



Workshop Guru SD: Merancang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kreatif dengan Alat Sederhana Berbasis Prinsip Tenis Meja (Fokus: Pemanfaatan alat daur ulang/modifikasi untuk simulasi latihan tenis)

Sony Hasmarita¹, Ricky Wirasasmita², Yudi Hidayat³, Mochammad Yusril Saputra⁴

¹²³⁴Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan

Corresponding author: Sonyhasmarita92@gmail.com

ABSTRAK

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan kompetensi guru PJOK SD di Cimahi Utara dalam merancang pembelajaran kreatif menggunakan alat sederhana berbasis prinsip tenis meja, dengan memanfaatkan bahan daur ulang. Workshop ini dilaksanakan untuk mengatasi keterbatasan sarana olahraga di sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah action research berbasis workshop dengan pendekatan pretest-intervensi-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 15 guru PJOK yang dipilih secara purposive. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kompetensi guru: 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. Selain itu, dihasilkan 45 alat tenis meja sederhana, modul panduan ber-ISBN, dan komunitas pembelajaran online yang aktif. Disimpulkan bahwa pendekatan workshop berbasis praktik langsung efektif meningkatkan kreativitas dan keterampilan guru dalam mengatasi keterbatasan sarana. Program ini juga memberikan dampak berkelanjutan melalui komunitas guru dan modul yang dapat diadopsi secara luas.

Kata Kunci: Pembelajaran Kreatif, Alat Sederhana, Tenis Meja Adaptif, Pemanfaatan Barang Bekas, Guru PJOK SD.

PENDAHULUAN

Pengabdian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan penting dalam pengembangan motorik, kognitif, dan sosial siswa Sekolah Dasar (SD). Namun, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di banyak sekolah, khususnya di daerah urban seperti Kota Cimahi, sering menjadi kendala utama dalam pelaksanaan pembelajaran yang efektif (Suryadi & Kusmaedi, 2019). Tenis meja sebagai salah satu cabang olahraga yang membutuhkan peralatan khusus seringkali sulit diajarkan secara optimal di SD karena minimnya ketersediaan peralatan standar. Padahal, olahraga ini memiliki potensi besar untuk melatih koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, dan kemampuan strategis siswa [1].

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di 10 SD Negeri di Kecamatan Cimahi Utara, ditemukan bahwa 80% sekolah tidak memiliki peralatan tenis meja yang memadai, dan 65% guru PJOK mengaku kesulitan mengajarkan materi ini karena keterbatasan alat. Situasi ini memunculkan kebutuhan akan solusi kreatif yang dapat mengatasi masalah tersebut tanpa mengorbankan kualitas pembelajaran. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas penggunaan alat modifikasi dalam pembelajaran PJOK, seperti yang dilakukan [2], yang berhasil meningkatkan keterampilan motorik siswa melalui permainan bola modifikasi.

Workshop ini dirancang untuk memberikan solusi praktis melalui pemanfaatan alat daur ulang dan bahan sederhana yang mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pembelajaran kreatif yang menekankan pada improvisasi dan inovasi [3]. Kota Cimahi dipilih sebagai lokasi pengabdian karena karakteristik daerah urban dengan keterbatasan ruang olahraga namun memiliki potensi kreativitas yang tinggi di kalangan pendidik.

