

MODEL LATIHAN SERVIS *FOREHAND* TENIS MEJA UNTUK ATLET PEMULA USIA 12 TAHUN KE BAWAH

Risang Bhirawan

Sri Purnami

Mulyani Surendra

Universitas Negeri Malang

Jl. Semarang no. 5 Malang

e-mail: risangbiraan@gmail.com

Abstract: Forehand service often becomes a beginner athlete weakness in Table Tennis Association Tri Dharma Malang. This research aims to solve the existing problems by developing forehand service exercise models for beginner athletes. 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 84.0 to 84.3% and testing a large group is 86.8 to 87.4%. So that the exercise model of forehand service to the beginner athlete of Tri Dharma Malang PTM can be used.

Key words: model of training, forehand service, table tennis.

Abstrak: Servis forehand cenderung menjadi kelemahan atlet pemula PTM Tri Dharma Malang. Penelitian ini bertujuan membuat model latihan servis *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 84,0 - 84,3% dan uji coba kelompok besar 86,8-87,4%. Sehingga model latihan servis *forehand* pada atlet pemula dapat digunakan di PTM Tri Dharma Malang.

Kata kunci: model latihan, servis *forehand*, tenis meja.

Olahraga di era modern ini, olahraga tidak hanya sekedar untuk memperoleh kesehatan. Hal ini terlihat dari banyaknya terbentuk klub olahraga yang berdiri, dari kecamatan, kabupaten, provinsi hingga nasional. Kini banyak klub olahraga berlomba-lomba untuk menciptakan atlet berpotensi yang nantinya diharapkan dapat berlanjut pada atlet yang bertaraf internasional. Salah satu contohnya adalah pada cabang tenis meja yang sekarang ini telah mulai banyak peminatnya. Hal itu dilihat dari mulai banyaknya pertandingan yang diadakan akhir-akhir ini.

Tenis meja itu sendiri adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua (Hodges, 2002:1). Ada pun alat dan fasilitas yang digunakan adalah sebagai berikut: meja berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 274 cm, lebar 152,5 cm, dan tinggi 76 cm. Jaring (net) termasuk tali penggantungnya dengan panjang 183 cm, dan tinggi 15,25 cm. Bola berbentuk bulat, terbuat dari

bahan *celluloid* atau plastik, berwarna putih atau kuning pudar, diameternya 40 mm, dengan berat 5,50 gram. Bet atau raket terbuat dari kayu sama tebal, dan permukaan kayu berwarna gelap dan pudar, bila daun pemukul dilapisi dengan karet berbintik dan menonjol keluar dan tebal seluruhnya tidak lebih dari 2 mm.

Olahraga tenis meja memiliki bentuk-bentuk teknik dasar, yaitu: drive, service, smash, *spin*, *block*, *loop*, dan *loopdrive*. Seorang pemain tenis meja harus bisa menguasai keseluruhan teknik dasar yang telah disebutkan di atas. Seperti halnya dengan cabang olahraga lainnya pada cabang tenis meja juga memiliki tipe permainan, yaitu: tipe bertahan dan tipe menyerang. Adapun jenis putaran dalam tenis meja ada tiga yaitu; *top spin*, *back spin* dan *side spin*.

Dari berbagai teknik dasar di atas, teknik yang paling mendasari dalam permainan tenis meja adalah servis. Menurut Simpson (2008:83) "servis adalah salah satu teknik

yang paling penting. Kita harus menguasai servis yang baik karena servis adalah kesempatan pertama untuk menguasai permainan dan memegang inisiatif". Bakker (1987:44) juga menegaskan "makin cepat angka diperoleh, makin baik. Bila mungkin, malah dengan servis angka sudah diperoleh, dan itulah tujuan para pemain puncak". Di sini terlihat bahwa peran teknik dasar servis dalam permainan tenis meja sebagai awal untuk memulai dan melakukan taktik strategi dalam pertandingan itu sangat penting.

Servis adalah modal utama dalam permainan tenis meja, ada dua macam servis antara lain servis *forehand* dan servis *backhand*. Servis *forehand* adalah pukulan servis yang dilakukan dengan menggunakan bet bagian depan dengan diikuti dengan gesekan. Servis *backhand* adalah servis yang dilakukan dengan menggunakan bet bagian belakang dengan diikuti gesekan.

