
Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan (JKIP)

Volume 4 Number 2 (2026)

<https://jurnalcendekia.id/index.php/jkip>

Implementasi Model Latihan Servis Tennis Meja pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Josep Marsianus Rewo^{1*}, Maria Ermelinda Bela²

^{1 2} Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

* Penulis Korespondensi: josmarrewosiu@gmail.com

Abstrak: Keterampilan servis merupakan salah satu teknik dasar yang berperan penting dalam permainan tenis meja. Namun, kemampuan servis tenis meja siswa sekolah menengah pertama masih belum optimal, sehingga diperlukan pendekatan latihan yang efektif dan terarah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendampingan model latihan drill dalam meningkatkan keterampilan servis tenis meja siswa SMPSK Regina Pacis Bajawa. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain pendampingan latihan. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran atau latihan tenis meja. Pendampingan dilaksanakan melalui latihan drill servis secara terstruktur dan berulang dengan pemberian bimbingan dan umpan balik langsung. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan servis, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan servis tenis meja siswa setelah diberikan pendampingan model latihan drill, baik dari aspek teknik pelaksanaan, ketepatan arah, maupun konsistensi servis. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan motivasi dan kepercayaan diri selama proses latihan. Dengan demikian, pendampingan model latihan drill efektif diterapkan sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan servis tenis meja siswa sekolah menengah pertama.

Keyword: Model, Latihan, Servis Tennis Meja, Siswa, Sekolah Menengah Pertama

Pendahuluan

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan nasional yang berperan dalam pengembangan kemampuan fisik, mental, dan sosial siswa serta pembentukan karakter seperti disiplin dan tanggung jawab. Pembelajaran olahraga di sekolah diharapkan tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga keterampilan motorik yang spesifik sesuai cabang olahraga yang dipelajari. Dalam konteks pembelajaran ini, model latihan yang sistematis dan terstruktur sangat diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang sering dipilih dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah pertama karena dapat dimainkan di ruang terbatas, relatif aman, dan mampu melatih koordinasi mata-tangan

Copyright © 2026

Josep Marsianus Rewo – Maria Ermelinda Bela

serta kecepatan reaksi siswa. Penelitian yang dikaji oleh Syahputra & Cendra (2024) menunjukkan bahwa metode drill dapat meningkatkan keterampilan long service pada siswa SMA, menegaskan pentingnya pendekatan latihan teknik secara berulang dalam olahraga raket. Dalam permainan tenis meja, teknik dasar seperti servis memiliki peran penting karena merupakan pukulan awal yang mempengaruhi jalannya permainan. Servis yang dilakukan dengan teknik tepat dapat memberikan keuntungan strategis, meningkatkan peluang poin dan kepercayaan diri pemain. Meskipun demikian, masih banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan servis yang konsisten baik dari segi akurasi maupun teknik pelaksanaan.

Hambali (2025) dalam penelitiannya tentang penggunaan media modifikasi dalam pembelajaran servis forehand tenis meja mencatat bahwa intervensi latihan yang tepat dapat meningkatkan hasil belajar servis siswa secara signifikan, sehingga menunjukan perlunya metode latihan yang inovatif dalam pembelajaran servis tenis meja di sekolah. Jurnal FKIP Unsika. Model latihan drill merupakan salah satu pendekatan yang menekankan pengulangan gerakan secara terencana sehingga siswa dapat terbiasa melakukan teknik secara otomatis dan benar. Hal ini didukung oleh penelitian Mu'ammur (2017) yang menunjukkan bahwa metode latihan drill dengan variasi sasaran konstan maupun berubah-ubah berpengaruh signifikan terhadap ketepatan servis backspin tenis meja, khususnya bagi atlet atau siswa pemula yang memiliki koordinasi berbeda-beda.

Namun, penggunaan model latihan drill tanpa pendampingan sering kali kurang optimal karena siswa bisa melakukan gerakan secara tidak benar atau monoton tanpa bimbingan langsung dari instruktur. Solissa (2023) dalam penelitiannya tentang penerapan metode latihan terbimbing dalam pembelajaran tenis meja pada mahasiswa menunjukkan bahwa pendampingan atau bimbingan yang intensif berkontribusi pada peningkatan hasil teknik dasar olahraga dibanding tanpa pendampingan, menegaskan pentingnya peran pelatih/guru dalam proses latihan. Pengamatan awal di SMPSK Regina Pacis Bajawa menunjukkan bahwa kemampuan servis tenis meja siswa masih tergolong rendah, terlihat dari kurangnya konsistensi akurasi, arah, dan teknik servis yang sesuai standar permainan. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa belum mampu menguasai keterampilan servis secara optimal melalui latihan reguler yang bersifat umum tanpa pendampingan terarah.

