

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BACKHAND DRIVE DBO PADA SISWA SMP

Audentina Meo¹⁾, Bernabas Wani^{2)*}, Robertus Lili Bile³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Citra Bakti¹⁾
audentinameo@gmail.com, ²⁾ bernabas.wani@gmail.com, ³⁾ robertuslilibile16@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan backhand drive tenis meja untuk siswa SMP Citra Bakti. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan yang berfokus pada perancangan model latihan backhand drive tenis meja. Tempat dan subyek penelitian yaitu siswa SMP Citra Bakti Ngada. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian adalah sebuah model Latihan yang dikembangkan oleh peneliti yaitu model latihan backhand dari yang terdiri dari lima model Latihan yaitu: (1) Model Latihan servis backhand tanpa bola, (2) Model Latihan servis backhand menggunakan bola, (3) Model Latihan memukul dan mengembalikan bola ke dinding, (4) Model Latihan memukul dan mengembalikan bola ke dinding berpasangan, (5) Model Latihan modifikasi game timang-timbang bola berpasangan. Model latihan backhand drive DBO tenis meja memenuhi kategori layak (sesuai) untuk digunakan sebagai bentuk latihan dalam aktivitas pembelajaran penjas pada materi permainan tenis meja setelah melalui dua kali validasi ahli yang dilengkapi dengan simulasi dalam bentuk uji coba lapangan.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 31 Agustus 2023
Direview : 5 Januari 2024
Diterima : 10 Februari 2024
Disetujui : 29 Februari 2024

Kata-kata Kunci:

Backhand drive, DBO,
Pengembangan Model

Article History

Submitted : August 31, 2023
Reviewed : January 5, 2024
Accepted : February 10, 2024
Published : February 29, 2024

Keywords:

Backhand drive, DBO, model
development

Abstract. The purpose of this study is to develop a backhand table tennis model for Citra Bakti junior high school students. This research is a type of development study focused on a backhand table tennis practice model. The place and subject of the research is Citra Bakti junior high school student. Analyze data using qualitative and quantitative descriptive analysis techniques. Research is a training model developed by researchers as a backhand exercise model consisting of five exercise models: (1) a backhand exercise model with no balls; (2) a backhand hand exercise model using the ball; (3) a hitting exercise model and returning the ball to the wall; (4) a punching exercise model and putting the ball back in pairs; and (5) a pair-sided game modification model. DBO backhand drive practice model meets the appropriate category for use as a training form in the bookbag for table tennis materials after going through two-time expert validations that are equipped with simulations in field trials.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sebuah investasi jangka Panjang. Pada hakikatnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang secara sadar dan sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan serta perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor (Tapo, 2019). Mata pelajaran penjas yang di laksanakan di suatu pendidikan sekolah menengah dapat mempercepat bagi pengelola pendidikan untuk menciptakan sumber daya manusia yang siap untuk menghadapi arus zaman (Wani, 2021). Guru sebagai seorang pendidik memberikan pengetahuannya untuk siswa dan harus mampu menguasai kompetensi-kompetensi keguruan lainnya sehingga apa yang menjadi harapan dalam bidang pendidikan dapat tercapai sesuai dengan yang diimpikan (Wani, 2020).

Seiring dengan perkembangan zaman, manusia kurang menyadari bahwa pentingnya aktivitas olahraga, olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Dinatha, 2023; Maharwati & Dinatha, 2023). Melalui olahraga kita dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani (Rusdin *et al*, 2022; Rawe, 2023; Rusdin *et al*, 2023). Menurut Bile (2019) kesehatan fisik atau juga disebut kebugaran fisik memiliki kontribusi vital sebagai indikator status kesehatan seseorang secara menyeluruh. Kebugaran fisik dalam batasan yang sederhana dapat dipahami sebagai sebuah kondisi dimana tubuh dapat melakukan semua tugas gerak baik dalam pekerjaan sehari-hari maupun latihan atau aktivitas olahraga secara optimal dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan serta terhindar dari resiko gangguan kesehatan. Salah satu aktivitas olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan adalah permainan tenis meja.

Menurut Lary (2002) olahraga tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dengan jumlah partisipasinya sangat banyak. Olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat (Ramadhan & Widodo, 2021). Hampir semua masyarakat dunia mengenal dan memahami permainan tenis meja, mulai dari anak-anak sampai dewasa. Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari dan sudah di kenal oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua.

