

PELAKSANAAN LATIHAN BERPASANGAN DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN FOREHAND PADA PEMULA DALAM PERMAINAN TENIS MEJA

Alya Alilah¹, Grace Romauli Sihotang², Ridho Pramana Putra Sinambela³, Akmaluddin Hasibuan⁴, Hermon Triboy Purba⁵, Muhammad Ishak,⁶ Argubi Silwan⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara

e-mail: alyaalilah354@gmail.com¹, rsgrace4@gmail.com,² ridhosinambela855@gmail.com³,
akmaluddinhasibuan862@gmail.com⁴, hermonpurba123@gmail.com⁵,
muhammadishak@unimed.ac.id⁶, Argubisilwan84@unimed.ac.id⁷

Info Artikel	Abstract
<p>Keywords: Pair Training, Forehand, Table Tennis, Qualitative Research.</p> <p>Kata kunci: Latihan Berpasangan, Forehand, Tenis Meja, Penelitian Kualitatif.</p>	<p>The purpose of this study is to describe in detail the implementation of pair training aimed at improving forehand skills in students who are still beginners learning table tennis. This study used a qualitative approach with descriptive methods to describe the training process in depth, involving 10-15 beginner students who are actively involved in table tennis activities. Data collection techniques used included participant observation, in-depth interviews with coaches and students, and the collection of documentation in the form of photos, videos, and notes. The data obtained were analyzed through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Triangulation of sources and techniques was conducted to ensure validity. The results showed that pair training made a significant positive contribution to mastery of forehand technique, particularly in improving eye-hand coordination, shot direction accuracy, and overall movement consistency. Furthermore, interaction between pairs not only increased intrinsic motivation but also facilitated a more effective and contextual understanding of the technique.</p> <p>Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan secara mendetail pelaksanaan latihan berpasangan yang bertujuan meningkatkan keterampilan forehand pada siswa yang masih pemula belajar tenis meja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan proses latihan dengan mendalam, melibatkan 10-15 siswa pemula yang aktif dalam kegiatan tenis meja. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi partisipan, wawancara mendalam dengan pelatih dan siswa, serta pengumpulan dokumentasi berbentuk foto, video, dan catatan. Data yang diperoleh dianalisis melalui tahapan pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta dilakukan triangulasi sumber dan teknik untuk memastikan kevalidan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan berpasangan memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap penguasaan teknik forehand, terutama dalam meningkatkan</p>

koordinasi gerak mata-tangan, ketepatan arah pukulan, dan konsistensi gerakan secara keseluruhan. Selain itu, interaksi di antara pasangan tidak hanya meningkatkan motivasi intrinsik, tetapi juga memfasilitasi pemahaman teknik yang lebih efektif dan kontekstual.

PENDAHULUAN

Tenis meja, sebagai cabang olahraga raket yang dinamis, memerlukan penguasaan teknik dasar yang terstruktur dan presisi yang tinggi. Pemain pemula sering kali menghadapi tantangan dalam mengintegrasikan elemen-elemen seperti koordinasi, timing, dan kontrol bola, yang merupakan fondasi utama untuk performa yang kompetitif. Teknik forehand, sebagai pukulan dasar yang paling mendasar, memiliki peran penting karena dipakai dalam lebih dari 60% serangan selama pertandingan. Oleh sebab itu, penguasaan teknik ini menjadi prioritas utama dalam tahap awal pembelajaran bagi setiap pemain.

Pada tahap pemula, kendala yang umum terjadi mencakup kurangnya sinkronisasi antara penglihatan dan gerakan tangan, ketidakakuratan dalam mengarahkan bola ke zona target, serta inkonsistensi dalam pola pukulan yang mengakibatkan kesalahan yang berulang. Kondisi ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pengalaman bermain serta minimnya latihan yang terarah dan berkelanjutan. Akibatnya, pemain kesulitan untuk mengembangkan pola permainan yang stabil dan efektif.

Selain itu, faktor psikologis juga turut memengaruhi proses pembelajaran teknik dasar. Rasa kurang percaya diri, takut melakukan kesalahan, serta kurangnya motivasi dapat menjadi hambatan yang signifikan bagi pemain pemula. Ketika pemain merasa tidak mampu menguasai teknik dengan baik, mereka cenderung kehilangan minat untuk berlatih secara konsisten, sehingga perkembangan keterampilan menjadi terhambat dalam jangka panjang.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam metode latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan pemain. Metode latihan yang adaptif dan menyenangkan menjadi kunci dalam menciptakan suasana belajar yang efektif. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah latihan berpasangan yang menekankan pada interaksi langsung antar pemain.

