

Coaching Clinic Table Tennis for Students to Improve Basic Technical Skills

Yully Wahyu Sulistyo¹, Mohammad Zaim Zen², Masruchan³, Ulil Amallia Dwi Tantri⁴

^{1,2,3,4} Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

Email: yullywahyusulis@gmail.com¹, zenzaim994@gmail.com², masruchan@gmail.com³,
ulilamallia3@gmail.com⁴



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i1.6895>

Abstract: *This community service activity was carried out based on the problem of students' understanding of basic table tennis skills, so there was a need for an activity that could support the understanding of basic table tennis skills, using an educational and participatory approach that combined lectures and practice. The participants of this community service activity were 65 physical education students who were taking a table tennis course. The results of the community service activity showed that the initial data was in the poor category (52.30%). After learning the initial data results, the students practised the material and the final results were in the good category (36.92%). From this data, it can be seen and understood that this community service activity had a positive impact on basic table tennis skills.*

Keyword: *Coaching Clinic; Table Tennis; Students*

Pendahuluan

Aktivitas olahraga menjadi pilar utama dalam kehidupan yang berorientasi pada aktivitas fisik dan juga kehidupadn ditransfer dari berbagai bentuk nilai – nilai universal olahraga dengan adanya penilaian diri sendiri terkait kemampuan yang ada di dalam diri dalm menghadapi berbagai kondisi dan situasi dimana akan mendorong setiap individu dalam mendapatkan kesuksesan dan keberhasilan tanpa ada pihak lain, kemajuan bangsa dilihat dari barometer suatu prestasi olahraga yang di tentunya menjadi kebanggaan bangsa oleh karena itu kualitas SDM pada bidang olahraga dilakukan sejak dini, salah satunya cabang olahraga tenis meja dimana menjadi cabang olahraga permainan yang mudah dipelajari dan bisa dimainkan oleh setiap kalangan, (Asri & Wenly, 2025), Tenis meja cabang olahraga denan peminat semua usia dari laki – laki dan perempuan, karena olahraga ini tidak susah untuk di lakukan, (Lestari et al., 2022). Dalam menguasai teknik setiap pemain akan dapat mengikuti permainan dengan cepat dan tepat dimana kemenangan menjadi tujuan utama dalam setiap permainan, (Kadeira & hafidz 2021). Tenis meja permainan yang ditandai dengan bola yang dipukul dengan bolak balik di atas meja yang menuntut kecepatan, koordinasi dan teknik.

Tenis meja merupakan permainan dengan menggunakan bet dan bola kecil area permainan berbeda dan net tegak lurus ditengah meja, Oleh karena itu setiap pemain tenis meja harus di dukung dengan kemampuan teknik dasar sebagai unsur utama dalam permainan. Permainan tenis meja

termasuk pembelajaran yang diajarkan di sekolah, (Suwanto, 2024). Untuk itu permainan ini bisa dilakukan pada setiap waktu, (Pranata et al., 2024), tenis meja merupakan olahraga yang digemari dan mudah dipelajari, (Rizal, Rusmana, erwin, 2020). Penguasaan keterampilan teknik dasar tenis meja sebagai sebuah pondasi utama dalam olahraga tenis meja, sehingga perlu adanya sebuah pemahaman tentang teknik dasar yang sistematis dan berbasis praktik yang benar dalam kegiatan menyebabkan keterampilan dasar tenis meja mahasiswa berkembang secara kurang optimal.

Kegiatan ini menjadi sangat penting sebagai bentuk kegiatan yang memberi pendampingan langsung dan terstruktur melalui pendekatan berbasis praktik berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pada pemahaman prinsip gerak yang benar, pembentukan kebiasaan latihan yang efektif. Sehingga memiliki tujuan pada kegiatan ini dengan membuat mahasiswa memahami terkait dengan teknik dasar dalam permainan tenis meja. bahwa kebutuhan akan aktivitas fisik sangat penting, banyak orang menganggap tenis sebagai media yang sangat baik untuk tetap aktif, sehat, dan bahagia. Jatra, Nukman, & Kurniawan, (2024). Dimana dalam proses perkuliahan mahasiswa diharapkan mahasiswa dapat terampil dan menguasai teknik dasar dan juga dapat mengevaluasi keterampilan dengan objektif, kegiatan coaching clinic ini akan dapat memberi pengetahuan dan memberi penambahan terkait materi teknik dasar tenis meja yang nanti akan menambah wawasan mahasiswa dan memberi kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas kegiatan serta dapat mendukung proses perkuliahan. Matakuliah tenis meja memberi peran penting dengan berbagai kesempatan pada mahasiswa dengan secara langsung dengan sistematis dengan berbagai aktivitas olahraga dan permainan, melalui kegiatan perkuliahan ataupun proses pembelajaran akan dapat mengembangkan bakat mahasiswa sesuai dengan bidang keahlian. Untuk itu hal yang berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam tenis meja dengan melakukan kegiatan dengan tuntutan teknik dasar dalam permainan tenis meja.

