untuk memukul bola, itu dihitung dua pukulan, meskipun hanya satu tangan yang menyentuh bola. Pukulan bersamaan yang diikuti satu pukulan lagi dihitung 3 pukulan, dan kamu gugur (Gaya Bebas) atau kehilangan poin (Kompetitif).

3.0.5 PUKULAN BERSAMAAN DARI KEDUA TIM

Jika dua pemain dari tim yang berbeda memukul bola bersamaan, lalu bola jatuh keluar dari permainan tanpa menyentuh pemain mana pun atau meja, wasit memutuskan apakah poin diberikan kepada salah satu tim atau poin diulang. Jika tidak ada wasit, selesaikan seperti pada 7.0.2.

BAGIAN 4

CARA MENCETAK POIN ATAU MEMBUAT LAWAN GUGUR

Semua aturan di halaman ini berlaku sama di kedua mode permainan, kecuali satu pengecualian Gaya Bebas di 4.0.4. Hanya hasilnya yang berbeda.

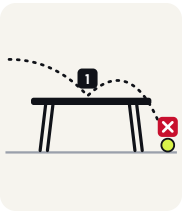
GAYA BEBAS	Pemain itu **gugur** dan pindah ke belakang antrean.
KOMPETITIF	Tim lawan mendapat **poin**.

4.0.0 TIGA SENTUHAN

Jika kamu menyentuh bola 3 kali dalam satu penguasaan bola, kamu gugur. Termasuk tiga pukulan beruntun, atau pukulan ketiga saat rekan setimmu mengoper balik padahal 2 pukulanmu sudah terpakai.

4.0.1 DUA PANTULAN

Jika bola mengenai mejamu dua kali dalam satu penguasaan bola, kamu gugur, baik kedua pantulan itu terjadi berturut-turut maupun diselingi beberapa pukulan.



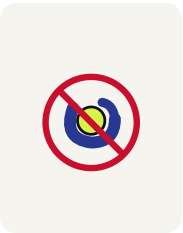
4.0.2 MEJA-TANAH

Jika bola mengenai permukaan mejamu lalu tanah, kamu gugur.

KENA TEPI LALU JATUH? LIHAT BAGIAN 5, ATURAN TEPI.

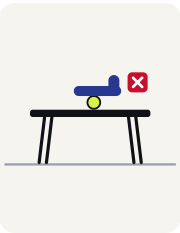
4.0.3 BADAN-TANAH

Jika bola mengenai badanmu lalu tanah, kamu gugur. Ini berlaku untuk pukulan meleset saat menyerang dan terkena bola saat bertahan. Yang terakhir menyentuh bola, dia yang gugur.



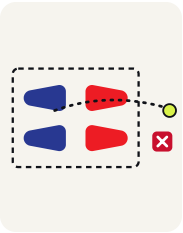
4.0.4 CENGKERAM · BAWA · PEGANG · TANGKAP · TANGKUP

Bola hanya boleh dipukul atau ditepuk. Menangkup, mencengkeram, memegang, menangkap, atau membawa bola membuatmu gugur. **Pengecualian Gaya Bebas:** 8.0.2.



4.0.5 MENJEPIT BOLA

Jika kamu menjepit bola sehingga bola berhenti di antara tanganmu (atau bagian tubuh lain) dan meja lawan, kamu gugur.



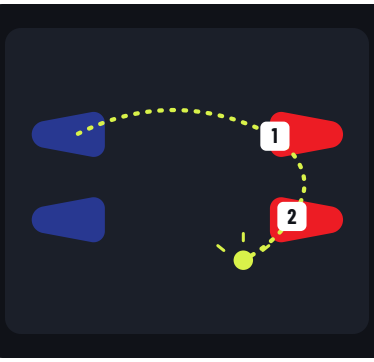
4.0.6 KELUAR BATAS

Bola keluar di titik jatuh pertamanya di luar batas, dan orang terakhir yang menyentuhnya gugur. Smesmu yang kena meja lawan lalu jatuh di luar tetap membuatmu gugur. Tanpa batas lapangan, tak ada bola keluar (1.1.2).

