

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *PUKULAN LOOP DRIVE FOREHAND* TENIS MEJA DI PTM TRI DHARMA MALANG

Jotok Adam Harmono
Sri Purnami
Imam Hariadi
Universitas Negeri Malang
Jl. Semarang no. 5 Malang
e-mail: adamharmono@yahoo.com

Abstract: Hit forehand loop drive, the basic techniques of table tennis. This research aims to create a model of practice punch forehand loop drive in PTM Tri Dharma Malang. The method which researchers used refers to the development model of Borg and Gall. Data analysis technique which is being used is the qualitative and quantitative analysis in the form of a percentage. The trial results of small groups based on all product specifications is 90.54 % and testing a large group is 94.14%. So that the exercise model hit forehand loop drive to the beginner athlete of Tri Dharma Malang PTM can be used.

Key words: training models, forehand loop drive, table tennis.

Abstrak: Pukulan *loop drive forehand*, merupakan teknik dasar dari tenis meja. Penelitian ini bertujuan membuat model latihan pukulan *loop drive forehand tenis* meja di PTM Tri Dharma. Peneliti menggunakan prosedur pengembangan (research and development) dari Borg and Gall. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif berupa persentase. Hasil uji coba kelompok kecil adalah 90,54 % dan uji coba kelompok besar 94,14%. Sehingga model latihan pukulan loop drive forehand dapat digunakan di PTM Tri Dharma Malang.

Kata kunci: model latihan, *loop drive forehand*, tenis meja.

Di era globalisasi ini olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Selain itu olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang meningkatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Pentingnya olahraga dirasakan oleh manusia dalam aktivitasnya sehari-hari sehingga semua lapisan masyarakat ikut serta di dalamnya. Olahraga banyak macamnya salah satu diantaranya adalah olahraga bidang tenis meja. Menurut Hodges, Larry (2002:1) olahraga tenis meja adalah "olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua".

Adapun alat yang digunakan dalam olahraga tenis meja antara lain meja persegi panjang yang berukuran panjang 274 cm, lebar 152,5 cm, dan tinggi 76 cm, bola bulat

yang terbuat dari *celluloid*, *net*, dan alat pemukul yaitu *bet*.

Dalam mencapai suatu prestasi atau proses untuk mencapai suatu tujuan perlu didukung oleh beberapa faktor penting dan pendukung, salah satunya adalah dengan adanya model latihan untuk membantu terlaksananya program latihan dalam tenis meja. Jadi selain dari faktor dari diri sendiri atau atlet itu sendiri, faktor sarana prasarana juga sangat mendukung dalam menunjang kegiatan olahraga agar mencapai prestasi puncak.

Hodges, Larry (2002 : 1) dalam olahraga tenis meja terdapat banyak jenis-jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, teknik-teknik dasar tersebut diantaranya adalah *service*, *drive*, *smash*, *chop*, *block*, dan *loop drive*. Setiap jenis teknik dasar tersebut memiliki fungsi masing-masing yang berbeda satu sama lain, mulai untuk bertahan sampai untuk sebuah serangan. Adapun jenis putaran dalam tenis meja ada tiga yaitu; *topspin*, *back spin* dan *side spin*. Dari beberapa jenis teknik dasar yang ada di

atas, salah satu jenis pukulan yang penting dalam serangan adalah *loop drive forehand*. Pukulan ini adalah salah satu pukulan yang bisa mematikan lawan. Jadi pukulan *loop drive forehand* sangatlah dibutuhkan dalam suatu permainan tenis meja, semakin matang pukulan *loop drive forehand* maka semakin lengkap dan bervariasi teknik pukulan yang dikuasai.

Berdasarkan observasi dan wawancara di PTM Tri Dharma Malang diperoleh data sebagai berikut: 1) model yang digunakan di PTM Tri Dharma adalah dengan cara memberi contoh gerakan *loop drive forhand* secara instan, tidak secara bertahap; 2) kendala yang dialami pelatih adalah atlet kurang memahami yang diajarkan pelatih; 3) pelatih membutuhkan model latihan yang baru dan variatif; 4) pukulan *loop drive forehand* atlet PTM Tri Dharma Malang lemah (putaran topspin sedikit); (5) pelatih menyatakan kurang bisa membuat model latihan.

