

29.+Kartyas+Argya+Pradana

by CEK TURNITIN

Submission date: 25-Feb-2025 12:28PM (UTC+0400)

Submission ID: 2420496736

File name: 29._Kartyas_Argya_Pradana_-_Maniak_Pingpong.pdf (141.24K)

Word count: 1835

Character count: 11111

PELATIHAN ATLET TENIS MEJA USIA DINI ¹ DI PTM SPINMAX PACITAN

Kartyas Argya Pradana, Sindhi Oktaviani

STKIP PGRI Pacitan

e-mail korespondensi : kartyasargyapradana@gmail.com

⁹

Abstrak

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu para pelatih tenis meja di Pacitan untuk melahirkan atlet-atlet tenis meja muda yang mampu bersaing mengharumkan nama pacitan. Adapun prosedur dalam pengabdian masyarakat ini meliputi : (1) sosialisasi, (2) pelatihan, (3) penerapan teknologi, (4) pendampingan dan evaluasi, dan (5) keberlanjutan program. Kegiatan ini akan dilakukan selama satu minggu satu kali dalam satu bulan dan dilaksanakan di PTM Spinmax Pacitan.

¹³

Keyword : Tenis meja, pembinaan tenis meja, atlet tenis meja, prestasi tenis meja, pemain tenis meja

⁸

Abstract

The purpose of this community service is to help table tennis coaches in Pacitan to produce young table tennis athletes who are able to compete in the name of Pacitan. The procedures in this community service include: (1) socialization, (2) training, (3) application of technology, (4) mentoring and evaluation, and (5) program sustainability. This activity will be carried out for one week once a month and carried out at PTM Spinmax Pacitan.

Keyword : Table tennis, table tennis coaching, table tennis athlete, table tennis achievement, table tennis player

PENDAHULUAN

Tenis meja disebut juga tenis meja adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua pemain (tunggal) atau empat pemain (ganda) yang memukul bola ringan dengan raket kecil di atas meja. Tujuan permainannya adalah memukul bola ke arah meja lawan agar tidak bisa memantul atau melewati net.

Tenis meja adalah olahraga yang menguji ketepatan, kecepatan, dan daya tahan fisik, serta membutuhkan konsentrasi dan refleksi yang tajam. Ketepatan atau timing dalam permainan ini merupakan kunci dalam mengalahkan lawan dengan baik. Hal ini dikarenakan bila seseorang memiliki ketepatan dan timing yang baik, maka bola akan konsisten masuk ke area lawan dengan presisi (Yu & Mohamad, 2022). Ketepatan dan timing dapat dilatih dengan meningkatkan feeling dalam setiap pukulan. Setelah memiliki feeling dalam memukul dengan timing yang baik, maka akselerasi dan powerlah yang berperan selanjutnya untuk menghasilkan pukulan yang berkualitas, yaitu pukulan yang cepat dan juga memiliki putaran yang tajam.

Permainan tenis meja menguji fisik pemainnya dengan konsentrasi dan jumlah tenaga yang dikeluarkan dalam melakukan serangan. Meskipun memiliki lapangan yang hanya berukuran 274cm x 152,5cm, permainan ini mampu menguras tenaga jika memiliki lawan yang cukup tangguh. Hal ini dikarenakan bola yang dihasilkan lawan bervariasi, sehingga memaksa untuk berkonsentrasi dengan maksimal. Khususnya bila melawan seorang defender yang akan sering dapat mengembalikan berbagai serangan, seorang pemain akan dipaksa untuk melakukan serangan kuat berkali-kali hanya untuk mendapatkan 1 poin. Maka dari itu, dibutuhkan ketahanan fisik yang baik dalam permainan tenis meja agar mampu mempertahankan kualitas pukulan selama permainan belum berakhir (Son, 2023).

Tenis meja memiliki variasi yang lebih beragam daripada olahraga raket lainnya. Hal ini dapat dilihat dari cara memegang raket yang dalam olahraga ini disebut bet. Dalam tenis meja, dikenal dua grip yang sering dipakai para pemain yaitu shakehand dan penhold. Mayoritas pemain tenis meja menggunakan grip shakehand dikarenakan kemudahan dalam menggunakan kedua sisi baik forehand maupun backhand, namun terdapat beberapa pemain yang mahir menggunakan grip penhold dan memberikan warna yang berbeda dalam permainan. Pengguna grip penhold atau penholder memang tidak dapat menggunakan kedua sisi bet dengan baik, namun grip ini memiliki kelebihan berupa pukulan forehand yang lebih powerful daripada grip shakehand (Xia et al., 2020). Dalam tenis meja modern, penholder pun mampu menggunakan sisi backhand yang disebut Reverse Penhold backhand (RPB).