Metode

Pada kegiatan pengabdian dengan menggunakan metode pendekatan edukatif dan partisipatif dimana hal itu mengabungkan antara metode ceramah dan praktek, pelaksanaan kegiatan ini dengan melakukan coaching clinic teknik dasar tenis meja. Subjek dalam kegiatan ini mahasiswa pendidikan jasmani Universitas PGRI jombang dengan jumlah 65 mahasiswa yang sedang program matakuliah pembelajaran tenis meja. Dalam kegiatan ini dengan melakukan beberapa tahapan sebagai berikut :

1. **Persiapan**

Pada tahap ini memberikan penjelasan terkait rangkaian kegiatan pengabdian ini.

2. **Pengumpulan data Tes awal**

Tes awal ini untuk melihat kondisi awal sebelum dilakukan kegiatan pengabdian tentang keterampilan teknik dasar tenis meja, sehingga nantinya akan di jadikan bahan yang disesuaikan dengan kebutuhan.

3. Analisis kebutuhan

Pada tahap ini mengacu data yang disajikan dan fokus pada permasalahan mitra.

4. Tindak lanjut

Tahap ini dilakukan terkait solusi yang disesuaikan dengan pengajuan kepada mitra dengan diskusi dan demonstrasi tentang teknik dasar dalam tenis meja.

5. Pengumpulan data post test

Pada tahap ini melihat dampak dari tindak lanjut bahwa dapat diketahui ada peningkatan terkait keterampilan teknik dasar tenis meja.

6. Evaluasi

Tahap evaluasi ini untuk melihat berdasarkan hasil tindakan yang telah terlaksana dengan terukur.

Hasil dan Diskusi

Pada kegiatan ini memberi materi tentang teknik dasar pada mahasiswa pendidikan jasmani dengan jumlah pelaksanaan kegiatan ini dilakukan 1 hari pada tanggal 28 Juli 2025 dengan lokasi di kampus Universitas PGRI Jombang, dengan materi teknik dasar tenis meja. Hasil kegiatan ini dengan menilai tentang keterampilan teknik dasar dengan melakukan tes awal, tindak lanjut, tes akhir. Data hasil tes sebagai berikut :

Tabel 1. Tes awal keterampilan teknik dasar

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	0	0 %
2	Baik	0	0 %
3	Sedang	12	18,47 %
4	Kurang	34	52,30 %
5	Kurang sekali	19	29,23 %
Jumlah		65	100 %

Dari data diatas menunjukkan bahwa data tabel 1 menjelaskan data dengan kategori sedanf 12 (18,46%), kategori kurang 34 (52,30 %), kurang sekali 19 (29,23 %). Dari data itu bisa sebagai acuan untuk pelaksanaan kegiatan, setelah dilakukan penjelasan dengan metode demonstrasi teknik dasar

tenis meja ini selanjutnya melakukan tes akhir (post test), dimana hal itu menjadi tolak ukur keberhasilan dari kegiatan tersebut, data hasil tes akhir sebagai berikut :

Tabel 2. Tes akhir keterampilan teknik dasar

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	0	0 %
2	Baik	24	36,92 %
3	Sedang	10	15,38 %
4	Kurang	12	18,47 %
5	Kurang sekali	19	29,23 %
Jumlah		65	100 %

Dari tabel 2 menjelaskan bahwa pada hasil post test untuk keterampilan tenis meja menunjukkan pada kategori baik 24 (36,92 %), sedang 10 (15,38%), kurang 12 (18,47%), kurang sekali 19 (29,23 %). Sehingga bisa di jelaskan bahwa pada data post test masuk kategori baik (36,92%), hal ini bisa dipahami bahwa ada peningkatan keterampilan mahasiswa dalam teknik dasar tenis meja.

