



**Pelatihan Implementasi Media 'Simple Return Board': Strategi Efektif  
Mengajarkan Teknik Dasar Tennis Meja Melalui Alat Bantu Latihan  
Mandiri bagi Guru Penjasorkes**

**Sony Hasmarita\*, Muchamad Ishak**

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Pasundan, Indonesia

**Article Info**

*Article History :*

Received 2026-02-14

Revised 2026-02-22

Accepted 2026-06-19

Available 2026-07-01

*Keywords:*

*Simple Return Board, Table  
Tennis, Basic Techniques,  
Teacher Training, Learning  
Media*

**Kata Kunci:**

Simple Return Board, Tennis  
Meja, Teknik Dasar, Pelatihan  
Guru, Media Pembelajaran

**Abstract**

*This community service aims to analyze the effectiveness of the implementation training of the 'Simple Return Board' media as a strategy for teaching basic table tennis techniques to Physical Education, Sports, and Health (Penjasorkes) teachers in North Cimahi District. Innovative learning media is needed to improve the quality of table tennis learning which is often hampered by limited facilities and infrastructure. The community service method uses a quantitative approach with a pre-test and post-test design. The community service population is 10 Penjasorkes teachers in North Cimahi District who are all sampled through a purposive sampling technique. The community service instrument uses an observation sheet for basic table tennis technical skills that include aspects of forehand drive, backhand drive, and service. Data analysis uses descriptive statistics with percentage calculations and categorization. The results of this community service show a significant increase in teacher skills, with the "Very Good" category increasing from 10% to 70%, the "Good" category from 30% to 30%, the "Enough" category decreasing from 40% to 0%, and the "Poor" category decreasing from 20% to 0%. The average score increased from 68.5 (Sufficient) to 87.3 (Excellent). This training effectively improved teachers' competency in teaching table tennis through the use of practical and efficient independent training tools..*

Pengabdian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelatihan implementasi media 'Simple Return Board' sebagai strategi mengajarkan teknik dasar tenis meja kepada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) di Kecamatan Cimahi Utara. Media pembelajaran inovatif diperlukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tenis meja yang sering terkendala keterbatasan sarana dan prasarana. Metode pengabdian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test. Populasi pengabdian adalah 10 guru Penjasorkes di Kecamatan Cimahi Utara yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengabdian ini menggunakan lembar observasi keterampilan teknik dasar tenis meja yang mencakup aspek forehand drive, backhand drive, dan servis. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan perhitungan persentase dan kategorisasi. Hasil pengabdian ini menunjukkan peningkatan signifikan keterampilan guru, dengan kategori "Sangat Baik" meningkat dari 10% menjadi 70%, kategori "Baik" dari 30% menjadi 30%, kategori "Cukup" menurun dari 40% menjadi 0%, dan kategori "Kurang" menurun dari 20% menjadi 0%. Rata-rata skor meningkat dari 68,5 (kategori Cukup) menjadi 87,3 (kategori Sangat Baik). Pelatihan ini efektif meningkatkan kompetensi guru dalam mengajarkan tenis meja melalui penggunaan alat bantu latihan mandiri yang praktis dan efisien.

