

MODEL LATIHAN *DRIVE* TENIS MEJA KATEGORI PEMULA UNTUK KLUB

Edho Pranata¹ dan Widiastuti,²

Universitas Negeri Jakarta¹, Universitas Negeri Jakarta².

edhopranata20@gmail.com, widiastuti@unj.ac.id

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan *drive* tenis meja kategori pemula untuk klub. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang penerapan model latihan *drive*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan *Research & Development (R&D)* dari Borg and Gall. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet kategori pemula yang terdiri dari 30 atlet.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, kuisisioner, serta instrumen tes keterampilan *drive* yang digunakan untuk mengumpulkan data, adapun tahapan dalam penelitian ini adalah: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli, (3) uji coba terbatas, serta (4) uji coba utama. Uji efektivitas model menggunakan tes keterampilan gerak untuk mengetahui tingkat keterampilan *drive* atlet. Dari tes awal yang dilakukan diperoleh nilai *forehand drive* sebesar 779 dan *backhand drive* sebesar 747. Kemudian setelah diberikan perlakuan terjadi peningkatan *forehanddrive* sebesar 1094 dan *backhand drive* sebesar 1031. Maka model latihan *drive* tenis meja kategori pemula untuk klub ini dinyatakan efektif dalam meningkatkan keterampilan *drive* atlet.

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Dengan model latihan *drive* ini atlet dapat berlatih dengan lebih efektif dan efisien, (2) Dengan model latihan *drive* ini, diperoleh peningkatan yang ditunjukkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* adanya perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci: *Drive, forehand drive, backhand drive*, latihan tenis meja.

PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis di klub PTMSI Bengkulu Selatan pada latihan rutin mingguan bulan Juli lalu, saat latihan *drive* dilakukan masih ada atlet yang keterampilan *drive* nya tergolong rendah, khususnya pada atlet kategori pemula. Hal ini dapat terlihat dari banyaknya atlet yang gagal dalam melakukan pukulan *drive*, seperti bola yang tersangkut di net ataupun bola yang keluar dari meja (lapangan permainan). Hal ini menjadi sebuah masalah yang menarik bagi penulis untuk diangkat menjadi sebuah tugas akhir (tesis) tentang

bagaimana meningkatkan kemampuan pukulan *drive* atlet tenis meja tersebut dengan melakukan sebuah penelitian pengembangan. Berdasarkan hal itu, penulis ingin membuat sebuah bentuk model latihan yaitu model latihan *drive* tenis meja kategori pemula untuk klub.

Keterampilan *Drive* Tenis Meja.

“*Motor skill is a learned, goal-directed activity accomplished primarily through muscular contributions to action*”. Keterampilan gerak tentu sangat memerlukan kontribusi otot dalam pelaksanaannya agar dapat terjadinya proses gerak yang ingin dicapai.

Menurut Widiastuti dalam keterampilan gerak “memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar”.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan gerak itu adalah koordinasi dan kontrol dari gerakan anggota badan yang diarahkan pada pencapaian tujuan tertentu melalui kontribusi otot.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua atlet tenis meja adalah pukulan *drive*. Pukulan *drive* adalah pukulan dasar yang harus dikuasai oleh semua atlet tenis meja khususnya untuk atlet pemula. *Drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari arah bawah serong ke atas dengan posisi bet dalam keadaan tertutup. *Drive* merupakan pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras. Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pukulan *drive* adalah pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras serta putaran bola yang dihasilkan sedikit atau tidak ada putaran sama sekali.

a. Forehand Drive

Berdasarkan macam-macam pukulannya, teknik pukulan dalam permainan tenis meja terbagi 2, yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling kuat, selain itu tenaga yang digunakan biasanya lebih maksimal daripada pukulan *backhand*. Hal ini dapat terjadi karena jangkauan lengan saat melakukan pukulan *forehand* lebih luas dan lebih panjang jika dibandingkan saat melakukan pukulan *backhand*, yang mana hal itu tentu akan mempengaruhi seberapa besar kekuatan pukulan yang dihasilkan.

Forehand adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kanan pemain.

