



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SERVIS *FOREHAND* TENIS MEJA UNTUK PEMULA

Muhammad Azwar

PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: azwarscoutgas13@yahoo.com

Artikel info

Abstrak

Penelitian ini merupakan jenis penelitian research and development (R&D). Penelitian ini bertujuan untuk menentukan, menggambarkan dan mengkaji, kebenaran suatu ilmu pengetahuan agar mengetahui model latihan servis forehand tenis meja untuk pemula yang dikembangkan pada siswa dan juga apakah efektif model latihan servis forehand tenis meja untuk pemula yang dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan dan motivasi siswa. Subjek dalam penelitian ini terbagi 2 tahap. Yaitu pada tahap uji coba kecil sejumlah 10 orang dan tahap uji coba besar sejumlah 30 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes kemampuan servis forehand tenis meja yang dikembangkan pada uji coba Kecil yaitu dengan nilai signifikansi 0.897 dengan p - value $0.00 < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai Sig (2 tailed) adalah 0.000 yang berarti lebih kecil dari 0.05 atau $0.000 < 0.05$. Sedangkan pada uji coba Besar yaitu dengan nilai signifikansi 0.896 dengan p - value $0.00 < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai Sig (2 tailed) adalah 0.000 yang berarti lebih kecil dari 0.05 atau $0.000 < 0.05$. Maka dapat kita ketahui bahwa terdapat perbedaan nyata antara data pre test dan data post test model latihan servis forehand tenis meja untuk pemula. Hal ini dapat disimpulkan bahwa model latihan servis forehand tenis meja untuk pemula yang dikembangkan efektif digunakan untuk siswa.

Key words:

Model latihan, servis forehand, tenis meja, pemula siswa

artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



Abstrak

This study is a type of research and development (R&D) research. The study aims to discover, describe, and examine the truth of a science in order to discover the table tennis forehand service training model for beginners at MAN 2 Parepare which is developed for students as well as whether the table tennis forehand service training model is effective for beginners at MAN 2 Parepare which is developed to improve students' skills and motivation. The subjects of the study were divided into 2 stages, namely the small trial phase of 10 people and the large trial phase of 30 people. The instrument of the study employed a table tennis forehand service skills

test which was developed in the Small trial with a significance value of 0.897 with a p-value of $0.00 < 0.05$. Therefore, it can be concluded that it is significant. It is known that the value of Sig (2 tailed) is 0.000 which means it is smaller than 0.05 or $0.000 < 0.05$. Meanwhile, in the Large trial, the significance value is 0.896 with a p-value of $0.00 < 0.05$. Thus, it can be concluded that it is significant. It is known that the value of Sig (2 tailed) is 0.000. which means less than 0.05 or $0.000 < 0.0$. So we know that there is a significant difference between the pre-test data and post-test data on the table tennis forehand service training model for beginners at MAN 2 Parepare. Therefore, it can be concluded that the table tennis forehand service training model for beginners of MAN 2 Parepare which is developed is effective for students.

Keywords: *training model, forehand serve, table tennis, beginners, students*

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman, Yildiz. 2012: 689).

Hal tersebut sejalan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Pada Bab VI pasal 17 menetapkan ruang lingkup olahraga itu sendiri mencakup tiga pilar, yaitu: olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Ketiga pilar olahraga tersebut dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan, yang dimulai dari pembudayaan dengan pengenalan gerak pada usia dini, pemassalan dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, pembibitan dengan penelusuran bakat dan pemberdayaan sentra-sentra olahraga, serta peningkatan prestasi dengan pembinaan olahraga unggulan nasional sehingga olahragawan andalan dapat meraih puncak pencapaian prestasi.

Beberapa cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan di Indonesia khususnya di Sulawesi Selatan, salah satunya adalah cabang olahraga tenis meja. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dari kota hingga desa dan disenangi oleh semua kalangan, baik dikalangan anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Permainan tenis meja adalah permainan yang memerlukan gerakan yang cepat sesuai dengan laju bola sehingga memerlukan kontrol gerakan yang tepat, reaksi cepat, dan ketepatan pukulan.

