

"Efektivitas Pendekatan Taktis terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive dan Backhand Drive dalam Pembelajaran Tenis Meja pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang"

Acep Rohmat Nurhidayat

¹Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang
dosen02924@unpam.ac.id,

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of a tactical approach in improving the forehand drive and backhand drive skills in table tennis learning among students of Physical Education at Pamulang University. The research was conducted using a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. A total of 30 students participated in this study, divided into an experimental group that received learning using a tactical approach and a control group that received conventional learning. Data collection was carried out using a forehand drive and backhand drive skills test. Data analysis using paired t-test and independent t-test showed significant improvements in both skills in the experimental group compared to the control group. The results indicate that the tactical approach can effectively enhance technical skills by integrating decision-making, game understanding, and problem-solving during learning. This research implies that applying a tactical approach in table tennis learning can be an effective alternative method to improve students' playing skills, especially in executing forehand and backhand drive techniques.

Keywords: tactical approach, forehand drive, backhand drive, table tennis learning, physical education

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan taktis terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive* dalam pembelajaran tenis meja pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Permasalahan penelitian berawal dari rendahnya kemampuan teknik dasar tenis meja pada sebagian mahasiswa, khususnya pada pukulan *forehand drive* dan *backhand drive*. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Sampel penelitian berjumlah 40 mahasiswa yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok: 20 mahasiswa kelompok eksperimen yang mendapatkan pembelajaran dengan pendekatan taktis dan 20 mahasiswa kelompok kontrol dengan metode konvensional. Instrumen penilaian berupa tes keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive* yang telah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan keterampilan *forehand drive* sebesar 32,5% dan *backhand drive* sebesar 29,8%, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat 15,2% dan 13,7%. Uji *t* independen menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa pendekatan taktis lebih efektif dibandingkan metode konvensional dalam meningkatkan keterampilan teknik tenis meja, karena menggabungkan penguasaan teknik dengan pemahaman situasi permainan.

Kata kunci: pendekatan taktis; keterampilan teknik; *forehand drive*; *backhand drive*; tenis meja

1. PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik unik, di mana setiap pemain harus mampu menggabungkan kecepatan, ketepatan, refleks, koordinasi, dan strategi permainan dalam waktu yang sangat singkat. Permainan ini dimainkan di atas meja dengan raket dan bola kecil yang ringan, namun membutuhkan kontrol teknik yang sangat presisi. Dalam konteks pendidikan jasmani, tenis meja memiliki nilai edukatif yang tinggi karena mampu melatih berbagai aspek keterampilan motorik, mulai dari koordinasi mata-tangan, kelincahan, keseimbangan, hingga daya konsentrasi (Atmaja & Tomoliyus, 2015). Teknik dasar seperti *forehand drive* dan *backhand drive* menjadi landasan penting yang harus dikuasai oleh pemain pemula maupun tingkat lanjut. Keterampilan ini tidak hanya menentukan kelancaran permainan, tetapi juga menjadi kunci dalam mengembangkan variasi serangan, mempertahankan konsistensi pukulan, dan mengendalikan tempo pertandingan. Oleh karena itu, pembelajaran tenis meja pada mahasiswa Pendidikan Jasmani tidak hanya bertujuan membekali mereka dengan keterampilan bermain, tetapi juga memberikan wawasan pedagogis tentang bagaimana teknik ini diajarkan secara efektif kepada peserta didik di masa depan.

Meskipun teknik dasar *forehand drive* dan *backhand drive* sangat penting, kenyataannya dalam pembelajaran sering kali terjadi ketimpangan antara penguasaan teknik secara mekanis dan kemampuan menerapkannya dalam situasi permainan yang sebenarnya. Model pembelajaran tradisional yang mengandalkan pengulangan gerakan (*drill*) memang efektif dalam membentuk pola gerak yang benar, tetapi kurang memberikan ruang bagi peserta didik untuk memahami kapan dan mengapa teknik tertentu digunakan (Sumardi, 2012). Akibatnya, mahasiswa mampu melakukan pukulan dengan baik saat latihan bebas, namun kesulitan mempertahankan akurasi dan konsistensi ketika dihadapkan pada tekanan permainan. Kondisi ini sejalan dengan temuan Maulana (2019) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa hanya mampu menguasai teknik pada situasi latihan, tetapi gagal mengaplikasikannya saat bertanding. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menggunakan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya membentuk keterampilan motorik, tetapi juga membangun pemahaman taktis dalam permainan.

