

## **PELATIHAN TENIS TERHADAP GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR NEGERI DI KOTA PADANG**

Damrah<sup>1</sup>, Pitnawati<sup>2</sup>, Erianti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

email: damrah@fik.unp.ac.id

### **Abstrak**

Masalah pembibitan olahraga merupakan masalah yang sangat utama untuk mendapatkan atlet yang bertaraf nasional dan internasional, terutama untuk mendapatkan atlet tenis berbakat dan berkualitas. Adapun tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mendapatkan bibit-bibit olahragawan di bidang pertennisan melalui pelatihan tenis guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Guru Pendidikan jasmani merupakan sumber utama untuk membantu mendapatkan siswa-siswa yang berbakat di bidang keolahragaan termasuk olahraga tenis. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah berupa pelatihan yang diberikan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang memiliki potensi dan keinginan untuk mengembangkan olahraga tenis di Sekolah Dasar masing-masing. Karena sekolah dasar di Kota Padang relative banyak, maka objek penelitian ini dilakukan di Kecamatan Kota Tengah, hal ini disebabkan karena daerah Koto tengah memiliki fasilitas dan Sumber Daya Manusia yang cukup representative untuk membina anak-anak berbakat. Dengan demikian jumlah guru PJOK yang terlibat dalam pelatihan ini 31 guru dan 62 siswa. Dari hasil yang telah dilakukan selama satu semester untuk tahun ajaran 2018/2019 adalah 1) 15 guru (48%) PJOK yang memiliki kemampuan untuk membina dan melatih anak-anak dengan dukungan fasilitas yang cukup memadai, yaitu dukungan sarana prasarana, dukungan sekolah dan dukungan masyarakat. Dan 10 (31%) guru PJOK yang memiliki kemampuan untuk membina dan tetapi tidak memiliki dukungan yang penuh dari sekolah dan masyarakat. Sisanya 6 orang guru (19%) masih belum memiliki kemampuan untuk membina olahraga tenis, namun siap untuk mendukung program pelatihan ini. 2) 56 siswa (90%) memiliki bakat dan minat pada olahraga tenis, sedangkan 6 siswa(19%) lainnya masih perlu diberikan pemahaman dan pengertian tentang manfaat olahraga tenis.

**Kata Kunci** : Pelatihan Tenis, Bibit Olahragawan.

### **Abstract**

The issue of sports nursery is a very important issue to get national and international athletes, especially to get talented and quality tennis athletes. The purpose of this training is to get athletes in the field of sports through tennis training for physical education and physical education. The Physical Education teacher is the main source to help get talented students in sports including tennis. The method used in this activity is in the form of training given to physical and health physical education teachers who have the potential and desire to develop tennis in their respective elementary schools. Because there are relatively many primary schools in the city of Padang, the object of this study was conducted in the District of Tengah City, this is because the Koto area has adequate human resources and facilities to foster talented children. Thus the number of PJOK teachers involved in this training was 31 teachers and 62 students. From the results that have been carried out for one semester for the 2018/2019 school year are 1) 15 teachers (48%) PJOK who have the ability to foster and train children with adequate support facilities, namely support for infrastructure, school support and support the community. And 10 (31%) PJOK teachers who have the ability to foster and but do not have full support from schools and communities. The remaining 6 teachers (19%) still do not have the ability to develop tennis, but are ready to support this training

program. 2) 56 students (90%) have talents and interests in tennis, while 6 other students (19%) still need to be given an understanding and understanding of the benefits of tennis.

**Keywords** : Tennis training, Sportsman seeds

## **PENDAHULUAN**

Tenis merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang sejak masa penjajahan sampai sekarang. Perkembangan ini bukan hanya dikota-kota besar saja, tetapi sudah sampai di tingkat Kota dan Kabupaten di seluruh Indonesia, sehingga sudah banyak bermunculan even tingkat nasional, daerah maupun ditingkat Kota dan Kabupaten. Suatu Gerakan dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat dapat ditingkatkan agar lebih meluas di seluruh pelosok tanah air dalam menciptakan budaya berolahraga dan iklim yang sehat yang mendorong peran serta aktif masyarakat, Erianti & Pitnawati (2018).