Tenis meja adalah olahraga untuk semua usia yang bisa dimainkan sebagai hiburan atau untuk meraih prestasi di sekolah. Olahraga ini digemari karena mudah dipelajari dan menyenangkan. Salah satu teknik dasar yang penting adalah *servis forehand*, yaitu pukulan pertama yang harus dikuasai karena menjadi awal permainan dan bisa menghasilkan poin jika dilakukan dengan baik [4]. Tenis meja bisa dimainkan oleh semua usia dan dikenal sebagai olahraga yang mudah dan murah. Salah satu teknik dasarnya adalah *servis forehand*, yang penting karena menjadi pukulan pertama dalam permainan. *Servis* ini dilakukan dengan bet yang digerakkan ke arah kanan siku (untuk pemain tangan kanan) dan membutuhkan sentuhan yang tepat pada bola agar pukulannya maksimal [5]. Tenis meja dapat dimainkan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua. Olahraga ini mudah dimainkan dan tidak memerlukan biaya besar karena peralatannya sederhana, seperti bet, bola, net, dan meja. Untuk menjadi pemain yang berprestasi, penting untuk menguasai pukulan dasar, terutama *forehand drive*, yang merupakan salah satu teknik utama dalam tenis meja [6]. Tenis meja adalah olahraga populer yang dimainkan secara tunggal atau ganda dengan teknik dasar penting seperti pukulan *forehand* dan *backhand* [7]. Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Tenis meja dapat dimainkan oleh semua anggota keluarga dan memberikan gerak badan serta hiburan bagi pemain dari semua usia, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa [8]. Pembelajaran permainan tenis meja dengan menggunakan metode informal seperti model *self-regulated learning* lebih efektif dalam mengembangkan *self-esteem* mahasiswa dibandingkan metode formal atau teknik langsung [9]. Tenis meja merupakan salah satu mata kuliah yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Permainan ini mengajarkan berbagai teknik dasar seperti pukulan, *servis*, dan *footwork* yang harus dikuasai oleh mahasiswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal [10]. Tenis meja adalah olahraga yang melibatkan gerakan cepat, refleks, kecepatan, dan koordinasi. Bermain tenis meja secara rutin dapat meningkatkan kesehatan jantung, membentuk otot, dan memperbaiki keseimbangan. Menguasai teknik dasar, terutama *forehand drive*, sangat penting karena menjadi dasar untuk keterampilan yang lebih maju dan meningkatkan kualitas permainan secara keseluruhan [11].

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan kapasitas guru PJOK SD dalam merancang pembelajaran kreatif, (2) mengembangkan model pembelajaran tenis meja dengan alat sederhana, dan (3) menciptakan solusi berkelanjutan untuk masalah keterbatasan sarana olahraga di SD. Hasil workshop diharapkan dapat menjadi model yang dapat direplikasi di daerah lain dengan kondisi serupa. 1. Kondisi Pendidikan Jasmani di SD Kota Cimahi. Berdasarkan observasi lapangan dan wawancara dengan 15 guru PJOK di Kecamatan Cimahi Utara, ditemukan beberapa masalah kritis: a. Keterbatasan Sarana: 80% sekolah tidak memiliki meja tenis meja standar, dan 60% kekurangan raket serta bola yang layak. b. Minimnya Kreativitas Pembelajaran: 70% guru mengaku hanya menggunakan metode konvensional (*drill*) karena ketidaktahuan tentang alternatif alat sederhana. c. Rendahnya Partisipasi Siswa: Data Dinas Pendidikan Kota Cimahi (2023)

menunjukkan hanya 40% siswa yang aktif dalam pembelajaran tenis meja akibat kurangnya alat dan metode yang menarik. 2. Potensi Solusi Berbasis Konteks Lokal. Kota Cimahi memiliki karakteristik yang mendukung pelaksanaan workshop ini: a. Ketersediaan Bahan Daur Ulang: Industri kecil dan rumah tangga di Cimahi menghasilkan limbah kardus, kayu, dan plastik yang bisa dimanfaatkan. b. Komunitas Guru yang Aktif: Kelompok Kerja Guru (KKG) PJOK Cimahi Utara rutin mengadakan pelatihan, tetapi belum pernah membahas tenis meja kreatif. c. Dukungan Kebijakan: Program "Cimahi Cerdas" oleh Pemkot mendorong inovasi pembelajaran dengan anggaran terbatas. 3. Tantangan Implementasi. a. Keterbatasan Waktu Guru: Jam mengajar yang padat menyulitkan guru mengikuti pelatihan panjang. b. Variasi Kemampuan Guru: Latar belakang guru PJOK beragam, dari lulusan pendidikan jasmani hingga guru kelas yang ditugaskan mengajar PJOK. c. Kendala Ruang: Sekolah di Cimahi umumnya memiliki lapangan terbatas untuk praktik. 4. Peluang dan Dampak Potensial. a. Peningkatan Keterampilan Guru: Workshop dapat membekali guru dengan kemampuan membuat alat dari barang bekas (botol plastik untuk bola, kardus untuk raket). b. Pembelajaran yang Inklusif: Alat sederhana memungkinkan semua siswa berpartisipasi, termasuk yang kurang mampu. c. Keberlanjutan: Materi workshop dapat diintegrasikan dengan KKG PJOK untuk disebarluaskan ke sekolah lain..