Ini adalah salah satu olahraga paling populer di seluruh dunia, terutama di Asia, dengan negara-negara seperti Cina, Korea dan Jepang sering mendominasi kejuaraan internasional. Tenis meja telah berubah dari permainan sosial sederhana menjadi olahraga yang dipraktikkan oleh jutaan orang di seluruh dunia. Sejarahnya yang kaya mencerminkan semakin populernya olahraga ini. Olahraga ini diatur oleh organisasi internasional, dan kompetisi kelas dunia sering kali melibatkan atlet dari berbagai belahan dunia.

Pembinaan atlet tenis meja yang baik sejak dini dapat menjadi fondasi yang kuat untuk pengembangan prestasi olahraga tenis meja secara berkelanjutan. Pembinaan atlet tenis meja sebaiknya sejak usia sekitar 8-12 tahun. Latihan yang tidak sesuai dengan usia dapat merugikan pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh (Jiang et al., 2021). Pada usia tersebut, sangat baik untuk memperkenalkan teknik tenis meja yang tepat sehingga terbentuk fondasi yang kuat sebelum dikembangkan ke tingkat selanjutnya (Beni et al., 2017). Bila teknik sudah benar, maka barulah diajarkan untuk membuat pukulan lebih berkualitas dengan menambahkan unsur power di dalamnya. Dengan demikian, penulis ingin membantu salah satu club tenis meja di kabupaten Pacitan dalam melatih atlet tenis meja usia dini dengan segenap pengetahuan yang dimiliki penulis.

METODE

Metode yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini melalui beberapa tahap yang berurutan satu sama lain, yaitu :

1. Sosialisasi

Sosialisasi dilakukan untuk memberikan pemahaman mengenai tujuan dari latihan ini, sehingga para atlet muda mengerti pentingnya kegiatan ini untuk dilakukan. Kegiatan pelatihan ini akan dilakukan di PTM Spinmax yang dekat dengan kediaman penulis sehingga akses untuk menuju lokasi akan lebih mudah. Peneliti juga merupakan anggota dari PTM tersebut namun bukan merupakan pelatih, peneliti akan berperan sebagai penyalur ilmu yang diharapkan mampu memberikan perubahan yang positif dalam perkembangan atlet muda Pacitan.

2. Pelatihan

Selanjutnya yaitu kegiatan inti berupa pelatihan yang tahap-tahapnya sudah dijelaskan oleh penulis di bab sebelumnya. Pelatihan ini akan menghabiskan 2 minggu untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

3. Penerapan Teknologi

Teknologi yang digunakan berupa HP untuk merekam perkembangan atlet dari waktu ke waktu pelatihan. Hal ini dapat memberikan gambaran kekurangan yang dapat dipelajari di rumah sehingga mampu memperbaiki kekurangan dalam pelatihan selanjutnya.

4. Pendampingan dan Evaluasi

Pendampingan dilakukan untuk memantau proses pelatihan sehingga dapat secara langsung apakah pelatihan masih sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai. Pelatihan yang dilakukan bersifat fleksibel yang disesuaikan dengan kondisi di lapangan. Hal ini memungkinkan untuk melakukan

beberapa modifikasi bila memang diperlukan. Namun akan tetap diarahkan pada tujuan yang telah ditetapkan.

Pada tahap akhir akan dilakukan evaluasi guna mengetahui ketercapaian tujuan pelatihan ini. Bila terdapat kendala maupun modifikasi dalam pelatihan akan dijabarkan pada saat evaluasi.

5. Keberlanjutan Program

Pelatihan ini dapat dilanjutkan sebagai program latihan di PTM tersebut setelah kegiatan ini benar-benar selesai. Terlebih lagi bila memberikan hasil yang optimal dan meningkatkan kemungkinan juara para atlet muda di masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan serangkaian kegiatan pelatihan atlet tenis meja usia dini di PTM Spinmax Pacitan, maka akan disajikan hasil dari kegiatan tersebut. Hasil dari kegiatan pelatihan ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil kegiatan pelatihan

No	Nama	Drive	Chop	Loop	Loop Against Chop
1	Yafi	Konsisten	Konsisten	Konsisten	Tidak konsisten
2	Ian	Konsisten	Konsisten	Konsisten	Tidak konsisten
3	Umam	Konsisten	Konsisten	Konsisten	Tidak konsisten
4	Fikri	Konsisten	Konsisten	Konsisten	Tidak konsisten

Pengukuran tingkat konsistensi pada tabel tersebut adalah ditinjau dari jumlah rata-rata bola masuk sesuai teknik dari 100 bola yang disajikan. Semakin banyak bola masuk dan benar pada 100 bola sajian, maka konsistensi semakin tinggi.