Olahraga tenis merupakan bagian cabang olahraga yang dipertandingkan ditingkat Asean, Asia maupun dunia. Olahraga tenis adalah salah satu olahraga yang bergensi dan memiliki ciri khas yang tidak kalah meriahnya dengan cabang olahraga yang lain (Pelti, 2016). Oleh karena itu menurut ITF (2004) olahraga tenis ini merupakan olahraga yang dapat mengharumkan nama daerah dan bangsa dan perlu dikembangkan di seluruh pelosok dunia. Di samping sebagai olahraga prestasi, tenis termasuk olahraga rekreasi, artinya olahraga tenis dapat digunakan oleh siapapun baik laki-laki maupun perempuan, anak-anak sampai orang tua, sehingga dengan bermain tenis dapat memberikan kepuasan tersendiri bagi pelakunya, baik secara fisik, mental maupun social. Seiring dengan itu olahraga tenis termasuk olahraga pendidikan, yaitu olahraga yang dapat merubah perilaku seseorang dari yang tidak baik menjadi lebih baik. Dengan karakteristik yang demikian sangatlah wajar olahraga tenis termasuk di dalam kurikulum sekolah dan perguruan tinggi (Depdiknas, 2009).

Dengan kondisi dan proses perkembangan yang relative lama ini, sudah sewajarnya di setiap daerah

khususnya Padang, memiliki kualitas prestasi pertennisan yang baik dan mampu bersaing dengan daerah-daerah lainnya di Indonesia. Apalagi di setiap lokasi di kota Padang telah memiliki sarana prasarana yang cukup memadai, sehingga masyarakat tenis kota Padang dapat melakukan pembinaan tenis dengan baik, termasuk di semua jenjang sekolah. Namun dari hasil pengamatan penulis di beberapa Sekolah Dasar di Kota Padang, masih banyak sekolah yang belum peduli dengan pembinaan olahraga tenis terutama bagi siswa-siswa yang memiliki kemampuan dan bakat yang baik, padahal Sekolah Dasar merupakan ujung tombak dan Sumber Daya yang efektif untuk mendapatkan bibit-bibit olahragawan tenis di masa datang (Hamzah, 2009). Kemampuan organisasi tenis dalam hal ini Pelti, belum dapat menjangkau sumber daya ini dan hanya terbatas pada klub-klub yang terdaftar di Pelti saja (Pelti, 2019). Sehingga apabila hal ini tidak dilakukan dengan dengan baik, maka sulit kiranya prestasi olahraga tenis Sumbatera Barat dapat berkiprah di tingkat nasional ataupun internasional.

Dari data yang diperoleh, prestasi Tenis Sumatera Barat terakhir adalah pada tahun 2004 pada PON di Palembang, namun sejak tahun tersebut olahraga tenis Sumatera Barat tidak terlihat lagi pada ajang nasional (PON) sampai sekarang. Dari kondisi inilah penulis tertarik untuk membangkitkan kembali peran serta guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terutama di tingkat sekolah dasar, dalam rangka membangun kembali olahraga tenis daerah Kota Padang khususnya, yaitu melalui kegiatan pelatihan. Kegiatan pelatihan tenis bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini diharapkan akan dapat memberikan sumbangan dalam kemajuan olahraga tenis daerah. Karena secara teori melalui olahraga tenis akan dapat meningkatkan semangat kerja guru dan

sekaligus dapat membantu proses pencarian bibit-bibit olahragawan yang berbakat dan berkualitas. Tanpa kerja sama yang baik dan peran serta guru pendidikan jasmani dalam pembinaan olahraga prestasi ini, akan sulit mendapatkan bibit-bibit olahragawan yang diharapkan. Kegiatan ini belum pernah dilakukan, terutama untuk kegiatan pertennisan, sehingga diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memecahkan permasalahan di atas dan sekaligus dapat menambah jumlah peminat tenis dalam rangka memajukan olahraga tenis daerah.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan tiga tahap sesuai dengan jumlah Sekolah Dasar di Kecamatan se Kota Padang. Jumlah kecamatan yang ada di Kota Padang adalah 11 kecamatan, yaitu Kecamatan Teluk kabung, Koto Tengah, Kuranji, Lubuk Begalung, Lubuk Kilangan, Nanggalo, Padang Barat, Padang Selatan, Padang Timur, Padang Utara dan Pauh. Namun untuk kegiatan pertama ini akan dilaksanakan di Kecamatan Koto Tengah, karena daerah ini memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembangnya olahraga tenis. Dari hasil observasi diperoleh informasi bahwa jumlah sekolah dan guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar Negeri yang berpotensi dan aktif mengikuti kegiatan ekstra kurikuler adalah 31 orang, terdiri dari 25 orang guru laki-laki dan 6 orang guru perempuan. Setiap sekolah atau guru dapat membawa dua siswa yang memiliki karakteristik yang diinginkan, yaitu tinggi badan minimal 140 cm, berat badan maksimal 50 kg, dan berbakat serta cerdas dan memiliki kemauan untuk berlatih tenis, sehingga dengan potensi yang dimiliki ini, akan dapat memudahkan kegiatan yang akan dilakukan. Dengan demikian jumlah siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah 62 siswa.