Ingat

SIAPA YANG MENGUASAI BOLA?

Penguasaan bola berpindah begitu bola menyentuh tim lawan atau mejanya (3.0.2), dan semua hitungan pukulan serta pantulan kembali ke nol. Faktor X (dinding, langit-langit, kaki meja) netral, tetapi **tidak** mengembalikan hitunganmu ke nol (1.1.4).



4.0.7 · Gerakan paling diidamkan dalam Hantis

DOBEL POIN / DOBEL GUGUR

Dobel terjadi saat kamu memukul bola dan bola mengenai **kedua** meja lawan tanpa terputus, lalu jatuh ke tanah. Kamu baru saja mengalahkan dua pemain sekaligus. Jika ada yang menyentuh bola setelah pukulanmu, itu bukan Dobel dan aturan biasa yang berlaku.

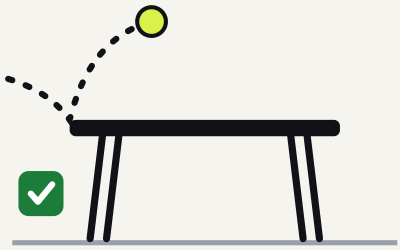
Jika bola mengenai satu meja, menyerempet tepi meja yang lain, lalu kembali mengenai meja pertama, sayangnya itu bukan Dobel. Itu dua pantulan di meja pertama (4.0.1).

GAYA BEBAS · KEDUA LAWAN GUGUR | KOMPETITIF · 2 POIN

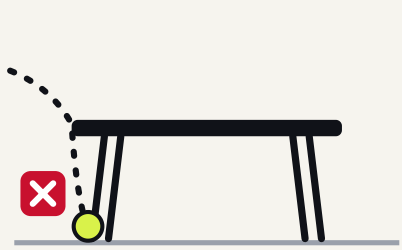
BAGIAN 5

ATURAN TEPI

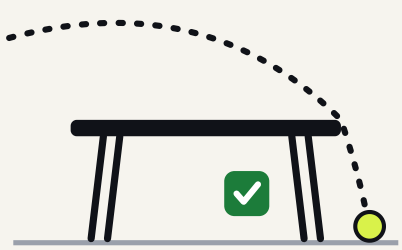
Kena meja atau tidak? Tergantung tepi mana yang dikenai bola, dan ke mana bola bergerak sesudahnya.



5.0.0 NAIK DARI TEPI DEKAT = KENA MEJA



5.0.1 TURUN DARI TEPI DEKAT = TIDAK KENA MEJA



5.0.2 TURUN DARI TEPI JAUH = KENA MEJA

5.0.0 TEPI DEKAT, LALU NAIK

Jika kamu memukul bola ke tepi dekat sebuah meja (tepi yang paling dekat denganmu) dan bola naik, bola tetap hidup. Jika setelah itu bola menyentuh tanah, pemain yang menempati meja itu gugur.

5.0.1 TEPI DEKAT, LALU TURUN

Jika kamu memukul bola ke tepi dekat sebuah meja (tepi yang paling dekat denganmu) dan bola turun, kamu gugur. Bola harus mengenai permukaan atas meja agar dianggap masuk.

5.0.2 TEPI JAUH, LALU TURUN

Jika kamu memukul bola melewati atas meja, lalu bola mengenai tepi jauh dan turun, bola masuk dan kamu memenangi poin. Meskipun bola meluncur turun dari meja, bola itu menyerempet permukaan atas meja, bukan sisi sampingnya seperti pada 5.0.1.

> **CARA MENILAI BOLA DI TEPI**
> Bola dinilai dari tempat terakhir bola itu memantul atau dipukul. Tanyakan: apakah bola melewati atas permukaan meja sebelum mengenai tepi? Jika ya, itu kena meja. Jika bola langsung mengenai tepi tanpa melewati bagian atas meja, bola hanya dihitung kena meja jika memantul naik.

