



Pelatihan Teknik Dasar Tennis Meja pada Siswa SD 119 Belalang di Kelurahan Mataran

Basic Table Tennis Technique Training for Elementary School 119 Grasshopper Students in Mataran Village

Rita Erawati^{1*}, Andi Ogo Darminto², Alif Aryadi Hardi³, Maria Herlinda Dos Santos⁴,
Khalid Rijaluddin⁵, Rahmat Ilahi⁶, Andi Temmassonge⁷, Andi Wirawan Risal⁸,
A. Mutmainna⁹

¹⁻⁹ Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (FKIP), Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

Email: b18.ritaerawati.061@gmail.com^{1*}, andiogodarminto@gmail.com²,
alifaryadi@unimbone.ac.id³, mariaherlinda@unimbone.ac.id⁴

Alamat : Jalan Abu Dg.Pasolong No.62, Watampone, Sulawesi Selatan, Indonesia, 92714

Korespondensi penulis : b18.ritaerawati.061@gmail.com

Article History:

Received: Mei 15, 2025;

Revised: Mei 30, 2025;

Accepted: Juni 28, 2025;

Online Available: Juni 30, 2025

Keywords: Basic Techniques,
Training, Table Tennis

Abstract: Table tennis is a sport that is often played by many people because it is an easy and interesting sport to play and is also a sport that is popular with many people, not only teenagers, but also elderly people, both men and women. But many players also don't know and understand the basic techniques of table tennis. The aim of this training is to provide knowledge and insight into basic table tennis techniques to students at SD 119 Belalang in Mataran Village. The problems found in elementary school 119 Grasshopper students did not master the basic techniques in playing table tennis. The method used in this service is the training method. The participants in this basic engineering training were 16 students from SD 119 Belalang. The result of implementing this training is that students can demonstrate increased knowledge and skills in performing basic table tennis techniques including basic techniques of serving, bet grip, smash, backhand and forehand strokes so that this training makes SDGs point 4 namely quality education implemented.

Abstrak

Permainan tenis meja merupakan olahraga yang sering di mainkan oleh banyak orang karena olahraga yang mudah dan menarik untuk dimainkan dan juga merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak peminatnya, tidak hanya remaja saja, namun juga orang lanjut usia, peminat baik pria maupun wanita. Tapi banyak juga pemain kurang mengetahui dan paham akan teknik dasar tenis meja. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan wawasan tentang teknik dasar tenis meja pada siswa SD 119 Belalang di Kelurahan Mataran. Permasalahan yang ditemukan pada siswa SD 119 Belalang siswa kurang menguasai teknik dasar dalam permainan tenis meja. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah menggunakan metode pelatihan. Adapun peserta dari pelatihan teknik dasar ini adalah siswa SD 119 Belalang berjumlah 16 orang. Hasil dari pelaksanaan pelatihan ini adalah siswa dapat menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan teknik dasar tenis meja diantaranya teknik dasar servis, pegangan bet, *smash*, pukulan *backhand* dan *forehand* sehingga pelatihan ini menjadikan SDGs poin ke 4 yakni pendidikan berkualitas terlaksanakan.

Kata Kunci: Teknik Dasar, Pelatihan, Tenis Meja

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses interaksi yang terjadi antara guru dan siswa, yang bertujuan meningkatkan perkembangan mental sehingga menjadi mandiri. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan (Suwanto, 2023). Sekolah merupakan tempat terjadinya proses