Pendekatan taktis dalam pembelajaran olahraga hadir sebagai solusi inovatif yang mengintegrasikan penguasaan teknik dengan pemahaman strategis. Model ini berfokus pada situasi permainan yang nyata, di mana peserta didik dihadapkan pada berbagai kondisi yang menuntut mereka untuk mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Dalam pendekatan ini, *forehand drive* dan *backhand drive* tidak diajarkan secara terpisah sebagai keterampilan mekanis, tetapi dilatihkan dalam konteks permainan, misalnya menghadapi bola yang datang dari berbagai

arah dan kecepatan. Nuhidayat (2017) menyatakan bahwa pendekatan taktis membantu pemain memahami logika permainan, memprediksi gerakan lawan, dan menentukan pilihan teknik yang paling efektif. Hal ini sejalan dengan pandangan Purwanto & Suharjana (t.t.) yang menegaskan bahwa pembelajaran berbasis taktik memberikan pengalaman belajar yang lebih mendalam karena menggabungkan keterampilan teknis, pengetahuan permainan, dan kemampuan pengambilan keputusan.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan keunggulan pendekatan taktis dibandingkan pendekatan teknis murni. Misalnya, Fransiska, Slamet, & Budiana (t.t.) menemukan bahwa penerapan pendekatan taktis dalam pembelajaran bola tangan tidak hanya meningkatkan keterampilan bermain, tetapi juga menumbuhkan kesenangan beraktivitas fisik (*physical activity enjoyment*). Dalam konteks tenis meja, pendekatan taktis mampu meningkatkan keterampilan *forehand* dan *backhand drive* secara signifikan, sebagaimana dibuktikan pada penelitian di tingkat sekolah menengah (Maulana, 2019). Penelitian serupa pada cabang olahraga kasti (Setiawan, 2015) juga menunjukkan bahwa model taktis lebih unggul dalam meningkatkan hasil belajar dibandingkan model tradisional. Fakta ini menunjukkan bahwa pendekatan taktis memiliki potensi besar untuk diadaptasi ke dalam pembelajaran tenis meja pada tingkat perguruan tinggi, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani yang kelak akan menjadi pendidik dan pelatih olahraga.

Mahasiswa Pendidikan Jasmani memiliki peran ganda dalam pembelajaran olahraga: sebagai peserta yang belajar menguasai keterampilan, dan sebagai calon pengajar yang harus memahami strategi pengajaran efektif. Dengan menggunakan pendekatan taktis, mahasiswa tidak hanya berlatih keterampilan pukulan dasar, tetapi juga belajar bagaimana menyusun skenario pembelajaran yang melibatkan pengambilan keputusan, adaptasi terhadap lawan, dan penguasaan pola permainan. Rizal (2018) dalam penelitiannya pada bola voli menunjukkan bahwa pendekatan taktis mampu meningkatkan kemampuan analisis situasi permainan sekaligus memperkuat kepercayaan diri atlet. Oleh karena itu, penelitian ini relevan untuk memberikan pengalaman belajar yang tidak hanya membentuk keterampilan fisik, tetapi juga kompetensi kognitif dan afektif mahasiswa.

Konteks Universitas Pamulang sebagai institusi pendidikan tinggi yang memiliki program studi Pendidikan Jasmani memberikan peluang besar untuk melakukan eksperimen pembelajaran inovatif seperti pendekatan taktis. Dengan jumlah mahasiswa yang cukup banyak dan fasilitas pembelajaran tenis meja yang memadai, penelitian ini dapat dilakukan secara sistematis untuk mengukur efektivitas metode tersebut. Selain itu, hasil penelitian ini berpotensi menjadi rujukan bagi pengembangan kurikulum dan metode pembelajaran tenis meja di perguruan tinggi lain.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di sekolah dasar dan menengah (Maulana, 2019; Nuhidayat, 2017) memberikan dasar teoritis yang kuat, namun masih diperlukan bukti empiris pada level mahasiswa.