METODE

Metode Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain One Group Pre-test and Post-test Design. Desain ini dilakukan untuk Dengan fokus pada pemanfaatan alat daur ulang/modifikasi untuk simulasi latihan tenis meja, kegiatan ini bertujuan mengatasi keterbatasan sarana PJOK melalui pendekatan inovatif dan berkelanjutan. Populasi dan Sampel Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru sekolah dasar (SD) di Kota Cimahi yang mengajar pendidikan jasmani. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, dengan kriteria guru yang aktif mengajar pendidikan jasmani dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian program pelatihan dan pendampingan. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 15 orang guru dari beberapa SD di Kota Cimahi.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk Workshop Guru SD: Merancang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kreatif dengan Alat Sederhana Berbasis Prinsip Tenis Meja difokuskan untuk mengukur efektivitas pelatihan guru dalam merancang dan menerapkan pembelajaran jasmani yang inovatif. Instrumen ini mencakup lembar observasi keterlibatan peserta, angket persepsi guru terhadap penggunaan alat daur ulang atau modifikasi dalam simulasi latihan tenis meja, serta tes pemahaman konsep dasar teknik forehand dan backhand. Selain itu, terdapat rubrik penilaian rancangan pembelajaran yang dibuat oleh peserta, yang menilai aspek kreativitas, relevansi alat, dan kesesuaian dengan prinsip dasar tenis meja. Instrumen ini dirancang untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang peningkatan kompetensi guru dalam mengintegrasikan pendekatan kreatif dan ramah lingkungan ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar.

Rencana Perlakuan

Rencana perlakuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk membekali guru SD dengan keterampilan merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang kreatif dan kontekstual. Perlakuan dimulai dengan sesi pemaparan konsep dasar tenis meja dan prinsip-prinsip pembelajaran aktif, dilanjutkan dengan demonstrasi penggunaan alat sederhana hasil daur ulang atau modifikasi sebagai media latihan teknik dasar forehand dan backhand. Guru kemudian dilibatkan dalam kegiatan praktik langsung, yaitu merancang dan mempresentasikan rancangan pembelajaran yang mengintegrasikan alat tersebut dalam simulasi pembelajaran jasmani. Seluruh proses didampingi oleh fasilitator, dengan evaluasi dilakukan melalui observasi, refleksi, dan penilaian produk rancangan pembelajaran. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kreativitas, pemahaman pedagogis, dan kemampuan inovatif guru dalam mengoptimalkan sumber daya lokal untuk pembelajaran yang bermakna.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh melalui observasi proses workshop, dokumentasi aktivitas peserta, dan refleksi terbuka, yang dianalisis dengan cara mereduksi, menyajikan, dan menarik kesimpulan dari pola-pola temuan. Sementara itu, data kuantitatif berasal dari angket persepsi dan tes pemahaman peserta, yang dianalisis menggunakan statistik sederhana seperti persentase dan rata-rata untuk melihat tingkat efektivitas pelatihan. Kombinasi kedua pendekatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang peningkatan kompetensi guru dalam merancang pembelajaran pendidikan jasmani yang kreatif berbasis alat sederhana dan prinsip tenis meja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini berhasil melaksanakan workshop bagi 15 guru PJOK SD di Kecamatan Cimahi Utara dengan capaian signifikan pada tiga aspek utama:

Tabel.1 Hasil Penelitian (Rata-rata dan Frekuensi)

Aspek Kompetensi	Hasil Pretest (Sebelum Workshop)	Hasil Posttest (Setelah Workshop)	Peningkatan
Jumlah Guru dengan Skor <60	13 guru (86,7%)	2 guru (13,3%)	84,40%
Jumlah Guru dengan Skor ≥75	0 guru (0%)	11 guru (73,3%)	73,30%
Pembuatan Alat Modifikasi	2 guru terampil (13,3%)	14 guru terampil (93,3%)	80%
Penyusunan RPP Adaptif	3 guru mampu (20%)	12 guru mampu (80%)	60%
Teknik Evaluasi Keterampilan	1 guru kompeten (6,7%)	9 guru kompeten (60%)	53,30%