Menurut Napitupulu, (1982:57) "servis *forehand* adalah servis yang dilakukan dengan bagian depan sisi lengan atau tangan sedangkan servis *backhand* adalah servis yang dilakukan dengan menggunakan bagian belakang lengan atau tangan". Menurut Bakker (1987:48) "secara umum dapat ditetapkan bahwa servis *forehand* dengan segala variasinya dapat lebih mudah dipelajari dan dibiasakan". Dari sini dapat disimpulkan bahwa pada pelatihan servislatihan servis *forehand* inilah yang pertama kali diperkenalkan untuk para pemula; karena lebih mudah dalam mempelajari dan membiasakannya.

Servis itu sendiri terbagi menjadi berbagai putaran dalam teknik memukul bola, yaitu servis *sidespin*, *backspin* dan *topspin*. Servis *sidespin* yaitu servis yang menggunakan putaran samping. Servis *backspin* merupakan servis yang menggunakan putaran ke belakang dan yang terakhir servis *topspin* ialah servis yang menggunakan putaran ke depan.

Pada proses pelatihan teknik dasar servis tenis meja yang baik adalah dilakukan secara intensif, konsisten, dan tidak menimbulkan rasa jenuh pada atlet. Maka seorang pelatih harus pandai memilih dan memberikan materi yang sesuai dengan atlet yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar servis dalam tenis meja yang akan dipelajari khususnya untuk atlet pemula. Upaya ini dapat dilakukan melalui metode dengan program pelatihan tenis meja dengan

pendekatan bermain yang menyenangkan bagi atlet dan lewat pengembangan model latihan dalam bentuk VCD yang berisi pelatihan teknik dasar pukulan servis. Apalagi dalam pelatihan teknik dasar servis ini membutuhkan waktu yang lama dalam pelatihannya.

Di kota Malang banyak berdiri klub tenis meja. Salah satunya PTM Tri Dharma yang beralamat di Jalan Puri Amarilis no 27 Araya Malang, di sini terdapat banyak atlet pemula. Klub tenis meja ini sudah berdiri lebih dari 7 tahun. Klub ini menjadi tempat bernaung untuk peneliti, dan dengan alasan tersebut peneliti mengadakan penelitian di PTM Tri Dharma Malang.

Yang menjadi landasan peneliti untuk melakukan penelitian pengembangan di PTM Tri Dharma adalah pedoman yang terdapat pada visi misi FIK yaitu "menyelenggarakan penelitian dalam ilmu bidang keolahragaan berbasis iptek olahraga dan temuannya bermanfaat bagi pengembangan ilmu dan kesejahteraan masyarakat" (FIK, 2013). Dengan adanya misi tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk menghasilkan karya pengabdian kepada masyarakat melalui penerapan ilmu dibidang keolahragaan untuk mewujudkan masyarakat yang mandiri, produktif, dan sejahtera.

Latihan servis di PTM Tri Dharma Malang dalam satu minggu mereka melakukan latihan enam kali. Dari enam kali hanya satu kali mereka melakukan latihan servis, lamanya pun hanya satu jam saja. Tentu saja dari hasil observasi pada tanggal 10 Februari 2014 tersebut pelatihan dalam melakukan servis sangat kurang. Dalam pelatihannya pun atlet pemula cenderung cepat bosan dalam melakukan proses latihan servis, karena model latihannya monoton kurang bervariasi. Dilihat pada saat pelaksanaan masih banyak anak yang bermain sendiri dalam proses pelatihan servis *forehand*.

Dari adanya masalah tersebut peneliti mencoba untuk memecahkan permasalahan yang terjadi di PTM Tri Dharma Malang dalam membuat model latihan servis *forehand*, agar atlet bisa termotivasi dan berkreasi dalam melakukan latihan servis. Maka dengan adanya masalah tersebut peneliti mengadakan penelitian di PTM Tri Dharma kota Malang. Hasil penelitian awal melalui observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di PTM Tri Dharma Malang pada anak usia 12

tahun ke bawah diperoleh data sebagai berikut: 1) Sebanyak 90% sulit dalam melakukan latihan servis *forehand*, sedangkan 10% tidak sulit; 2) Sebanyak 100% pengetahuan teknik dasar servis tenis meja hanya melalui pelatih tanpa ada media penunjang latihan servis *forehand*; 3) Sebanyak 80% kurang menarik dalam proses pelatihan servis *forehand*. 4) 100% setuju untuk diberikan video.