pembelajaran anak didik untuk mempelajari ilmu pengetahuan tentang teknologi, seni budaya, nilai dan norma dalam kehidupannya (Hardi et.al,2023). Olahraga adalah suatu kegiatan yang bersifat sistemik berupa segala upaya atau upaya yang dapat mengembangkan, mengembangkan memaksimalkan potensi jasmani dan spiritual seseorang sebagai perseorangan atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, atau perlombaan, serta sebagai kegiatan fisik progresif untuk bersenang-senang dan kemenangan, dan prestasi dalam hal pembinaan sumber daya manusia yang komprehensif dan berkualitas di Indonesia berdasarkan pancasila. Olahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh jika anda rutin berolahraga (Pradana, 2023).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan perkembangan watak, serta nilai dan sikap yang positif (Hendra & Yustinar, 2020). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup (Karin et al., 2024). Pendidikan jasmani dan olahraga perlu ditingkatkan di lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan sekolah sebagai sarana pendidikan dasar yang sangat efektif peranannya dalam mengajarkan dan meningkatkan pendidikan jasmani dan olahraga. Selain itu, perlu juga diperhatikan tentang perkembangan olahraga prestasi. Fungsi pendidikan jasmani adalah membantu dalam pengembangan dan peningkatan kemampuan organik, neuromuskuler, sosial, interperatif, dan emosional yang memungkinkan pada siswa untuk bakat yang dimiliki untuk berkembang dan kemauan serta tetap menjaga prestasi yang telah diperoleh (Hardi & Syahrudin, 2021). Melalui pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Pada hakekatnya dalam proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk membimbing siswa menuju perubahan dalam tingkah laku, kecerdasan, moral, dan kecerdasan sosial, yang merupakan bagian dari tujuan pendidikan secara keseluruhan (Hardi & Mutmainna, 2024). Untuk mengasah otak siswa tidak hanya dilakukan dengan membaca atau secara teori saja namun dapat melalui permainan yang menarik dan menyenangkan. Mengembangkan keterampilan motorik anak dalam pendidikan jasmani ditingkat sekolah pada dasarnya dapat dilakukan dengan baik namun, di beberapa sekolah terhambat oleh metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru masih belum mencapai tujuan dari pendidikan jasmani tersebut. Namun

jika melihat tujuan dari pendidikan jasmani yakni dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral.

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dan di berikan di sekolah, salah satunya adalah permainan tenis meja (Suwanto, 2024). Permainan tenis meja lebih dikenal dengan sebutan "Pingpong" dan merupakan permainan yang cukup digemari dan mudah dipelajari serta enak ditonton (M Rizal et al., 2020). Dalam upaya pembinaan prestasi dalam suatu cabang olahraga tersebut sangat diutamakan. Karena hal ini, dapat berdampak positif dari setiap aspek olahraga di negara ini. Apabila prestasi itu meningkat, maka akan mengangkat nama baik daerah dan bangsa. Saat ini pembibitan usia dini sementara di sosialisasikan untuk setiap daerah yang ada di indonesia, hal ini di harapkan agar tidak terputusnya regenerasi atlet tenis meja (Masjaya et al., 2023). Tenis meja adalah jenis olahraga dan permainan indoor yang populer dimainkan oleh dua atau empat orang di atas meja. Permainan ini dimainkan dengan bola kecil yang terbuat dari plastik dan bet. Untuk membedakan area permainan, net tegak lurus diletakkan di tengah meja (Handoko, 2021). Olahraga tenis meja disamping dapat dilakukan untuk tujuan rekreasi juga untuk prestasi. Olahraga tenis meja mempunyai ciri khas tersendiri. Hal ini disebabkan karena jenis bola, alat pemukul, cara pemukul, lapangan serta peraturan permainannya. Terutama karena laju bola yang sangat cepat dan alat pemukul yang memakai lapisan karet atau busa berlapis karet yang beraneka jenis, maka olahraga ini kaya akan variasi permainan. Bagi pemain yang mahir olahraga ini dapat menciptakan gerakan-gerakan yang bernilai seni yang sangat indah. Maka dari itu tenis meja merupakan suatu olahraga yang cukup sulit untuk dipelajari. Dalam olahraga tenis meja, banyak hal yang harus diperhatikan, seperti mengamati bola yang datang dari lawan, memperhitungkan kecepatan, dan mengetahui arah putaran bola dan kecepatan putarannya. Seseorang yang dapat melakukan semua ini dengan cepat akan dapat memainkan permainan tenis meja yang berkualitas (Armisesna, 2021). Tenis meja adalah jenis olahraga yang sangat mementingkan ketangkasan, kecerdasan, refleks, dan kecepatan bereaksi (Letsoin et al., 2023).