Latihan *loop drive forehand* di Club Tri Dharma Malang ini seharusnya lebih diperhatikan oleh pelatih dengan model latihan yang bervariasi dan suasana latihan diusahakan dapat membuat atlet tersebut senang dalam melakukan pukulan *loop drive forehand*. Di PTM Tri Dharma Malang belum bervariasi model latihan pukulan *loop drive forehand*. Maka dengan adanya masalah tersebut peneliti mengadakan analisis kebutuhan di PTM Tri Dharma, hasil analisis kebutuhan dengan observasi dan wawancara kepada pelatih dan atlet PTM Tri Dharma Malang.

Dalam tenis meja terdapat banyak teknik pukulan dasar Kertamanah, Alex (2003:27) yaitu "*Servis, drive, push, block, smash, loop, chop, dan seterusnya*". Pernyataan lain juga dikemukakan oleh Bakker, Theo (1987:9) "*drive, push, loop, block, dropshot, smash, service*". Berikut penjelasan tentang teknik dasar tenis meja.

Hodges, Larry (2002:XIV) Servis adalah "Pukulan pertama, yang dilakukan oleh *server*. Pukulan ini dimulai dengan bola yang dilambungkan ke atas dari telapak tangan dan kemudian dipukul dengan bet".

Simpson, Peter (1984:39) menyatakan bahwa "Jenis *stroke* yang keras disertai gerakan tangan yang bebas. Dengan *stroke* ini bola akan melaju dengan kecepatan tinggi".

Hodges, Larry (2002:XIII) "*Push* adalah Pengembalian *backspin* dengan *backspin*

yang bersifat bertahan". Hodges, Larry (2002: XI) "Block adalah Pengembalian yang cepat, segera setelah bola memantul dengan pukulan yang agresif yang dilakukan dengan memegang *bet* dalam jalur gerakan bola". Hodges, Larry (2002:XIV) *Smash* adalah "Bola dipukul dengan kecepatan yang cukup sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya. Juga disebut dengan pukulan mematikan atau pukulan pemusnah".

Hodges, Larry (2002:XIII) *Loop* adalah "Pukulan *topspin* yang keras, biasanya dianggap pukulan yang paling penting dalam permainan". Hodges, Larry (2002:XI) bahwa "*Chop* adalah Pengembalian pukulan yang bersifat bertahan dengan menggunakan *backspin*, biasanya dilakukan dalam jarak yang cukup dari meja". Hodges, Larry (1996:35-37) tahap-tahap dalam melakukan pukulan *loop drive forehand*, sebagai berikut:

Adapun tahap-tahap persiapan dalam pukulan *loop drive forehand* sebagai berikut: 1) Berdiri menghadap meja, kaki kanan sedikit ditarik ke belakang, untuk pemegang bet tangan kiri posisinya sebaliknya; 2) Tangan siap memegang bet dengan pukulan *loop drive forehand*; 3) Bet sedikit dibuka untuk menghadapi *backspin*, sedikit ditutup untuk menghadapi topspin; 4) Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah.

Tahap-tahap pelaksanaan dalam pukulan *loop drive forehand* sebagai berikut: 1) Putar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul; 2) Putar tangan ke belakang dengan bertumpu pada siku; 3) Berat badan dipindahkan ke kaki kanan; 4) Untuk menghadapi *backspin*, bet harus digerakan sedikit lebih rendah.

Tahap-tahap pelaksanaan gerakan akhir lengan dalam pukulan *loop drive forehand* sebagai berikut: 1) Bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan ke atas; 2) Berat badan harus dipindahkan ke kaki kiri dengan bahu yang diputar ke arah kiri dan kembali ke posisi siap.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa pukulan *loop drive* atau *topspin* adalah salah satu teknik dasar pukulan tenis meja yang dihasilkan dari hasil gesekan bet dan bola yang arah pukulannya terdiri dari dua komponen, yaitu komponen ke atas dan ke depan serta ada *timing-timing* tertentu dalam melakukan *loop drive* diantaranya bola pada titik terendah dan tertinggi.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan terhadap pelatih di PTM Tri Dharma pada tanggal 15 Januari 2014 dengan melalui wawancara, diperoleh data sebagai berikut: 1) materi yang sering diajarkan antara lain *drive*, *smash*, *blok forehand* dan *blok backhand*; 2) model latihan *loop drive forehand* yang digunakan di PTM Tri Dharma adalah pelatih memberikan pengertian melalui lisan terkait pukulan *loop drive forehand*; 3) atlet akan lebih semangat apabila diberikan model latihan *loop drive forehand* yang lebih bervariasi; 4) atlet serta pelatih membutuhkan model latihan *loop drive forehand*.