Hasil evaluasi workshop menunjukkan peningkatan signifikan dalam kompetensi guru PJOK. Pada tahap pretest, sebanyak 86,7% peserta (13 dari 15 guru) memperoleh skor di bawah 60 dalam merancang pembelajaran kreatif, mengindikasikan rendahnya penguasaan awal terhadap materi. Namun setelah intervensi, terjadi penurunan drastis pada jumlah guru dengan kompetensi rendah menjadi hanya 13,3% (2 guru), sekaligus peningkatan tajam dimana 73,3% peserta (11 guru) berhasil mencapai skor di atas 75. Capaian ini merefleksikan efektivitas workshop dalam meningkatkan pemahaman konseptual dan keterampilan praktis peserta.

Aspek pembuatan alat modifikasi mencatat kemajuan paling mencolok, dari hanya 13,3% guru (2 orang) yang terampil di awal, menjadi 93,3% (14 guru) mampu membuat raket dari kardus tebal dan bola dari bahan busa/plastik setelah pelatihan. Dalam penyusunan RPP berbasis permainan adaptif, terjadi peningkatan 60% dari baseline 20% (3 guru) menjadi 80% (12 guru) yang menguasai teknik perancangan pembelajaran. Sementara itu, kompetensi evaluasi keterampilan siswa menunjukkan peningkatan dari 6,7% (1 guru) menjadi 60% (9 guru), meskipun tetap menjadi aspek dengan tingkat penguasaan terendah di akhir pelatihan.

Data ini mengungkap beberapa temuan kunci: (1) pendekatan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan keterampilan teknis pembuatan alat, (2) kebutuhan penguatan dalam aspek pedagogis seperti evaluasi pembelajaran, dan (3) adanya variasi tingkat adopsi inovasi di antara peserta yang mungkin dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan dan pengalaman mengajar

sebelumnya. Pencapaian ini menjadi landasan penting untuk pengembangan program pelatihan lanjutan yang lebih terfokus pada aspek-aspek yang masih memerlukan peningkatan.

Pembahasan

Berdasarkan Temuan penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori pembelajaran kreatif dalam pendidikan jasmani. Secara teoretis, hasil penelitian memperkuat kerangka konseptual [12]. tentang pentingnya pendekatan kontekstual dalam kondisi keterbatasan sumber daya. Workshop intensif selama 12 jam yang menerapkan prinsip learning by doing terbukti efektif meningkatkan kompetensi pedagogis guru, dengan peningkatan 80% tingkat kepercayaan diri dalam menggunakan alat. . Temuan ini sejalan dengan penelitian [13]. yang menunjukkan efektivitas pendekatan experiential learning dalam pengembangan profesional guru PJOK.

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar (SD) seringkali dihadapkan pada kendala klasik, yaitu keterbatasan sarana dan prasarana. Khusus untuk materi tenis meja, kendala ini menjadi sangat krusial. Meja tenis meja, bet yang berkualitas, dan bola yang memadai seringkali jumlahnya terbatas, mahal, atau bahkan tidak tersedia sama sekali di banyak SD. Kondisi ini berimplikasi pada terbatasnya variasi pembelajaran dan tidak tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal. Seperti yang diungkapkan oleh [14], "Ketersediaan fasilitas dan peralatan olahraga yang tidak memadai menjadi faktor penghambat utama dalam proses pembelajaran PJOK di SD. Guru sering kali harus memutar otak untuk menciptakan aktivitas yang menyenangkan dengan peralatan seadanya." Hal ini sejalan dengan temuan [15]. yang menyatakan bahwa "minimnya alat olahraga menyebabkan rendahnya minat dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, sehingga dibutuhkan inovasi dalam pemanfaatan alat-alat sederhana."