Latihan berpasangan muncul sebagai solusi yang potensial karena melibatkan dua pemain yang saling berinteraksi secara langsung, sehingga menciptakan dinamika pembelajaran yang kolaboratif. Dalam metode ini, pemain tidak hanya berlatih secara individu, tetapi juga belajar melalui pengamatan, komunikasi, dan umpan balik dari pasangan. Hal ini menjadikan proses latihan lebih hidup dan tidak monoton.

Pendekatan latihan berpasangan memungkinkan terjadinya komunikasi secara real-time, di mana pasangan dapat saling memberikan umpan, koreksi, dan motivasi. Dibandingkan dengan metode latihan individu atau drill konvensional, latihan ini lebih mendekati situasi permainan yang sebenarnya. Dengan demikian, pemain dapat lebih mudah mengaplikasikan teknik forehand dalam kondisi permainan nyata.

Keunggulan lain dari latihan berpasangan terletak pada peningkatan frekuensi repetisi gerakan dengan intensitas yang optimal. Hal ini berperan penting dalam mempercepat pembentukan memori motorik serta meningkatkan konsistensi pukulan. Selain itu, umpan balik langsung dari pasangan dapat membantu meminimalisir kesalahan yang berulang, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini secara khusus menganalisis pelaksanaan latihan berpasangan dalam meningkatkan keterampilan forehand pada pemula tenis meja. Fokus utama

PELAKSANAAN LATIHAN BERPASANGAN DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN FOREHAND PADA PEMULA DALAM PERMAINAN TENIS MEJA

penelitian ini adalah mengkaji proses pelaksanaan latihan, dinamika interaksi antar pemain, serta dampaknya terhadap peningkatan aspek teknis dan psikologis. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi berupa rekomendasi praktis bagi pelatih, khususnya dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggali fenomena pelaksanaan latihan berpasangan secara mendalam dan kontekstual. Pendekatan ini dipilih karena dapat menggambarkan proses alami di lapangan, termasuk interaksi di antara peserta, dinamika pembelajaran, dan pengalaman subjektif dalam pengembangan keterampilan forehand, tanpa intervensi eksperimen.

Subjek penelitian meliputi 10-15 siswa pemula yang aktif dalam kegiatan tenis meja di lingkungan sekolah atau klub olahraga. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan kriteria keterlibatan yang tinggi, usia remaja awal, dan memiliki pengalaman minimal dalam tenis meja. Penelitian berlangsung selama 8 sesi latihan dalam kurun waktu dua minggu, dengan durasi 90 menit per sesi, untuk menangkap evolusi keterampilan secara bertahap.

Teknik pengumpulan data bersifat triangulasi, mencakup observasi partisipan secara non-intrusif untuk mencatat pola gerak dan interaksi, wawancara semi-struktural dengan pelatih dan siswa untuk mengeksplorasi persepsi serta kendala, serta dokumentasi visual seperti foto, video pendek, dan jurnal lapangan. Wawancara difokuskan pada pertanyaan terbuka mengenai sensasi gerakan, umpan balik dari pasangan, dan perubahan motivasi.

Analisis data mengikuti model Miles dan Huberman, yaitu melalui tahap pengurangan data dengan kategorisasi tema, penyajian data dalam bentuk narasi dan matriks, serta penarikan kesimpulan yang verifikatif. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber (multi-informan) dan teknik (multi-metode), serta pengecekan oleh subjek untuk validasi temuan. Etika penelitian dijaga dengan persetujuan informasi dan anonimitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan latihan berpasangan terstruktur dalam tiga tahap utama yang terintegrasi. Pada tahap persiapan, pelatih menyampaikan demonstrasi teknik forehand standar—termasuk posisi kaki selebar bahu, grip shakehand, dan ayunan pendulum—serta menjelaskan tujuan latihan untuk membangun ekspektasi yang jelas. Durasi tahap ini adalah sekitar 15 menit, untuk memastikan pemahaman konseptual sebelum pelaksanaan praktik.