Dalam permainan tenis meja dikenal beberapa teknik dasar permainan yang salah satunya pukulan *backhand*. Pukulan *backhand* merupakan salah satu pukulan penting dalam permainan tenis meja. Namun, banyak pemain tenis meja mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *backhand* yang efektif dan kuat. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya latihan yang tepat efektif dalam mengembangkan teknik dan kekuatan pukulan *backhand*. Menurut Wani (2018) Pembinaan olahraga prestasi tidak bisa berjalan dengan cara instan apalagi dengan manajemen asal jalan tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistematis dan mendukung (*sustainable*). Prestasi olahraga

merupakan sesuatu yang *observable* dan *measurable*, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan *scientific approach* mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan. Ketika dilihat dari kacamata kesisteman bahwa kualitas hasil (*output*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu input dan proses pembinaan prestasi olahraga membutuhkan proses untuk dapat mencapai prestasi puncak dan pembinaan atletpun tidak bisa dilakukan sendiri-sendiri, namun harus secara sistemik, terpadu, terarah, dan terprogram dengan jelas. Dalam upaya meningkatkan kemampuan pukulan *backhand* pemain tenis meja penerapan model latihan *backhand drive* menjadi pilihan yang menarik. Model latihan ini dikembangkan dengan memperhatikan aspek-aspek penting dalam melakukan pukulan *backhand* yang efektif, seperti posisi tubuh yang benar, gerakan lengan yang tepat, sudut bet yang optimal, serta kekuatan dan kecepatan pukulan.

Namun saat ini masih kurangnya penelitian yang mendalam mengenai pengembangan model latihan *backhand drive* terhadap peningkatan teknik dan kekuatan pukulan *backhand* pada pemain tenis meja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan pengetahuan tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya model latihan *backhand drive* dalam melatih teknik pukulan *backhand* dengan mengembangkan model latihan *backhand drive*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan rekomendasi bagi pengembangan teknik dan kekuatan pukulan *backhand* khususnya bagi siswa SMP Citra Bakti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and development*) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) dengan prosedur pengembangan yang dimodifikasikan Tapo (2017) yang berfokus pada pembuatan produk melalui dua kali uji internal desain (validasi ahli), sehingga langkah-langkah penelitian menjadi 7 langkah yaitu; (1) penelitian produk yang sudah ada (studi literatur dan penelitian lapangan), perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1 (4) revisi produk ke-1 (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2 (6) revisi produk ke-2 (7) produk akhir. Desain produk pengembangan disusun secara tertulis dalam bentuk model latihan yang diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan.

Subjek uji coba dalam penelitian ini terbatas berjumlah 20 orang yaitu siswa-siswi Citra Bakti. Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses simulasi penggunaan produk untuk kemudian dipakai dalam proses uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua. Instrumen penelitian menggunakan instrumen validasi produk awal menggunakan teknik

expert judgments (penilaian ahli) sebelum di sempurnakan menjadi produk akhir penelitian. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif pada data-data penelitian bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan serta saran dari para ahli dan teknik analisis deskriptif kuantitatif di gunakan pada data-data dari hasil observasi, angket skala penilaian. Produk pengembangan dikatakan sesuai dan layak jika memenuhi ketentuan; nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100%) berada pada rentang perhitungan ($\mu+1,0\sigma \leq X$) yang berada pada kategori tinggi (sesuai atau layak) sesuai dengan norma kategorisasi penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan tahapan pengembangan yang di gunakan hasil yang di peroleh sebagai berikut. Normatif kategorisasi kesesuaian draf produk yang di kembangkan menggunakan pehitungan Norma kategori skala psikologi Saifuddin Azwar (2012), dengan ketentuan seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan .

<i>Formula</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>
$X < (\mu-1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup sesuai/layak
$(\mu+1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai/layak

Tahap validasi Ahli pertama

Hasil penelitian pruduk awal pada angka skala nilai validasi draf pada tahap valida ahli pertama dapat di lihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Pertama

Ahli	Nomor pernyataan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Hasil penilaian dari angket skala nilai											
A1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	37
A2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	37
P1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	36
Rata-rata											36,7

Keterangan:

A1: Ahli 1(Ahli Akademisi)

A2: Ahli 2 (Ahli Akademisi)

P1: Ahli (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisis kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat di buat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Pertama

Kategori	Kurang Sesuai (orang)	Cukup Sesuai (orang)	Sesuai (Orang)	Jumlah
F	0	3	0	3
%	0	50	0	50

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 3 dapat dilihat bahwa penelitian ketiga ahli yaitu 2 ahli kademisi dan 1 praktisi terhadap kesesuaian model latihan pukulan *backhand drive* tenis meja yang di kembang sebaga bentuk latihan belajar sisa dalam pembelajaran tenis meja memiliki rata-rata nilai (36,7), maka dapat di katakan bahwa draf produk model latihan pukulan *backhand drive* tenis meja yang di kembangkan layak (sesuai) untuk menjadi produk akhir.

Pembahasan

Hasil produk akhir dari penelitian pengembangan ini yang telah dilaksanakan oleh peneliti adalah sebagai berikut: (1) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai dengan indikator pada materi pukulan *backhand drive* dalam permainan tenis meja. (2) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai dengan prinsip-prinsip bentuk latihan pukulan *backhand drive* dalam permainan tenis meja. (3) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai dengan unsur-unsur latihan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja. (4) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas belajar yang dikembangkan praktis dan sederhana. (5) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai dengan intensitas latihan dan durasi latihan. (6) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas belajar yang dikembangkan tidak membutuhkan biaya yang terlalu mahal atau peralatan yang mahal. (7) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas model latihan yang dikembangkan dapat memberikan manfaat. (8) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas model latihan yang dikembangkan dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dan tidak beresiko bagi peserta didik. (9) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk model latihan yang dikembangkan membuat siswa lebih senang dan dan tidak jenuh sehingga peserta didik terlibat aktif dalam proses pemebelajaran. (10) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas model latihan yang dikembangkan dapat memberikan respon dan adaptasi latihan pukulan *backhand* tenis meja yang baik sesuai dengan indikator pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan validasi ahi sebanyak dua kali yang di evaluasi oleh tiga orang ahli yaitu: dua orang ahli akademisi dan satu orang ahli praktisi. Berdasarkan hasil kesimpulan dari para

ahli tersebut, secara keseluruhan produk pengembangan berupa model latihan pukulan backhand drive DBO tenis meja dinyatakan “Layak” digunakan sebagai bentuk latihan pukulan backhand pada materi permainan tenis meja di SMP Citra Bakti.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bile & Suharjana. (2019). Efektivitas penggunaan model latihan kebugaran BBC Exerise. *Sportive Jurnal*
- Dinatha, N.M., Sariyani, M.D, Dhena, G.V.A., & Wae, M.S. (2023). Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. 10 (4). <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i4.2031>
- Hodges, L. (2002). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Maharwati, N.M, & Dinatha, N.M. (2023). Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Pendidikan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. 10(1). <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1497>
- Ramadhan, I.B, & Widodo, A. (2021). Pengembangan Instrumen Colours Paper Terhadap Kemampuan Ketrampilan Servis Dalam Cabang Olahragatenis Meja Pada Nomer Tunggal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4).
- Rawe, A.S. (2023). Kombinasi Olahraga Dan Doa Dalam Menumbuhkan Karakter. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1). <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1501>
- Rusdin, R., Salahudin, S., & Irawan, E. (2022). Peran Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Mahasiswa di STKIP Taman Siswa Bima. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3808>
- Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekrasi*, 10(2). <https://doi.org/10.46368/jpjkr.v10i2.1299>
- Sugiyono. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tapo, Y. B. O. (2021). Pengembangan Model Latihan Part Smash Exercise (PSE) Sebagai Aktivitas Latihan Smash Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Tingkat SMP. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(2).
- Tapo, Y.B.O (2017). Pengembangan Model Latihan Olahraga Pernapasan Untuk Pemeliharaan Kesehatan Kardiorespirasi. (Thesis) Ilmu Keolahragaan Progran Pascasarjana UNY.
- Wani, B. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Alet Tinju PPLP Provinsi NTT. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 5 (1)
- Wani, B. (2020). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 7(1).

Wani, B. (2022) Pengembangan Bahan Ajar Permainan Kecil Dengan Materi Permainan Tradisional “Etu” (Tinju Adat) Bagi Mahasiswa PJKR STKIP Citra Bakti. *Jurnal Imedtech*, 6(1)