

PENGEMBANGAN TEKNIK DASAR PUKULAN TENIS MEJA PADA PEMULA MENGGUNAKAN *RETURNBOARD*

Maulana Bayu Pamungkas¹, Ridha Kurniasih Astuti², Anung Probo Ismoko³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email: maulanabayu1712@gmail.com¹, ridhkurnia@gmail.com², ismokoanung@stkippacitan.ac.id³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui kelayakan alat *returnboard* bagi peserta tenis meja pemula, (2) untuk mengetahui efektifitas *Returnboard* sebagai sarana alat bantu pelatih dalam memberikan program latihan tenis meja untuk pemula. Strategi eksplorasi ini merupakan karya inovatif. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi adalah survei, wawancara, dan dokumentasi. Karya inovatif ini terdiri dari dua tahap, yaitu tahap penelitian awal dan tahap peningkatan item. Tahap penelitian awal terdiri dari survei penulisan, studi eksplorasi yang signifikan, dan studi lapangan. Tahap peningkatan item terdiri dari pemeriksaan, perencanaan, perbaikan, pelaksanaan dan penilaian. Informasi yang diperoleh adalah informasi kuantitatif yang diperoleh dari hasil pemeriksaan pendahuluan dan penilaian terhadap jajak pendapat yang diedarkan. Strategi penanganan informasi menggunakan SPSS 24. Strategi penelusuran informasi menggunakan pemeriksaan informasi yang akurat secara kuantitatif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa: (1) alat *returnboard* yang dibuat sangat berguna bagi para pesaing dalam menambah variasi strategi dasar pukulan tenis meja untuk pemula. Hal ini dibuktikan dengan hasil pendahuluan uji coba skala kecil dan uji coba skala besar, yang masing-masing mendapat skor rata-rata "Sangat Baik" dan dikonfirmasi oleh hasil uji legitimasi survei yang mendapatkan hasil keseluruhan Valid". (2) Peralatan papan pengembalian yang dibuat sangat berguna bagi mentor dalam mengarahkan peserta selama siklus persiapan dan peralatan ini sangat berhasil bagi peserta dalam mendukung kelanjutan strategi dasar pukulan tenis meja.

Kata Kunci: Pukulan, Teknik Dasar, Tenis Meja

PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Banyaknya masyarakat yang terpicat dengan permainan ini menandakan bahwa hampir semua masyarakat perkotaan dan perkotaan memiliki kantor untuk bermain tenis meja. Tidak hanya itu, permainan ini juga sering digunakan sebagai ajang kontes tahunan dan juga pertandingan tingkat kota hingga dunia. Tenis meja dapat dimainkan secara terpisah atau berkelompok. Dengan kekasih yang tak terhitung jumlahnya, persaingan untuk mencapai prestasi menjadi lebih ketat.

Menurut A.M. Bandi Utama, dkk (2004: 4), pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan ketrampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja. Permainan tenis meja merupakan salah satu kelompok permainan net (*net game*). Pengertian tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (*net*) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau disebut dengan bet. Depdiknas yang dikutip oleh (Tomoliyus 2013).

Tenis meja membutuhkan kemampuan untuk melakukan pukulan dan keterampilan yang berbeda dalam bermain taruhan. Dalam tenis meja diharapkan atlet dapat mempelajari berbagai macam pukulan fundamental. Program pelatihan mental, teknis, dan taktis merupakan bagian penting dari persiapan atlet untuk pelatih dan guru. Teknik genggaman, pukulan, dan permainan merupakan bagian dari latihan teknik tenis meja. Persiapan strategi meliputi strategi bermain tunggal dan berpasangan, sedangkan persiapan mental dapat dilakukan dengan melakukan penyisihan pertandingan.