Pelatihan ini menggunakan metode yang bervariasi sesuai dengan tujuan dan kondisi peserta, yaitu dengan menggunakan metode ceramah, Demonstrasi/latihan, Simulasi, Tanya jawab, diskusi, Resitasi dan bermain (Tangkudung, 2006). Salah satu metode

yang digunakan yaitu metode pelatihan. Artinya metode pelatihan ini adalah memberikan peragaan atau praktek secara langsung bagaimana caranya pelaksanaan dari teknik materi yang akan dilakukan, (Astuti Yuni, 2017). Semua metode ini digunakan secara dinamis dan efektif serta dapat terlaksana dengan baik dan sekaligus dapat memahami setiap materi yang diberikan, sehingga mindset guru dapat berubah, bahwa bermain tenis bukan permainan yang sulit dan mahal lagi, namun dapat dilakukan oleh siapa saja dan dimana saja, yang terpenting adalah kemauan untuk belajar dan berlatih. Metode ceramah digunakan dalam pembukaan dan penjelasan pelaksanaan pelatihan, sebagai pengantar dalam pemantapan proses latihan. Metode demonstrasi digunakan dalam proses pelatihan untuk memantapkan teori yang telah diberikan dan sekaligus memperkenalkan materi-materi yang terkait dengan pertennisan. Untuk metode simulasi digunakan untuk penghalusan dan dapat dilaksanakan di tempat masing-masing. Akhir dari metode simulasi ini adalah pemantapan materi yang dipelajari dan diiringi dengan terjadinya perubahan. Metode tanya jawab diberikan ketika peserta merasakan adanya permasalahan atau keraguan terhadap materi yang dipelajari baik secara teori maupun praktek dengan diiringi diskusi sebagai metode untuk penunjang dari permasalahan yang dibicarakan. Akhir dari setiap pelatihan atau kegiatan ini dilakukan metode bermain, agar motivasi dan keinginan peserta dapat lebih meningkat. Di samping itu setiap guru dapat membawa siswa yang berbakat dan cerdas sesuai dengan criteria yang diberikan untuk dijadikan peserta pelatihan masing-masing 2 orang siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari proses pelatihan yang telah diberikan kepada guru dan peserta didik Sekolah Dasar, maka diperoleh beberapa hasil yang dapat dilihat dari uraian berikut:

### **a. Penguasaan Materi Pelatihan.**

Dari 31 peserta yang mengikuti pelatihan olahraga tenis, ternyata 80 % dapat menguasai materi pelatihan dengan baik. Artinya hanya sebagian kecil (20%)

peserta yang kurang menguasai materi pelatihan. Perinciannya adalah sebagai berikut : 1) 15 guru (48%) PJOK yang memiliki kemampuan untuk membina dan melatih anak-anak dengan dukungan fasilitas yang cukup memadai, yaitu dukungan sarana prasarana, dukungan sekolah dan dukungan masyarakat. 10 (32%) guru PJOK yang memiliki kemampuan untuk membina dan tetapi tidak memiliki dukungan yang penuh dari sekolah dan masyarakat. Sisanya 6 orang guru (20%) masih belum memiliki kemampuan untuk membina olahraga tenis, namun siap untuk mendukung program pelatihan ini. 2) 56 siswa (90%) memiliki bakat dan minat pada olahraga tenis, sedangkan 6 siswa (19%) lainnya masih perlu diberikan pemahaman dan pengertian tentang manfaat olahraga tenis, karena mereka masih sulit beradaptasi dengan keterampilan baru yang diberikan. Beberapa alasan pencapaian ini adalah 1) Sebagian besar guru atau peserta pelatihan telah memiliki keterampilan tenis dasar, namun belum memiliki kualitas gerak yang bagus, 2) motivasi dan keseriusan peserta terlihat tinggi, sehingga dengan waktu pelatihan yang relatif singkat, dapat dimanfaatkan oleh peserta dengan baik, 3) Kejelasan dari instruktur dalam memberikan materi-materi yang dianggap sulit dan tidak dikuasai, 4) Pengayaan yang dilakukan instruktur terhadap kekurangan yang dimiliki oleh masing-masing peserta, sehingga hanya sebagian kecil peserta mengalami kesulitan. Oleh karena itu menurut Crespo (2002) jika seseorang sudah memiliki keterampilan gerak dasar tenis, maka akan mudah dikembangkan ketinggian keterampilan yang lebih sulit dan keterampilan ini sulit untuk dihilangkan. Di samping itu metode resitasi yang diberikan kepada guru dan siswa untuk selalu menggunakan gerakan tenis di rumah dan di sekolah, seperti gerakan mengayun, melempat dan berlari.

