

## **Strategi Meningkatkan Minat Siswa dalam Bermain Tenis Meja di Sekolah**

Luwly Bunga Ompusunggu<sup>1</sup>, Maria Siska Sinaga<sup>2</sup>, Meli Marintan Sinambela<sup>3</sup>, Riska Awanda<sup>4</sup>,  
Muhammad Yan Ahady<sup>5</sup>, Usman Nasution<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei  
Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara  
Luwybungaompusunggu@gmail.com

### **Abstract**

This study aims to explore effective strategies in increasing students' interest in playing table tennis at school. Through literature study analysis, it was found that the implementation of table tennis extracurricular activities could be an important foundation in attracting student interest. By providing opportunities for students to study and practice regularly, they can begin to develop interest and skills in the sport. In addition, holding tournaments and competitions regularly has also proven effective in providing interesting challenges for students, as well as spurring a competitive spirit that can increase their self-confidence and competitive spirit. Recruiting an experienced and inspiring mentor or coach has also been proven to provide valuable guidance for students in developing their skills. Finally, this research highlights the importance of continuing to develop innovations in school table tennis programs, including experimentation with new training formats, the use of technology for game analysis, and the introduction of creative elements in training to keep student interest high. The implication of these findings is the need for a holistic and integrated approach in increasing students' interest in playing table tennis at school.

**Keywords:** Table Tennis, Student Interests, Extracurricular, Tournament, Competition, Mentor, Innovation

### **Abstrak**

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang efektif dalam meningkatkan minat siswa dalam bermain tenis meja di sekolah. Melalui analisis studi pustaka, ditemukan bahwa implementasi kegiatan ekstrakurikuler tenis meja dapat menjadi fondasi penting dalam menarik minat siswa. Dengan memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dan berlatih secara teratur, mereka dapat mulai mengembangkan minat dan keterampilan dalam olahraga tersebut. Selain itu, mengadakan turnamen dan kompetisi secara teratur juga terbukti efektif dalam memberikan tantangan yang menarik bagi siswa, serta memacu semangat persaingan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan semangat kompetitif mereka. Merekrut mentor atau pelatih yang berpengalaman dan menginspirasi juga terbukti memberikan bimbingan yang berharga bagi siswa dalam mengembangkan keterampilan mereka. Terakhir, penelitian ini menyoroti pentingnya terus mengembangkan inovasi dalam program tenis meja sekolah, termasuk eksperimen dengan format latihan baru, penggunaan teknologi untuk analisis permainan, dan pengenalan elemen-elemen kreatif dalam pelatihan untuk menjaga minat siswa tetap tinggi. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam meningkatkan minat siswa dalam bermain tenis meja di sekolah.

**Kata Kunci:** Tenis Meja, Minat Siswa, Ekstrakurikuler, Turnamen, Kompetisi, Mentor, Inovasi

Copyright (c) 2024 Luwly Bunga Ompusunggu, Maria Siska Sinaga, Meli Marintan Sinambela, Riska Awanda,  
Muhammad Yan Ahady, Usman Nasution

---

✉ Corresponding author: Luwly Bunga Ompusunggu

Email Address: [Luwybungaompusunggu@gmail.com](mailto:Luwybungaompusunggu@gmail.com) (Jl. William Iskandar Ps. V, Kab. Deli Serdang, Sumut)

Received 26 May 2024, Accepted 3 June 2024, Published 10 June 2024

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Depdiknas, 2005:2). Di dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses

pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi muda yang sehat dan kuat.

Salah satu olahraga permainan yang masuk dalam lingkungan pendidikan adalah tenis meja. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga dan salah satu bagian dari pendidikan jasmani yang dimainkan oleh dua orang pemain secara tunggal atau dua pasang pemain secara ganda dengan cara berhadapan dengan lawan memakai sebuah bola kecil, bet yang terbuat dari bahan kayu yang dilapisi menggunakan karet, dan lapangan tenis berupa meja. Olahraga berasal dari Inggris pada abad 19 di Indonesia kerap kali diperlombakan dalam acara kemerdekaan, ajang kejuaraan tingkat nasional hingga perhelatan Olimpiade. Tenis meja cukup populer di kalangan siswa di banyak negara. Ini karena permainannya yang menyenangkan dan bisa dimainkan di dalam ruangan, membuatnya menjadi pilihan yang populer di antara aktivitas olahraga di sekolah. Selain itu, tenis meja juga mengembangkan refleksi, koordinasi, dan strategi, yang membuatnya menarik bagi banyak orang, termasuk siswa.