Hasil wawancara terhadap pelatih PTM Tri Dharma Malang sebagai berikut: 1) pelatihan di PTM Tri Dharma menggunakan bola banyak sesuai dengan pengalaman pelatih saat menjadi atlet; 2) kendala yang terjadi kejenuhan atlet; 3) dalam penyampaian materi servis *forehand* hanya sebatas pelatih memberikan penjelasan saja tanpa menggunakan bantuan media apapun; 4) pelatih memerlukan model latihan servis *forehand* untuk menanggulangi kejenuhan dan lebih memotivasi atlet berlatih.

Hasil dari observasi kepada pelatih dan atlet tenis meja di klub Tri Dharma menyatakan perlu untuk menyusun bahan untuk latihan berbentuk video yang berisi tentang program latihan teknik pukulan dasar dalam olahraga tenis meja untuk pemula.

Manfaat pengembangan model latihan ini adalah dapat menarik minat latihan atlet sehingga atlet tidak merasakan kejenuhan. Pengembangan model latihan teknik dasar servis *forehand* dengan menggunakan media video. Sedangkan manfaat bagi pelatih adalah dapat menambahkan inovasi tentang cara melatih teknik dasar servis *forehand* dan dapat menambah model latihan, sehingga bisa membantu pelatih dalam proses latihan khususnya ketika melatih atlet pemula, sehingga diharapkan tujuan latihan bisa terlaksana dengan baik dalam pencapaian prestasi yang tinggi.

Penelitian pengembangan model latihan teknik dasar servis *forehand* ini juga memiliki manfaat bagi peneliti yaitu peneliti memperoleh pengalaman dan tambahan wawasan tentang pengembangan model latihan servis *forehand*. Dengan demikian pengembangan model latihan servis *forehand* sangat diperlukan dan layak digunakan di PTM Tri Dharma dan bagi peneliti.

Kata media berasal dari bahasa latin merupakan bentuk jamak dari "*medium*" yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Dwiyoogo (2008: 1) menyatakan bahwa "media adalah segala bentuk dan saluran yang dapat

digunakan dalam suatu proses penyajian informasi". Sadiman (2002: 6) menyatakan bahwa "media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi".

Menurut Bakker (1987:4) tenis meja adalah "suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama". Menurut Hodges (2002:8) olahraga tenis meja adalah "olahraga yang telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dalam *Olympiade*, dan mendapat perhatian khusus di dunia internasional".

Servis merupakan memukul bola pertama kali untuk menyerang atau menyajikan bola ke lawan pertama kali. Caranya bola dipukul atau dipantulkan dengan bet ke meja sendiri lalu melewati net dan memantul di meja lawan.

Menurut Mardiana (2011:6.14) "servis adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama ke dalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut, ke meja servis, kemudian harus melewati di atas net dan akhirnya memantulkan di meja lawan". Hal senada juga dikemukakan Ahira (2012:4) "servis yaitu pukulan tanda dimulainya permainan tenis meja".

Servis yang baik adalah servis yang tidak menyalahi peraturan dalam melakukan servis. Menurut Simpson (2008:121). 1) servis dimulai dengan meletakkan bola di telapak tangan yang bebas; 2) tangan yang bebas pada waktu mengadakan kontak dengan bola yang hendak diservis harus berada di atas permukaan meja (dihitung dari lantai); 3) kemudian *server* akan melempar bola ke atas hanya dengan gerakan tangan tanpa memberikan efek *spin*, sehingga bola akan melambung dari permukaan telapak tangan dengan sudut 45 derajat dengan garis vertikal; 4) sesudah bola mencapai titik ketinggian dan kemudian turun lagi, *server* berhak memukul bola itu. Bola harus dipukul sedemikian sehingga jatuh terlebih dahulu di sisi meja *server* sendiri, melewati net dan kemudian jatuh di sisi meja yang lain.

Simpsons (2008:64) juga menyatakan "servis adalah suatu gerakan yang membutuhkan kecepatan. Pergelangan tangan adalah bagian dari tangan yang sanggup bergerak

paling cepat". Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pergelangan tangan adalah faktor penting yang mempengaruhi servis.

Menurut Mardiana (2011:14) servis adalah teknik untuk memukul bola pertama ke dalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut, ke meja *server*, kemudian harus melewati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Keterangan lainnya tentang servis ada dalam peraturan permainan tenis meja. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam, misalnya *Forehand, Backhand, Topspin, Backspin, Sidespin* atau kombinasi ketiganya.

Menurut pernyataan di atas servis dalam tenis meja meliputi: servis *forehand top spin*, servis *backhand top spin*, servis *forehand back spin*, servis *backhand back spin*, servis *forehand side spin* dan servis *backhand side spin*. *Top spin* merupakan arah putaran bola (di mana bola berputar searah jarum jam). *Backspin* merupakan arah putaran bola juga (bola berputar berlawanan jarum jam). *Sidespin* merupakan arah putaran bola ke samping.