Menurut Sutarmin, saat melakukan pukulan *forehand* “pada waktu memukul bola, posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan”. Pukulan *forehand drive* dilakukan dengan cara bet dipegang seperti menyerupai orang yang sedang bersalaman dan posisi bet dalam keadaan sedikit tertutup. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pukulan *forehand drive* adalah pukulan yang dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh dan posisi telapak tangan menghadap ke depan. Adapun cara melakukan pukulan *forehand drive* yang benar adalah sebagai berikut:

- Kaki kiri berada di depan dan tubuh menyamping.
- Lengan berada di samping tubuh.
- Lengan atas dan tubuh membentuk sudut 45° .
- Lengan bawah dan lengan atas membentuk sudut 90° .
- Siku didorong ke depan.
- Ketika melakukan pukulan, bet dalam posisi tertutup.
- Bet diayunkan dari belakang ke depan, dan dari atas ke bawah.

b. Backhand Drive

Pukulan dalam permainan tenis meja terbagi 2, yaitu pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. “*Forehand and backhand shots are considered as different categories*”. Sudut pukulan *backhand* lebih terbatas jika dibandingkan dengan pukulan *forehand*. Jangkauan lengan saat melakukan pukulan *backhand* lebih sedikit karena pada saat lengan ditarik untuk melakukan pukulan akan terbatas dengan badan.

Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan. Pukulan *backhand* adalah pukulan yang sangat terbatas gerakannya karena terhalang oleh tubuh. Oleh sebab itulah

bola yang dipukul dengan pukulan *backhand* lebih lambat jika dibandingkan dengan pukulan *forehand*. Pukulan *backhand* adalah pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet atau raket menghadap ke depan. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pukulan *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan jika bola berada di sebelah kiri badan dan posisi telapak tangan memegang bet menghadap ke belakang. Adapun cara melakukan pukulan *backhand drive* yang benar adalah sebagai berikut:

- Posisi kaki sejajar dan tubuh menghadap meja.
- Lengan berada di depan tubuh.
- Lengan bawah dan lengan atas membentuk sudut 45° .
- Ketika melakukan pukulan, bet dalam posisi terbuka.
- Bet diayunkan dari belakang ke depan dan dari atas ke bawah.

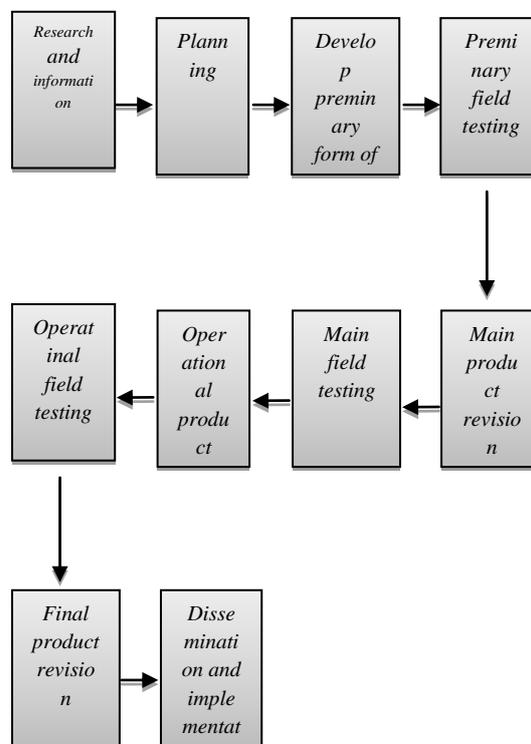
METODE

Penelitian pengembangan model latihan *drive* permainan tenis meja ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*research and development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitiannya sebagai berikut :

Research and information collecting (2) *Planning* (3) *Develop preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field testing* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing* (9) *Final produk revision* (10) *Dissemination and implementation*.

Menurut Borg dan Gall ada 10 tahapan dalam pengembangan model

penelitian dan pengembangan. Adapun tahapan-tahapan tersebut dapat dilihat di tabel berikut:



Gambar 1. Model Pengembangan Borg & Gall
Sumber: Walter R. Borg and Meredith D. Gall,
Educational Research An Introduction (New
York: Longman, 1983), h. 775

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Akhir Perbandingan *Drive* Eksperimen dan Kontrol