Secara umum, minat siswa terhadap tenis meja di sekolah-sekolah Indonesia bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti fasilitas yang tersedia, promosi kegiatan olahraga, dan budaya sekolah. Beberapa sekolah mungkin memiliki klub tenis meja yang aktif dengan partisipasi yang tinggi dari siswa, sementara yang lain mungkin kurang memiliki minat terhadap olahraga tersebut. Beberapa sekolah tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk bermain tenis meja, seperti meja tenis, raket, atau bola. Keterbatasan ini dapat menjadi penghalang bagi siswa untuk berpartisipasi dalam olahraga tersebut. Dimana kurangnya kreatifitas seorang guru pendidikan jasmani di dalam mengemas materi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap sebagai penyebabnya, sehingga banyak dari siswa yang tidak yang tidak tuntas nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dengan nilai 70. Untuk itu dituntut seorang guru pendidikan jasmani yang mampu menguasai berbagai model atau pendekatan pembelajaran praktik, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas mengakibatkan daya minat siswa menjadi berkurang dalam olahraga tenis meja. Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan. Kendala tersebut diantaranya adalah masih banyaknya siswa yang bermain sendiri dan tidak aktif dikarenakan terlalu panjangnya antrian serta kurangnya alat berupa bet. Salah satu solusi dalam meningkatkan minat siswa dalam olahraga tenis meja dengan modifikasi alat atau sarana prasarana pembelajaran yang kenyataannya belum dicoba oleh guru

pendidikan jasmani pada umumnya, yaitu dengan penggunaan modifikasi meja yang diganti dengan lantai yang bertujuan agar mempermudah dan meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain tenis meja akan menjadi lebih aktif, termotivasi dan menambah kemampuan bermain tenis meja. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul Strategi Meningkatkan Minat Siswa Dalam Bermain Tenis Meja Di Sekolah.

## **METODE**

Metode pada tulisan ini menggunakan studi pustaka (*library research*) yaitu metode dengan pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Ada Empat tahap studi pustaka dalam penelitian yaitu menyiapkan perlengkapan alat yang diperlukan, menyiapkan bibliografi kerja, mengorganisasikan waktu dan membaca atau mencatat bahan penelitian (Menurut Zed,2004). Pengumpulan data tersebut menggunakan cara mencari sumber dan menkontruksi dari berbagai sumber contohnya seperti buku, jurnal dan risetriset yang sudah pernah dilakukan. Bahan pustaka yang didapat dari berbagai referensi tersebut dianalisis secara kritis dan harus mendalam agar dapat mendukung proposisi dan gagasannya.

## **HASIL DAN DISKUSI**

### ***Kegiatan Ektrakurikuler Tenis Meja di Sekolah***

Kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu wadah bagi siswa yang mempunyai potensi untuk mengembangkan bakat dan kemampuannya diberbagai bidang di luar bidang akademik. Seperti yang telah diketahui kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang penting di sekolah. Apalagi sekarang ini kegiatan tersebut menjadi nilai tambah untuk nilai raport. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang penting untuk pendidikan. Hampir semua sekolah menengah (SMP dan SMA) di tanah air memiliki kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini menawarkan sejumlah aktivitas sesuai bakat dan minat siswa, seperti Kelompok Ilmiah Remaja (KIR), pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), pecinta alam, dan olahraga. Ekstrakurikuler biasanya dilaksanakan satu kali seminggu selama satu setengah sampai dua jam. Kegiatan ekstrakurikuler yang tenis meja diadakan di sekolah untuk meningkatkan daya minat siswa. Dalam permainan tenis meja ada teknik-teknik dasar yang harus dipelajari dan dikuasai. Tiap-tiap teknik dalam permainan tenis meja memiliki peran yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Pemain yang mempunyai kemampuan pukulan yang baik, namun tidak didukung oleh teknik lain maupun kemampuan seperti gerakan kaki, maka pemain tersebut masih kurang sempurna. Disinilah salah satu peran pembina tenis meja yang akan mendukung pematangan dalam menguasai teknik-teknik latihan pada siswa dan merupakan salah satu solusi untuk meminimalkan kekurang sempurnaan siswa.