## A. PENDAHULUAN

Pembangunan Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Dra. Dini Rosdiani, 2013). Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, guru Penjasorkes memegang peranan vital sebagai fasilitator yang harus menguasai berbagai cabang olahraga, termasuk tenis meja.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik unik dan memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Tenis meja adalah olahraga yang menuntut koordinasi mata-tangan yang tinggi, kecepatan reaksi, dan kemampuan antisipasi (Hodges & Franks, 2002). Pembelajaran teknik dasar tenis meja yang meliputi forehand drive, backhand drive, dan servis memerlukan latihan berulang dengan frekuensi tinggi untuk membentuk otomatisasi gerakan (Simpson, 2007). Namun, realitas di lapangan menunjukkan berbagai kendala dalam pembelajaran tenis meja di sekolah. Hasil observasi awal di Kecamatan Cimahi Utara mengidentifikasi permasalahan utama berupa keterbatasan sarana prasarana, khususnya meja tenis meja dan sparring partner untuk latihan. Kondisi ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa 73% sekolah di Indonesia mengalami keterbatasan fasilitas olahraga, termasuk untuk cabang tenis meja. Akibatnya, pembelajaran tenis meja menjadi kurang optimal dan berdampak pada rendahnya keterampilan siswa (Sutiswo & Widodo, 2021). Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari dan sudah sangat dikenal oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua (Herliana et al., 2024). Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang memiliki karakteristik unik dan memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik. Olahraga ini menuntut koordinasi mata-tangan yang tinggi, kecepatan reaksi, dan kemampuan antisipasi. Pembelajaran teknik dasar tenis meja yang meliputi forehand drive, backhand drive, dan servis memerlukan latihan berulang dengan frekuensi tinggi untuk membentuk otomatisasi gerakan. Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari dan sudah sangat dikenal oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan berbagai kendala yang dihadapi guru Penjasorkes dalam membelajarkan tenis meja. Hasil observasi awal dan wawancara dengan mitra pengabdian di Kecamatan Cimahi Utara mengungkapkan tiga permasalahan utama yang saling berkaitan. Pertama, keterbatasan jumlah meja tenis meja yang tersedia di sekolah menyebabkan kesempatan siswa untuk berlatih sangat terbatas. Sebagian besar sekolah hanya memiliki satu hingga dua meja tenis meja untuk melayani ratusan siswa, sehingga waktu latihan efektif setiap siswa menjadi sangat minim. Kedua, guru mengalami kesulitan mengajarkan teknik dasar secara sistematis karena tidak tersedia alat bantu latihan yang memadai; demonstrasi teknik oleh guru sering kali tidak dapat langsung dipraktikkan siswa karena keterbatasan peralatan. Ketiga, tidak adanya sparring partner yang memadai menjadi hambatan serius dalam latihan teknik pukulan, mengingat siswa tidak dapat berlatih secara konsisten tanpa adanya pengembalian bola yang teratur. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa 73% sekolah di Indonesia mengalami keterbatasan fasilitas olahraga, termasuk untuk cabang tenis meja, yang berdampak pada rendahnya keterampilan siswa.

Inovasi media pembelajaran menjadi solusi strategis untuk mengatasi keterbatasan tersebut. Media pembelajaran didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat peserta didik sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Sadiman et al., 2014). Dalam konteks pembelajaran motorik, alat bantu latihan (training aids) terbukti efektif meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menyediakan repetisi latihan yang konsisten (Schmidt & Lee, 2020). Simple Return Board merupakan inovasi media pembelajaran tenis meja yang dirancang untuk memberikan umpan balik bola secara otomatis, memungkinkan siswa berlatih secara mandiri tanpa memerlukan sparring partner. Konsep ini sejalan dengan prinsip deliberate practice yang dikemukakan dimana latihan terstruktur dengan repetisi tinggi dan umpan balik langsung merupakan kunci penguasaan keterampilan (Ericsson et al., 2018). Alat bantu latihan yang memberikan konsistensi umpan bola dapat mempercepat proses pembelajaran teknik hingga 40% dibandingkan metode konvensional (Bompa & Buzzichelli, 2019). Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sangat penting untuk meningkatkan semangat dan motivasi dalam melakukan kegiatan olahraga (Hadi et al., 2021).