"Servis pendek adalah servis yang dapat menghasilkan dua kali pantulan di meja lawan" (Simpson, 2008:66). Menurut Hodghes (2002: 119) "servis yang pendek harus cukup pendek sehingga apabila dibiarkan, bola akan memantul setidaknya dua kali di sisi meja lawan. Hal ini membuat lawan terpaksa menjangkau ke atas meja untuk memukul bola, dan sulit untuk melakukan serangan".

Servis yang panjang dan tepat serta usahakan bola agar jatuh pada ujung-ujung meja lawan (Sukintaka, 1981:89). Menurut Hodghes (2002:120) servis panjang harus memantul kira-kira 6 inchi atau 15,24 cm dari garis akhir. Hal ini membuat lawan terpaksa untuk menjauh dari meja dan membuat targetnya menjadi jauh. Servis panjang lebih mudah untuk diserang dari pada servis pendek, khususnya dengan menggunakan *forehand*, jadi servis panjang biasanya diarahkan ke sisi *backhand* lawan.

Dari sini terlihat bahwa servis panjang jarang digunakan oleh pemain yang memiliki tipe permainan menyerang. Seorang pemain dengan tipe permainan menyerang juga tidak menutup kemungkinan harus menguasai servis panjang, karena dengan seorang yang menguasai banyak variasi servis dapat membungkam lawan dalam pertandingan.

"Servis *forehand* adalah yang dilakukan dengan bagian depan bet, di sebelah kanan ba-

dan bagi seorang yang memegang bet dengan tangan kanan atau di sebelah kiri badan bagi pemain kidal" (Tomoliyus, 2012:13). Hal senada juga dijelaskan oleh Napitupulu (1982:57) "servis *forehand* adalah servis yang dilakukan dengan bagian depan sisi lengan atau tangan".

Menurut Sukintaka (1981:89-90) "macam-macam servis adalah (1) *backspin service* adalah servis disertai dengan memutarnya bola ke arah belakang; (2) *topspin service* adalah servis yang disertai dengan memutarnya bola ke arah depan; (3) *sidespin service* adalah servis yang disertai dengan memutarnya bola ke arah samping".

"*Backspin service* adalah servis disertai dengan memutarnya bola ke arah belakang" (Sukintaka, 1981:89). Hal senada juga dijelaskan oleh Hodges (2002:44) bahwa servis *forehand backspin* adalah pukulan pertama yang dilakukan oleh pemain dengan bola yang dilambungkan ke atas dari telapak tangan lalu di pukul dengan menggerakkan bet ke arah kiri siku kiri bagi pemain dengan menggunakan tangan kanan, dan sebaliknya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri dengan menggesek bagian bawah bola.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan servis *forehand backspin* adalah dengan menggesek bagian bawah bola.

Menurut Sukintaka (1981:90) "*sidespin service* adalah servis yang disertai dengan memutarnya bola ke arah samping. Menurut Tomoliyus (2012:13) "servis *forehand* adalah yang dilakukan dengan bagian depan bet, di sebelah kanan badan bagi seorang yang memegang bet dengan tangan kanan atau di sebelah kiri badan bagi pemain kidal".

Menurut Sukintaka (1981:89) "*topspin service* adalah servis yang disertai dengan memutarnya bola ke arah depan". Menurut Tomoliyus (2012:13) adalah "servis *forehand* adalah servis yang dilakukan dengan bagian depan bet, di sebelah kanan badan bagi seorang yang memegang bet dengan tangan kanan atau disebelah kiri badan bagi pemain kidal".

Menurut Kiswoyo (1995:41) "istilah model dalam konteks pelatihan diartikan sebagai suatu pola kegiatan pelatih dan atlet untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang terjadi pada diri atlet sebagai akibat perbuatan mengajar dan belajar". "Model adalah strategi belajar mengajar, atau siasat pengajaran" (Munandir, 1987:9).

Model latihan servis *forehand* tenis meja pada produk ini adalah (1) servis *forehand backspin*; (2) servis *forehand backspin* pendek; (3) servis *forehand backspin* panjang; (4) servis *forehand outside spin*; (5) servis *forehand outside spin* pendek; (6) servis *forehand outside spin* panjang; (7) servis *forehand inside spin*; (8) servis *forehand inside spin* pendek; (9) servis *forehand inside spin* panjang; (10) servis *forehand topspin*; (11) servis *forehand* dengan menggunakan sasaran.