Konsistensi dalam permainan tenis meja merupakan hal vital yang harus menjadi pokok dalam pelatihan. Konsistensi menjadi satu-satunya hal yang dapat membedakan level setiap pemain tenis meja. Perbedaan level pada setiap pemain bukan dari seberapa kuat dan cepat karena kekuatan dan kecepatan tidak dapat menjamin suatu poin dapat didapatkan dengan mudah. Kekuatan dan kecepatan adalah hal pendukung dalam mendapatkan poin di dalam permainan ini. Fenomena ini dapat kita temui pada event-event tenis meja yang mengundang pemain profesional untuk melakukan latihan tanding dengan pemain amatir yang lebih bertenaga. Dapat kita lihat bahwa pemain amatir yang walaupun secara fisik lebih kuat dan cepat tetap kesulitan mendapatkan poin melawan pemain profesional. Hal ini dikarenakan para pemain profesional memiliki konsistensi yang tinggi dalam menjaga bola tetap dalam permainan walaupun disituasi yang sulit.

Konsistensi memerlukan konsentrasi yang tinggi. Konsentrasi pada teknik yang benar pada situasi tertentu akan dapat selalu menyelamatkan pemain dari kehilangan poin. Hal ini dikarenakan di dalam tenis meja, terdapat variasi-variasi yang mengharuskan pemain untuk cepat melakukan penyesuaian teknik. Oleh sebab itu, teknik dan konsentrasi akan selalu menjadi hal yang berkombinasi.

Pada tabel tersebut di atas, dapat dilihat bahwa semua atlet usia dini yang dilatih tidak konsisten dalam pukulan loop melawan pukulan chop. Hal ini didiagnosa karena usia mereka yang masih belum cukup kuat untuk melakukan teknik tersebut. Pukulan chop adalah pukulan backspin yang bila kurang memiliki kekuatan dalam menyerang, bola akan jatuh ke net. Fenomena ini bukan berarti mereka tidak dapat melakukannya dengan baik, namun level pukulan chop yang disajikan terlalu tinggi untuk dipukul oleh atlet usia dini.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini adalah semua pemain tenis meja usia dini di PTM Spinmax Pacitan sudah memiliki konsistensi yang baik. Namun dalam kondisi tertentu mereka tetap membutuhkan fisik yang lebih dalam melawan pukulan yang berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Altermann, W., & Gröpel, P. (2024). Physical fitness is related to concentration performance in adolescents. *Scientific Reports*, *14*(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-50721-0>
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, *69*(3). <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1224192>
- Borisova, V. V., Titova, A. V., & Shestakova, T. A. (2019). Special footwork quality improvement method for junior rhythmic gymnasts. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, *2019*(1).
- He, Y., Fekete, G., Sun, D., Baker, J. S., Shao, S., & Gu, Y. (2022). Lower Limb Biomechanics during the Topspin Forehand in Table Tennis: A Systemic Review. In *Bioengineering* (Vol. 9, Issue 8). <https://doi.org/10.3390/bioengineering9080336>
- Hendrianto, R., & Firmansyah, H. (2023). Correlation between Physical Fitness and Concentration of Gymnastics Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *8*(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.53566>
- Jiang, R., Xie, C., Shi, J., Mao, X., Huang, Q., Meng, F., Ji, Z., Li, A., & Zhang, C. (2021). Comparison of physical fitness and mental health status among school-age children with different sport-specific training frequencies. *PeerJ*, *9*. <https://doi.org/10.7717/peerj.10842>
- Li, X. (2022). Biomechanical Analysis of Different Footwork Foot Movements in Table Tennis. *Computational Intelligence and Neuroscience*, *2022*. <https://doi.org/10.1155/2022/9684535>
- Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J. R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>
- Son, N. D. M. (2023). THE APPLICATION OF FOOTWORK EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR FEMALE BADMINTON ATHLETES. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, *10*(4). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v10i4.5081>
- Xia, R., Dai, B., Fu, W., Gu, N., & Wu, Y. (2020). Kinematic comparisons of the shakehand and penhold grips in table tennis forehand and backhand strokes when returning topspin and backspin balls. *Journal of Sports Science and Medicine*, *19*(4).
- Yu, L., & Mohamad, N. I. (2022). Development of Badminton-specific Footwork Training from Traditional Physical Exercise to Novel Intervention Approaches. *Physical Activity and Health*, *6*(1). <https://doi.org/10.5334/paah.207>

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.stkippacitan.ac.id Internet Source	2%
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
3	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper	1%
4	edmodo.id Internet Source	1%
5	prosiding-pkmcsr.org Internet Source	1%
6	ejournalmalahayati.ac.id Internet Source	1%
7	netplaymag.com Internet Source	1%
8	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	1%
9	journal.ummat.ac.id Internet Source	1%
10	openjournal.unpam.ac.id Internet Source	1%
11	repository.trisakti.ac.id Internet Source	1%
12	ginageh.wordpress.com Internet Source	1%

id.wikipedia.org

13

Internet Source

1%

14

marimerawatdiri.blogspot.com

Internet Source

1%

15

www.michaelkorsoutlet-clearances.us.com

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On