BAGIAN 6

ATURAN KOMPETITIF

Tim tetap berisi dua orang, bertanding untuk meraih poin. Aturan ini hanya berlaku untuk Hantis Kompetitif.

6.0.0 AWAL PERMAINAN

Berbeda dengan Gaya Bebas, dalam Hantis Kompetitif kamu mencetak poin, bukan membuat lawan gugur. Kamu juga tidak berotasi antarmeja. Rekan setimmu tetap sama di setiap pertandingan dan sepanjang turnamen.

6.0.1 POIN, SET, PERTANDINGAN

Pertandingan Hantis Kompetitif memakai format *best of* **1, 3, 5, atau 7 set**, dan setiap set dimainkan dengan sistem "pertama mencapai 21, menang selisih 2". Penyelenggara turnamen menentukan panjang pertandingan.

6.0.2 BATASAN WAKTU

Jika waktu untuk menyelesaikan pertandingan hampir habis, kamu boleh menurunkan skor kemenangan, misalnya menjadi "pertama mencapai 15" atau "pertama mencapai 11". Kemenangan harus selalu dengan selisih 2 poin.

6.0.3 BATU-GUNTING-KERTAS

Sebelum pertandingan Kompetitif dimulai, tentukan siapa yang melakukan servis pertama dengan batu-gunting-kertas. Di setiap set berikutnya, tim yang menerima servis pertama di set sebelumnya melakukan servis lebih dulu.

6.0.4 ROTASI SERVIS

Tim yang servis pertama memilih pemain yang akan servis. Pemain itu melakukan servis 5 kali. Setelah itu, servis bergiliran ke keempat pemain sepanjang sisa pertandingan: masing-masing servis 5 kali, lalu servis berpindah ke tim lawan. Hitung servisnya, bukan poinnya: Dobel bernilai 2 poin tetapi hanya memakai 1 dari 5 servis si pelaku servis.

SERVIS	PELAKU SERVIS	SERVIS	PELAKU SERVIS
1–5	Tim 1, pemain A	21–25	Tim 1, pemain A
6–10	Tim 2, pemain C	26–30	Tim 2, pemain C
11–15	Tim 1, pemain B	31–35	Tim 1, pemain B
16–20	Tim 2, pemain D	36–40	Tim 2, pemain D

Tukar sisi setiap 10 poin: pada poin ke-10, ke-20, ke-30, dan seterusnya (6.0.6).

Saat poin penentu set atau pertandingan, **tim yang tertinggal** melakukan servis sampai skor imbang (6.0.7).

Servis dihitung berurutan sepanjang set. Dobel bernilai 2 poin tetapi hanya 1 servis.

6.0.5 PILIHAN MEJA SERVIS

Setiap pemain boleh memilih dari meja mana ia melakukan servis, tetapi kelima servisnya harus dilakukan dari meja itu. Ia tidak boleh pindah sampai giliran servis berikutnya. Pemain bertangan kanan biasanya memilih meja kanan dan pemain kidal memilih meja kiri, karena dari situ kedua meja lawan terbuka bagi tangan dominan pelaku servis.

6.0.6 TUKAR SISI

Setiap 10 poin, kedua tim bertukar sisi agar faktor luar seperti matahari dan angin seimbang.

6.0.7 POIN PENENTU SET DAN PERTANDINGAN

Saat pertandingan mencapai poin penentu set atau pertandingan, tim yang tertinggal melakukan servis sampai skor imbang. Setelah imbang, tim yang lebih dulu mencapai skor itu yang servis. Tim tidak boleh servis saat tinggal satu poin lagi untuk memenangi set atau pertandingan. Tim yang servis boleh memilih pemain yang akan servis.

BAGIAN 7

ATURAN LAIN-LAIN

7.0.0 KONTAK

Hantis adalah olahraga nonkontak, tetapi kontak yang tidak disengaja pasti terjadi. Aturan resminya mirip bola basket: kamu boleh sedikit bersentuhan saat memperebutkan bola, tetapi tidak boleh menghalangi gerakan pemain lain. Dalam permainan Kompetitif, wasit memutuskan pelanggaran menghalangi: poin diberikan kepada tim yang dilanggar, atau poin diulang. Tanpa wasit, selesaikan perselisihan seperti pada 7.0.2.