### ***Turnamen dan Kompetisi***

Mengadakan turnamen dan kompetisi tenis meja merupakan cara yang sangat efektif untuk meningkatkan minat siswa dalam olahraga tersebut. Berikut adalah beberapa langkah untuk mengatur turnamen dan kompetisi yang menarik:

1. **Tentukan Format:** Pilih format turnamen yang sesuai dengan jumlah peserta dan tingkat keterampilan mereka. Anda bisa menggunakan format single elimination, double elimination, round robin, atau campuran dari berbagai format tersebut.
2. **Atur Jadwal:** Tentukan tanggal, waktu, dan tempat pelaksanaan turnamen dengan memperhatikan jadwal siswa dan ketersediaan fasilitas. Pastikan untuk memberi cukup waktu bagi peserta untuk mempersiapkan diri.
3. **Buat Kategori:** Pisahkan peserta ke dalam kategori berdasarkan tingkat keterampilan atau kriteria lainnya, seperti usia atau jenis kelamin, jika diperlukan. Ini akan memastikan bahwa kompetisi berlangsung adil dan menarik bagi semua peserta.
4. **Promosikan Turnamen:** Lakukan promosi yang efektif untuk menarik minat sebanyak mungkin peserta. Gunakan media sosial, poster di sekolah, atau pengumuman kelas untuk mempromosikan acara tersebut.
5. **Sediakan Hadiah:** Hadirkan hadiah menarik untuk pemenang turnamen atau kompetisi. Hadiah tidak perlu mahal, tetapi dapat berupa medali, trofi, sertifikat, atau barang-barang olahraga lainnya yang relevan.
6. **Rekrut Volunter:** Mintalah bantuan dari guru, pelatih, atau sukarelawan untuk membantu mengatur dan memfasilitasi jalannya turnamen. Pastikan ada cukup orang yang bertanggung jawab untuk menjaga kelancaran acara.
7. **Dorong Partisipasi:** Berikan insentif kepada siswa untuk berpartisipasi dalam turnamen, seperti poin ekstra, pengakuan di hadapan kelas, atau penghargaan khusus untuk peserta yang berprestasi.
8. **Evaluasi dan Umpan Balik:** Setelah turnamen selesai, mintalah umpan balik dari peserta untuk mengevaluasi keberhasilan acara tersebut. Gunakan informasi ini untuk meningkatkan acara di masa depan.

Dengan mengadakan turnamen dan kompetisi secara teratur, Anda dapat menciptakan lingkungan yang kompetitif dan menyenangkan untuk siswa yang berminat dalam tenis meja. Hal ini akan meningkatkan minat mereka dalam olahraga tersebut dan memotivasi mereka untuk terus berlatih dan berpartisipasi.

### ***Pengembangan Inovasi Tenis Meja***

Meningkatkan minat siswa dalam olahraga perlu didorong dengan inovasi terbaru guna memberikan daya Tarik pada siswa. Prestasi tenis meja Tiongkok di kompetisi internasional selalu unggul