Dari hasil kegiatan ini bisa diketahui pada mahasiswa memiliki keterampilan dan pemahaman terkait dengan keterampilan teknik dasar tenis meja itu di lihat dari hasil tes awal dan terakhir menunjukkan adanya peningkatan, keterampilan tenis meja sebagai olahraga yang kompleks untuk menunjang dalam menguasai keterampilan dengan diperkenalkan teknik dasar dalam kegiatan tersebut, (Letsoin et al., 2023). Untuk itu dalam berupaya meningkatkan keterampilan maka harus mampu melakukan teknik sesuai dengan tuntutan teknik dasar, ketika seseorang memiliki keinginan untuk menguasai permainan tenis meja harus bisa kuasai teknik dasar, (Herliana et al., 2020). Menurut Effendy et al., 2020) menjelaskan bahwa tenis meja bisa dimainkan dan serta memberi gerak untuk hiburan pada semua rentan usia, Proses belajar dan berlatih sebagai bentuk yang nantinya akan mewujudkan kualitas permainan, Memahami manfaat kesehatan jangka panjang dari aktivitas fisik juga dapat menjadi pendorong kuat bagi individu untuk menjalani gaya hidup aktif, (Mahardika et al., 2024).



Gambar 1 Pelaksanaan Materi di Ruangn



Gambar 2. Pelaksanaan Materi Praketk

Kesimpulan

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian ini adanya sebuah keberhasilan dari pelaksanaan tersebut dengan pencapaian hasil dari kemampuan keterampilan teknik dasar tenis meja, dengan keberhasilan itu nantinya akan menjadi sebuah pemahaman dan juga pegangan ketika nantinya akan diterapkan dalam pembelajaran disekolah pada saat menjadi pendidik. Dari hal tersebut juga berdampak positif dari peserta yang antusias dalam kegiatan dan juga memahami materi yang sudah di berikan.

Daftar Referensi

- Asri, N., & Wenly, A. P. (2024). Socialization of Table Tennis Refereeing to KKGO Duren Sawit, East Jakarta. *International Journal of Public Devotion*, 8(1), 1-8.
- Effendy, D., Sari, M., Fernando, R., & Muspita. (2020). Implementasi metode bagian dalam meningkatkan keterampilan servis forehand tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 79–87.
- Herliana, M. N., Indrawan, B., Rubiana, I., & Yajid, F. A. (n.d.). Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Forehand Drive dalam Tenis Meja. *Jurnal of S.P.O.R.T.*
- Kadeira, R. (n.d.). Pengaruh Latihan Multiball Terhadap Ketepatan Sasaran Pukulan Forehand Dan Backhand Drive Pada Atlet Tenis Meja Makota Malang. 114–120.
- Lestari, H., El, M., Lanos, C., & Sari, P. S. (n.d.). Analisis Keterampilan Teknik Servis Tenis Meja Pada Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 19 Palembang Table Tennis Service Technique Analysis In Extracurricular At Junior High School 19 Palembang. 112–118.
- Letsoin, H. S. N., Hukubun, M. D., & Solissa, J. (2023). Survei Ketrampilan Dasar Bermain Tenis Meja pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2021. 05(04), 16687–16694.

- Novri Asri, & Wenly, A. P. (2025). Sosialisasi Perwasitan Tenis Meja kepada KKG Duren Sawit , Jakarta T. *International Journal Of Public Devotion*, 8(1), 1–8.
- Pranata, P., Aziz, I., Fardi, A., & Sari, S. N. (n.d.). Hubungan Kordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Drive Dalam Olahraga Tenis Meja *The Relationship Of Handy Eye Coordination To Forehand Drive Capability In Table Tennis*. 359–370.
- Rony M Rizal, 2Ruslan Rusmana, E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Forehand Tenis Meja Menggunakan Media Modifikasi. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(April), 55–64.
- Suwanto, W. (2024). Pembelajaran Pukulan Drive Tenis Meja Melalui Pendekatan Resiprokal. 4, 3318–3325.