Hasil presentase yang didapat dari analisis kebutuhan melalui wawancara dan angket di PTM Tri Dharma yang diisi oleh 25 atlet diperoleh data sebagai berikut: 12% atau 3 atlet menjawab jarang mendapatkan materi model latihan *loop drive forehand*, dan 88% atau 22 atlet menjawab tidak pernah mendapatkan model latihan *loop drive forehand*, 100% atau 25 atlet menjawab sangat penting pukulan *loop drive forehand*, 100% atau 25 atlet menjawab sangat setuju jika diadakan buku pembelajaran model pukulan *loop drive forehand*.

Terkait dengan masalah yang ada maka peneliti berupaya mencoba menemukan jalan keluar dari masalah tersebut yaitu membuat model latihan pukulan *loop drive forehand*. Model latihan ini diharapkan dapat membantu proses latihan sehingga berjalan dengan lancar.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul "**Pengembangan Model Latihan Pukulan Loop Drive Forehand di Persatuan Tenis Meja (PTM) Tri Dharma Malang**".

Tujuan pengembangan ini adalah untuk mengembangkan model latihan *pukulan loop drive forehand* dalam bentuk buku di PTM Tri Dharma Malang agar lebih bervariasi serta mempermudah proses latihan sehingga berjalan dengan lancar.

Tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah lain yaitu "Ping Pong adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan lagi bersifat rekreatif" (Sukintaka, 1981:81).

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Hodges, Larry (2002:2-3) Negara asal tenis meja yang sebenarnya tidak diketahui, olahraga itu dimulai kira-kira di tahun 1890-an sebagai permainan pendarat dan menebarkan

keranjang akan olah-raga ini diseluruh kota dan tidak lama kemudi-an menghilang, tenis meja menjadi populer kembali pada tahun 1920-an dan *club-club* bermunculan di seluruh dunia

Adapun alat-alat yang digunakan seperti yang dikemukakan oleh Hodges, Larry (2002: 5-6) adalah sebagai berikut: 1) meja berukuran 9x5 kaki dengan permukaan setinggi 30 inci dari lantai, biasanya berwarna gelap dengan garis putih di pinggir sebesar $\frac{3}{4}$ inci, juga terdapat garis putih sebesar $\frac{1}{4}$ inci di tengah meja; 2) *net* berukuran tinggi 6 inci dan melintang di tengah meja; 3) Bola biasanya berwarna putih tapi ada juga yang berwarna oranye; 4) *bet* terbuat dari kayu sama tebal, latar dan kayu, permukaan berwarna gelap dan pudar, bila daun pemukul dilapisi dengan karet berbintik dan menonjol keluar dan tebal semua tidak lebih dari 2 mm.

Jadi dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan bet untuk memukul bola kecil yang dimainkan di meja persegi panjang sebagai lapangannya. Bagaimana dengan latihan?

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaan (Harsono, 2005:23). Menurut Paulus dkk. (2007:1) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kerja atlet. Dari dua pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses kegiatan olahraga yang sistematis yang bertujuan meningkatkan keterampilan.