dibandingkan negara lain, menempati posisi dominan dalam dunia tenis meja. Alasan utamanya adalah tenis meja adalah olahraga tradisional di Tiongkok dengan basis massa yang besar; pada saat yang sama, ini adalah proyek yang menguntungkan dengan teknologi dan taktik yang matang serta eselon yang solid di semua tingkatan. Karena cara pengoperasian tenis meja sederhana dan cepat serta tidak ada persyaratan khusus bagi tubuh, baik pria, wanita, maupun anak-anak semuanya menyukai tenis meja. Tenis meja merupakan olahraga yang penuh dengan keterampilan dan kebijaksanaan, yang membutuhkan keterampilan dan taktik yang selalu berubah, kemauan yang ulet, pemikiran yang baik, dan kualitas psikologis. Karakteristik olahraganya yang khas memainkan peran penting dalam latihan fisik, mental, dan adaptasi sosial masyarakat. Sistem inovasi pengetahuan digunakan dalam pelatihan tenis meja untuk merencanakan pengembangan tenis meja secara keseluruhan dan mendorong peningkatan teknis para penggemar tenis meja. Pada saat teknologi tinggi banyak digunakan dalam olah raga, tenis meja selalu berada dalam latihan konfrontasi tradisional, yang tidak kondusif bagi kemajuan tenis meja, juga tidak dapat membentuk pengajaran dan pelatihan tenis meja yang baik.

### ***Mentor atau Pelatih***

Memiliki mentor atau pelatih yang berpengalaman dan menginspirasi bisa membantu meningkatkan minat siswa. Mereka bisa memberikan dorongan moral dan membantu siswa memperbaiki keterampilan mereka. Berikut beberapa alasan mengapa mentor atau pelatih yang baik dapat membantu meningkatkan minat siswa:

1. Memberikan Motivasi: Seorang mentor atau pelatih yang menginspirasi dapat memberikan motivasi kepada siswa untuk terus berlatih dan meningkatkan keterampilan mereka dalam tenis meja. Mereka dapat membagikan cerita inspiratif, memberikan dorongan moral, dan menunjukkan contoh ketekunan dan dedikasi dalam latihan.
2. Membimbing Perkembangan Keterampilan: Mentor atau pelatih yang berpengalaman memiliki pengetahuan yang luas tentang teknik dan strategi dalam tenis meja. Mereka dapat membimbing siswa dalam mengembangkan keterampilan dasar dan lanjutan, serta memberikan umpan balik yang konstruktif untuk membantu siswa memperbaiki permainan mereka.
3. Menyediakan Dukungan Emosional: Bermain olahraga, termasuk tenis meja, dapat melibatkan tingkat stres dan tekanan tertentu. Seorang mentor atau pelatih yang baik dapat menyediakan dukungan emosional kepada siswa, membantu mereka mengatasi ketakutan, kecemasan, atau kegagalan, dan memotivasi mereka untuk tetap berjuang.
4. Membangun Hubungan dan Kepemimpinan: Seorang mentor atau pelatih yang menginspirasi dapat membantu membangun hubungan yang kuat antara siswa dan olahraga mereka. Mereka dapat menjadi panutan dalam tim, mempromosikan kerjasama, kepemimpinan, dan semangat tim, serta mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja keras.

5. Memberikan Wawasan dan Nasihat Karier: Bagi siswa yang berminat untuk mengejar karier dalam olahraga tenis meja, seorang mentor atau pelatih yang berpengalaman dapat memberikan wawasan dan nasihat berharga tentang jalur karier, persiapan fisik dan mental, serta peluang di dunia olahraga.

Dengan adanya mentor atau pelatih yang berkualitas, siswa tidak hanya dapat meningkatkan keterampilan mereka dalam tenis meja tetapi juga merasakan manfaat positif dari bimbingan, dukungan, dan inspirasi yang diberikan oleh mereka. Ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi bagi siswa untuk terlibat secara aktif dalam olahraga dan mencapai potensi terbaik mereka.