Saat mempelajari tenis meja pada tingkat pemula, penting untuk memiliki opsi untuk melakukan pukulan forehand dan pukulan. Latihan forehand dan strike membuatnya lebih mudah untuk mendapatkan pukulan dan mengontrol pukulan forehand dan strike dengan cara yang sama, mengurangi kemungkinan bahwa lawan anda akan mengejar sisi yang lebih rapuh. Kemajuan dalam tenis meja dapat ditingkatkan melalui latihan awal. Dengan waktu ekstra dan persiapan fenomenal peluang berharga, diyakini bahwa pesaing pemula akan berkembang menjadi pemain tenis meja yang mampu mendominasi berbagai strategi penting tenis meja.

Pelatihan tenis meja harus diikuti oleh pesaing pemula sehingga mereka dapat menjadi pemain yang berprestasi. Salah satu latihan persiapan tenis meja dilakukan di sebuah klub di PTM SPINMAXX. Tenis meja merupakan olahraga yang paling digemari dan umumnya diikuti oleh anak-anak sekitar. PTM SPINMAXX terletak di Jl. Nawangan, Dusun Krajan Kulon, Kota Jatimalang, Lokal Arjosari, Pemerintahan Pacitan, Jawa Timur. Dalam menyelesaikan persiapan tenis meja di PTM SPINMAXX Arjosari dilakukan di gedung balai desa terdekat. Dalam latihan persiapan terdapat tiga meja yang biasa digunakan dan meja tersebut dapat dibongkar pasang.

Pesaing tenis meja pemula membutuhkan berbagai latihan untuk melatih konsistensi strategi memukul yang penting. Latihan tenis meja ada beberapa macam, yaitu latihan dengan pemain lain, latihan dengan pemandu, latihan dengan robot/mesin, dan latihan dengan tumpukan bola, latihan sendiri dengan membawa papan kembali. Dari berbagai jenis latihan tenis meja, spesialis berfokus pada permainan bebas menggunakan papan pulang. Namun, jika diragukan lagi tidak ada klub sosial meja di Pacitan yang menggunakan lembar pantul untuk melatih teknik dasar pukulan tenis meja, karena (1) papan retur tidak dijual di beberapa toko perlengkapan outdoor, (2) pelatih tenis meja hanya memberikan banyak teknik latihan menggoda bola. Selain itu, dua per dua, (3)

pelatih tenis meja tidak menggunakan strategi persiapan strategi tenis meja dasar dengan papan pengembalian, (4) dalam ujian sebelumnya papan pengembalian adalah bagian dari meja dalam ukuran, sehingga sulit untuk pemula peserta untuk berlatih metode dasar pukulan tenis meja.

Dalam strategi persiapan itu sendiri dengan papan kembali menekankan pemula pada banyak pengulangan mengaduk-aduk hal-hal di sekitar kota ke meja tujuan dari saingan yang diharapkan. Motivasi di balik teknik persiapan ini adalah untuk memiliki ketangkasan praktis gerakan yang hebat dan robotisasi gerakan untuk pesaing pemula. Pesaing pemula berlatih sendirian dengan menggerakkan benda-benda di sekitar kota dengan forehand dan memukul kemudian bola akan melewati papan pengembalian sehingga bola kembali ke pemukul. Latihan persiapan tenis meja di klub PTM SPINMAXX Arjosari diisi dengan pertandingan, multiball, dan pertandingan melawan mentor. Dengan bantuan papan kembali, pemula dapat melatih metode dasar pukulan tenis meja. Papan pengembalian juga dapat digunakan untuk menambah pengulangan pukulan forehand dan latihan konsistensi pukulan untuk atlet tenis meja amatir. Jadi tujuan untuk memperluas konsistensi pukulan forehand dan strike dapat dicapai dengan menambahkan redudansi untuk pemain tenis meja pemula.

Melalui karya inovatif ini, akan tercipta sebuah *returnboard* yang sesuai dengan kebutuhan para atlet tenis meja pemula. Sehingga pemula tenis meja dapat berlatih dan dapat meningkatkan konsistensi pukulan *forehand* dan *backhand* menggunakan *returnboard* yang praktis. Pada dasar inilah peneliti melakukan penelitian mengenai "Pengembangan Teknik Dasar Pukulan Tenis Meja pada Pemula Menggunakan *Returnboard*".