Pelatihan bagi guru Penjasorkes dalam mengimplementasikan media Simple Return Board menjadi penting mengingat guru adalah ujung tombak pelaksana pembelajaran. Kompetensi guru dalam memanfaatkan media pembelajaran secara kreatif dan inovatif akan berdampak langsung pada kualitas pembelajaran siswa (Mulyasa, 2013). Pengabdian yang menunjukkan bahwa pelatihan penggunaan media pembelajaran inovatif meningkatkan self-efficacy guru sebesar 68% dan berdampak positif pada motivasi siswa (Kusumawati, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: (1) melatih guru Penjasorkes dalam memahami konsep dan manfaat Simple Return Board, (2) meningkatkan keterampilan guru dalam menggunakan Simple Return Board untuk mengajarkan teknik dasar tenis meja, dan (3) memberikan panduan praktis implementasi Simple Return Board dalam pembelajaran tenis meja di sekolah. Melalui pelatihan ini, diharapkan guru dapat mengoptimalkan pembelajaran tenis meja meskipun dengan keterbatasan sarana prasarana yang ada

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan. Perlu ditegaskan bahwa desain pre-test dan post-test dalam kegiatan ini berfungsi sebagai instrumen evaluasi program, bukan sebagai rancangan eksperimen murni yang memerlukan kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan dua kali, yakni sebelum dan sesudah pelatihan, dengan tujuan memotret perubahan keterampilan peserta kegiatan sebagai dampak langsung dari program yang dilaksanakan (Sugiyono, 2019).

Peserta kegiatan dalam pengabdian ini adalah seluruh guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) yang bertugas di sekolah-sekolah di Kecamatan Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat, yang selanjutnya disebut sebagai mitra pengabdian. Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Cimahi, terdapat 10 orang guru Penjasorkes yang aktif mengajar di wilayah tersebut. Mengingat jumlah mitra pengabdian yang terbatas, seluruhnya dilibatkan dalam kegiatan ini (sampling jenuh). Penetapan peserta kegiatan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) berstatus guru Penjasorkes aktif di Kecamatan Cimahi Utara, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, dan (3) mengajar mata pelajaran yang mencakup materi tenis meja. Dengan demikian, jumlah peserta kegiatan dalam pengabdian ini adalah 10

orang guru Penjasorkes.

Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi keterampilan teknik dasar tenis meja yang dikembangkan berdasarkan standar International Table Tennis Federation (ITTF). Instrumen ini mengukur tiga aspek utama: (1) teknik forehand drive (30 poin), (2) teknik backhand drive (30 poin), dan (3) teknik servis (40 poin), dengan total skor maksimal 100 poin. Setiap aspek dinilai berdasarkan indikator: posisi kaki, posisi tubuh, grip raket, backswing, impact, dan follow through. Validitas instrumen telah diuji melalui expert judgment oleh tiga orang ahli tenis meja dengan nilai Content Validity Ratio (CVR) sebesar 0,89 (kategori sangat valid). Reliabilitas instrumen diuji menggunakan inter-rater reliability dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,92 (kategori sangat reliabel).

Indikator keberhasilan program pelatihan ini ditetapkan secara eksplisit sebelum kegiatan dilaksanakan. Program dinyatakan berhasil apabila: (1) setiap peserta kegiatan mengalami peningkatan kategori keterampilan minimal satu tingkat dari hasil pre-test ke post-test (misalnya, dari kategori Cukup menjadi Baik, atau dari Baik menjadi Sangat Baik), dan (2) secara keseluruhan, minimal 60% dari seluruh mitra pengabdian mencapai kategori Baik atau Sangat Baik pada saat post-test. Penetapan indikator ini bertujuan agar evaluasi program dapat dilakukan secara objektif dan terukur.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama dua hari dengan total durasi 16 jam. Hari pertama (8 jam) difokuskan pada pemberian materi teoritis mengenai: (1) konsep dasar tenis meja dan teknik-tekniknya, (2) pengenalan Simple Return Board dan cara kerjanya, (3) prinsip-prinsip pembelajaran motorik, dan (4) strategi implementasi dalam pembelajaran. Hari kedua (8 jam) difokuskan pada praktik langsung penggunaan Simple Return Board, simulasi pembelajaran, dan peer teaching. Pre-test dilakukan sebelum pelatihan dimulai dan post-test dilakukan setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan perhitungan persentase dan kategorisasi. Data skor keterampilan peserta kegiatan dikategorikan berdasarkan Pedoman Acuan Norma (PAN) sebagai berikut: Sangat Baik (81–100), Baik (61–80), Cukup (41–60), dan Kurang ( $\leq 40$ ). Persentase dihitung untuk mengetahui distribusi peserta pada setiap kategori, baik pada pre-test maupun post-test. Selanjutnya dilakukan analisis perbandingan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi setelah pelatihan, termasuk ketercapaian indikator keberhasilan program. Analisis dilakukan menggunakan software Microsoft Excel 2019.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan implementasi media Simple Return Board telah diikuti oleh 10 guru Penjasorkes di Kecamatan Cimahi Utara dengan tingkat partisipasi 100%. Seluruh peserta mengikuti rangkaian pelatihan dari awal hingga akhir dan menunjukkan antusiasme yang tinggi. Berikut ini disajikan hasil pre-test dan post-test keterampilan teknik dasar tenis meja guru Penjasorkes.

**Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Keterampilan Teknik Dasar Tenis Meja**

| Rentang Skor | Kategori    | Pre-test  |                | Post-test |                |
|--------------|-------------|-----------|----------------|-----------|----------------|
|              |             | Frekuensi | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) |
| 81-100       | Sangat Baik | 1         | 10%            | 7         | 70%            |
| 61-80        | Baik        | 3         | 30%            | 3         | 30%            |
| 41-60        | Cukup       | 4         | 40%            | 0         | 0%             |
| $\leq 40$    | Kurang      | 2         | 20%            | 0         | 0%             |

Berdasarkan Tabel 1 di atas, terlihat peningkatan yang signifikan pada keterampilan teknik dasar tenis meja guru Penjasorkes setelah mengikuti pelatihan. Pada pre-test, distribusi peserta menunjukkan: 1 orang (10%) kategori Sangat Baik, 3 orang (30%) kategori Baik, 4 orang (40%) kategori Cukup, dan 2 orang (20%) kategori Kurang, dengan rata-rata skor 68,5 yang termasuk kategori Cukup. Setelah pelatihan, terjadi perubahan drastis dimana 7 orang (70%) mencapai kategori Sangat Baik, 3 orang (30%) kategori Baik, sedangkan tidak ada peserta yang berada pada kategori Cukup dan Kurang. Rata-rata skor meningkat menjadi 87,3 yang termasuk kategori Sangat Baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan implementasi Simple Return Board efektif meningkatkan kompetensi guru dalam menguasai dan mengajarkan teknik dasar tenis meja.

## Pembahasan

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan implementasi media Simple Return Board terbukti efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja guru Penjasorkes. Peningkatan signifikan dari rata-rata skor 68,5 (kategori Cukup) menjadi 87,3 (kategori Sangat Baik) mengindikasikan bahwa penggunaan alat bantu latihan yang tepat dapat mempercepat proses pembelajaran keterampilan motorik. Temuan ini sejalan dengan pengabdian yang menemukan bahwa penggunaan alat bantu latihan dalam pembelajaran tenis meja meningkatkan keterampilan forehand drive siswa sebesar 38,7%. Alat bantu latihan memberikan repetisi gerakan yang konsisten sehingga mempercepat pembentukan pola gerak otomatis (Hidayat & Lumban Tobing, 2021). Efektivitas Simple Return Board dalam meningkatkan keterampilan guru dapat dijelaskan melalui perspektif teori pembelajaran motorik. Menurut pengabdian bahwa pembelajaran keterampilan motorik akan optimal ketika pembelajar mendapatkan umpan balik langsung (immediate feedback) dan kesempatan repetisi yang tinggi (Wulf & Lewthwaite, 2016). Simple Return Board menyediakan kedua elemen tersebut dengan memberikan umpan balik bola yang konsisten sehingga guru dapat melakukan ratusan repetisi dalam waktu singkat. Pengabdian serupa menunjukkan bahwa media ball feeder dalam pembelajaran tenis lapangan meningkatkan frekuensi pukulan hingga 3 kali lipat dibandingkan metode konvensional (Nugroho et al., 2022).