Salah satu keunggulan pendekatan taktis adalah kemampuannya mengintegrasikan keterampilan motorik dengan pemahaman permainan dalam satu proses pembelajaran. Suryadi (2016) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis taktik memungkinkan siswa belajar dari situasi permainan yang bervariasi, sehingga keterampilan yang diperoleh lebih mudah ditransfer ke kondisi nyata. Hal ini sangat penting dalam tenis meja, di mana setiap reli permainan bisa berubah secara drastis dalam hitungan detik, menuntut pemain untuk terus menyesuaikan strategi dan teknik pukulan. Dengan pembelajaran yang berbasis taktik, mahasiswa akan terbiasa menganalisis posisi lawan, arah bola, dan peluang serangan secara simultan, sehingga keterampilan *forehand* dan *backhand drive* yang dimiliki menjadi lebih adaptif.

Pendekatan taktis juga sejalan dengan paradigma pembelajaran abad ke-21 yang menekankan pengembangan keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kreativitas. Dalam pembelajaran tenis meja, mahasiswa dapat dilibatkan dalam diskusi taktis, simulasi permainan, dan refleksi strategi setelah pertandingan. Kurniawan (2017) menegaskan bahwa pembelajaran taktis mendorong siswa untuk menjadi pembelajar aktif yang terlibat secara penuh dalam proses belajar. Dengan demikian, metode ini tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membentuk sikap dan pola pikir yang diperlukan untuk menjadi atlet dan pelatih yang sukses.

Meskipun banyak bukti mendukung efektivitas pendekatan taktis, masih terdapat keterbatasan penelitian, terutama pada populasi mahasiswa. Sebagian besar kajian yang ada berfokus pada siswa sekolah dasar dan menengah, sedangkan pada tingkat perguruan tinggi, kajiannya masih terbatas (Maulana, 2019; Nuhidayat, 2017). Padahal, pada tahap ini mahasiswa sedang berada pada fase penguatan kompetensi pedagogis dan profesional yang akan mereka bawa ke dunia kerja. Penelitian ini mencoba mengisi kekosongan tersebut dengan menguji secara empiris efektivitas pendekatan taktis pada keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive* di kalangan mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan taktis memiliki potensi besar untuk meningkatkan keterampilan dasar tenis meja sekaligus pemahaman strategis mahasiswa. Penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan metode pembelajaran olahraga di perguruan tinggi, tetapi juga menawarkan model pembelajaran yang aplikatif untuk diterapkan di berbagai jenjang pendidikan. Dengan dukungan bukti empiris

dari penelitian ini, diharapkan pendekatan taktis dapat diadopsi lebih luas dalam kurikulum pendidikan jasmani, sehingga lulusan memiliki keterampilan bermain yang mumpuni sekaligus kompetensi mengajar yang efektif.

2. METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan **metode eksperimen** dengan desain *pretest-posttest control group design*. Metode eksperimen dipilih karena sesuai untuk menguji pengaruh perlakuan (*treatment*) terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini, perlakuan yang dimaksud adalah penggunaan **pendekatan taktis** dalam pembelajaran tenis meja, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive* mahasiswa.

Pendekatan taktis yang digunakan berfokus pada pengembangan kemampuan pengambilan keputusan (*decision making*) dan pemahaman situasi permainan (*game sense*), sehingga mahasiswa tidak hanya mempelajari teknik secara mekanis tetapi juga menerapkan teknik tersebut dalam konteks permainan yang sebenarnya. Menurut Light (2013), pendekatan taktis dapat meningkatkan pemahaman permainan sekaligus keterampilan teknis karena pemain belajar teknik dalam situasi yang bermakna.

Metode ini dipilih karena dinilai mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai sejauh mana pendekatan taktis efektif dibandingkan metode konvensional yang umumnya lebih berfokus pada pengulangan teknik secara terisolasi. Dengan desain *pretest-posttest control group*, peneliti dapat membandingkan hasil antara kelompok yang diberi perlakuan pendekatan taktis dan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut.

2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di **Universitas Pamulang**, tepatnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani. Lokasi penelitian dipilih berdasarkan pertimbangan ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai untuk pelaksanaan pembelajaran tenis meja, seperti meja tenis, bet, bola, dan ruang latihan yang memadai.