Tenis meja memanglah merupakan olahraga yang sungguh-sungguh internasional sifatnya yang dimainkan di lebih banyak negara daripada olahraga lain (Biologi & Meja, 2024). Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak peminatnya, tidak hanya remaja saja, namun juga orang lanjut usia, peminat baik pria maupun wanita. Sebab, olahraga ini tidak terlalu rumit untuk diikuti (Lestari et al., 2022). Olahraga ini juga menunjukkan perbedaan dalam durasi reli dan dampak servisnya, khususnya pada tenis meja para elit. Pemain tenis meja harus menguasai beberapa teknik dasar, seperti pegangan bet, pukulan *forehand*, *backhand*,

servis, dan *smash*. Perlu pembinaan agar pengetahuan siswa tentang bermain terutama dalam melakukan tehnik dasar. Teknik-teknik dasar ini sangat sering digunakan oleh siswa karena sangat mudah dilakukan dan digunakan untuk melakukan servis. Oleh karena itu, sangat penting untuk ditekankan dalam proses pembelajaran (Solissa, 2024). Seperti yang terdapat pada permainan bola kecil lainnya, permainan tenis meja juga terdapat gerakan-gerakan teknik dasar, salah satunya adalah servis *forehand*. Gerakan servis pada permainan tenis meja adalah merupakan salah satu gerakan teknik dasar yang harus dan wajib dikuasai oleh setiap orang yang sedang belajar tenis meja, karena servis ini merupakan suatu upaya dalam menyajikan bola pertama untuk memulai suatu permainan. Teknik dasar servis *forehand* dalam permainan tenis merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting, karena jika melakukannya dengan baik dan benar, lebih memungkinkan untuk menambah poin bagi yang melakukannya. Walaupun terlihat mudah, dalam melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan *smash* tidak bisa dilakukan dengan asal-asalan tanpa memperhatikan gerak dasar yang tepat agar hasil pukulan tidak terlalu tinggi atau menyangkut di net. Seperti yang terdapat pada permainan bola kecil lainnya, permainan tenis meja juga terdapat gerakan-gerakan teknik dasar, salah satunya adalah servis *forehand*. Gerakan servis pada permainan tenis meja adalah merupakan salah satu gerakan teknik dasar yang harus dan wajib dikuasai oleh setiap orang yang sedang belajar tenis meja, karena servis ini merupakan suatu upaya dalam menyajikan bola pertama untuk memulai suatu permainan. Dalam penguasaan teknik-teknik tersebut memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal didalam latihan di butuhkan bimbingan pelatih atau guru olahraga yang tepat. Salah satu unsur yang yang menentukan keberhasilan seorang pemain tenis meja adalah ketepatan mengarahkan bola dengan baik serta akurat dalam pukulan bola. Dalam permainan tenis meja, pukulan *forehand* adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting (Sri Wulan Dari, Andika Prabowo, 2022). Untuk pemula, pukulan *forehand* sangat penting karena memiliki banyak fungsi. Mereka dapat melakukan serangan, servis, dan mengembalikan bola. Jika siswa mahir menggunakan pukulan *forehand*, mereka dapat memulai permainan (Safrian et al., 2022).

Meskipun banyak pengabdian telah dilakukan tentang tenis meja, pengabdian ini memiliki fokus yang spesifik pada teknik dasar tenis meja pada siswa SD 119 belalang di kelurahan mataran. Oleh karena itu, pengabdian ini memberikan kontribusi baru pada pengetahuan tentang keterampilan teknik dasar tenis meja. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh pendidik tampak bahwa kemampuan teknik dasar permainan tenis meja siswa di SD 119 Belalang masih banyak yang belum memahami dan mampu melakukan teknik dasar tenis meja. Hal ini disebabkan karena kurangnya praktek yang diberikan guru kepada siswanya.