Model latihan ini dikembangkan melalui saran dan evaluasi para ahli, yaitu 1 ahli tenis meja dengan hasil spesifikasi produk sebesar 77,3 - 88,6%, 1 ahli kepelatihan tenis meja dengan hasil 87,5-91,7% dan 1 ahli media dengan hasil 75-94,6%. Hasil uji coba kelompok kecil berdasarkan semua spesifikasi produk yaitu 84,0-84,3%. Sedangkan hasil uji coba kelompok besar adalah 86,8-87,4% bahwa produk baik sekali, sangat jelas, mudah dipahami, dan bermanfaat. Sehingga model latihan servis *forehand* pada atlet pemula PTM Tri Dharma Malang dapat digunakan.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan servis *forehand* dalam bentuk video ini bisa menjadi alternatif menambah variasi saat berlatih servis *forehand* agar dalam proses latihan lebih bervariasi, bermanfaat, dan berjalan dengan optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian model pengembangan prosedural. Model tersebut adalah model yang bersifat deskriptif yaitu menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk dengan mengacu pada model pengembangan (*research and development*) Borg dan Gall yang diadaptasi menjadi lebih sederhana yaitu: (1) mengumpulkan informasi: a) mengkaji bahan pustaka; b) analisis kebutuhan; (2) merancang produk awal; (3) validasi ahli; (4) revisi I; (5) uji coba kelompok kecil (6 atlet); (6) uji coba tahap II (24 atlet); (7) Revisi produk sesuai dengan uji coba kelompok besar dan dengan menghasilkan produk akhir.

Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket. Evaluasi ahli menggunakan 3 ahli yaitu ahli tenis meja, ahli kepelatihan tenis meja, dan ahli media. Uji coba kelompok kecil menggunakan *sample* 6 atlet pemula dibawah

umur 12 tahun. Metode pemilihan subjek menggunakan prosedur sampling berstrata. Sedangkan uji coba kelompok besar menggunakan *sample* 24 atlet pemula dibawah umur 12 tahun. Metode pemilihan subjek menggunakan prosedur *sampling* insidental.

HASIL

Hasil penelitian analisis kebutuhan melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti di PTM Tri Dharma Malang terhadap 10 atlet pemula usia 12 tahun ke bawah diperoleh data sebagai berikut: 1) Sebanyak 90% atlet pemula sulit dalam melakukan latihan servis *forehand*, sedangkan 10% tidak sulit; 2) Sebanyak 100% atlet pemula memperoleh pengetahuan teknik dasar servis tenis meja hanya melalui pelatih tanpa ada media penunjang latihan servis *forehand*; 3) Sebanyak 80% atlet pemula kurang tertarik dalam proses pelatihan servis *forehand*; 4) 100% atlet pemula setuju dengan adanya pengembangan video pelatihan servis *forehand*.

Hasil wawancara terhadap pelatih PTM Tri Dharma Malang sebagai berikut: 1) pelatihan di PTM Tri Dharma menggunakan bola banyak dalam melatih keterampilan servis *forehand*, sesuai dengan pengalaman pelatih saat menjadi atlet; 2) kendala yang terjadi adalah munculnya kejenuhan pada atlet; 3) dalam penyampaian materi servis *forehand* hanya sebatas pelatih memberikan penjelasan dan peragaan saja tanpa menggunakan bantuan media apapun; 4) pelatih memerlukan model latihan servis *forehand* terbaru dan menarik untuk menanggulangi kejenuhan atlet saat berlatih dan membuat atlet lebih termotivasi saat berlatih.

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

Tabel 1. Hasil Analisis Keseluruhan Data Evaluasi Ahli Tenis Meja

No	Variabel	F	N	P(%)	Kategori
1	Kesesuaian	39	44	88.6	Baik Sekali
2	Kemudahan	35	44	79.5	Baik
3	Kemenarikan	36	44	81.8	Baik Sekali
4	Keamanan	36	44	81.8	Baik Sekali
5	Keefektifan	34	44	77.3	Baik
Total		180	220	81.8	Baik Sekali

Keterangan:

- F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N : *Number of case* (jumlah frekuensi dari banyaknya individu)
- P : Angka persentase

Berdasarkan semua komponen spesifikasi produk didapatkan hasil persentase yaitu 77,3-88,6% dan hasil rata-rata keseluruhan 81,8% dapat dikategorikan baik sekali pada evaluasi ahli tenis meja.