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

(*Research and Development*) Penelitian dan Pengembangan adalah desain dari penelitian ini. Menurut Sugiyono (2011: 297) penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa inggrisnya *research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian ini merupakan studi pengembangan yang bertujuan untuk membuat produk berupa alat *returnboard* untuk melatih teknik dasar pukulan tenis meja pada pemula.

Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan alat *returnboard* tenis meja mengadopsi langkah-langkah pengembangan model Sugiyono (2010: 409), ada 6 tahapan yaitu: (1) Pengumpulan informasi, (2) Perencanaan penelitian, (3) Pengembangan produk awal, (4) Validasi ahli dan revisi, (5) Uji coba, (6) Produk akhir.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan, tahap uji coba skala kecil pada tanggal 15 juni 2023 bertempat di PTM SPINMAXX Arjosari dan tahap kedua uji coba skala besar pada tanggal 17 juni 2023 bertempat di PUSLATKAB Pacitan.

Subjek Uji Coba

Dalam review kali ini, subjek adalah para atlet pemula tenis meja di Kab. Pacitan. Babak penyisihan dilakukan dalam beberapa tahap, tahap skala kecil dengan jumlah peserta pemula tenis meja sebanyak 25 orang, dan tahap skala besar dengan jumlah peserta tenis meja sebanyak 50 orang.

Jenis Data

Ada dua jenis data: data kualitatif, yaitu data yang disajikan secara lisan (lisan) dan tidak numerik (dalam bentuk angka) dan tidak dapat diukur atau dihitung secara langsung, dan data kuantitatif, yaitu data yang dapat diukur atau dihitung secara langsung. dihitung dalam bentuk informasi yang dinyatakan dalam angka atau bilangan. Maka jenis data pada penelitian *research and development* ini adalah kuantitatif. Penelitian pada data kuantitatif diperoleh dari hasil perhitungan instrumen validasi serta perhitungan dari angket atlet.

Teknik Analisis Data

Proses mengubah data penelitian menjadi informasi konklusif dikenal sebagai analisis data. Metode analisis data digunakan dalam penelitian ini untuk menjawab rumusan masalah. Kelayakan dan keefektifan produk alat *returnboard* adalah dua bagian dari analisis penelitian ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Pemeriksaan yang jelas digunakan untuk memecah informasi dengan menggambarkan atau menggambarkan informasi yang telah dikumpulkan untuk apa nilainya tanpa mengusulkan untuk membuat tujuan umum atau spekulasi. (Sugiyono, 2017). Data kuantitatif dalam penelitian pengembangan ini diperoleh dari nilai-nilai yang

diberikan validator terhadap produk. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. (Sugiyono, 2017), “Skala Likert digunakan untuk mengukur perspektif, perasaan, dan pandangan seseorang atau kelompok tentang kekhasan yang ramah. Dalam penelitian, keganjilan sosial ini telah secara eksplisit dicirikan oleh para spesialis, selanjutnya disinggung sebagai faktor penelitian. Dengan skala Likert, faktor yang akan diestimasi diubah menjadi penanda variabel. Kemudian penanda-penanda tersebut digunakan sebagai tahap awal untuk mengumpulkan benda-benda instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau penjelasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah pertama untuk mengetahui keefektifan alat *returnboard* bagi atlet pemula tenis meja, kedua sebagai alat bantu pelatih dalam memberikan program latihan tenis meja.

Ada banyak hal yang perlu dipertimbangkan selama penelitian ini dari proses desain alat, produk awal, penilaian dari ahli, revisi alat, pengujian, produk akhir hingga alat bisa untuk pengujian dan menjadi produk akhir yang layak. Rangka alat terbuat dari besi hollow, papan terbuat dari MDF (*medium density fiberboard*) dan dilapisi karet khusus sehingga dapat berfungsi memantul dengan baik.