Dan juga fasilitas yang tidak terlalu memadai. Oleh karena itu penulis terdorong melakukan kegiatan “Pelatihan Teknik Dasar Tennis Meja Pada siswa SD 119 Belalang di Kelurahan Mataran” guna untuk memberikan pengetahuan, wawasan dan keterampilan dalam menguasai teknik dasar permainan tenis meja.

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pelatihan teknik dasar tenis meja di sekolah ini dilaksanakan di Sd 119 Belalang kelurahan mataran yang dimulai pada tanggal 02 sampai 31 oktober di mana pelatihan ini dilakukan selama 2 kali dalam seminggu (rabu dan kamis). Adapun tahapan metode yang dilaksanakan seperti berikut ini:

1. Observasi

Tahapan observasi diawali dengan mengunjungi sekolah SD 119 Belalang yang ada di kelurahan mataran. Pada tahap ini penulis melakukan pengamatan terhadap siswa SD 119 belalang yang sedang melakukan permainan tenis meja dengan siswa. Pada tahap observasi ditemukan beberapa permasalahan dalam melakukan teknik dasar dalam melakukan permainan tenis meja.

2. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini, terdapat beberapa persiapan yang dilakukan agar kegiatan pelatihan ini dapat dilaksanakan dengan lancar sebagai berikut :

- a. Menyampaikan kegiatan pelatihan ini kepada pihak SD 119 Belalang untuk mengumpulkan peserta pelatihan.
- b. Mempersiapkan materi berupa materi yang sudah di print dan juga buku.
- c. Mempersiapkan perlengkapan lainnya berupa spanduk, bet, meja, net dan bola pingpong.

3. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan dari pelatihan ini penulis mengawali dengan membuka pelaksanaan pelatihan teknik dasar tenis meja pada siswa SD 119 Belalang di kelurahan mataran yang dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan praktek. Metode ceramah dilakukan dengan memberikan penjelasan materi tentang teknik dasar tenis meja, metode diskusi dilakukan dengan memberikan ruang dan waktu apabila ada pertanyaan ataupun tanggapan dari peserta didik, dan metode praktek dilakukan dengan praktek langsung teknik dasar tenis meja yang diawali dengan pemanasan.

4. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk kegiatan pelatihan yang dilaksanakan. Hal ini untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan pelatihan yang telah dilakukan sehingga bisa memberikan rekomendasi terhadap keberlangsungan ataupun pengembangan kegiatan pelatihan berikutnya

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta dari kegiatan pelatihan ini adalah peserta didik SD 119 Belalang di kelurahan mataran yang berusia 10-12 tahun, yang dimana peserta didik ini kebanyakan tidak tahu cara bermain tenis meja (pemula). Untuk bermain tenis meja yang baik dan benar peserta didik harus mengetahui teknik dasar dari olahraga tenis meja supaya bisa lebih mudah dan mampu melakukan teknik dasar dalam tenis meja. Mula-mula peserta didik diberikan metode ceramah tentang teknik dasar permainan tenis meja mulai dari teknik pegangan bet, servis, teknik pukulan, dan smash yang bertujuan untuk menanamkan pengetahuan dan wawasan tentang pentingnya teknik dasar dalam tenis meja agar permainan dalam tenis meja lebih baik dan benar. Dalam melakukan metode ini pendidik memberikan beberapa contoh dalam melakukan teknik dasar tenis meja diantaranya cara memegang bet yang benar, posisi badan dan kaki yang baik supaya peserta didik SD 119 Belalang lebih paham dan lebih mengerti dengan materi yang telah diberikan. Selanjutnya metode diskusi, dalam metode diskusi peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya ataupun memberikan tanggapan mengenai materi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Tahap Penjelasan Materi