Adapun tujuan dari latihan yang seperti dikemukakan oleh Harsono (1988:100) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Keterampilan yang dimaksudkan tidak hanya segi teknik saja, namun juga fisik. Fisik yang baik akan sangat menunjang teknik. Untuk itu komponen fisik perlu dielaborasi dengan mengkombinasikan beberapa komponen, seperti kekuatan, kecepatan, dan fleksibilitas (Bompa dan Buzzichelli, 2015: 3)

Produk pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* ini terdiri dari 11 model latihan, diantaranya adalah: 1) Melakukan *shadow* dan *footwork* gerakan pukulan *loop drive forehand* yaitu melakukan *shadow* gerakan *loop drive forehand* dengan menggunakan bet, melakukan *footwork* tanpa

menggunakan alat (*bet*). Kegunaannya yaitu untuk melatih gerakan-gerakan *loop drive forehand* secara benar; 2) Melakukan *ball feeling* dengan memantulkan bola ke atas dengan gerakan *loop drive forehand* dari pantulan pendek, sedang sampai ke pantulan tinggi. Kegunaannya yaitu untuk melatih *ball feeling*; 3) Melakukan *loop drive forehand* dengan dipantulkan ke tembok dari mulai jarak pendek sampai jarak jauh yaitu memukul bola dengan pukulan *loop drive forehand* secara langsung ke tembok dan menunggu bola memantul dilantai terlebih dahulu. Kelebihan dari model latihan ini adalah atlet dapat berlatih sendiri tanpa bantuan teman. Kegunaan model latihan ini adalah untuk melatih *ball feeling*; 4) Melatih pukulan *loop drive forehand* dengan diumpan bola dari pelatih, yaitu dengan cara menerima umpanan bola dari pelatih dengan pukulan satu arah. Kegunaannya yaitu untuk melatih *ball feeling* pukulan *loop drive forehand* di atas meja; 5). Melatih pukulan *loop drive forehand* dengan diumpan bola dari pelatih, yaitu dengan cara menerima umpanan bola dari pelatih dengan pukulan dua arah (1-1). Kegunaannya yaitu untuk melatih *ball feeling* pukulan *loop drive forehand* di atas meja; 6) Melakukan pukulan *loop drive forehand* pendek berpasangan dengan teman, dengan satu arah, pasangan melakukan pukulan *block*. Kegunaan model latihan ini adalah untuk melatih keajegan dan ketepatan pukulan *loop drive forehand* serta kekuatan pergelangan tangan; 7) Melakukan pukulan *loop drive forehand* pendek berpasangan dengan teman, dengan arah 2 tempat (1-1), pasangan melakukan pukulan *block*. Kegunaan model latihan ini adalah untuk melatih keajegan dan ketepatan pukulan *loop drive forehand* serta kekuatan kaki dan pergelangan tangan; 8) Melakukan pukulan *loop drive forehand* pendek berpasangan dengan teman, dengan arah bebas (1 meja), pasangan melakukan pukulan *block*. Kegunaan model latihan ini adalah untuk melatih keajegan dan ketepatan pukulan *loop drive forehand* serta kekuatan kaki dan pergelangan tangan; 9) *Loop drive forehand* panjang, melakukan *loop drive forehand* secara berpasangan dengan satu arah silang. Kegunaan model latihan ini adalah untuk melatih keajegan pukulan *loop drive forehand* serta melatih respon pergerakan tangan atlet; 10) *Loop drive forehand* panjang bebas, melakukan pukulan

loop drive forehand panjang dengan arah yang sudah ditentukan berpasangan dengan teman. Kegunaan model latihan ini adalah untuk melatih keajegan dan ketepatan pukulan *loop drive forehand* jarak jauh, melatih kekuatan lengan serta melatih kekuatan kaki dan kelincahan kaki; 11) *Game* dengan memakai pukulan *loop drive forehand*, yaitu dengan cara melakukan *game* memakai pukulan *loop drive forehand* pasangannya menggunakan pukulan *block*. Atlet harus melampaui target *loop drive forehand* yang sudah ditentukan jumlahnya.