Dengan adanya tantangan tersebut, pendampingan model latihan drill servis tenis meja menjadi strategi yang relevan dan perlu diperkuat. Pendampingan yang sistematis diharapkan dapat membantu siswa memahami teknik servis secara mendalam, mendapatkan umpan balik langsung, dan meningkatkan motivasi serta keterampilan servis secara bertahap. Upaya pendampingan ini diharapkan dapat menjadi kontribusi penting dalam peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di SMPSK Regina Pacis Bajawa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain pendampingan model latihan. Pendekatan ini dipilih untuk menggambarkan proses pelaksanaan pendampingan model latihan drill serta hasil keterampilan servis tenis meja siswa setelah diberikan perlakuan. Subjek penelitian adalah siswa SMPSK Regina Pacis Bajawa yang mengikuti kegiatan pembelajaran atau latihan tenis meja. Penelitian dilaksanakan di SMPSK Regina Pacis Bajawa pada tahun ajaran 2025. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif siswa dalam latihan tenis meja.

Pendampingan dilakukan melalui penerapan model latihan drill servis tenis meja yang dilaksanakan secara terstruktur dan berulang. Latihan difokuskan pada penguasaan teknik dasar servis, meliputi sikap awal, lambungan bola, ayunan tangan,

serta arah dan penempatan bola. Selama proses latihan, peneliti berperan sebagai pendamping dengan memberikan contoh gerakan, koreksi teknik, serta umpan balik langsung kepada siswa. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes keterampilan servis tenis meja.

Penilaian dilakukan berdasarkan kriteria teknik pelaksanaan, ketepatan arah servis, dan konsistensi pukulan. Selain tes praktik, data pendukung diperoleh melalui observasi aktivitas siswa selama latihan dan dokumentasi kegiatan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, dengan menghitung nilai rata-rata dan persentase peningkatan hasil keterampilan servis siswa sebelum dan sesudah pendampingan. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan efektivitas pendampingan model latihan drill dalam meningkatkan keterampilan servis tenis meja siswa.

Hasil & Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan servis tenis meja siswa setelah diberikan pendampingan model latihan drill. Berdasarkan hasil tes awal, rata-rata keterampilan servis siswa berada pada kategori cukup, dengan skor rata-rata sekitar 60. Pada tahap ini, sebagian besar siswa belum mampu melakukan servis secara konsisten dan masih melakukan kesalahan pada teknik dasar, khususnya pada sikap awal, lambungan bola, dan ketepatan arah servis.

Setelah pelaksanaan pendampingan model latihan drill, rata-rata keterampilan servis siswa mengalami peningkatan menjadi sekitar 78. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada kemampuan siswa dalam melakukan servis tenis meja. Siswa mulai mampu melakukan sikap awal dengan lebih stabil, lambungan bola lebih terkontrol, serta ayunan tangan yang lebih terarah.

Peningkatan keterampilan servis paling menonjol terlihat pada aspek konsistensi dan ketepatan arah servis. Siswa mampu mengulangi gerakan servis dengan teknik yang relatif sama dan mengarahkan bola ke bidang sasaran dengan lebih baik dibandingkan sebelum pendampingan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan drill yang dilakukan secara berulang dan terarah membantu siswa membentuk pola gerak yang benar.

Hasil observasi selama proses pendampingan menunjukkan bahwa siswa lebih fokus dan aktif dalam mengikuti latihan. Pendampingan yang disertai dengan pemberian contoh gerakan dan umpan balik langsung membantu siswa memahami kesalahan teknik yang dilakukan. Selain itu, motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan servis tenis meja juga mengalami peningkatan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pendampingan model latihan drill memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan servis tenis meja siswa SMPSK Regina Pacis Bajawa. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa model latihan drill yang disertai pendampingan efektif diterapkan dalam pembelajaran maupun latihan tenis meja di tingkat sekolah menengah pertama.

Pembahasan

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pendampingan model latihan drill mampu meningkatkan keterampilan servis tenis meja siswa secara signifikan. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang efektif dalam membantu siswa menguasai teknik dasar servis. Temuan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran keterampilan motorik yang menekankan pentingnya pengulangan gerak untuk membentuk koordinasi dan otomatisasi gerakan.

Perbaikan keterampilan terlihat pada berbagai aspek teknik, mulai dari sikap awal, lambungan bola, hingga ayunan tangan dan ketepatan arah servis. Latihan yang

dilakukan secara berulang memungkinkan siswa untuk memusatkan perhatian pada setiap tahapan gerakan sehingga kesalahan teknik yang sebelumnya sering terjadi dapat dikurangi. Kondisi ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan drill efektif dalam meningkatkan kualitas teknik servis melalui proses latihan yang sistematis dan bertahap.