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Selanjutnya, gunakan metode praktek. Metode ini dimulai dengan pemanasan secara bertahap untuk mempersiapkan suhu tubuh sehingga otot menjadi lebih lentur dan tidak kaku saat bermain tenis meja nanti. Dimulai dengan lari mengelilingi lapangan sebanyak lima kali putaran, pemanasan dilanjutkan dengan pelenturan tubuh yang diawasi oleh pendidik dengan

hitungan 2x8. Di mulai dari kepala dengan menoleh ke kanan terlebih dahulu dengan hitungan yang telah di tentukan kemudian lanjut menoleh ke kiri, selanjutnya lengan dimulai dengan menarik tangan ke atas jari jemari saling menggenggam kemudian kaki sedikit jinjit setelah hitungan lanjut dengan tangan ke arah bawah badan dibungkukkan ke depan sehingga tangan yang saling menggenggam bisa menyentuh ujung kaki, setelah itu dilanjutkan tangan diangkat ke atas dan saling menggenggam kemudian ditarik ke samping kanan terlebih dahulu kemudian ke kiri, selanjutnya bagian kaki dengan cara menekuk lutut ke atas posisi berdiri dan ditarik oleh kedua tangan dengan hitungan yang telah ditentukan yang dilakukan secara bergantian, selanjutnya menekuk lutut kembali ke arah samping dengan cara yang sama, selanjutnya menekuk lutut ke belakang, gerakan terakhir yaitu gerakan kombinasi yang dilakukan dengan hitungan 2x8.



Gambar 2. Tahap Pemanasan

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Berikutnya adapun pemanasan yang dilakukan secara khusus untuk mempersiapkan otot-otot yang akan digunakan khususnya pada materi pelatihan teknik dasar tenis meja yang nantinya akan dilaksanakan.

Penerapan inti dari metode praktek yang dimulai dengan teknik dasar pegangan bet. Teknik ini terbagi menjadi 2 diantaranya teknik pegangan *shakehand grip* dan *Penholder grip*. Sebelum memulai prakteknya pendidik menjelaskan kembali cara memegang bet yang benar sehingga peserta didik lebih paham dengan teknik ini. Kemudian peserta didik mulai mempraktekkan satu persatu cara memegang bet, dari teknik ini rata rata peserta didik mampu melakukan teknik dasar memegang bet dengan baik dan benar. Selanjutnya teknik dasar servis, pada teknik ini pendidik pertama tama memberikan contoh kepada peserta didik tentang bagaimana cara servis yang baik dan menjelaskan pembagian dari servis . 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* dilakukan dengan bet bagian belakang dan gesekan. Servis adalah tindakan pertama dalam permainan tenis meja dan juga merupakan serangan pertama bagi pemain yang melakukan servis yang sulit atau sulit diterima oleh lawan mereka dapat menggunakan senjata untuk mengandakan serangan. Oleh karena itu, servis adalah pukulan yang sangat penting untuk digunakan saat memulai serangan pertama dalam permainan. Jadi servis sangat penting dalam pencapaian siswa dalam memenangkan pertandingan tanpa megesampingkan teknik yang lain, pelaksanaan latihan servis harus dilakukan dengan baik (Pratama et al., 2023)



Gambar 3. Tahap Penjelasan dan Praktek Teknik Dasar Servis

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Selanjutnya penerapan Teknik dasar pukulan yang paling umum dalam tenis meja terbagi menjadi 2 yakni pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* (Ahmad Junaidi et al., 2024). Selain servis Teknik pukulan ini juga merupakan sesuatu yang penting dalam permainan tenis meja karena Teknik pukulan yang baik juga dapat menjadi penentu berjalannya permainan dalam

tenis meja bahkan bisa menjadi penentu kemenangan dalam permainan tenis meja. Teknik pukulan *backhand* dan pukulan *forehand* yang baik dapat dipengaruhi oleh frekuensi latihan dan kualitas yang baik. Dari segi frekuensi latihan dapat diasumsikan bahwa dengan latihan yang terprogram dan dalam waktu yang lama, maka peningkatan teknik siswa dapat terus meningkat. Artinya makin sering siswa SD 119 Belalang mendapat latihan suatu teknik pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*, maka makin cepat dan tepat dalam mengarahkan bola, dan mahir dalam melakukan teknik ini.