Data penilaian dari 30 atlet terhadap efektivitas latihan *drive* tenis meja dalam kelompok eksperimen dan 30 atlet terhadap efektivitas latihan *drive* tenis meja dalam kelompok kontrol ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil *Forehand Drive* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

| <i>Testee</i> | <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> | <i>Pre-Test</i> | <i>Post-test</i> | Eksperimen | Kontrol |
|---------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|------------|---------|
| | Eksperimen | Eksperimen | Kontrol | Kontrol | | |
| Subjek 1 | 31 | 42 | 26 | 31 | 11 | 5 |
| Subjek 2 | 28 | 40 | 23 | 25 | 12 | 2 |
| Subjek 3 | 23 | 33 | 24 | 27 | 10 | 3 |
| Subjek 4 | 25 | 37 | 25 | 26 | 12 | 1 |
| Subjek 5 | 23 | 35 | 27 | 29 | 12 | 2 |
| Subjek 6 | 24 | 34 | 24 | 26 | 10 | 2 |
| Subjek 7 | 28 | 39 | 28 | 31 | 11 | 3 |
| Subjek 8 | 26 | 35 | 23 | 27 | 9 | 4 |
| Subjek 9 | 27 | 39 | 25 | 29 | 12 | 4 |
| Subjek 10 | 29 | 38 | 21 | 26 | 9 | 5 |
| Subjek 11 | 26 | 36 | 22 | 23 | 10 | 1 |
| Subjek 12 | 28 | 38 | 22 | 26 | 10 | 4 |
| Subjek 13 | 26 | 36 | 19 | 23 | 10 | 4 |
| Subjek 14 | 22 | 34 | 21 | 24 | 12 | 3 |
| Subjek 15 | 27 | 38 | 25 | 29 | 11 | 4 |
| Subjek 16 | 24 | 34 | 24 | 29 | 10 | 5 |
| Subjek 17 | 30 | 38 | 26 | 29 | 8 | 3 |
| Subjek 18 | 24 | 36 | 21 | 27 | 12 | 6 |
| Subjek 19 | 27 | 38 | 27 | 30 | 11 | 3 |
| Subjek 20 | 23 | 35 | 23 | 25 | 12 | 2 |
| Subjek 21 | 30 | 39 | 22 | 26 | 9 | 4 |
| Subjek 22 | 23 | 34 | 23 | 26 | 11 | 3 |
| Subjek 23 | 24 | 34 | 24 | 28 | 10 | 4 |
| Subjek 24 | 24 | 37 | 24 | 26 | 13 | 2 |
| Subjek 25 | 23 | 32 | 23 | 24 | 9 | 1 |
| Subjek 26 | 27 | 35 | 24 | 26 | 8 | 2 |
| Subjek 27 | 25 | 36 | 25 | 27 | 11 | 2 |
| Subjek 28 | 25 | 35 | 25 | 28 | 10 | 3 |
| Subjek 29 | 29 | 38 | 20 | 24 | 9 | 4 |
| Subjek 30 | 28 | 39 | 23 | 24 | 11 | 1 |
| Σ | 779 | 1094 | 709 | 801 | 315 | 92 |

Tabel 2. Hasil *Backhand Drive* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

| <i>Testee</i> | <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> | <i>Pre-Test</i> | <i>Post-test</i> | Eksperimen | Kontrol |
|---------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|------------|---------|
| | Eksperimen | Eksperimen | Kontrol | Kontrol | | |
| Subjek 1 | 25 | 34 | 21 | 23 | 9 | 2 |
| Subjek 2 | 26 | 36 | 22 | 28 | 10 | 6 |
| Subjek 3 | 25 | 33 | 19 | 23 | 8 | 4 |
| Subjek 4 | 21 | 32 | 20 | 25 | 11 | 5 |
| Subjek 5 | 26 | 33 | 25 | 29 | 7 | 4 |
| Subjek 6 | 23 | 32 | 23 | 25 | 9 | 2 |
| Subjek 7 | 29 | 36 | 26 | 29 | 7 | 3 |
| Subjek 8 | 23 | 35 | 20 | 27 | 12 | 7 |
| Subjek 9 | 26 | 37 | 27 | 30 | 11 | 3 |
| Subjek 10 | 22 | 34 | 23 | 25 | 12 | 2 |
| Subjek 11 | 29 | 37 | 22 | 26 | 8 | 4 |
| Subjek 12 | 24 | 32 | 21 | 22 | 8 | 1 |
| Subjek 13 | 23 | 32 | 24 | 28 | 9 | 4 |
| Subjek 14 | 25 | 35 | 21 | 26 | 10 | 5 |
| Subjek 15 | 22 | 29 | 23 | 24 | 7 | 1 |
| Subjek 16 | 25 | 34 | 24 | 26 | 9 | 2 |
| Subjek 17 | 23 | 35 | 25 | 26 | 12 | 1 |
| Subjek 18 | 24 | 34 | 25 | 28 | 10 | 3 |
| Subjek 19 | 28 | 36 | 20 | 23 | 8 | 3 |
| Subjek 20 | 27 | 35 | 21 | 24 | 8 | 3 |
| Subjek 21 | 29 | 40 | 26 | 31 | 11 | 5 |
| Subjek 22 | 27 | 38 | 23 | 25 | 11 | 2 |
| Subjek 23 | 22 | 32 | 24 | 27 | 10 | 3 |
| Subjek 24 | 24 | 35 | 25 | 26 | 11 | 1 |
| Subjek 25 | 22 | 32 | 27 | 29 | 10 | 2 |
| Subjek 26 | 23 | 33 | 24 | 26 | 10 | 2 |
| Subjek 27 | 27 | 36 | 28 | 32 | 9 | 4 |
| Subjek 28 | 24 | 34 | 23 | 27 | 10 | 4 |
| Subjek 29 | 26 | 34 | 25 | 29 | 8 | 4 |
| Subjek 30 | 27 | 36 | 21 | 24 | 9 | 3 |
| Σ | 747 | 1031 | 698 | 793 | 284 | 95 |