Model latihan ini dikembangkan melalui evaluasi dan saran para ahli, yaitu 1 ahli pelatihan tenis meja diperoleh hasil 90,54%, dan 1 ahli media diperoleh hasil 79,16%, menyatakan produk pengembangan ini dapat diuji cobakan. Berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil dengan subjek 6 anak didapat hasil 92,27% dengan tingkat validitas sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi). Sedangkan hasil uji coba kelompok besar dengan subjek 19 anak didapat hasil 94,14% dengan tingkat validitas sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi). Dari hasil tersebut diharapkan pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* dalam bentuk buku panduan ini bisa menjadi alternatif pelatihan agar proses latihan lebih efektif dan berjalan dengan optimal.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan model pengembangan dari sepuluh langkah penelitian pengembangan dari Borg and Gall (1983:775), peneliti menggunakan 7 langkah. Langkah yang digunakan oleh peneliti untuk pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja di PTM Tri Dharma Malang sebagai berikut: (1) riset dan pengumpulan informasi dengan melakukan analisis kebutuhan (*need assesment*) melalui observasi dan wawancara; (2) pengembangan rancangan produk; (3) evaluasi para ahli meliputi ahli isi produk dan satu ahli kepelatihan; (4) revisi rancangan produk berdasarkan evaluasi para ahli; (5) revisi hasil uji coba lapangan pada kelompok kecil; (6) uji coba lapangan pada kelompok besar; (7) revisi dari hasil uji coba lapangan pada kelompok besar kemudian menjadi produk akhir. Subyek penelitian ini adalah atlet PTM Tri Dharma

Malang. Jenis data yang dihasilkan berupa data kuantitatif dan data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari data hasil dari tinjauan saran dan masukan para ahli. Data kuantitatif menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif dengan persentase.

HASIL

Hasil presentase yang didapat dari analisis kebutuhan melalui wawancara dan angket di PTM Tri Dharma yang diisi oleh 25 atlet diperoleh data sebagai berikut: 12% atau 3 atlet menjawab jarang mendapatkan materi model latihan *loop drive forehand*, dan 88% atau 22 atlet menjawab tidak pernah mendapatkan model latihan *loop drive forehand*, 100% atau 25 atlet menjawab sangat penting pukulan *loop drive forehand*, 100% atau 25

atlet menjawab sangat setuju jika diadakan buku pembelajaran model pukulan *loop drive forehand*.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan terhadap pelatih di PTM Tri Dharma pada tanggal 15 Januari 2014 dengan melalui wawancara, diperoleh data sebagai berikut: 1) materi yang sering diajarkan antara lain *drive*, *smash*, *blok forehand* dan *blok backhand*, 2) model latihan *loop drive forehand* yang digunakan di PTM Tri Dharma adalah pelatih memberikan pengertian melalui lisan terkait pukulan *loop drive forehand*, 3) atlet akan lebih semangat apabila diberikan model latihan *loop drive forehand* yang lebih bervariasi, 4) atlet serta pelatih membutuhkan model latihan *loop drive forehand*.

Hasil evaluasi yang dilakukan ahli kepelatihan tenis meja didapatkan data spesifikasi pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data Hasil Evaluasi Ahli Kepelatihan Tenis meja (n=1)

No	Komponen	Jumlah Butir <i>Instrument</i>	Skor Maksimal	Skor Hasil	Persentase
1	Kesesuaian	21	84	78	92,85 %
2	Kejelasan	1	4	3	75%
3	Keruntutan	3	12	9	75 %
4	Kemenarikan	1	4	4	100 %
5	Kelayakan	11	44	40	90,90%
Total		37	148	134	90,54%

Berdasarkan hasil tabel 1 persentase hasil evaluasi dari ahli kepelatihan tenis meja adalah 90,54%, dengan tingkat validitas sangat valid (dapat digunakan dengan tanpa revisi) sehingga produk ini dapat digunakan dalam

pengembangan model latihan pukulan loop drive forehand di PTM Tri Dharma Malang.

Berikut adalah hasil data dari evaluasi ahli media:

Tabel 2. Data Hasil Evaluasi Ahli Media (n=1)

No	Komponen	Jumlah Butir <i>Instrument</i>	Skor Maks	Skor Hasil	Persentase
1	Penulisan buku	3	12	12	100 %
2	Cover	6	24	19	79,16 %
3	Kata pengantar	1	4	3	75 %
4	Daftar isi	2	8	5	62,5 %
5	Judul	2	8	5	62,5 %
6	Isi buku	10	40	32	80 %
Total		24	96	76	79,16%

Berdasarkan hasil tabel 2 persentase hasil evaluasi dari ahli media adalah 79,16 dengan tingkat validitas valid (dapat digunakan tanpa revisi) sehingga produk ini dapat digunakan dalam pengembangan model latihan pukulan

an *loop drive forehand* di PTM Tri Dharma Malang.