Metode latihan merupakan hal penting yang harus diperhatikan pembina latihan. Hal ini perlu diperhatikan agar dalam penguasaan teknik dalam bermain tenis meja menjadi lebih optimal. Pemberian latihan yang monoton akan sulit bagi siswa dalam penguasaan teknik dasar serta pengembangan permainannya. Siswa yang datang hanya bermain antarteman, tanpa adanya arahan yang tepat dalam melakukan pukulannya. Kurangnya perhatian pada kegiatan pemanasan, penguluran, maupun pendinginan dapat berakibat fatal untuk siswa karena dapat menyebabkan cidera.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang telah peneliti lakukan dengan menyebarkan angket kepada siswa dengan memberikan 5 pertanyaan sebagai berikut:1. Tahukah anda melakukan pukulan servis forehand dalam permainan tenis meja?, 2. Menurut anda bagaimana tingkat kesulitan dalam melakukan pukulan servis forehand dalam permainan tenis meja?, 3. Menurut anda apakah model latihan servis forehand dalam permainan tenis meja saat ini membosankan?, 4. Apakah model latihan servis forehand tenis meja yang anda terima sudah bervariasi?, 5. Apakah anda membutuhkan model latihan servis forehand tenis meja yang bervariatif dan menyenangkan?. Dengan menampilkan hasil sebagai berikut: 1. 36,5% Tahu dan 63,5% tidak tahu, 2. 63,3% sulit dan 36,7% sangat sulit, 3. 47,5% membosankan dan 52,5% sangat membosankan, 4. 56,7% kurang bervariasi dan 43,3% tidak bervariasi, 5. 53,5% butuh dan 46,5% sangat butuh, dari 100% atau sebanyak 30 responden,

Dari hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan oleh peneliti bermaksud untuk mengembangkan Model Latihan servis forehand tenis meja untuk pemula. Pada akhirnya melalui model latihan ini diharapkan mampu memperkaya khasanah keilmuan di bidang olahraga tenis meja khususnya. Membantu para guru dalam proses penyampaian materi olahraga tenis meja kepada siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah R&D/Research and Development.Pendekatan yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dan kuantitatif.

Tujuan akhir dari kegiatan penelitian dan pengembangan (R&D) ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan servis forehand tenis meja yang dapat memberikan manfaat untuk mempermudah dalam menerapkan model latihan.

Desain penelitian yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan kemampuan servis forehand tenis meja untuk pemula sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan model latihan servis forehand tenis meja yang dikembangkan?. Adapun Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain;

- (1) menetapkan kelompok subjek penelitian;
- (2) melaksanakan pre-test (O1);
- (3) mencoba model yang telah dikembangkan;
- (4) melaksanakan post-test (O2);
- (5) mencari skor rata-rata pre-test dan post-test dan dibandingkan antar keduanya;
- (6) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode statistik (uji-t) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan model latihan tersebut. Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subyek uji coba menggunakan prosedur uji-t dan menggunakan aplikasi SPSS 26.

Untuk mengetahui efektifitas model latihan tersebut digunakan uji-t dengan taraf signifikansi 5%. Untuk mencari perbedaan dari duakelompok dapat digunakan t-test. Dikatakan terdapat perbedaan dari dua variabel jika kriteria pengujian t-hitung lebih besar dari t-tabel.

Uji Prasyarat Analisis

Normalitas konsep dasar dari uji normalitas kolmogrov smirnov dengan membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan beberapa bagian sampel, yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji Hipotesis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan uji-t untuk menyatakan adanya perbandingan kemampuan servis *forehand* pretest dengan posttest

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Efektifitas

Data penilaian dari 30 sampel penelitian terhadap efektifitas model Persentase yang mengalami perubahan dari total sampel keseluruhan adalah 100%.

Uji Normalitas

Indikator	KS-Z	Asymp.Sig	Ket
Pretest	1,191	0,117	Normal
Posttest	0,852	0,463	Normal

Uji Homogenitas

Diperoleh nilai $Sig = 0,066$ yang lebih besar dari taraf signifikansi 5%; hal ini ditunjukkan dengan $Sig > 0,05$. Karena $Sig = 0,066 > 0,05$ maka disimpulkan tidak ada perbedaan antara varians data *pretest* dan *pos test* Model Latihan servis *forehand* tenis meja untuk pemula siswa MAN 2 Parepare yang berarti homogen.

Uji-t (*Pre Test* dan *Post Test*)

a. Nilai Rerata

Berdasarkan hasil nilai rata-rata sebelum diberikan Model latihan servis *forehand* tenis meja untuk pemula siswa MAN 2 Parepare adalah 19,47 dan setelah diberikan perlakuan dengan Model Model latihan servis *forehand* tenis meja untuk pemula siswa MAN 2 Parepare adalah 25,10 artinya bahwa nilai rata-rata Model latihan servis *forehand* tenis meja untuk pemula siswa MAN 2 Parepare ada peningkatan.

b. Koefesiensi Korelasi

Berdasarkan hasil output koefisien Korelasi Model latihan servis *forehand* tenis meja untuk pemula siswa MAN 2 Parepare sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 0.896 dengan p-value $0.00 < 0.05$ jadi kesimpulannya signifikan.

c. Uji Signifikansi Perbedaan

Berdasarkan uji t paired sampel test pada penelitian ini, maka diketahui bahwa nilai Sig (2 tailed) adalah 0.000. yang berarti lebih kecil dari 0.05 atau $0.000 < 0.05$. Maka dapat kita ketahui bahwa terdapat perbedaan nyata antara data pre test dan data pos test servis *forehand* tenis meja untuk pemula siswa MAN 2 Parepare. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan servis *forehand* tenis meja untuk pemula siswa MAN 2

Parepare yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan kemampuan servis *forehand* tenis meja untuk pemula siswa MAN 2 Parepare.