Akibatnya, guru cenderung mengajar dengan metode yang monoton atau bahkan menghindari materi tertentu, termasuk tenis meja. Padahal, tenis meja memiliki nilai edukatif yang sangat tinggi bagi perkembangan motorik halus dan kasar, koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, serta kemampuan strategis anak. Oleh karena itu, solusi yang kreatif dan berbasis pada pemanfaatan sumber daya yang ada sangat dibutuhkan.

Workshop yang dilaksanakan terbukti efektif sebagai wahana untuk meningkatkan kompetensi guru dalam merancang pembelajaran yang inovatif. Melalui pendekatan hands-on dan praktik langsung, peserta workshop tidak hanya menerima teori tetapi juga terlibat aktif dalam menciptakan alat peraga. Fokus workshop pada prinsip dasar tenis meja—seperti pukulan (forehand, backhand), servis, dan permainan bola memantul—memungkinkan guru untuk memahami esensi dari permainan tersebut sebelum menerjemahkannya ke dalam bentuk simulasi. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman guru mengenai pembelajaran PJOK kreatif. Hal ini diperkuat oleh pernyataan [16]. yang menegaskan bahwa "pelatihan atau workshop yang bersifat praktis dan kontekstual mampu meningkatkan self-efficacy guru dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran inovatif. Guru merasa lebih percaya diri ketika telah mempraktikkan langsung ide-ide pembelajarannya." Proses kreatif selama workshop, di mana guru berkolaborasi untuk memecahkan masalah nyata (keterbatasan alat), juga menumbuhkan sikap problem-solving dan kolaboratif. Sebagaimana dinyatakan oleh [17]. "Model pelatihan berbasis proyek (project-based training) efektif dalam mengembangkan kemampuan guru dalam mendesain media pembelajaran dari bahan bekas, karena mereka mengalami langsung proses perancangan hingga produksi." Inti dari pembahasan ini terletak pada keberhasilan peserta workshop dalam memodifikasi dan memanfaatkan alat-alat sederhana serta bahan daur ulang untuk mensimulasikan latihan tenis meja. Kreativitas ini menjawab langsung tantangan keterbatasan fasilitas.

Beberapa contoh rancangan yang dihasilkan antara lain: Raket dari Kardus dan Tutup Botol: Kardus bekas yang dipotong dan diperkuat, dengan gagang dari kayu atau bambu, dan bidang pukulan yang ditempel tutup botol plastik untuk memberikan tekstur dan ketahanan. Bola dari Kertas Bekas/Koran: Bola dibuat dengan cara melipat dan menggulung kertas bekas,

kemudian diikat kuat dengan karet gelang atau selotip. Bola ini memiliki berat dan ukuran yang dapat disesuaikan untuk latihan. "Net" dari Tali Rafia dan Kursi: Menggunakan dua buah kursi sebagai tiang dan tali rafia atau karet yang direntangkan di antaranya sebagai net. "Meja" dari Bangku atau Lantai: Permainan tidak harus menggunakan meja tenis meja sesungguhnya. Latihan servis dan pukulan dapat dilakukan dengan menggunakan bangku panjang yang disusun atau bahkan dengan menggambar area "meja" di lantai menggunakan kapur.

Inovasi ini sangat relevan dengan prinsip Resource-Based Learning. Menurut [18]. "Pemanfaatan bahan daur ulang dalam pembelajaran PJOK tidak hanya mengatasi masalah biaya, tetapi juga menanamkan nilai-nilai edukatif seperti kepedulian lingkungan (education for sustainable development) dan kreativitas kepada siswa." Penggunaan alat modifikasi ini memungkinkan siswa untuk berlatih gerak dasar memukul bola, koordinasi, dan permainan tanpa harus terhalang oleh tidak adanya peralatan standar. Penerapan rancangan pembelajaran dari workshop ini diharapkan dapat mentransformasi suasana pembelajaran PJOK menjadi lebih kreatif, inklusif, dan menyenangkan. Dengan alat modifikasi, setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi aktif tanpa harus bergantian menggunakan satu atau dua bet yang ada.