7.0.1 MEJA TERGESER

Jika sebuah meja bergeser atau terganggu secara tidak sengaja selama permainan, lanjutkan bermain, kecuali hal itu langsung menyebabkan poin yang tidak adil; dalam hal itu, ulangi poinnya. Jika seorang pemain sengaja memindahkan meja untuk mendapat keuntungan, ia kehilangan poin itu. **Pengecualian Gaya Bebas:** 8.0.2.

7.0.2 PERSELISIHAN SOAL POIN

Hantis menjunjung kejujuran dan sportivitas. Jika kamu tahu kamu menyentuh bola, akuilah. Selesaikan perselisihan soal bola dibawa, menghalangi, atau sentuhan dengan baik, lewat salah satu cara ini:

- sepakat mengulang poin;
- menentukan poin dengan batu-gunting-kertas; atau
- menonton ulang reli lewat video, jika memungkinkan.

7.0.3 JANGAN NAIK KE MEJA

Tidak seorang pun boleh duduk, berdiri, berlutut, memanjat, atau bertumpu pada meja, baik saat bermain maupun di sela poin. Meja tidak dibuat untuk menahan berat orang. Jika kamu melakukannya, kamu gugur. Menyentuh meja saat menjangkau bola boleh; menumpukan berat badan di atasnya tidak boleh.

7.0.4 MAINKAN BOLA, BUKAN PEMAIN

Jangan pernah mengarahkan bola ke kepala pemain, dan jauhkan tendangan dari kepala pemain lain. Jika kamu sengaja mengenai kepala seseorang, kamu gugur. **Permainan anak-anak dan sekolah:** jika bola mengenai pemain di atas bahu, ulangi poinnya alih-alih menyatakan seseorang gugur.

7.0.5 RUANG AMAN

Sebelum bermain, singkirkan tas, kursi, dan bola yang berserakan dari lapangan, dan sisakan ruang untuk berjalan di antara meja dan dinding. Jatuhkan diri hanya di pasir atau tanah yang empuk. Pemula dan pemain yang masih kecil boleh memakai bola busa yang lebih lunak atau bola bertekanan rendah.

BAGIAN 8

TRIK

8.0.0 MENGUASAI HANTIS

Setelah kamu menguasai smes yang tak bisa dikembalikan lawan dan sentuhan pelan yang tak sempat mereka jangkau, jelajahi apa lagi yang ditawarkan permainan ini. Hantis adalah soal kreativitas: gunakan 2 pukulanmu untuk pukulan trik dengan kepala atau kaki, pukulan dari sela kaki, dan pola serangan bersama rekan setimmu. Tidak ada yang bisa membuat penonton bersorak seperti reli panjang yang ditutup dengan trik gila-gilaan atau Dobel.

8.0.1 KOMBO DRIBEL DAN TRIK

Salah satu cara terbaik menyiapkan pukulan trik adalah mendribel bola di meja lawan. Tiap pantulan mengembalikan hitunganmu ke nol, jadi waktu bersiapmu lebih banyak, dan kamu dekat dengan meja lawan: efeknya maksimal.

8.0.2 TRIK KHUSUS GAYA BEBAS

Gaya Bebas sedikit lebih longgar daripada Kompetitif dalam dua hal. Pada Hand1 dan Reverse Hand1, bola bergerak mengelilingi tubuhmu di dalam bajumu, yang dalam keadaan lain termasuk membawa bola (4.0.4). Pada Walking the Dog, seorang pemain menarik meja lawan menjauh sementara rekan setimnya mendribel bola di atas meja itu, yang dalam keadaan lain membuat timnya kehilangan poin (7.0.1). Keduanya hanya boleh di Gaya Bebas. Jangan pernah memainkan Walking the Dog di sekolah atau saat pelajaran olahraga, atau di atas lantai gedung olahraga.