a. Nilai Rata – rata

Tabel 3. Nilai Rata – rata *Forehand Drive*

| | Kelompok | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-------|------------|----|-------|----------------|-----------------|
| Nilai | Eksperimen | 30 | 10.50 | 1.306 | .239 |
| | Kontrol | 30 | 3.07 | 1.337 | .244 |

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *forehanddrive* dalam kelompok eksperimen adalah 10,50 sedangkan nilai rata-rata *forehand drive* dalam kelompok kontrol adalah 3,07 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol.

Tabel 4. Nilai Rata-rata *Backhand Drive*

| | Kelompok | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-------|------------|----|--------|----------------|-----------------|
| Nilai | Eksperimen | 30 | 9.4667 | 1.50249 | .27432 |
| | Kontrol | 30 | 3.1667 | 1.51050 | .27578 |

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 dapat diketahui bahwa nilai rata – rata *backhand drive* dalam kelompok eksperimen adalah 9.46 sedangkan nilai rata – rata *backhand drive* dalam kelompok kontrol adalah 3.16 artinya terdapat perbedaan dan nilai rata – rata kelompok eksperimen lebih tinggi dan nilai rata – rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata –rata kelompok kontrol.

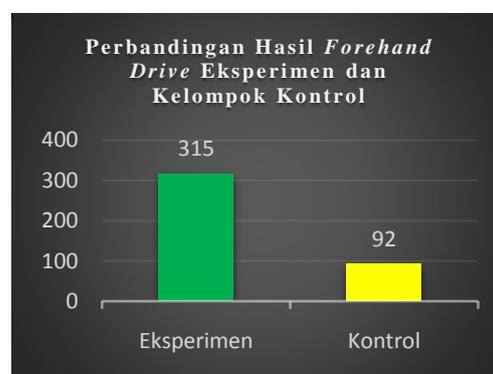
b. Signifikansi perbedaan

Tabel 5. Signifikansi Perbedaan Forehand Drive

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| Nilai | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Nilai | Equal variances assumed | .012 | .915 | 21.777 | 58 | .000 | 7.43333 | .34134 | 6.75007 | 8.11660 |
| | Equal variances not assumed | | | 21.777 | 57.968 | .000 | 7.43333 | .34134 | 6.75006 | 8.11661 |

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t-hitung = 21,777, df = 58 dan p-value = 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *forehand drive* dalam kelompok eksperimen dan *forehand drive* dalam kelompok kontrol.

Berikut pertandingan rata – rata *forehand drive* dalam kelompok eksperimen dan rata – rata *forehand drive* dalam kelompok kontrol dalam bentuk diagram batang pada gambar 2. berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Forehand Drive Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan data yang diperoleh dan keterangan gambar di atas dapat dikatakan bahwa model latihan *Drive* tenis meja yang diberikan dalam

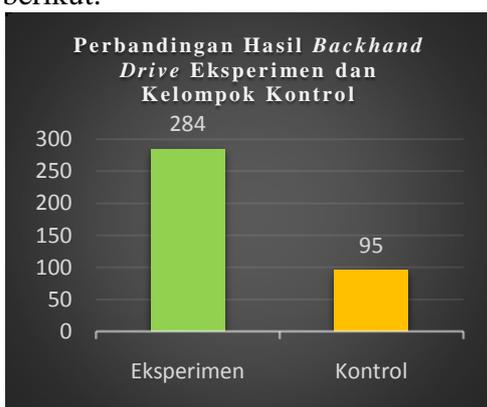
kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan latihan *drive* tenis meja atlet kategori pemula dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 6. Signifikansi Perbedaan *Backhand Drive*