Pada uji coba tahap I pengambilan data dilakukan melalui teknik kuisisioner, jumlah instrumen untuk uji coba produk tahap I adalah

35 pertanyaan, dengan jumlah responden 6 atlet dengan pedoman sebagai berikut: (1) apabila jawaban a maka mendapat nilai 4; (2) apabila jawaban b maka mendapat nilai 3;

(3) apabila jawaban c maka mendapat nilai 2; (4) dan apabila jawaban d maka mendapat nilai 1.

Tabel 3. Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Komponen	Jumlah Butir Instrument	Skor Maks	Skor Hasil	Persentase
1	Kejelasan	2	48	44	91,66 %
2	Kemanfaatan latihan	10	240	217	90,41 %
3	Kebutuhan	11	264	244	92,42%
4	Kemenarikan	11	264	248	93,93 %
Total		34	816	753	92,27 %

Berdasarkan hasil analisis dari tabel 3 hasil uji coba kelompok kecil terhadap 6 atlet Tri Dharma dapat disimpulkan bahwa model latihan pukulan *loop drive forehand* sudah sesuai untuk dilakukan oleh atlet Tri Dharma Malang dengan keseluruhan diperoleh persentase 92,27% dengan tingkat validitas sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi).

Pada uji coba tahap II pengambilan data dilakukan melalui teknik kuisisioner, jumlah instrumen untuk uji coba produk tahap II adalah 45 pertanyaan, dengan jumlah responden 16 atlet dengan pedoman sebagai berikut: (1) apabila jawaban a maka mendapat nilai 4, (2) apabila jawaban b maka mendapat nilai 3, (3) apabila jawaban c maka mendapat nilai 2, (4) dan apabila jawaban d maka mendapat nilai 1.

Tabel 4. Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	Komponen	Jumlah Butir Instrument	Skor Maks	Skor Hasil	Persentase
1	Kejelasan	2	152	142	93,42%
2	Kemanfaatan latihan	21	1596	1492	93,48%
3	Kebutuhan	11	836	789	94,37%
4	Kemenarikan	11	836	787	94,13%
Total		45	3420	3210	94,14%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel 4. hasil uji coba kelompok besar terhadap 16 atlet Tri Dharma Malang dapat disimpulkan bahwa model latihan pukulan *loop drive forehand* sudah sesuai dilakukan oleh atlet Tri Dharma yaitu secara keseluruhan diperoleh persentase 93,85% dengan tingkat validitas sangat valid (dapat digunakan tanpa revisi).

Dari uji coba kelompok kecil diperoleh hasil 92,27% menyatakan produk mudah dipahami, produk sangat menarik, dan atlet sangat membutuhkan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja dan hasil uji coba kelompok besar adalah 94,14% menyatakan bahwa produk sangat jelas, mudah dipahami, sangat menarik, sangat bermanfaat, dan atlet sangat membutuhkan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja.

Berdasarkan penyajian yang dipaparkan di atas, maka di bawah ini akan disajikan hasil analisis dari data hasil analisis kebutuhan,

evaluasi ahli kepelatihan, evaluasi ahli media, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar.

Berdasarkan data pada penelitian awal dari hasil analisis kebutuhan untuk atlet dan pelatih tenis meja PTM Tri Dharma Malang adalah: 1) materi yang sering diajarkan antara lain *drive, smash, blok forehand* dan *blok backhand*; 2) model latihan *loop drive forehand* yang digunakan di PTM Tri Dharma adalah pelatih memberikan pengertian melalui lisan terkait pukulan *loop drive forehand*; 3) atlet akan lebih semangat apabila diberikan model latihan *loop drive forehand* yang lebih bervariasi; 4) atlet serta pelatih membutuhkan model latihan *loop drive forehand*.

Berdasarkan masalah-masalah tersebut, maka peneliti mencoba menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut yaitu dengan mengembangkan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja di PTM Tri Dharma

Malang. Peneliti mempunyai harapan yaitu agar pengembangan ini dapat membantu atlet PTM Tri Dharma dalam latihan pukulan *loop drive forehand* lebih maksimal.

Berdasarkan uji coba kelompok kecil diperoleh hasil 92,27% menyatakan produk mudah dipahami, produk sangat menarik, dan atlet sangat membutuhkan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja, sehingga pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja ini dapat digunakan sebagai media untuk latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja.