CETAK HALAMAN INI

RINGKASAN ATURAN

HANTIS

1 PERSIAPAN

- 4 meja sama besar dalam persegi 2×2 (1.1.1)
- 90 cm pemula · 120 cm menengah · 150 cm mahir
- 1 bola tenis baru dari kaleng bertekanan (1.0.0)
- Dinding, langit-langit, dan kaki meja adalah faktor X yang netral (1.1.4)

2 SERVIS

- Pukul bola ke mejamu sendiri, lalu ke salah satu meja lawan (2.0.0)
- Tidak boleh melempar, tidak boleh servis ke rekan setim (2.0.1)
- Tim servis di belakang tepi belakang mejanya; tim penerima tidak melewati tepi depan mejanya (2.1.0)
- Tim servis tidak boleh menyentuh bola lagi sampai penguasaan bola berpindah (2.0.1)

3 PENGUASAAN BOLA

- 2 pukulan per pemain, dengan bagian tubuh mana saja (3.0.0)
- 1 pantulan di tiap meja timmu
- Bola menyentuh tim lawan atau mejanya: penguasaan bola berpindah, hitungan kembali ke nol (3.0.2)
- Mendribel di meja lawan diperbolehkan (3.0.3)

4 KAMU GUGUR (ATAU KEHILANGAN POIN) JIKA...

- Kamu menyentuh bola 3 kali (4.0.0)
- Bola memantul dua kali di mejamu (4.0.1)
- Bola: meja → tanah, atau kamu → tanah (4.0.2, 4.0.3)
- Kamu mencengkeram, membawa, atau menjepit bola (4.0.4, 4.0.5)
- Kamu memukul bola keluar batas (4.0.6)

★ DOBEL (4.0.7)

Satu pukulan memantul di kedua meja lawan, lalu di tanah. Kedua lawan gugur, atau kamu mendapat 2 poin.

5 ATURAN TEPI (BAGIAN 5)

- Naik dari tepi dekat = kena meja
- Turun dari tepi dekat = tidak kena meja
- Lewat atas meja, turun dari tepi jauh = kena meja

GAYA BEBAS

- Gugur? Pindah ke belakang antrean (1.2.0)
- Pemain baru masuk di Meja 1
- Semua bergeser maju ke arah Meja 4, meja servis
- 1 kesalahan servis (satu kali ulang) selama di Meja 4; 2 kesalahan = gugur (2.2.0)
- Dobel membuat 2 pemain gugur: keduanya ke belakang antrean, 2 pemain baru masuk (1.2.0)

KOMPETITIF

- Pertama mencapai 21, menang selisih 2; *best of* 1, 3, 5, atau 7 set (6.0.1)
- Batu-gunting-kertas untuk servis pertama; set berikutnya bergantian (6.0.3)
- Tiap pemain servis 5 kali secara bergiliran; Dobel = 2 poin tetapi 1 servis (6.0.4)
- Tukar sisi setiap 10 poin (6.0.6)
- Saat poin penentu set atau pertandingan, tim yang tertinggal melakukan servis (6.0.7)

MAIN JUJUR, MAIN AMAN

Jika kamu tahu kamu menyentuh bola, akuilah. Selesaikan perselisihan dengan mengulang poin, bermain batu-gunting-kertas, atau memeriksa video (7.0.2). Jangan naik ke meja (7.0.3), jangan pernah membidik kepala siapa pun (7.0.4), dan bersihkan lapangan sebelum bermain (7.0.5). Ada orang dari antrean atau penonton yang menghalangi? Ulangi poinnya (1.1.5).

EMPAT MEJA.
SATU BOLA.
DUA PUKULAN.

Tonton cara bermainnya dan dapatkan Panduan Mulai Cepat gratis, rancangan pembuatan meja, serta P.E. Lesson Plans (rencana pelajaran olahraga) di **hantis.net**

© HANTIS USA, LLC