Aspek konsistensi servis juga mengalami peningkatan setelah pelaksanaan pendampingan. Konsistensi merupakan indikator penting dalam keterampilan servis karena menunjukkan kemampuan siswa mengulang gerakan dengan kualitas yang relatif sama. Peningkatan ini diduga terjadi karena siswa memperoleh kesempatan untuk melakukan koreksi teknik secara langsung melalui bimbingan yang diberikan selama latihan. Hasil ini mendukung temuan empiris yang menunjukkan bahwa latihan dengan variasi sasaran dan pengulangan terarah dapat meningkatkan akurasi serta kestabilan servis tenis meja.

Pendampingan selama proses latihan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap efektivitas model latihan drill. Bimbingan yang diberikan dalam bentuk contoh gerakan, arahan, dan umpan balik langsung membantu siswa memahami kesalahan yang dilakukan serta cara memperbaikinya. Pendekatan ini terbukti lebih efektif dibandingkan latihan mandiri tanpa pendampingan, terutama bagi siswa yang masih berada pada tahap awal penguasaan teknik dasar.

Selain peningkatan keterampilan teknik, pendampingan juga berdampak pada aspek afektif siswa. Siswa menunjukkan peningkatan motivasi, fokus, dan kepercayaan diri dalam melakukan servis tenis meja. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang terarah dan didampingi mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan menyenangkan. Temuan tersebut sejalan dengan pandangan bahwa pembelajaran olahraga yang dirancang secara sistematis dapat meningkatkan partisipasi dan minat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa pendampingan model latihan drill merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan servis tenis meja siswa. Kombinasi antara pengulangan gerakan, bimbingan yang intensif, serta umpan balik yang tepat menjadi faktor utama dalam keberhasilan peningkatan keterampilan siswa. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran yang relevan dalam pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah pertama.

Kesimpulan

Pendampingan model latihan drill terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan servis tenis meja siswa SMPSK Regina Pacis Bajawa. Penerapan latihan yang terstruktur dan berulang, disertai dengan pendampingan yang intensif, mampu membantu siswa memperbaiki teknik dasar servis, meningkatkan ketepatan arah, serta memperkuat konsistensi dalam melakukan servis. Selain meningkatkan keterampilan teknik, pendampingan juga memberikan dampak positif terhadap motivasi, fokus, dan kepercayaan diri siswa selama proses latihan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan latihan yang didukung oleh bimbingan dan umpan balik langsung mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif dan bermakna. Berdasarkan temuan tersebut, pendampingan model latihan drill dapat dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang direkomendasikan dalam pendidikan jasmani, khususnya untuk meningkatkan keterampilan servis tenis meja di tingkat sekolah menengah pertama.

Daftar Pustaka

Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. Pendampingan Latihan Fisik Atlet Pelatda Tenis Meja PTMSI Kota Banjarmasin.

- Gani, S. P. A., Podungge, R., & Ilham, A. (2025). Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Drill. *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 2(1), 157-169.
- Hambali, R. (2025). Pengaruh penggunaan media modifikasi terhadap hasil belajar servis forehand tenis meja siswa sekolah menengah. *SPEED Journal of Physical Education*, 4(1), 45–52.
- Mu'ammam, M. (2017). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 63–70. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12805>
- Rizky Saputra, R. (2023). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Latihan Drill Terhadap Ketepatan Servis Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler SMK Bina Jaya Palembang (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Palembang).
- Rochmadi, R. P. (2024). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Servis Forehand Tenis Meja Klub Dwi Bengawan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2024 (Studi Eksperimen Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Bebas Pada Atlet Usia Dini 8-13 Tahun).
- Saputra, R. R., Handayani, W., & Rizhardi, R. (2025). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Servis Tenis Meja Siswa Ekstrakurikuler SMK Bina Jaya Palembang. *PPSDP Undergraduate Journal of Educational Sciences*, 2(2), 386–393. <https://doi.org/10.59175/pujes.v2i2.719>
- Solissa, J. (2023). Penerapan metode latihan terbimbing dalam meningkatkan keterampilan dasar tenis meja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 23–31.
- Syahputra, R., & Cendra, R. (2024). Pengaruh metode drill terhadap peningkatan keterampilan long service tenis meja siswa SMA. *SCORE: Journal of Sport Education*, 6(1), 15–22.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). Jakarta: Sekretariat Negara.