#### **b. Peningkatan kualitas dan kuantitas kegiatan pelatihan.**

Pada awalnya peserta yang memiliki kualitas gerak kurang dari 50%, namun setelah dilakukan beberapa perbaikan dan pengayaan, meningkat menjadi 80 %,

termasuk penguasaan gerakannya. Salah satu alasannya adalah adanya keinginan yang tinggi untuk memperbaiki dan merubah semua kesalahan yang dimiliki oleh masing-masing peserta. Di samping itu semua kesalahan tehnik dan mental disampaikan secara terbuka oleh instruktur terutama bagi peserta yang mengalami banyak kesalahan gerak dan tehnik pukulan, seperti dalam mengkombinasikan gerakan forehand dengan backhand drive, selalu terlambat dan tidak merubah tehnik pegangannya (grip) sehingga bola yang dipukul selalu terlambat dan tidak sesuai dengan tehnik yang diharapkan. Hal ini sebetulnya dapat di atasi dengan tidak memikirkan bola masuk, tetapi memfokuskan pada kedua tehnik yang digunakan dan sekaligus memperhatikan datangnya bola (trajectory), artinya kualitas gerakan diutamakan dibandingkan dengan kuantitas. Salah satu terapinya adalah memperbanyak latihan drill dalam rangka memperbaiki tehnik pukulan, terutama bagi peserta yang sudah memahami dan menguasai bermain, menurut ITF (2006) istilah yang digunakan "form follow the function". Proses ini di sampaikan kepada semua peserta, agar nantinya dapat diterapkan dan diaplikasikan di sekolah masing-masing.

#### **c. Keberanian untuk tampil dan memberikan contoh.**

Walaupun guru PJOK bukan seorang instruktur dan pelatih tenis, namun memiliki keberanian untuk memberikan contoh dan mengajarkan salah satu tehnik tenis kepada peserta didiknya dengan menggunakan tehnik dan cara yang sesuai dengan tingkat keterampilan peserta didiknya. Salah satu penyebabnya adalah adanya pengalaman mengajar dan keinginan untuk dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehingga guru PJOK tidak merasa takut dan selalu berkeinginan untuk dapat memiliki yang terbaik. Perubahan budaya dan menghilangkan rasa takut merupakan suatu hal yang membutuhkan waktu yang relatif lama untuk bisa dilakukan. Untuk itu perlu kebiasaan dan kemampuan untuk malakukan perubahan tersebut, terutama bagi yang memiliki gerakan yang kurang indah, walaupun secara materi sudah

dikuasai. Perubahan akan dapat dilakukan, jika orang tersebut mau dan memiliki keinginan untuk berubah (Magethi, 1990)

**d. Memperoleh sertifikat dan buku tentang tehnik mengajarkan tenis bagi pemula.**

Setiap peserta diberikan sertifikat dan buku pedoman dalam mengajar olahraga tenis di sekolah. Karena kedua hal ini sangat penting dalam rangka memotivasi peningkatan kinerja guru pendidikan jasmani dan olahraga serta pedoman untuk melakukan kegiatan pertennisan disekolah. Untuk melihat kreatifitas dan kemajuan guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diperlukan bukti berupa sertifikat yang dapat digunakan untuk kenaikan pangkat mereka masing-masing. Memberikan penghargaan merupakan salah satu alat untuk memotivasi seseorang meningkatkan profesinya masing-masing (Adisaputra, 2002)

**e. Dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada orang lain, khususnya peserta didik.**

Melalui pelatihan ini dapat diperoleh pengetahuan dan keterampilan yang lebih terarah. Namun pengetahuan dan keterampilan ini tidak akan bermakna, jika tidak diberikan kepada orang lain atau kepada peserta didiknya di masing-masing sekolah. Hal ini menjadi tugas utama bagi setiap peserta pelatihan untuk dapat mengaplikasikan semua ilmu yang diperolehnya. Pelaksana pelatihan merasa yakin hal ini dapat dilakukan dengan alasan bahwa peserta adalah pembina dan guru pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan yang memiliki kedekatan dengan peserta didiknya.

