

# **Paduan Melatih dan Menilai Hasil berlatih Tenis Meja Siswa Sekolah Dasar**

Oleh: Dr. Tomoliyus, M.S

FIK UNY

## **I. PENNDAHULUAN**

Permainan tenis meja merupakan salah satu permainan yang dipertandingkan di O2SN tingkat daerah, nasional maupun tingkat internasional antar siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, Direktur Pembinaan Sekolah Dasar, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memandang perlu untuk membina guru penjas diberi tambahan kemampuan melatih tenis meja untuk sebagai pelatih tenis meja di klub olahraga sekolah dasar.

Atas dasar hal tersebut maka Direktur Pembinaan Sekolah Dasar Direktorat Jendral Pendidikan Dasar, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengadakan pembinaan klub olahraga Se- Indonesia.

Kegiatan tahap I dilakukan tanggal 23 s/d 28 April 2012 bertempat di Hotel UNY di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tujuan kegiatan pembinaan klub olahraga se-indonesia khusus kepelatihan tenis meja adalah untuk memberi tambahan pengetahuan dan keterampilan guru penjas sekolah dasar dalam melatih tenis meja.

Peserta Guru penjas sekolah dasar se- Indonesia dengan syarat minimal bergelar sarjana.

## **II. Inti : Materi Melatih Tenis Meja**

Ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk ke sasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk ke sasaran meja lawan.

Dalam menyajikan dan mengembalikan bola dapat dilakukan dengan cara pukulan *forehand* dan *backhand*. Secara umum pukulan *forehand* dan *backhand* yang penting dalam permainan tenis meja ada lima macam yaitu (1) pukulan *drive*, (2) pukulan *push*, (3) pukulan *block*, (4)

## 2. Tes Kemampuan Ketepatan Forehand Drive

### Instrumen kemampuan ketepatan *Forehand Drive* Tenis Meja

Tujuan instrumen : untuk mengukur ketepatan *forehand drive*.

Validitas isi tinggi (CVR=0.99).

Relibilitas : 0.95 (atlet pemula), 0.96 ( untuk junior)

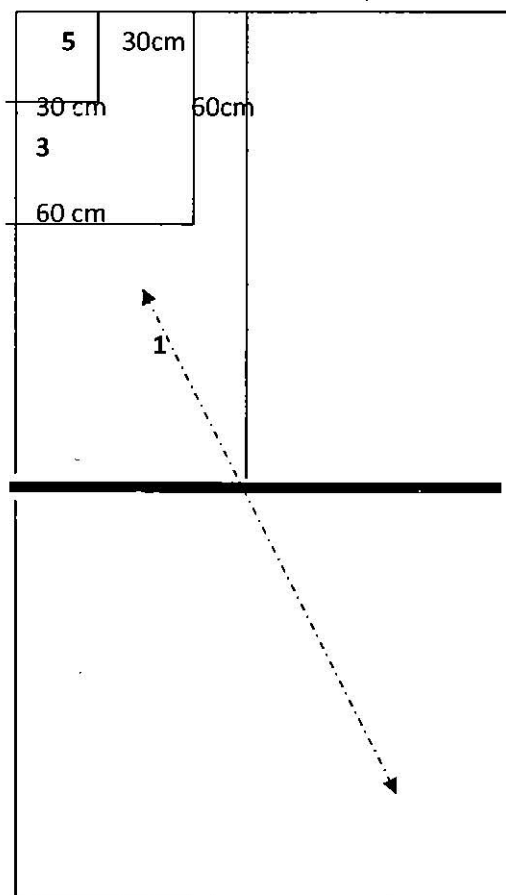
Peralatan : Bola tenis meja, bet, meja, stop wacth dan skor shet

Tanda Meja (*Table marking*) : Tanda untuk dua sasaran sebelah kiri testi yaitu

pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya 60cm x 60cm

Meja yang diberi tanda sasaran

### Pengumpan



♥ Testi

Petunjuk Tes :

- a. Subyek disuruh melakukan pemanasan dan latihan (*practice*)
- b. Bola pertama dimulai dari testi.
- c. Subyek melakukan raly *forehand drive* diagonal selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik. subyek melakukan lagi raly 30 detik, setelah istirahat 10 detik subyek melakukan lagi raly 30 detik.