Pelatihan Simple Return Board berhasil meningkatkan kompetensi guru Penjasorkes secara signifikan. Rata-rata skor meningkat dari 68,5 (Cukup) menjadi 87,3 (Sangat Baik), dan guru berkategori Sangat Baik meningkat dari 10% menjadi 70%. Peningkatan terjadi pada seluruh aspek teknik dasar, yaitu forehand drive, backhand drive, dan servis. Keberhasilan ini didorong oleh pendekatan praktik langsung yang memungkinkan guru melakukan banyak repetisi dengan umpan balik yang langsung dirasakan.

Guru yang terampil menggunakan Simple Return Board mampu memberikan demonstrasi yang lebih baik dan merancang sesi latihan yang lebih terstruktur. Pelatihan ini juga meningkatkan kepercayaan diri (self-efficacy) guru dalam mengajarkan tenis meja. Selain itu, alat ini memungkinkan siswa berlatih secara mandiri sehingga guru dapat lebih fokus membimbing siswa yang membutuhkan perhatian khusus.

Simple Return Board merupakan solusi praktis dan ekonomis karena dapat dibuat dengan bahan lokal berbiaya rendah. Alat ini memungkinkan siswa berlatih mandiri tanpa butuh lawan tanding, sehingga sangat cocok untuk sekolah yang kekurangan meja dan peralatan. Satu alat dapat digunakan untuk melatih berbagai jenis teknik sekaligus, menjadikannya pilihan yang efisien dan serbaguna.

Antusiasme guru yang tinggi selama pelatihan menjadi modal awal yang baik untuk keberlanjutan

program. Guru juga dibekali panduan pembuatan dan perawatan alat secara mandiri agar tidak bergantung pada pihak luar. Ke depan, perlu dilakukan follow-up study untuk memantau dampak jangka panjangnya, sekaligus membuka peluang perluasan program ke kecamatan lain di Kota Cimahi dengan dukungan Dinas Pendidikan dan STKIP Pasundan.

Aspek praktis dan ekonomis dari Simple Return Board juga menjadi faktor kunci keberhasilannya. Berbeda dengan robot tenis meja yang harganya mahal, Simple Return Board dapat dibuat dengan biaya terjangkau menggunakan bahan lokal yang mudah ditemukan. Hal ini sejalan dengan konsep *appropriate technology* yang diusung oleh dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dimana teknologi pembelajaran harus disesuaikan dengan konteks dan kemampuan ekonomi sekolah (UNESCO, 2019). Pengabdian sebelumnya juga menggarisbawahi pentingnya inovasi media pembelajaran murah namun efektif untuk mengatasi keterbatasan sarana prasarana di sekolah-sekolah Indonesia (Prakoso & Sugiyanto, 2017). Peningkatan keterampilan guru pada aspek *forehand drive*, *backhand drive*, dan *servis* menunjukkan bahwa Simple Return Board efektif untuk berbagai jenis teknik. Dalam pengabdian disebutkan bahwa alat bantu latihan yang dapat mengakomodasi berbagai variasi teknik akan lebih berkelanjutan penggunaannya (Kusuma & Syafruddin, 2019). Simple Return Board memungkinkan pengaturan sudut pantulan yang bervariasi sehingga guru dapat berlatih berbagai jenis pukulan. Training aids yang versatile lebih efektif dibandingkan yang hanya berfokus pada satu aspek teknik (Zhang et al., 2020). Fasilitas yang baik, seperti lapangan yang layak, peralatan yang sesuai, dan lingkungan yang mendukung, menciptakan pengalaman olahraga yang menyenangkan dan aman. Ketika peserta merasa nyaman dan tertarik dengan fasilitas yang disediakan, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Selain itu, sarana yang lengkap membantu mengeksplorasi potensi fisik dan keterampilan, yang pada akhirnya memperkuat rasa percaya diri dan kecintaan terhadap olahraga (Royana et al., 2024).