**f. Memanfaatkan fasilitas latihan yang ada dilingkungan sekolah secara optimal**

Ada dua cara bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk menerapkan latihan tenis di sekolah : 1) memanfaatkan ruangan terbuka di masing-masing sekolah untuk melakukan mini tenis pada setiap jam pelajaran PJOK sebelum materi utama diberikan. Hal ini sangat membantu anak menguasai gerak dasar permainan tenis. 2) bekerja sama dengan masyarakat tenis yang ada dilingkungan sekolah, untuk dapat menggunakan lapangan dan fasilitas tenis dalam rangka mengembangkan bakat dan minat anak di bidang pertennisan. Hal ini sangat penting agar anak yang berbakat dapat merasakan langsung proses latihan yang sebenarnya. 3) bekerja sama dengan orang tua siswa untuk mengembangkan bakat dan minat anak. Karena tidak semua fasilitas dapat terpenuhi di sekolah, dengan keterbatasan ini diperlukan kerja sama sekolah dengan orang tua siswa.

**g. Pola yang dihasilkan dalam pelatihan Tenis, agar efektif dan efisien berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan.**

Berdasarkan sumber daya yang diperoleh dan proses yang telah dilakukan selama satu semester, serta hasil yang didapatkan dari pelatihan ini, maka dapat disusun pola pelatihan tenis yang sesuai dengan situasi dan kondisi setempat, yaitu seperti yang ditunjukkan tabel 1 berikut.

Tabel 1. Pola Pelatihan Tenis Yang Sesuai Dengan Situasi dan Kondisi Setempat

Input	Proses Bulan							Pro duk (bibit atlet tenis)	Outcome (pening Katan jumlah pemain sumbar)
	1	2	3	4	5	6	7		
Siswa									
Fasilitas Sekolah	Persi	Latih	Latih	Lati	Lati	lvent	Eva		
Instruktur	apan	an 1	n 2	Han	han		lu		
Orang tua		T/f/tc/	T/f/tc/	ter	ter		asi		
Materi		m	m	bim	Bim				
Guru pjok				bing	bing				

Dukungan lembaga terkait (unp, dinas pendidikan, pelti dan masyarakat serta swasta)

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

1. Pelatihan tenis yang diberikan secara terstruktur dan dikelola dengan baik akan dapat membantu permasalahan pembinaan olahraga prestasi di daerah khususnya olahraga prestasi tenis. Karena dengan banyaknya bibit – bibit olahragawan tenis di sekolah dasar, untuk itu perlu digarap secara baik untuk mengatasi masalah pembinaan olahraga tenis daerah dan hal ini memungkinkan juga untuk cabang olahraga yang lain.
2. Penggunaan lahan atau lapangan yang ada disekolah, dapat dimanfaatkan secara efektif untuk memassalkan olahraga tenis melalui “tennis play and stay” dan “mini tenis”. Kerja sama semua pihak mulai dari sekolah, guru, siswa dan orang tua dan masyarakat serta pemerintah merupakan bagian yang sangat penting ditingkatkan dalam rangka mengembangkan bakat, minat siswa pada cabang olahraga tertentu.
3. Guru PJOK yang aktif dan kreatif akan menghasilkan siswa yang pintar dan memiliki gerak dasar yang relative banyak, baik untuk gerak dasar lokomotor, non lokomotor maupun gerakan manipulasi. Artinya makin banyak siswa memiliki gerak dasar di atas, maka makin mudah anak-anak memiliki keterampilan yang diberikan.

## **DAFTAR PUSTAKA.**

- Adisapoetra, Iskandar. 2002 Menyiasati Kebangkitan Prestasi Olahraga Indonesia Pada abad 21. Jakarta: Yayasan Kebangkitan Olahraga Indonesia.
- Astuti Yuni. Pelatihan Massage Di Komplek Perumahan Adinegoro Indah Kelurahan Batang Kabung, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, volume 7 No. 2 2017, halaman 108-113.
- Crespo, Miguel dan Miley. 2002 *Advanced Coaches Manual*. London. Bank lane Roehampton: ITF Ltd.

- Depdiknas. 2009 Cetak Biru Pembinaan dan Pengembangan olahraga pendidikan terpadu Jangka Panjang. Jakarta: Tim Penyusun Depdiknas.
- Erianti & Pitnawati. Pembinaan Senam Aerobik dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pondok Pinang Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tengah, Kota Padang. *International Journal of Community Service Learning*. Volume 2, Number 4, Tahun 2018, pp. 41-50.
- Hamzah. 2007. Model Pembelajaran, menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif. Bumi Aksara. Jakarta.
- ITF. 2004. *Being a Batter Tennis Parent : Guidelenes to Help the Parents of Young Tennis Players*. London.
- Magethi, Bey. 1990. *Tenis Para Bintang*. Bandung: PN. Pioner Jaya.
- Pelti. 2004. Laporan PON 2004. Padang: Pelti Sumbar.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan Olahraga “pembinaan prestasi olahraga”* Jakarta: penerbit cerdas jaya.