Pembahasan

Model latihan servis *forehand* yang di buat oleh peneliti merupakan produk yang bertujuan untuk membantu guru dalam menyampaikan materi pembelajaran latihan servis *forehand* tenis meja, meningkatkan kemampuan siswa, dan sebagai referensi bahan latihan. Model latihan servis *forehand* tenis meja ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan siswa untuk pemula.

Produk yang dikembangkan ini bertujuan untuk membantu meningkatkan tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi pembelajaran servis *forehand* Tenis Meja untuk pemula melalui proses pembelajaran yang efektif dan efisien. Produk ini setelah dikaji terdapat beberapa keunggulan dan kelemahan yang perlu diperbaiki lagi, beberapa keunggulan produk ini antara lain:

1. Dapat Meningkatkan kemampuan servis *forehand* Tenis Meja untuk pemula.
2. Model ini dapat menjadikan siswa lebih aktif, dan antusias dalam mengikuti pembelajaran latihan servis *forehand* Tenis Meja.
3. Siswa dapat merasakan kenyamanan dan kemanan dalam proses pembelajaran latihan teknik servis *forehand* tenis meja.
4. Model pengembangan latihan servis *forehand* lebih efektif dan efisien.
5. Dapat membantu guru dalam Proses Belajar Mengajar di sekolah.
6. Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya pendidikan jasmani disekolah.
7. Model pembelajaran latihan servis *forehand* ini dilakukan secara sistematis dari hal yang mudah ke yang sulit.
8. Siswa juga dituntut untuk berpikir secara cepat, tepat.
9. Model yang digunakan sangat bervariatif yang dapat meningkatkan tingkat antusias siswa.
10. Peralatan yang digunakan mudah, murah dan disamping juga memiliki tingkat keamanan yang tinggi.

Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Uji coba lapangan penelitian ini dilakukan pada satu wilayah, yaitu MAN 2 Parepare akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi.
2. Adanya faktor-faktor psikologis yang diduga ikut mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol, antara lain: kemampuan gerak, percaya diri, dan faktor psikologis lainnya
3. Produk dari hasil penelitian yang digunakan masih jauh dari sempurna.
4. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas dan perlu dikembangkan lebih variatif.
5. Penjelasan serta peraturan dalam model servis *forehand* tenis meja yang masih jauh dari kata sempurna.

Ini disebabkan ada beberapa hal yang perlu untuk disempurnakan, diantaranya adalah:

1. Model latihan servis *forehand* tenis meja adalah model baru sehingga dalam pelaksanaannya di lapangan siswa agak mengalami kesulitan dan memerlukan penjelasan secara rinci dan aturan yang mengikat, selain itu pemberian model latihan servis *forehand* tenis meja yang benar sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan model ini.

Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah sangat terbatas, sehingga mengakibatkan pelaksanaan model ini harus disesuaikan kembali dengan lapangan, serta sarana-prasarana lainnya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Model latihan servis forehand tenis meja untuk pemula yang dikembangkan adalah 13 model latihan servis forehand.
2. Model latihan servis forehand tenis meja untuk pemula efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis forehand tenis meja untuk pemula.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg. W. R & Gall, M. D. (1983). *Educational Research An Introduction*. New York: Longman.
- Bompa. (1994). *Theory and metodology of training*. Dubuque, Iowa: Kendal/ Hunt Publishing Company.
- Damiri, Achmad. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Bandung:Depdikbud.
- Dick Walter, Lou Carey, dan James O. Carey. (2009). *The Systematic Design of Instruction* Ohio: Pearson New Jersey Columbus.
- Depdiknas. (2003). *Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Depdiknas
- Hodges, Larry. (2007). *Step to Success Tenis Meja Tingkat Pemula*. Penerjemah: Eri D Nasution. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hutasuhud, Chairudin. (1988). *Tenis Meja*. Padang: IKIP Padang.
- I Made Tegeh, (2014). *Model penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- James Tangkudung, (2012). *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Kertamanah, Alex. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Leach, Johny. (1982). *Bimbinga bermain Tenis Meja*. (Alih bahasa: Is Daulay). Jakarta: Mutiara.
- Saleh, Anasir. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Setyosari. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Simpson, Peter. (2004). *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung CV.Pionir Jaya.
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Sukintaka. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Suleyman,Yildiz. (2012). Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services. Coll. Antropol. 36 2: 689–696.
- Tomoliyus, M. . (2017). Sukses Melatih Keterampilan dan Dasar Permainan dan Penilaian. In *Sukses Melatih Keterampilan dan Dasar Permainan dan Penilaian*.