Gambar 4. Tahap Penjelasan dan Praktek Teknik Dasar Pukulan

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Pada permainan tenis meja, pemain diharuskan menguasai beberapa teknik dasar salah satunya pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan *smash*. Pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan *smash* merupakan teknik dasar yang sangat sering digunakan oleh peserta didik karena sangat mudah dilakukan dan memiliki fungsi dalam melakukan servis. Sehingga sangat penting untuk ditekankan dalam proses pembelajaran. Walaupun terlihat mudah, dalam melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan *smash* tidak bisa dilakukan dengan asal-asalan tanpa memperhatikan gerak dasar yang tepat agar hasil pukulan tidak terlalu tinggi atau menyangkut di net. Teknik dasar sangat penting dalam permainan tenis meja, salah satu yang penting adalah pukulan *forehand*. Pukulan *forehand* sangat penting karena memiliki banyak fungsi, apalagi untuk pemula. Pukulan *forehand* memiliki fungsi untuk melakukan servis, mengembalikan bola, melakukan serangan sehingga apabila untuk peserta didik yang menguasai pukulan *forehand* maka sudah dapat untuk melakukan permainan secara sederhana.

Dalam penerapan teknik dasar *smash* pendidik hanya memberikan penjelasan dan memberikan praktek cara melakukan *smash* karena melihat dari kemampuan peserta didik yang belum mampu melakukan teknik dasar ini. Adapun tujuan dari penyampaian dan praktek teknik dasar ini untuk memberikan pengetahuan dan menanamkan wawasan mengenai cara

melakukan teknik dasar *smash* dalam tenis meja. Dengan adanya kegiatan pelatihan teknik dasar tenis meja pada siswa SD 119 Belalang di kelurahan mataran ini sangat membantu para siswa dalam mengembangkan dan menambah pengetahuan tentang bagaimana cara dan melakukan teknik dasar yang baik dan benar. Diharapkan peserta didik dapat menerapkan teknik dasar yang diajarkan oleh instruktur dalam pelatihan ini. *Smash* adalah pukulan lurus/straight tanpa gesekan yang dipukul ke depan dengan kemiringan bet 45 derajat. Ini adalah pukulan lurus ke depan dengan tenaga 70-90% dan dipukul saat bola berada di titik tertingginya (Wilastra, 2022).



Gambar 5. Foto Bersama

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Teknik dasar juga mempunyai dampak positif dalam memainkan permainan tenis meja karena dapat menjadikan permainan lebih seru dan lebih menarik untuk ditonton. Namun terkadang teknik dasar jarang diperhatikan oleh anak-anak, khususnya di SD 119 Belalang yang belum mampu atau optimal dalam melakukan teknik dasar tenis meja. Dengan adanya kegiatan pelatihan yang dilakukan di SD 119 Belalang mampu memberikan pengetahuan mengenai teknik dasar yang baik dan benar dalam tenis meja. Adapun teknik dasar yang harus dipelajari dan dikuasai saat bermain tenis meja. Tiap-tiap teknik dalam permainan tenis meja sangat penting. Pemain yang memiliki kemampuan pukulan yang bagus tetapi kekurangan kemampuan lain seperti gerakan kaki masih belum sempurna.

Ini adalah salah satu tugas penulis yang akan membantu siswa menjadi lebih mahir dalam menguasai teknik dasar dan merupakan salah satu solusi untuk mengurangi tingkat ketidaksempurnaan siswa. Dengan memberikan materi dan praktek yang baik dan sesuai dengan apa yang telah diharapkan siswa tersebut. Dengan mengetahui dan memahami teknik dasar dalam tenis meja siswa memiliki bekal jika nantinya mereka menjadi pemain profesional. Selain mendapatkan pengetahuan dan wawasan siswa juga menjadikan SDGs poin ke 4 yaitu Pendidikan berkualitas terwujud.