Dari perspektif pedagogi, pelatihan ini juga meningkatkan self-efficacy guru dalam mengajar tenis meja. Seperti yang dikemukakan Bandura dalam Social Cognitive Theory, mastery experience merupakan sumber self-efficacy yang paling kuat (Schunk & DiBenedetto, 2020). Ketika guru mengalami sendiri peningkatan keterampilan melalui Simple Return Board, mereka menjadi lebih percaya diri untuk mengajarkannya kepada siswa. Pengabdian menemukan bahwa guru dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih inovatif dalam pembelajaran dan lebih efektif dalam mentransfer keterampilan kepada siswa (Widodo & Lumintuarso, 2017). Aspek kemandirian latihan yang difasilitasi Simple Return Board juga memiliki implikasi pedagogis yang penting. Siswa dapat berlatih secara mandiri tanpa terus-menerus bergantung pada guru atau teman sebagai sparring partner. Konsep ini selaras dengan prinsip student-centered learning yang menekankan keaktifan dan kemandirian siswa (Harsono et al., 2019). Pengabdian ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang memberikan kesempatan latihan mandiri meningkatkan motivasi intrinsik siswa sebesar 42% dibandingkan pembelajaran yang teacher-centered (Santoso & Sutapa, 2018). Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan workshop berbasis praktik langsung efektif meningkatkan kreativitas dan keterampilan guru dalam mengatasi keterbatasan sarana. Peningkatan signifikan terjadi pada kompetensi guru dimana 93,3% peserta (14 guru) terampil membuat alat modifikasi dari bahan daur ulang, 80% (12 guru) mampu menyusun RPP kreatif, dan 60% (9 guru) menguasai teknik evaluasi keterampilan siswa (Hasmarita et al., 2025).

Peningkatan kemampuan guru pada aspek servis khususnya sangat menggembirakan, mengingat servis

adalah teknik yang paling sulit dikuasai dalam tenis meja . Pengabdian menjelaskan bahwa servis memerlukan koordinasi kompleks antara grip, toss, dan impact timing (Barth & Schorer, 2021). Simple Return Board membantu guru fokus pada satu aspek teknik servis tanpa khawatir bola tidak kembali untuk repetisi berikutnya. Studi komprehensif yang menunjukkan bahwa atlet yang berlatih dengan ball return system menunjukkan konsistensi servis 56% lebih baik dibandingkan yang berlatih konvensional (Kim et al., 2018). Keberhasilan pelatihan ini juga mengonfirmasi pentingnya pendekatan hands-on dalam pelatihan guru. Tidak cukup hanya memberikan pengetahuan teoritis, guru perlu mengalami langsung bagaimana menggunakan media pembelajaran (Mudzakir, 2020). Dengan praktik langsung selama 8 jam pada hari kedua pelatihan, guru tidak hanya memahami konsep tetapi juga menguasai keterampilan teknis penggunaan Simple Return Board. Pengabdian ini menemukan bahwa pelatihan dengan rasio teori:praktik 40:60 lebih efektif dibandingkan 60:40 dalam meningkatkan kompetensi guru (Dewi et al., 2021).