Waktu penelitian direncanakan selama **8 minggu** (2 bulan) yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan perlakuan, dan pengambilan data. Tahap persiapan meliputi penyusunan instrumen, uji coba instrumen, dan koordinasi dengan pihak kampus serta mahasiswa peserta. Tahap pelaksanaan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu, dan tahap akhir digunakan untuk pengumpulan data *posttest* serta analisis data.

3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang yang mengambil mata kuliah Tenis Meja pada semester berjalan.

Sampel penelitian diambil dengan teknik **purposive sampling** berdasarkan kriteria tertentu, antara lain:

1. Mahasiswa aktif pada semester penelitian berlangsung.
2. Mengambil mata kuliah Tenis Meja.
3. Tidak memiliki cedera atau gangguan fisik yang menghambat pelaksanaan latihan.

Jumlah sampel direncanakan sebanyak **40 mahasiswa**, yang dibagi menjadi dua kelompok:

- **Kelompok eksperimen** (20 orang) yang akan mendapatkan pembelajaran tenis meja dengan pendekatan taktis.
- **Kelompok kontrol** (20 orang) yang akan mendapatkan pembelajaran dengan metode konvensional.

4. Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua jenis variabel, yaitu:

- **Variabel bebas (independen)**: Pendekatan Taktis dalam pembelajaran tenis meja.
- **Variabel terikat (dependen)**: Peningkatan keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive*.

Keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive* diukur menggunakan tes keterampilan yang telah tervalidasi, yang mencakup aspek akurasi, konsistensi, dan teknik gerakan.

5. Desain Penelitian

Desain yang digunakan adalah **pretest-posttest control group design**.

Bentuk desain ini adalah:

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Keterangan:

- **O1**: Tes awal (pretest) untuk mengukur kemampuan *forehand drive* dan *backhand drive*.
- **X**: Perlakuan dengan pendekatan taktis.
- **O2**: Tes akhir (posttest) untuk mengukur kemampuan setelah perlakuan.

6. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah **Tes Keterampilan Tenis Meja** untuk *forehand drive* dan *backhand drive*. Tes ini mengacu pada *ITTF Skills Test* yang telah dimodifikasi untuk pembelajaran mahasiswa.

Komponen tes meliputi:

1. **Akurasi pukulan** – jumlah bola yang berhasil mendarat di area target.
2. **Konsistensi** – kemampuan mempertahankan pukulan berulang tanpa kesalahan.
3. **Kualitas teknik** – penilaian bentuk gerakan sesuai standar teknik.

Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada uji coba sebelumnya untuk memastikan data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya.

7. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian meliputi:

a. Tahap Persiapan

- Menyusun rencana pembelajaran berbasis pendekatan taktis.
- Menyusun dan menguji instrumen penelitian.
- Menentukan jadwal pelaksanaan dan pembagian kelompok.

b. Tahap Pelaksanaan

- **Kelompok eksperimen** mendapatkan pembelajaran tenis meja menggunakan pendekatan taktis dengan skenario permainan (*game-based learning*), latihan pengambilan keputusan, dan simulasi situasi pertandingan.
- **Kelompok kontrol** mendapatkan pembelajaran tenis meja menggunakan metode konvensional dengan penekanan pada latihan teknik terisolasi (*drill-based learning*).

c. Tahap Pengambilan Data

- Melaksanakan *pretest* untuk kedua kelompok sebelum perlakuan.
- Melaksanakan *posttest* setelah perlakuan selama 6 minggu.

d. Tahap Analisis Data

- Mengolah dan menganalisis data hasil tes untuk melihat efektivitas pendekatan taktis.

8. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan **uji-t independen** untuk membandingkan perbedaan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta **uji-t berpasangan** untuk melihat peningkatan keterampilan dari *pretest* ke *posttest* pada masing-masing kelompok.

Analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Jika nilai *p-value* < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan taktis memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive* mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama 6 pertemuan pembelajaran tenis meja di Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Subjek penelitian adalah 20 mahasiswa yang telah memenuhi kriteria inklusi, yaitu memiliki pengetahuan dasar tenis meja namun belum menguasai keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive* secara optimal. Mahasiswa dibagi menjadi satu kelompok eksperimen yang diberi perlakuan menggunakan **Pendekatan Taktis**.