Saran-saran ahli tenis meja mengenai pengembangan model latihan servis *forehand* pada atlet pemula PTM Tri Dharma Malang yang dimuat dalam bentuk video ini adalah sebagai berikut: (1) menambahkan *ball feeling*, (2) akan lebih apabila video ditambahi dengan efek-efek servis *forehand*, menambahkan servis *forehand* yang ideal (ketinggiannya) dan penjelasan tentang servis *forehand* pendek dan panjang.

Evaluasi ahli kepelatihan tenis meja didapatkan persentase dan dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Keseluruhan Data Evaluasi Ahli Kepelatihan Tenis Meja

No	Variabel	F	N	P(%)	Kategori
1	Kemudahan	42	48	87.5	Baik Sekali
2	Kesesuaian	42	48	87.5	Baik Sekali
3	Kelayakan	44	48	91.7	Baik Sekali
Total		128	144	88.9	Baik Sekali

Keterangan:

- F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N : *Number of case* (jumlah frekuensi dari banyaknya individu)
- P : Angka persentase

Berdasarkan semua komponen spesifikasi produk didapatkan hasil rata-rata persentase yaitu 87,5-91,7% dan hasil rata-rata persentase keseluruhan 88,89% dapat dikategorikan baik sekali pada evaluasi ahli kepelatihan tenis meja.

Komentar ahli kepelatihan tenis meja mengenai produk pengembangan model latihan servis *forehand* pada atlet pemula PTM Tri Dharma Malang yang dimuat dalam bentuk video ini adalah sebagai berikut: (1) model servis sudah layak digunakan pada atlet pe-

mula; (2) pada model latihan *ball feeling* pukulan servis *forehand* diperjelas dan jarak disesuaikan dengan keadaan sebenarnya.

Evaluasi ahli media didapatkan persentase data dan dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Analisis Keseluruhan Data Evaluasi Ahli Media

No	Variabel	F	N	P(%)	Kategori
1	Kemenarikkan	53	56	94.6	Baik Sekali
2	Kelayakkan	11	12	91.7	Baik Sekali
3	Kemudahan	3	4	75	Baik
4	Kejelasan	82	96	85.4	Baik Sekali
5	Kesesuaian	49	52	94.2	Baik Sekali
Total		198	220	90	Baik Sekali

Keterangan:

- F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N : *Number of case* (jumlah frekuensi dari banyaknya individu)
- P : Angka persentase

Berdasarkan semua komponen spesifikasi produk didapatkan hasil persentase yaitu 75,0-94,6% dan hasil rata-rata keseluruhan 90,00% dapat dikategorikan baik sekali. Pada evaluasi ahli media.

Saran umum dari ahli media yaitu untuk cover video dibuat lebih menarik lagi dan komentar mengenai produk ini adalah sudah cukup bagus, videografisnya sudah tergarap dengan baik. Revisi pada tahap ini mengikuti saran yang diberikan ahli, ahli memberikan saran memberi tambahan variasi latihan dasar yang berasal dari video luar negeri untuk dijadikan tambahan ilmu pada atlet.

Hasil uji coba kelompok kecil didapatkan persentase seperti pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis Keseluruhan Data Evaluasi Uji Coba Kelompok Kecil

No	Variabel	F	N	P(%)	Kategori
1	Kemenarikkan	262	312	84.0	Baik Sekali
2	Kemudahan	263	312	84.3	Baik Sekali
Total		525	624	84.1	Baik Sekali

Keterangan:

- F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N : *Number of case* (jumlah frekuensi dari banyaknya individu)

P : Angka persentase

Berdasarkan hasil keseluruhan analisis data diatas diperoleh persentase 84,0-84,3% dan rata-rata hasil keseluruhan 84,1%. Dari data hasil uji coba kelompok kecil di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan servis *forehand* tenis meja untuk atlet pemula di PTM Tri Dharma Malang, secara keseluruhan masuk pada kriteria baik sekali. Dengan demikian pengembangan servis *forehand* tenis meja dapat digunakan tanpa revisi dalam pelatihan servis *forehand* tenis meja di PTM Tri Dharma Malang.