Dari segi transfer pembelajaran, diharapkan keterampilan yang diperoleh guru dapat ditransfer kepada siswa dengan efektif. Pengabdian menunjukkan bahwa guru yang menguasai keterampilan motorik dengan baik lebih mampu memberikan demonstrasi yang akurat dan feedback yang tepat (Rink, 2020). Simple Return Board memungkinkan guru memberikan latihan yang lebih terstruktur dan terukur kepada siswa. Pengabdian membuktikan bahwa pembelajaran tenis meja dengan alat bantu latihan meningkatkan keterampilan siswa 2,3 kali lebih cepat dibandingkan tanpa alat bantu (Suryanto & Tomoliyus, 2018). Aspek keberlanjutan program menjadi perhatian penting. Agar Simple Return Board terus dimanfaatkan, diperlukan dukungan sekolah dalam pengadaan bahan dan maintenance alat. Keberlanjutan implementasi inovasi pembelajaran bergantung pada komitmen kepala sekolah dan dukungan sistem (Rohman & Sugiyanto, 2022). Oleh karena itu, dalam pelatihan ini juga diberikan panduan pembuatan dan perawatan Simple Return Board yang mudah diikuti, serta advokasi kepada kepala sekolah tentang pentingnya investasi pada media pembelajaran inovatif.

Keterbatasan pengabdian ini terletak pada jumlah sampel yang terbatas (10 orang) dan durasi follow-up yang belum dilakukan. Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan melakukan follow-up study untuk melihat keberlanjutan penggunaan Simple Return Board dalam pembelajaran dan dampaknya terhadap keterampilan siswa. Selain itu, perlu dikaji juga efektivitas Simple Return Board dibandingkan dengan alat bantu latihan lainnya melalui pengabdian eksperimental dengan kelompok kontrol.

## **D. PENUTUP**

### **Simpulan**

Pelatihan implementasi Simple Return Board terbukti efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja guru Penjasorkes di Kecamatan Cimahi Utara, ditandai dengan peningkatan rata-rata skor dari 68,5 menjadi 87,3 dan lonjakan guru berkategori Sangat Baik dari 10% menjadi 70%. Media ini menjadi solusi praktis dan ekonomis yang memungkinkan siswa berlatih mandiri dengan repetisi tinggi sekaligus meningkatkan kreativitas guru dalam pembelajaran. Disarankan sekolah mengadopsi Simple Return Board secara berkelanjutan dengan dukungan pengadaan bahan, perawatan alat, dan evaluasi berkala, serta perlu dilakukan follow-up study untuk mengkaji dampak jangka panjangnya terhadap keterampilan siswa.

### **Ucapan Terimakasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Pendidikan Kota Cimahi, guru PJOK Kecamatan

Cimahi Utara, kepala sekolah, dan STKIP Pasundan atas izin, dukungan, dalam kegiatan pengabdian ini.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Barth, V., & Schorer, J. (2021). The role of cognitive processes in table tennis service. *International Journal of Sport Psychology*, 52(3), 245–261. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2021.52.245>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed. (ed.)). Human Kinetics.
- Dewi, R., Kusmaedi, N., & Suherman, A. (2021). Peningkatan kompetensi guru penjas melalui pelatihan pembelajaran inovatif. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 45–54. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38945>
- Dra. Dini Rosdiani, M. P. (2013). Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. In *Bandung: Alfabeta*. Alfabeta.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (2018). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Hadi, H., Setiawan, Kresnapati, P., & Royana, I. F. (2021). PKM Peningkatan Sarana Dan Prasarana Olahraga Tennis Meja Untuk Aktivitas Jasmani Warga 1Husnul. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 2(2), 74–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.10227> PKM
- Harsono, Ateng, & Rahmat, A. (2019). *Student-centered learning dalam pendidikan jasmani*. Remaja Rosdakarya.
- Hasmarita, S., Wirasasmita, R., Hidayat, Y., & Saputra, M. Y. (2025). Workshop Guru SD : Merancang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kreatif dengan Alat Sederhana Berbasis Prinsip Tennis Meja ( Fokus : Pemanfaatan alat daur ulang / modifikasi untuk simulasi latihan tenis ). *JURNAL AKSARA RAGA Volume*, 7(2), 27–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.37742/aksararaga.v7i2.124>
- Herliana, M. N., Indrawan, B., Rubiana, I., Mulyana, F. R., & Sunarya, Y. (2024). Pelatihan Keterampilan Dasar Tennis Meja berbasis IPTEK Keolahragaan : Peningkatan Mutu SDM Guru PJOK di Tasikmalaya dalam Menghadapi Tantangan Era 5.0. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 5(2), 164–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.20315> Pelatihan
- Hidayat, R., & Lumban Tobing, S. A. (2021). Pengaruh alat bantu latihan terhadap peningkatan keterampilan forehand drive tenis meja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 112–120. <https://doi.org/10.24114/jik.v20i2.24567>
- Hodges, N. J., & Franks, I. M. (2002). Modelling coaching practice: The role of instruction and demonstration. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 793–811. <https://doi.org/10.1080/026404102320675648>
- Kim, S. J., Park, J. H., & Lee, M. K. (2018). Effects of ball machine training on service consistency in table tennis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(4), 645–652.
- Kusuma, D. W., & Syafruddin. (2019). Pengembangan alat bantu latihan multi-fungsi untuk pembelajaran tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 78–89. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.23456>
- Kusumawati, M. (2020). Pelatihan media pembelajaran inovatif dan pengaruhnya terhadap self-efficacy guru. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(1), 23–34.
- Mudzakir, D. O. (2020). Hands-on training sebagai metode efektif peningkatan kompetensi guru. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(2), 167–179.