4. PENUTUP

Kesimpulan

Melalui kegiatan pelatihan Teknik dasar tenis meja pada siswa SD 119 Belalang di Kelurahan Mataran mampu memberikan dampak yang positif bagi siswa yang telah mampu melakukan dan memahami teknik dasar dalam tenis meja diantaranya teknik dasar servis, pegangan bet, pukulan *backhand* dan *forehand*. Hal ini dapat menjadi penunjang dan bekal nantinya jika ingin benar-benar tekun di bidang tenis meja, dengan mengambil jenis model latihan yang menarik serta penyampaian materi yang baik mampu membuat peserta didik lebih termotivasi dan bersemangat dalam bermain serta tidak menghilangkan aspek utama dalam melakukan teknik dasar tenis meja. Tujuan dan maksud dari pelatihan ini agar siswa mampu mengetahui bagaimana cara melakukan teknik dasar dalam permainan tenis meja, bukan hanya sekedar teori tapi juga harus mampu mempraktekkan teknik dasar dalam permainan tenis meja. Teknik dasar tenis meja sangat perlu diperkenalkan sejak dini di sekolah dasar sebagai dasar dalam melakukan permainan tenis meja. Setelah paham dan mampu melakukan teknik dasar tenis meja yang baik dan benar siswa SD 119 Belalang menjadikan SDGs poin 4 terealisasi pendidikan berkualitas yaitu pendidikan bermutu yang menjamin peserta didik mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang sangat diperlukan untuk masa depan peserta didik di Indonesia khususnya di SD 119 Belalang di Kelurahan Mataran. Penulis menyarankan untuk melanjutkan kegiatan yang sama dengan pelatihan ini.

Saran

Sebagai penutup dalam artikel ini maka tim penulis menyimpulkan bahwa kegiatan pelatihan tersebut memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan teknik dasar tenis meja pada SD 119 Belalang. Sebagai keberlanjutan dari kegiatan pelatihan ini maka diharapkan pihak sekolah tetap melanjutkan kegiatan pelatihan ini ataupun bisa bekerja sama dengan instansi yang bergerak di bidang olahraga tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kampus biru tercinta Universitas Muhammadiyah Bone, Tim program PKKM ISS-MBKM 2024, Pemerintah Kabupaten Enrekang khususnya Kecamatan Anggeraja Kelurahan Mataran, Kaprodi Program Studi PKO, Serta Bapak Andi Ogo Darminto, S.Pd., M.Pd. dan bapak Alif Aryadi Hardi, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing serta seluruh dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang selalu memberikan dukungan, motivasi, arahan serta masukan-masukan selama pengabdian masyarakat ini. Terima kasih pula kepada kedua orang tua atas doa, usaha dan kerja keras sehingga penulis bisa sampai sejauh ini. Terima kasih juga kepada sahabat saya Yusmidar yang