Berdasarkan uji coba kelompok besar diperoleh hasil 94,14% menyatakan bahwa produk sangat jelas, mudah dipahami, sangat menarik, sangat bermanfaat, dan atlet sangat membutuhkan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja, sehingga pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja ini dapat digunakan sebagai media untuk latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari ahli isi produk, ahli kepelatihan dan melalui uji coba (kelompok kecil) dan uji lapangan (kelompok besar), ada beberapa produk perlu revisi agar produk yang dikembangkan lebih sempurna dan optimal.

Berikut adalah ringkasan revisi berdasarkan saran dari para ahli adalah sebagai berikut: (1) Penjelasan karakteristik tenis meja serta karakteristik pukulan *loop drive forehand* diperjelas dengan diperbanyak gambar-gambar; (2) setiap model latihan di kasih penjelasan cara pelaksanaan, dan penambahan *game* pada model latihan agar lebih menarik; (3) untuk latihan *ball feeling* (memukul bola ke tembok) jenis pukulan lebih diperjelas dan jarak disesuaikan dengan jarak sebenarnya; (4) Variasi latihan diperbanyak; (5) Prinsip latihan lebih diperjelas dan untuk ahli media yaitu sebagai berikut: (1) setelah *cover* pertama harus ada *cover* kedua yang berisi judul dan nama; (2) *cover* buku belakang harus di kasih gambar-gambar model latihan serta rangkuman model latihan.

PEMBAHASAN

Produk pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja ini memiliki spesifikasi sebagai berikut: 1) dikemas dalam bentuk buku panduan dengan ukuran

A5; (2) produk pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja ini terdapat materi, tujuan, penjelasan cara melakukan serta gambar-gambar yang menjelaskan dapat memberi kemudahan atlet dalam mempelajari dan memahami materi; (3) Produk pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja yang dikemas dalam bentuk buku panduan ini terdapat materi pukulan *loop drive forehand* yang lengkap, bervariasi serta karakteristik tenis meja dan karakteristik pukulan *loop drive forehand*.

Model latihan *loop drive forehand* pada produk penelitian ini adalah meliputi: 1) *shadow* dan *footwork*; (2) *ball feeling*; (3) *loop drive forehand* ke tembok; (4) *loop drive forehand* dengan 1 arah pukulan; (5) *loop drive forehand* dengan 2 arah pukulan; (6) *loop drive forehand* pendek berpasangan; (7) *loop drive forehand* pendek berpasangan dengan arah 2 tempat (1-1); (8) *loop drive forehand* pendek berpasangan, dengan arah bebas (1 meja); (9) *loop drive forehand* panjang 1 arah; (10) *loop drive forehand* panjang bebas; (11) *games*. Banyaknya model latihan ini dimaksudkan untuk memudahkan penguasaan teknik dasar. Sesuai dengan saran Hodges, Larry (2002: 1) dan Simpson, Peter (1984:39) bahwa dalam olahraga tenis meja terdapat banyak jenis-jenis teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain, hal ini untuk meningkatkan performance atlet.

Dari hasil evaluasi ahli media terhadap pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* yang dikemas dalam buku panduan terdapat saran sebagai berikut: Setelah *cover* depan harus ada *cover* kedua yang terdapat judul dan nama, halaman pada daftar isi harus disesuaikan. *Cover* bagian belakang gambar model latihan dan dicantumkan ringkasan materi.

Saran-saran ahli kepelatihan terhadap hasil pengembangan model latihan pukulan *loop drive forehand* di PTM Tri Dharma Malang adalah model latihan yang dikembangkan harus sistematis atau model latihan yang mudah ke yang lebih sulit. Model latihan yang dibuat harus diberikan penjelasan tentang tujuan sasaran atlet.