Petunjuk Penyekoran :

- a. Penyekoran dilakukan 3 orang , satu orang pencatat, satu orang penegang stop wacth, dan satu orang mengamati bola masuk kesasaran.
- b. Bola pertama dari testi tidak dicatat atau tidak dihitung
- c. Pencatat menjumlahkan skor setiap raly selama 30 detik
- d. Jumlah skor yang tertinggi dari raly selama 30 detik yang dipakai.

Jumlah skor

$$\text{Penilaian Ketepatan } \textit{Forehand drive} = \frac{\text{Jumlah skor}}{150} \times 100 =$$

### 3. Tes kemampuan ketepatan *Backhand Drive* Tenis Meja

Tujuan instrumen : untuk mengukur ketepatan *backhand drive*

Validitas isi tinggi (CVR = 0.99).

Reliabilitas = 0.934 ( untuk pemula), 0.94 ( untuk yunior)

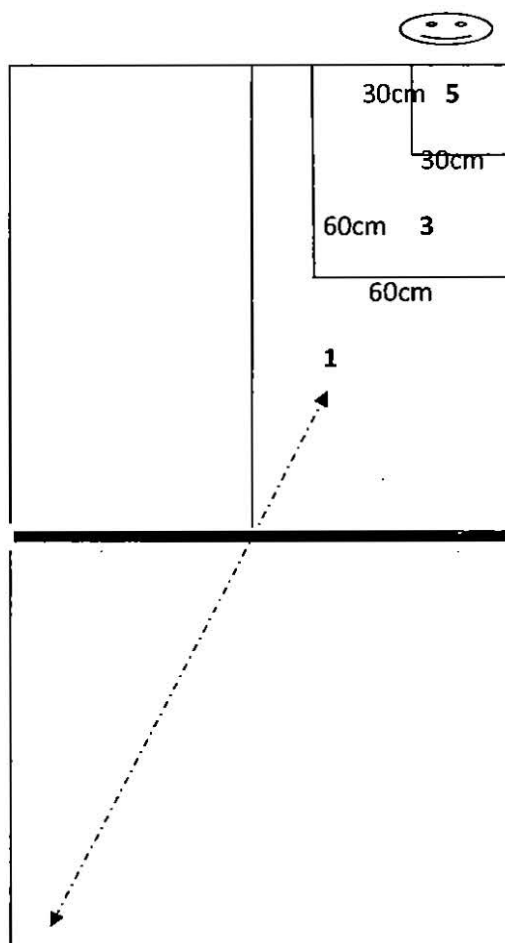
Peralatan : Bola tenis meja, bet, meja, stop wacth dan skor shet

Tanda Meja (*Table marking*) : Tanda untuk dua sasaran sebelah kanan testi yaitu pertama luas 30 cm x 30 cm, kedua luasnya

60 cm x 60 cm

Meja yang diberi tanda sasaran

### Pengumpan



Testi

Petunjuk Tes :

- Subyek disuruh melakukan pemanasan dan latihan (*practice*)
- Bola pertama dimulai dari testi
- Subyek melakukan raly *backhand drive* diagonal selama 30 detik. Setelah istirahat 10 detik. subyek melakukan lagi

rally 30 detik, setelah istirahat 10 detik subyek melakukan lagi rally 30 detik.

Petunjuk Penyekoran :

- a. Penyekoran dilakukan 3 orang , satu orang pencatat, satu orang pemegang stop watch, dan satu orang mengamati bola masuk kesasaran.
- b. Bola pertama dari testi tidak dicatat atau tidak dihitung
- c. Pencatat menjumlahkan skor setiap rally selama 30 detik
- d. Jumlah skor yang tertinggi dari rally selama 30 detik yang dipakai.

$$\text{Penilaian Ketepatan } \textit{backhand drive} = \frac{\text{Jumlah skor}}{150} \times 100 =$$

### III. Hasil

1. Pembinaan klub olahraga tahap I (satu) tenis meja diikuti peserta berjumlah 32 orang
2. Sebelum dilakukan pelatihan dilakukan tes awal tertulis dengan hasil rata-rata nilai 66. Tetapi setelah akhir pelatihan diberi posttes dengan hasil nilainya rata-rata 79. Maka ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan tenis meja yaitu:
  - a. Bagi peserta, telah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan cara melatih teknik dasar tenis meja
  - b. Bagi peserta, telah terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan metode melatih teknik dasar dan ketepatan keterampilan tenis meja
  - c. Bagi peserta, telah terjadi pemahaman cara menilaia teknik dn ketepatan tenis meja.