selalu memberikan *support* dalam menjalankan pengabdian ini, dan tak lupa pula kepada teman-teman seangkatan yang selalu kebersamai di setiap proses perkuliahan, terima kasih pula kepada adik-adik yang sering pergi ke posko yang selalu memberikan canda dan tawa kepada kami, serta terima kasih banyak kepada teman-teman seperjuangan KKN TEMATIK Kelurahan Mataran atas kerja keras selama pelaksanaan kegiatan KKN atau pengabdian masyarakat dan pemilik posko kami yang menjadi orang tua, sahabat dan keluarga yang senantiasa menerima dan membantu kami selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berlangsung selama 4 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Junaidi, Ganor, M. P., Ilmah, N. K., Habibi, A. I., Artanty, A., & Irmawati, F. (2024). Upaya meningkatkan keterampilan permainan tenis meja dengan menerapkan latihan kelincahan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 366–371. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.367>
- Armisesna, H. (2021). Pelatihan kemampuan pukulan forehand tenis meja STKIP Dharma Wacana Metro.
- Biologi, J. P., & Meja, K. T. (2024). *Biogenerasi*, 9(2), 1282–1287.
- Handoko, A. (2021). *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2024). Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah dasar. *CJPE: Cokroaminoto Journal of Primary Education*, 7, 96–105. <https://e-journal.my.id/cjpe>
- Hardi, A. A., & Syahrudin, S. (2021). The influence of the peer-teaching learning model on student responsibility attitude in physical education. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(2), 277–289. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i2.1721>
- Hardi, A. A., Temassonge, A., Iksan, A. N., Zulfikar, M., Wawan, Hermayanti, & Rahmatullah, A. (2023). Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SD 277 Palattae Desa Mangenrang. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 97–105. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v4i1.1653>
- Hendra, J., & Yustinar, Y. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar tenis meja melalui media dinding. *Journal of Education Research*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.37985/jer.v1i3.27>
- Karin, A., Magneta, S., & Wathoni, M. (2024). Penggunaan media papan pintar untuk meningkatkan motivasi pembelajaran teori pendidikan jasmani pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah Ponjong, 2778–2782.

- Lestari, H., Lanos, M. E. C., & Sari, P. S. (2022). Analisis keterampilan teknik servis tenis meja pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 19 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 112. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.7330>
- Letsoin, H. S., Hukubun, M., & Solissa, J. (2023). Survei ketrampilan dasar bermain tenis meja pada mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2021. *Journal on Education*, 5(4), 16687–16694. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2853>
- M. Rizal, R., Rusmana, R., & Erwin. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar servis forehand tenis meja menggunakan media modifikasi. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 55–64. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.8>
- Masjaya, A., Alhim, H., Santos, D., Herlinda, M., Santos, D., Ansar, M., Megarezky, U., Makassar, U. N., & Bone, U. M. (2023). Pukulan backhand pada permainan tenis meja Sparta Universitas Negeri Makassar: The effect of multiball training on increasing backhand stroke at Sparta Table Tennis Makassar Public University. *Jurnal Sparta*, 6, 130–135.
- Pradana, K. A. (2023). Pelatihan teknik dasar tenis meja forehand topspin pada pemain tenis meja tingkat rekreasi di PTM KB Pacitan. *Journal of Social Empowerment*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.21137/jse.2023.8.1.9>
- Pratama, L., Harmaman, H., & Roby, S. (2023). Pengaruh latihan multiball terhadap kemampuan servis permainan tenis meja pada mahasiswa pendidikan jasmani Unimuda Sorong. *Unimuda Sport Jurnal*, 4(1), 37–43.
- Safrian, R., Munzir, & Munawar. (2022). Analisis tingkat keterampilan teknik dasar forehand dan backhand untuk akurasi servis dalam olahraga tenis meja pada siswa SMA Negeri 12 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(22), 1–13.
- Solissa, J. (2024). Penerapan metode latihan terbimbing dalam pembelajaran tenis meja untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa. *Academy of Education Journal*, 15(2), 1432–1439. <https://doi.org/10.47200/aoej.v15i2.2490>
- Sri Wulan Dari, & Prabowo, A. (2022). Potensi perkembangan pariwisata olahraga (sport tourism) di Kecamatan Enggano, Kabupaten Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu. *Gymnastics*, 3(2), 288–300. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Suwanto, W. (2023). Resiprocal style dalam pembelajaran smash tenis meja. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(4), 7247–7725.
- Suwanto, W. (2024). Pembelajaran pukulan drive tenis meja melalui pendekatan resiprokal. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4, 3318–3325.
- Wilastra, D. (2022). Hubungan kelentukan pergelangan tangan dan kekuatan otot lengan terhadap hasil smash forehand dalam permainan tenis meja pada ekstrakurikuler tenis meja di SMA Negeri 1 Tembilahan. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(1), 114–122. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i1.2319>