Hal ini sejalan dengan Lumintuarso (2007: 48) yang menyatakan bahwa pemberian variasi dalam latihan merupakan cara yang baik untuk menikmati latihan dengan cara senang dan gembira, disamping itu pula untuk meminimalisir rasa kebosanan dan atlit tidak

meninggalkan tempat latihan. Berarti menciptakan model latihan yang bervariasi penting dan sangat dibutuhkan untuk menumbuhkan kesenangan bagi atlet.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sugianto (dalam Lumintuarso, 2007: 97) bahwa urutan materi belajar atau berlatih sangat menentukan keberhasilan pencapaian tujuan belajar atau berlatih. Disamping itu pula urutan yang baik dapat mempermudah penguasaan gerakan urutan yang di maksud seperti latihan dari tingkat yang mudah ke yang semakin sulit (berkaitan dengan tingkat kesulitan gerakan), berarti pertimbangan penting yang perlu diterapkan dalam latihan adalah menentukan urutan tingkat kesulitan gerakan.

Latihan ditembok tersebut fokusnya adalah memberikan pengaruh terhadap penguasaan gerakan yang telah dikuasai sebelumnya untuk mempermudah penguasaan gerakan dikemudian hari. Hal ini sejalan dengan teori transfer positif yaitu bila gerakan yang sedang dipelajari memiliki karakteristik stimulus dan respon yang serupa dengan gerakan yang dipelajari sebelumnya artinya latihan *loop drive forehand* sangat bermanfaat untuk di aplikasikan dalam permainan jika atlet tersebut turun di area lapangan. (Sugianto dalam Lumintuarso 2007: 97)

KESIMPULAN

Produk pengembangan ini adalah alat atau media buku yang berisi tentang model latihan pukulan *loop drive forehand* tenis meja dan terdapat sebelas model latihan pukulan *loop drive forehand* yang dirancang dalam bentuk buku.

Berdasarkan analisis uji coba kelompok besar pada atlet Tri Dharma Malang dapat disimpulkan bahwa model latihan pukulan *loop drive forehand* tersebut sangat layak digunakan atlet Tri Dharma Malang (93,85%), karena produk ini sangat jelas, mudah dipahami, sangat menarik, sangat bermanfaat, dan atlet sangat membutuhkan model latihan pukulan ini.

Sehingga dapat dikatakan bahwa produk ini dapat digunakan sebagai media untuk menambah variasi latihan *loop drive forehand* pada atlet/siswa PTM Tri Dharma Malang khususnya dan untuk atlet pemula pada umumnya.

Dengan adanya variasi latihan ini diharapkan dapat meningkatkan penguasaan keterampilan dan dapat mengatasi kejenuhan atlet saat berlatih.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mengharapkan agar pelatih dapat menggunakan dan mempraktekkan model latihan pukulan *loop drive forehand* dalam bentuk media buku ini untuk melatih atlet agar keterampilan pukulan *loop drive forehand* atlet tersebut dapat meningkat dan dapat menghindari *overtraining* yang monoton. Bagi peneliti lain dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan materi pada skripsi ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Bakker, Theo. 1987. *Tenis Meja*. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. 2015. *Periodization training for sports*, Third Edition. Australia: Human Kinetics
- Borg W. R. & Gall M. D. 1983. *Educational Research: An Introduction. Fourth Edition*. New York: Longmannm.
- Budiwanto, Setyo. 2009. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Malang: UM Press.
- Depdiknas. 2003. *TenisMeja*, (online), dari (<http://www.blogger.com/feeds/>) diakses pada 27 Oktober 2012.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PIO (Pusat Ilmu Olahraga)
- Harsono. 2005 *Buku Ajar Neurologis Klinis*, Cetakakan Ketiga. Penerbit Gajah Mada University Press.
- Hodges, Larry. 1996. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Hodges, Larry. 2002. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Kertamanah, Alex. 2003. *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

Lumintuarso, R. 2007. *Teori Dasar Kepe-
laihannya*. Jakarta: Lembaga Akreditasi
Nasional Keolahragaan.

Paulus, P., Jafar, D., Irianto, J. P. 2007.
Pelatihan Pelatih Fisik Level 1.
Jakarta : Kementerian Pemuda dan
Olahraga.

Simpson, Petter. 1984. *Teknik Bermain
Pingpong*. Bandung: Pionir Jaya.
2007. *TenisMeja*. Semarang.
Kementerian Pemuda dan Olahraga.

Sukintaka. 1981. *Permainan dan Metodik*.
Jakarta: Percetakan PT Firman
Resama.