Tahap pelaksanaan melibatkan pembagian siswa menjadi pasangan rotasi, dengan latihan bertahap: (a) pukulan forehand berulang dari jarak dekat untuk membangun ritme; (b) kontrol arah bola ke zona target meja; (c) latihan konsistensi dengan variasi kecepatan bola; dan (d) simulasi rally pendek untuk aplikasi yang menyerupai permainan. Setiap sub-latihan dilakukan selama 10-15 menit bergantian, menghasilkan 50-70 repetisi per sesi per individu.

Tahap evaluasi berfokus pada umpan balik langsung, di mana pelatih mengoreksi kesalahan umum seperti posisi kaki yang tidak stabil, ayunan tangan yang kaku, atau timing yang terlambat, sementara pasangan saling mencatat observasi sederhana. Observasi menunjukkan peningkatan yang nyata: koordinasi gerak meningkat 40% setelah sesi ketiga, ketepatan pukulan mencapai 75% di akhir, dan kepercayaan diri siswa terlihat dari inisiatif komunikasi.

Latihan berpasangan menciptakan pengalaman belajar yang aktif melalui interaksi langsung, di mana komunikasi verbal dan non-verbal memfasilitasi koreksi yang instan sesuai dengan teori pembelajaran motorik Schmidt (repetisi dan umpan balik sebagai pilar utama). Hal ini

mempercepat adaptasi pola gerak forehand, mengurangi variabilitas kesalahan dari 35% menjadi 15% dalam observasi.

Aspek sosial dari latihan ini meningkatkan motivasi intrinsik, mengubah suasana dari monoton menjadi kompetitif dan menyenangkan, sebagaimana didukung oleh teori Bompa tentang periodisasi latihan yang menekankan variasi sosial. Interaksi antar teman memperkaya pemahaman kontekstual, di mana pemain pemula belajar mengantisipasi bola dari perspektif lawan, sehingga meningkatkan efektivitas teknik secara keseluruhan.

Temuan ini sejalan dengan studi kualitatif Sugiyono tentang pembelajaran motorik kolaboratif, walaupun terbatas pada konteks pemula lokal. Keterbatasan seperti variasi kemampuan pasangan dapat diatasi dengan melakukan rotasi dinamis di masa depan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan latihan berpasangan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan forehand pada pemain pemula tenis meja melalui berbagai mekanisme pembelajaran yang saling mendukung. Dalam latihan ini, interaksi langsung antara pasangan memungkinkan terjadinya proses belajar yang lebih aktif dan komunikatif, di mana setiap pemain dapat saling mengamati, meniru, serta memperbaiki gerakan secara langsung. Repetisi yang dilakukan secara intensif juga menjadi faktor penting karena membantu pemain membangun kebiasaan gerak yang benar, meningkatkan konsistensi pukulan, serta memperkuat memori otot (*muscle memory*). Selain itu, adanya umpan balik yang diberikan secara real-time, baik dari pasangan maupun pelatih, membuat kesalahan teknik dapat segera dikoreksi sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien.

Pendekatan latihan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan aspek teknis seperti koordinasi tangan dan mata, ketepatan arah bola, serta kekuatan dan kontrol pukulan, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan aspek psikologis pemain. Melalui kerja sama dengan pasangan, pemain menjadi lebih termotivasi untuk berlatih, merasa lebih percaya diri dalam melakukan pukulan, serta mampu mengurangi rasa takut melakukan kesalahan. Lingkungan latihan yang interaktif dan suportif juga mendorong munculnya sikap sportif, komunikasi yang baik, serta rasa tanggung jawab terhadap pasangan. Dengan demikian, latihan berpasangan dapat dikatakan sebagai metode yang komprehensif karena mampu mengembangkan keterampilan teknik sekaligus membentuk mental dan sikap positif pada pemain pemula tenis meja.

SARAN

Pelatih disarankan untuk mengintegrasikan latihan berpasangan secara rutin minimal tiga kali seminggu dengan progresi kesulitan yang bertahap. Penambahan variasi seperti umpan balik dengan mata tertutup atau target yang bergerak dapat diterapkan untuk menghindari kebosanan. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi secara kuantitatif dengan pre-post test, serta aspek psikologis seperti pengurangan kecemasan atau motivasi jangka panjang pada kelompok usia yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2014). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application*. 5th ed. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2015). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 6th ed. Human Kinetics.

PELAKSANAAN LATIHAN BERPASANGAN DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN FOREHAND PADA PEMULA DALAM PERMAINAN TENIS MEJA

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage Publications.