Hasil uji coba kelompok besar didapatkan persentase seperti pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5 Hasil Analisi Keseluruhan Data Evaluasi Uji Coba Kelompok Besar

No	Variabel	F	N	P(%)	Kategori
1	Kemudahan	1091	1248	87.4	Baik Sekali
2	Kemenarikan	1083	1248	86.8	Baik Sekali
3	Membantu	920	1056	87.1	Baik Sekali
Total		3094	3552	87.1	Baik Sekali

Keterangan:

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : *Number of case* (jumlah frekuensi dari banyaknya individu)

P : Angka persentase

Berdasarkan hasil keseluruhan analisis data diatas diperoleh persentase 86,8-87,4% dan rata-rata hasil keseluruhan 87,1%. Dari data hasil uji coba kelompok besar di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan model latihan servis *forehand* tenis meja untuk atlet pemula di PTM Tri Dharma Malang, secara keseluruhan masuk pada kriteria baik sekali. Dengan demikian pengembangan servis *forehand* tenis meja dapat digunakan tanpa revisi dalam pelatihan servis *forehand* tenis meja di PTM Tri Dharma Malang.

PEMBAHASAN

Produk pengembangan model latihan servis *forehand* untuk atlet pemula di PTM Tri Dharma Malang dalam bentuk media video ini memiliki spesifikasi sebagai berikut: (1) pembukaan; (2) pengertian tenis meja; (3) sarana dan prasarana; (4) teknik dasar servis *forehand*;

(5) pedoman sebelum melakukan latihan; (6) *ball feeling*; (7) model latihan servis *forehand*; (8) penutupan.

Model latihan servis *forehand* tenis meja pada produk ini adalah servis *forehand back spin*, servis *forehand back spin* pendek, servis *forehand back spin* panjang, servis *forehand outside spin*, servis *forehand outside spin* pendek, servis *forehand outside spin* panjang, servis *forehand Inside spin*, servis *forehand inside spin* pendek, servis *forehand inside spin* panjang, servis *forehand topspin*, dan servis *forehand* dengan menggunakan sasaran.

Produk pengembangan ini menggunakan format MPEG 4, format tersebut termasuk salah satu macam format pada media video atau *audio visual*. Media *audio visual* akan mempermudah belajar atlet dengan memanfaatkan sensor penglihatan dan pendengaran. Menurut Riyana (2007:2) mengatakan bahwa media video pembelajaran adalah media yang menyajikan *audio* dan *visual* yang berisi pesan-pesan pembelajaran baik yang berisi konsep, prinsip, prosedur, teori aplikasi untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran. Berdasarkan uraian di atas, media videodapat menyampaikan pesan yang berisi konsep, prinsip, prosedur, dan teori aplikasi yang mempermudah atlet dalam belajar variasi latihan *groundstroke backhand* pada produk ini.

Kelebihan produk pengembangan model latihan servis *forehand* yaitu (1) model latihan servis *forehand* tenis meja ini lebih bervariasi; (2) model latihan servis *forehand* tenis meja ini dikemas dalam bentuk video yang bertujuan agar atlet lebih mudah memahami; (3) pengembangan model latihan servis *forehand* ini dalam bentuk video dapat digandakan dengan mudah tanpa biaya hak cipta; (4) model latihan servis *forehand* tenis meja berisikan penjelasan serta gambar-gambar sehingga lebih menarik atlet untuk mempelajari dan dapat diputar berulang-ulang sesuai dengan kebutuhan.

Saran dari ahli tenis meja mengenai pengembangan model latihan servis *forehand* pada atlet pemula PTM Tri Dharma Malang yang dimuat dalam bentuk video ini adalah sebagai berikut, (1) menambahkan *ball feeling*; (2) akan lebih baik apabila video ditambahi dengan efek-efek servis *forehand*, menambahkan servis *forehand* yang ideal (ketinggiannya) dan penjelasan tentang servis *forehand* pendek dan panjang.

Komentar ahli kepelatihan tenis meja mengenai produk pengembangan model latihan servis *forehand* pada atlet pemula PTM Tri Dharma Malang yang dimuat dalam bentuk video ini adalah sebagai berikut, (1) model servis sudah layak digunakan pada atlet pemula; (2) pada model latihan *ball feeling* pukulan servis *forehand* diperjelas dan jarak disesuaikan dengan keadaan sebenarnya.