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Equal variances assumed | .096 | .758 | 16.196 | 58 | .000 | 6.30000 | .38898 | 5.52138 | 7.07862 |
| Nilai Equal variances not assumed | | | 16.196 | 57.998 | .000 | 6.30000 | .38898 | 5.52138 | 7.07862 |

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil t -hitung = 16.196, df = 58 dan p -value = 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *backhand drive* dalam kelompok eksperimen dan *backhand drive* dalam kelompok kontrol.

Berikut perbandingan rata – rata *backhand drive* dalam kelompok eksperimen dan rata – rata *backhand drive* dalam kelompok kontrol dalam bentuk diagram batang pada gambar 3. berikut:



Gambar 3. Diagram Batang *Backhand Drive* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan data yang diperoleh dan keterangan gambar di atas dapat dikatakan bahwa model latihan *Drive*

tenis meja yang diberikan dalam kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan latihan *Drive* tenis meja atlet kategori pemula.

Penyempurnaan Produk.

Berdasarkan perolehan angka pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa model latihan *drive* tenis meja ini dapat dan layak untuk digunakan serta efektif untuk meningkatkan keterampilan *drive* tenis meja. Terdapat perbandingan angka yang menunjukkan hasil dari tes awal dan tes akhir mengalami peningkatan, dari tes awal *forehand drive* dengan nilai 779 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan *drive* yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir untuk mengetahui efektivitas model yang dikembangkan dan diperoleh nilai tes akhir *forehand drive* 1094. Begitupun dengan perbandingan hasil dari tes awal dan tes akhir *backhand drive* juga mengalami peningkatan. Dari tes awal *backhand drive* dengan nilai 747 kemudian diberikan perlakuan berupa model-model latihan *drive* yang sudah dikembangkan kemudian baru diadakan tes akhir diperoleh nilai tes akhir *backhand drive* 1031.

Data yang diperoleh di atas juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil latihan *drive* dalam kelompok eksperimen dan hasil *drive* dalam kelompok kontrol. Nilai rata-rata *forehanddrive* dalam kelompok eksperimen adalah 10,50 sedangkan nilai rata-rata *forehanddrive* dalam kelompok kontrol adalah 3,06 artinya terdapat perbedaan yang signifikan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol. Begitu juga dengan nilai rata-rata *backhanddrive* dalam kelompok eksperimen adalah 9,46 sedangkan nilai rata-rata *backhanddrive* dalam kelompok kontrol adalah 3,16 artinya terdapat perbedaan yang signifikan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari nilai rata-rata kelompok kontrol. Jadi, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan *drive* yang dikembangkan oleh penulis inieftif untuk meningkatkan keterampilan *drive* tenis meja atlet kategori pemula untuk klub.

Melihat kekurangan dan kelebihan dari produk yang dibuat terdapat masukan yang akan peneliti sampaikan demi tercapainya penyempurnaan produk ini, adapun masukannya adalah sebagai berikut:

- a. Di dalam model ini perlu adanya penyesuaian gerakan terhadap atlet yang menggunakan model *drive* ini.
- b. Karakteristik dan pemahaman atlet kategori pemula, mengharuskan pelatih memberikan contoh dan praktek langsung kepada atlet untuk mempelajari gerakan-gerakanyang dirasa baru dan sulit untuk dilakukan.

Pembahasan Produk. Model latihan *drive* yang dibuat oleh penulis ini merupakan produk yang bertujuan untuk membantu pelatih dalam menyampaikan dan memberikan materi

latihan *drive* kepada atlet, meningkatkan keterampilan *drive* atlet, dan sebagai referensi bahan latihan. Model latihan *drive* ini dibuat berdasarkan tingkat kebutuhan atlet khususnya atlet tenis meja kategori pemula untuk klub.

Produk ini setelah dikaji mengenai beberapa kelemahan yang perlu perbaikan, maka dapat disampaikan beberapa keunggulan produk ini antara lain:

- a. Meningkatkan keterampilan *drive* atlet.
- b. Model *drive* lebih efektif dan efisien.
- c. Dapat membantu pelatih dalam proses latihan di klub.
- d. Sebagai referensi latihan di klub.
- e. Model *drive* ini dilakukan secara sistematis dari hal yang mudah ke yang sulit.
- f. Model-model yang digunakan bervariasi, sehingga membuat atlet tertarik dan antusias melaksanakan latihan.