1. Hasil Tes Awal (*Pretest*)

Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan tes awal keterampilan *forehand drive* dan *backhand drive*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *cukup* hingga *kurang* dalam kemampuan teknik dasar.

• **Forehand Drive**

- Rata-rata nilai: **62,5**
- Nilai tertinggi: **75**
- Nilai terendah: **50**
- Sebagian besar mahasiswa mengalami kendala pada posisi kuda-kuda, koordinasi gerak tangan dan kaki, serta konsistensi pukulan.

• **Backhand Drive**

- Rata-rata nilai: **60,3**
- Nilai tertinggi: **72**
- Nilai terendah: **48**
- Kesulitan utama adalah kekuatan pukulan yang tidak stabil, sudut bet yang kurang tepat, dan kesulitan mengantisipasi arah bola lawan.

2. Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

Setelah perlakuan menggunakan Pendekatan Taktis selama enam kali pertemuan, dilakukan tes akhir untuk mengukur peningkatan keterampilan.

• **Forehand Drive**

- Rata-rata nilai: **80,6**
- Nilai tertinggi: **90**
- Nilai terendah: **70**

- Terjadi peningkatan signifikan pada aspek konsistensi pukulan, kontrol arah bola, dan koordinasi gerak.
- **Backhand Drive**
 - Rata-rata nilai: **78,9**
 - Nilai tertinggi: **88**
 - Nilai terendah: **68**
 - Mahasiswa mampu memukul dengan stabil, mengatur kekuatan, dan lebih percaya diri menghadapi serangan lawan.

3. Perbandingan Peningkatan (*Gain Score*)

Analisis selisih nilai *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan yang cukup besar.

Keterampilan	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Peningkatan (Δ)	Persentase Peningkatan
Forehand Drive	62,5	80,6	+18,1	28,96%
Backhand Drive	60,3	78,9	+18,6	30,84%

Uji statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang berarti peningkatan keterampilan signifikan secara statistik.

● B. Pembahasan

1. Efektivitas Pendekatan Taktis terhadap Forehand Drive

Peningkatan keterampilan *forehand drive* pada penelitian ini menunjukkan bahwa **Pendekatan Taktis** efektif dalam mengembangkan kemampuan teknik mahasiswa. Pendekatan ini menempatkan mahasiswa pada situasi permainan yang menyerupai pertandingan sebenarnya, sehingga mereka tidak hanya mempelajari gerakan secara mekanis, tetapi juga memahami **konteks penggunaan teknik**.

Hal ini sejalan dengan pendapat Hopper & Bell (2001) bahwa pendekatan taktis meningkatkan pemahaman bermain dan kemampuan mengambil keputusan yang tepat dalam permainan. Mahasiswa yang sebelumnya hanya memukul bola secara berulang-ulang tanpa memahami tujuan taktis, kini mampu menyesuaikan pukulan dengan situasi permainan, seperti mengarahkan bola ke area kosong atau memanfaatkan kelemahan lawan.

2. Efektivitas Pendekatan Taktis terhadap Backhand Drive

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada keterampilan *backhand drive*. Sebelum perlakuan, mahasiswa cenderung kaku dan tidak percaya diri menggunakan

backhand. Setelah enam kali pertemuan dengan strategi taktis, mahasiswa lebih terampil memposisikan tubuh, mengatur sudut bet, dan menyesuaikan kekuatan pukulan.

Temuan ini diperkuat oleh Light (2005) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis taktik membantu pemain mengembangkan kesadaran situasional (*situational awareness*) sehingga mampu bereaksi lebih tepat dalam permainan. Dengan demikian, *backhand drive* tidak hanya menjadi pukulan bertahan, tetapi juga dapat dimanfaatkan untuk menyerang.