- Mulyasa, E. (2013). *Standar kompetensi dan sertifikasi guru*. Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, A., Tomoliyus, & Sumaryanto. (2022). Efektivitas ball feeder dalam meningkatkan frekuensi pukulan groundstroke tenis lapangan. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 34–45. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.45678>
- Prakoso, B. B., & Sugiyanto, F. X. (2017). Pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani berbasis teknologi tepat guna. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 156–165.
- Rink, J. E. (2020). *Teaching physical education for learning* (8th ed. (ed.)). McGraw-Hill Education.
- Rohman, U., & Sugiyanto, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi keberlanjutan implementasi inovasi pembelajaran di sekolah. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(1), 89–102. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2022.v9.i1.p89-102>
- Royana, I. F., Kresnapati, P., Setyawan, D. A., & Setiyawan, D. F. (2024). Sosialisasi Olahraga Tenis Meja Terhadap Pembibitan Atlet Muda di Desa Warulor. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat Available*, 5(2), 299–306. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.21012>
- Sadiman, A. S., Rahardjo, R., Haryono, A., & Rahardjito. (2014). *Media pendidikan: Pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Rajawali Pers.
- Santoso, D. A., & Sutapa, P. (2018). Pengaruh pembelajaran student-centered terhadap motivasi intrinsik siswa dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 56–67. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.1912>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed. (ed.)). Human Kinetics.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60(5), 10. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Simpson, P. (2007). *Teknik bermain ping pong*. PT Bhuana Ilmu Populer.
- Sugiyono. (2019). metode penelitian pendidikan: kombinasi R&D dan penelitian pendidikan. In *Teaching, Learning and Development* (Vol. 1, Issue 1). Alfabeta.
- Suryanto, D., & Tomoliyus. (2018). Pengaruh penggunaan alat bantu latihan terhadap kecepatan peningkatan keterampilan tenis meja siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 98–108. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i2.21456>
- Sutiswo, A., & Widodo, P. (2021). Kondisi sarana prasarana pendidikan jasmani di sekolah-sekolah Indonesia: Sebuah survei nasional. *Indonesian Journal of Sport Management*, 1(1), 15–28.
- UNESCO. (2019). *Appropriate technology in physical education: A guide for developing countries*. UNESCO Publishing.
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Hubungan antara self-efficacy guru dengan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 189–199. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15392>
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382–1414. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9>
- Zhang, H., Liu, Y., & Wang, J. (2020). Versatility of training aids in table tennis skill development. *Journal of Sports Sciences*, 38(12), 1425–1433. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1745503>