Keterbatasan Produk.

Penelitian ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari penulis, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

- a. Uji coba lapangan penelitian ini akan lebih baik lagi apabila dilakukan pada lingkup yang lebih luas lagi.
- b. Produk yang digunakan masih jauh dari sempurna.
- c. Sarana dan prasarana yang digunakan masih terbatas.
- d. Penjelasan serta peraturan dalam model latihan *drive* yang masih jauh dari kata sempurna.
- e. Adanya faktor-faktor psikologis yang diduga ikut

mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol, antara lain: minat, percaya, dan faktor psikologis lainnya.

PENUTUP

Kesimpulan. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil, uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Dengan model latihan *drive* ini atlet kategori pemuladapat berlatih *drivetenis* mejadengan lebih efektif dan efisien.
2. Dengan materi *drive* yang telah peneliti kembangkan, atlet kategori pemula dapat memahami materi *drive* tenis meja dengan cepat dan benar.
3. Dengan model latihan *drive* ini, diperoleh peningkatan yang ditunjukkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* bahwa adanya perbedaan yang signifikan.

Saran. Pada bagian ini dikemukakan beberapa saran olehpeneliti sehubungan dengan model latihan yang dikembangkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan, saran deseminasi, dan saran pengembangan lebihlanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini adalah model latihan*drive* permainan tenis meja yang dapat digunakan sebagai model melatih oleh pelatih, dimana dalam pemanfaatannya perlu mempertimbangkan situasi, kondisi dan sarana prasarana.

2. Saran Deseminasi

Dalam penyebaran pengembangan kesarasan yang lebih luas, peneliti memberikan saran, antara lain:

- a. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan*drive* permainan tenis meja ini disusun kembali menjadi

lebih baik, antara lain tentang kemasan maupun isi dari materi model latihan yang dikembangkan.

- b. Agar model latihan*drive* permainan tenis meja ini dapat digunakan, maka sebaiknya dicetak lebih banyak lagi. Sehingga nantinya para pengguna dapat mengetahui dan mampu menguasai latihan*drive* dengan baik.

3. Saran Pengembangan Lebih Lanjut

Dalam mengembangkan penelitian ini kearah lebih lanjut, peneliti mempunyai beberapa saran sebagai berikut :

- a. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas lagi,selain dari klub-klub tenis meja yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
- b. Hasil pengembangan model latihan *drive* tenis meja ini dapat disebarluaskan keseluruh klub tenis meja maupun instansi-instansi terkait.

Demikian saran-saran terhadap pemanfaatan, deseminasi, maupun pengembangan produk lebih lanjut terhadap model latihan *drive* permainan tenis meja ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, David. *Mengenal Tenis Meja*. Jakarta Timur: Balai Pustaka, 2012.
- Borg, W, R & Meredith D. Gall. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman, 1983.
- Edwards, William H. *Motor Learning and Control; From Theory to Practice*. California: Sacramento, 2010.
- Lanzoni, Ivan Malagoli, Rocco Di Michele and Franco Merni.

- “*Technical and Tactical Performance of Top-Class Senior, Junior and Cadet Table Tennis Players,*” International Table Tennis Federation Sports Science Congress Conference Proceedings, Vol. 13 (8), 2013.
- Lestari, Puji., “*Kontribusi Kemampuan Backhand dan Forehand Drive ke Dinding Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu,*” Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol. 1 (1), 2017.
- Mahendra, Ika Rudi, Prpto Nugroho, dan Said Junaidi., “*Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan dalam Pukulan Forehand Tenis Meja,*” Journal of Sport Sciences and Fitness, Vol. 1 (1), 2012.
- Nelistya, Anne. *Menjadi Juara Tenis Meja.* Jakarta: Be Champion, 2011.
- Permatasari, Dewi. *Buku Pintar Tenis Meja.* Jakarta Timur: Anugrah, 2017.
- Santosa, Teguh. “*Pengembangan Alat Bantu Return Board untuk Forehand Topspin Tenis Meja,*” Jurnal Pedagogik Keolahragaan, Vol. 2 (2), 2016
- Sutarmin. *Terampil Berolahraga Tenis Meja.* Surakarta: Era Intermedia, 2007.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Raja Grafindo, 2015.