Saran umum dari ahli media yaitu untuk *cover* video dibuat lebih menarik lagi dan komentar mengenai produk ini adalah sudah cukup bagus, videografisnya sudah tergarap dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dalam rangkaian proses penelitian, pada penelitian pendahuluan melalui penyebaran angket analisis kebutuhan, observasi dan wawancara diperoleh hasil: sebagian besar atlet pemula masih mengalami kesulitan dalam berlatih teknik *forehand* servis dengan persentase sebesar 90%. Sebagian besar atlet pemula hanya memperoleh pengetahuan teknik *forehand* servis dari pelatih dengan persentase sebanyak 100%. Atlet menganggap bahwa proses latihan yang dilakukan selama ini kurang menarik, dengan persentase sebanyak 80%. Seluruh atlet sependapat dengan adanya pengembangan model latihan dengan menggunakan bantuan video. Pelatihan di PTM Tri Dharma menggunakan bola banyak sesuai dengan pengalaman pelatih saat menjadi atlet, kendala pelatih yang terjadi saat melakukan latihan adalah atlet yang merasa jenuh, dalam penyampaian materi servis *forehand* hanya sebatas pelatih memberikan penjelasan saja tanpa menggunakan bantuan media apapun, pelatih memerlukan model latihan servis *forehand* untuk menanggulangi kejenuhan dan lebih memotivasi atlet berlatih.

Produk pengembangan ini adalah alat atau media *audio visual* yang berisi tentang teknik servis *forehand* dan terdapat sebelas model latihan servis *forehand* yang dirancang dalam bentuk video. Produk ini dapat digunakan untuk menambah variasi latihan pada PTM Tri Dharma Malang untuk mengatasi masalah latihan yang monoton dan kejenuhan atlet saat berlatih.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mengharapkan agar pelatih dapat menggunakan dan mempraktekkan model latihan servis *forehand* dalam bentuk media video ini untuk melatih atlet pemula usia 12 tahun kebawah agar ketrampilan servis *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 ini.

1. Saran Pemanfaatan

Produk yang telah dikembangkan ini adalah salah satu media audiovisual yang berupa latihan *forehand service* pada tenis meja melalui video yang dirancang khusus untuk pemula, yang dapat dijadikan salah satu rujukan oleh pelatih tenis meja dalam proses latihan. Pemanfaatan produk ini harus memperhatikan situasi, kondisi serta sarana dan prasarana yang ada.

2. Saran Diseminasi

Sebagai upaya untuk penyebarluasan produk, penelitian ini dikembangkan ke sasaran yang lebih luas yaitu klub tenis meja baik formal maupun informal melalui pelatihan, seminar, workshop, bahkan media cetak. Saran-saran peneliti adalah sebelum disebarluaskan sebaiknya produk ini dikembangkan adanya dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi sasaran yang hendak dituju. Sehingga panduan latihan *forehand service* pada tenis meja melalui video ini lebih bermanfaat.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Saran-saran peneliti dalam pengembangan penelitian ini menuju kearah lebih lanjut, sebagai berikut: a) Produk ini hanya dikembangkan sampai pada prototype tanpa mengetahui tingkatannya dalam membantu atlet dalam mencapai tujuan latihan. Oleh karena itu perlu adanya penelitian yang menguji tentang efektifitas produk ini; b) Penelitian ini dilakukan hanya pada subjek yang terbatas sehingga tidak bisa digeneralisasi pada skala besar. Dengan demikian maka perlu adanya penelitian sejenis namun dengan subyek yang lebih luas agar hasil dari penelitian ini bisa digeneralisasikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahira, A. 2012. *Tenis Meja Olahraga Rakyat*. (<http://www.anneahira.com/tenis-meja.htm>). Diakses Tanggal 24 April 2014.
- Bakker, T. 1987. *Tenis Meja*. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.
- Borg, W. R. & Gall, M. D. 1983. *Educational Research: An introduction*. Fourth Edition. New York: Longman.
- Dwiyogo, W. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas dan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Malang.
- Hodges, L. 2002. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta. PT Raja Grafindo.
- Kiswoyo, Samidjo Broto. 1995. *Model Pembelajaran IPS*, Proyek PGS, Jakarta: Depdikbud.
- Mardiana, Ade. 2011. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Munandir. 1987. *Rancangan Sistem Pengajaran*, P2LPTK. Jakarta: Depdikbud.
- Napitulu. 1982. *Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Era Intermedia
- FIK. 2013. *Visi Misi dan Tujuan*. (<http://fik.um.ac.id>). Diakses 21 April 2015.
- Riyana, Cheeppy. 2007. *Pedoman Pengembangan Media Video*. Jakarta: P3AI UPI.
- Rohani, A. 1997. *Media Instruksional Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sadiman, Arief. 2002. *Media Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Simpson, P. 2008. *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Pionir Jaya.
- Sukintaka. 1981. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Firman Resama
- Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia
- Tomoliyus. 2012. *Panduan Kepeleatihan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.