Dapat dilihat bahwa jajak pendapat ahli materi terdiri dari 10 hal, 10 hal untuk ahli media, 10 item untuk skala kecil dan 10 item untuk skala besar. Dari hasil penilaian ahli materi, diperoleh 5 (lima) fokus yang menyatakan “Setuju Sekali” dan 5 (lima) fokus yang menyatakan “Setuju”. Untuk kelas "Ragu-ragu", "Tidak setuju", dan "Sangat tidak setuju" masing-masing bernilai 0 (nol). Setelah komputasi menggunakan skala likert dari hasil persetujuan survey master material, hasil persennya adalah 90%. Sehingga dapat beralasan bahwa nilai 90% mendapat kelas “Sangat baik”.

Dari hasil penilaian oleh ahli media diperoleh ada 8 (delapan) poin yang menyatakan “Sangat Setuju” dan 2 (dua) poin yang menyatakan “Setuju”. Untuk kategori “Ragu-ragu”, “Tidak Setuju”, “Sangat Tidak Setuju” masing-masing nilai 0 (nol). Setelah dilakukan perhitungan menggunakan skala likert dari hasil validasi kuesioner ahli materi mendapatkan hasil persen yaitu 96%. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai 96% mendapatkan kategori “Sangat Baik”.

Uji coba skala kecil dilakukan terhadap atlet pemula tenis meja PTM SPINMAXX Arjosari berjumlah 25 atlet pada tanggal 15 juni 2023. Peneliti memberikan intruksi cara

penggunaan, kemudian atlet mencoba satu persatu, setelah itu peneliti membagikan kuesioner, dari kuesioner yang dibagikan mendapatkan keseluruhan skor kumulatif di atas 81% dan di kualifikasikan “Sangat Baik”.

Uji coba skala besar dilakukan terhadap atlet tenis meja PUSLATAKAB Kab. Pacitan berjumlah 50 atlet pada tanggal 17 juni 2023, Peneliti memberikan intruksi cara penggunaan, kemudian atlet mencoba satu persatu, setelah itu peneliti membagikan kuesioner, dari kuesioner yang dibagikan mendapatkan keseluruhan skor kumulatif di atas 81% dan di kualifikasikan “Sangat Baik”

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Alat *returnboard* yang dikembangkan sangat membantu atlet dalam menambah variasi latihan teknik dasar pukulan tenis meja pada pemula. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji coba skala kecil dan uji coba skala besar yang masing-masing mendapatkan nilai dengan rata-rata “sangat baik”, Alat *returnboard* yang dikembangkan sangat membantu pelatih dalam mengawasi atlet saat proses latihan berlangsung dan alat ini sangat efektif untuk atlet dalam menunjang keberlangsungan latihan teknik dasar pukulan tenis meja.

Saran

Dalam mengawali latihan menggunakan *returnboard* pelatih dan atlet harus mengatur tingkat kemiringan alat untuk menyesuaikan kebutuhan latihan teknik dasar pukulan tenis meja. pemula tenis meja disarankan lebih konsisten dalam berlatih menggunakan *returnboard* untuk melatih teknik dasar pukulan tenis meja. Diharapkan dengan adanya alat *returnboard* saat ini memberikan inovasi kedepannya agar alat *returnboard* di desain dan di rancang lebih menarik lagi. Dari fungsi alat *returnboard* saat ini agar kedepannya dibuat lebih multifungsi. Lebih memikirkan cara perawatan agar karet yang digunakan awet.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandi Utama, dkk. (2004). Kemampuan Bermain Tenis Meja Studi Korelasi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.80
- Tomoliyus (2012 : 11). Pengembangan Instrument kemampuan ketepatan *forehand drive* dan *backhand drive* dalam permainan Tenis Meja : FIK Universitas Negeri Yogyakarta