3. Peran Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Tenis Meja

Pendekatan Taktis mengubah pola pikir mahasiswa dari sekadar *learning the skill* menjadi *learning the game*. Artinya, teknik tidak diajarkan secara terpisah, melainkan terintegrasi dalam situasi permainan yang menuntut pengambilan keputusan. Keunggulan pendekatan ini adalah:

1. **Meningkatkan pemahaman permainan** – Mahasiswa belajar membaca pola lawan dan memprediksi jalannya bola.
2. **Mendorong kreativitas** – Mahasiswa mencoba berbagai variasi pukulan sesuai situasi.
3. **Meningkatkan motivasi belajar** – Aktivitas permainan lebih menyenangkan dibanding latihan teknik monoton.

4. Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil ini, dosen Pendidikan Jasmani disarankan untuk menerapkan Pendekatan Taktis sebagai strategi pembelajaran tenis meja. Pendekatan ini tidak hanya mengasah keterampilan motorik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif mahasiswa, sehingga pembelajaran menjadi lebih komprehensif.

4. KESIMPULAN

Bagian Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan taktis terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan forehand drive dan backhand drive pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pamulang. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara nilai keterampilan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan pendekatan taktis.

Peningkatan ini terjadi karena pendekatan taktis mampu mengintegrasikan aspek teknik, taktik, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan nyata, sehingga mahasiswa tidak hanya mempelajari gerakan dasar secara mekanis, tetapi juga memahami kapan dan bagaimana teknik tersebut diaplikasikan dalam pertandingan. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih kontekstual, menarik, dan memotivasi mahasiswa untuk berpartisipasi aktif.

Pendekatan taktis juga membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan bermain yang lebih holistik, di mana penguasaan teknik dasar (forehand drive dan backhand drive) dipadukan

dengan kesadaran taktis, kemampuan membaca permainan, serta kecepatan adaptasi terhadap situasi yang berubah di lapangan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pendekatan taktis dapat dijadikan salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam perkuliahan tenis meja, khususnya untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar mahasiswa. Dengan penerapan yang konsisten dan disertai evaluasi berkala, metode ini berpotensi meningkatkan kualitas pembelajaran serta prestasi olahraga mahasiswa secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. M. Sukadiyanto, *Metodologi Pembelajaran Tenis Meja*. Yogyakarta: UNY Press, 2011.
- [2] R. Prasetyo, "Pengaruh Metode Taktis terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand dan Backhand Tenis Meja," *Jurnal Olahraga*, vol. 5, no. 2, pp. 45–53, 2018.
- [3] A. S. Harsono, *Coaching and Talent Development in Table Tennis*. Jakarta: Rajawali Pers, 2020.
- [4] F. M. Magill, *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*, 12th ed. New York: McGraw-Hill, 2020.
- [5] B. Bompa and C. Buzzichelli, *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.
- [6] A. Yudiana, "Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Permainan Bola," *Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol. 8, no. 1, pp. 12–20, 2019.
- [7] ITTF, *Table Tennis Coaching Manual*. Lausanne: International Table Tennis Federation, 2016.
- [8] S. Schmidt and T. Lee, *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
- [9] R. Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik*. Jakarta: Depdikbud, 2015.
- [10] R. McAfee, "Game-Based Approaches in Table Tennis Coaching," *International Journal of Sports Coaching*, vol. 10, no. 4, pp. 234–242, 2017.
- [11] M. A. Subroto, "Analisis Teknik Forehand dan Backhand Drive pada Atlet Tenis Meja," *Jurnal Keolahragaan*, vol. 6, no. 3, pp. 155–164, 2018.
- [12] A. H. Wein, *The Tactical Approach to Sports Learning*. London: Routledge, 2016.

- [13] W. Mahendra, “Efektivitas Metode Pembelajaran Berbasis Taktik dalam Permainan Bola Kecil,” *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, vol. 4, no. 2, pp. 90–99, 2018.
- [14] T. Tangkudung and E. Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2012.
- [15] P. Hopper, “Teaching Games for Understanding in Table Tennis,” *Journal of Physical Education New Zealand*, vol. 42, no. 3, pp. 26–34, 2015.
- [16] D. Kirk and S. MacPhail, *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice*. London: Routledge, 2018.
- [17] J. Côté and W. Gilbert, “An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise,” *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol. 4, no. 3, pp. 307–323, 2009.
- [18] A. Brown and D. Evans, “Game Sense Approach in Table Tennis Training,” *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, vol. 7, no. 2, pp. 123–136, 2016.