## **KESIMPULAN**

Melalui analisis studi literatur yang dilakukan, temuan utama menunjukkan bahwa dalam meningkatkan minat siswa dalam bermain tenis meja di sekolah, diperlukan strategi yang komprehensif dan terintegrasi. Dalam hasil dan pembahasan terdapat strategi untuk meningkatkan daya minat siswa seperti, ekstrakurikuler tenis meja kegiatan ekstrakurikuler tenis meja di sekolah dapat menjadi fondasi untuk menarik minat siswa. Dengan menyediakan kesempatan bagi siswa untuk belajar dan berlatih secara teratur, mereka dapat mulai mengembangkan minat dan keterampilan dalam olahraga tersebut. Mengadakan turnamen dan kompetisi secara teratur dapat memberikan tantangan yang menarik bagi siswa dan memacu semangat persaingan. Ini tidak hanya memberikan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan bermain tenis meja, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan semangat kompetitif. Merekrut mentor atau pelatih yang berpengalaman dan menginspirasi dapat memberikan bimbingan yang berharga bagi siswa. Selain itu, penting untuk terus mengembangkan inovasi dalam program tenis meja sekolah. Ini bisa meliputi eksperimen dengan format latihan yang baru, penggunaan teknologi untuk analisis permainan, atau pengenalan elemen-elemen kreatif dalam pelatihan untuk menjaga minat siswa tetap tinggi. Dengan menerapkan strategi-strategi ini secara berkelanjutan dan terpadu, diharapkan minat siswa dalam bermain tenis meja di sekolah akan meningkat secara signifikan. Ini tidak hanya akan membantu siswa mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi juga memperkuat ikatan sosial, membangun karakter, dan menciptakan pengalaman belajar yang positif.

## **REFERENSI**

- Sodikin, Ahmad. "Minat Siswa Madrasah Tsanawiyah Terhadap Pembelajaran Tenis Meja." *JURNAL SCORE*, 3(2), 135-145, 2023.
- Piter Simson. 1986. *Teknik Bermain Tenis Meja*, Bandung. Pioner.

- Cui Yingmin .2022. Penerapan Sistem Inovasi Pengetahuan dan Kecerdasan Buatan Internet of Things dalam Pengajaran dan Pelatihan Tenis Meja. 10.1155/2022/7625626. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9054474/>.
- Hodges, L. 2007. Step to Success. Tenis Meja. Tingkat Pemula. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Kristiyanto Agus. (2010). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Surakarta : Univeersity Press.
- Febriyan, Beni. 2014. Pengaruh Penggunaan Modifikasi Alat Bermain Terhadap Hasil Pukulan Forehand Tenis Meja.Jurnal (Tidak dipublikasikan).
- Indra. 2013. Meningkatkan Kemampuan Pukulan Backhand Dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Latihan Memantulkan Bola Kedinding Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi. Artikel Ilmiah. Jambi: Progam Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
- Mestika Zed. 2004. Metode Penelitian Kepustakaan. ; ind · Yayasan Obor Indonesia· Perpustakaan · [http://katalog.pustaka.unand.ac.id//index.php?p=show\\_detail&id](http://katalog.pustaka.unand.ac.id//index.php?p=show_detail&id).
- Aritonatonang, Keke T. (2018). Minat dan Motivasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Penabur. Parengkuan, Meyke, and Suprianto Kadir. "Tingkat Keterampilan Forehand Stroke Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja Sekolah Dasar." Jambura Journal of Sports Coaching 4.2 (2022): 61-66.
- Hikmad hakim dkk. (2022). Sosialisasi Teknik Permainan Tenis Lapangan pada Mahasiswa Baru 2019 Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK UNM Makassar : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bina Darma
- Muherman, S., & Ramona, S. (2019). Pengaruh Open Skill Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja. Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan
- Royana, Ibnu Fatkhu, Utvi Hinda Zhannisa, and Tubagus Herlambang. "Pengembangan Alat Bantu Latihan Roll Spin Untuk Meningkatkan Kemampuan Pukulan Forehand Dalam Tenis Meja." (2018)
- Hafidz, N. C. D. & A. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tenis Meja Di Klub Ormeta.Jurnal Prestasi Olahraga, March
- Rusjianto, Bambang. 2009. Survei Tingkat Ketrampilan Pukulan Forehand dan Servis Flat pada Permainan Tenis Meja Siswa Putra dan Putri yang Mengikuti Kegiatan Ekstra Kurikuler di SDNegeri Kemandungan 01 Kecamatan Tegal Barat Kota Tegal Tahun Ajaran 2008/ 2009. Skripsi. Semarang: Pendidikan Jasmani Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keloharagaan Universitas Negeri Semarang.

Sofyan Septya Putra (2014) Implementasi Metode N-Gram Untuk Memprediksi Arah Pukulan Bola Pada Game Tennis Meja Universitas Komputer Indonesia.