Pembelajaran menjadi berpusat pada siswa (student-centered), di mana mereka dapat diajak untuk terlibat bahkan dalam proses pembuatan alat, sehingga meningkatkan rasa kepemilikan dan kebanggaan. Hal ini sejalan dengan pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) yang menekankan pada pemahaman konsep permainan melalui modifikasi sebelum masuk ke permainan yang sesungguhnya. [19]. dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa "modifikasi permainan dan alat dalam PJOK secara signifikan meningkatkan keterlibatan (engagement), motivasi, dan hasil belajar psikomotorik siswa sekolah dasar."

Dengan simulasi menggunakan alat sederhana, guru dapat lebih fokus pada penguasaan gerak dasar dan prinsip bermain, bukan pada keterampilan menggunakan alat yang mahal. Hal ini membuat pembelajaran lebih accessible dan mengurangi tekanan pada siswa, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung.

Secara keseluruhan, workshop ini telah berhasil membuktikan bahwa keterbatasan sarana dan prasarana bukanlah halangan mutlak untuk menyelenggarakan pembelajaran PJOK yang berkualitas. Dengan pendekatan kreatif berbasis prinsip dasar permainan dan pemanfaatan alat sederhana/daur ulang, guru SD dapat dirangkul dan diberdayakan untuk menjadi desainer pembelajaran yang inovatif. Kompetensi yang didapat dari workshop ini tidak hanya meningkatkan kemampuan profesional guru tetapi juga secara langsung berkontribusi pada terciptanya pembelajaran PJOK yang lebih aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan (PAKEM) bagi siswa, khususnya pada materi yang selama ini dianggap sulit seperti tenis meja.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpula Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk Workshop Guru SD: Merancang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kreatif dengan Alat Sederhana Berbasis Prinsip Tenis Meja menunjukkan bahwa pendekatan inovatif dalam pembelajaran jasmani dapat meningkatkan kompetensi guru dalam merancang kegiatan yang menarik, kontekstual, dan ramah lingkungan. Melalui pemanfaatan alat daur ulang atau modifikasi, guru mampu menciptakan simulasi latihan tenis meja yang tidak hanya melatih keterampilan motorik siswa, tetapi juga menumbuhkan kreativitas dan kesadaran akan pentingnya pemanfaatan sumber daya lokal. Kegiatan workshop ini berhasil membangun pemahaman peserta terhadap prinsip dasar teknik tenis meja serta mendorong mereka untuk mengintegrasikan nilai-nilai edukatif dan keberlanjutan dalam pembelajaran jasmani.

Selain itu, hasil analisis data menunjukkan bahwa partisipasi aktif guru dalam proses pelatihan berdampak positif terhadap peningkatan pemahaman pedagogis dan kemampuan merancang pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Evaluasi melalui observasi, angket, dan penilaian produk rancangan pembelajaran memperlihatkan bahwa mayoritas peserta mampu menghasilkan rancangan yang kreatif dan aplikatif. Dengan demikian,

kegiatan ini tidak hanya memberikan solusi praktis terhadap keterbatasan alat pembelajaran di sekolah, tetapi juga memperkuat peran guru sebagai agen perubahan dalam menciptakan pembelajaran jasmani yang menyenangkan, bermakna, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Martín-Rodríguez *et al.*, “Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health,” *Sports*, vol. 12, no. 1, pp. 1–41, 2024, doi: 10.3390/sports12010037.
- [2] A. Septiandika Adirahma and A. Margono, *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Incline Push-up Depth Jump dan Medicine Ball Chest Pass terhadap Peningkatan Prestasi Tolak Peluru ditinjau dari Rasio Panjang Lengan*. Surabaya: UNS, 2018. [Online]. Available: <https://pasca.uns.ac.id/s2ilmukeolahragaan/wp-content/uploads/sites/22/2019/03/Proceedings-NSSS-2018.pdf>
- [3] J. E. Rink, *Teaching Physical Education*, vol. 17. 2020.
- [4] R. M Rizal, R. Rusmana, and Erwin, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Forehand Tennis Meja Menggunakan Media Modifikasi,” *J. Master Penjas Olahraga*, vol. 1, no. 1, pp. 55–64, 2020, doi: 10.37742/jmpo.v1i1.8.
- [5] Sony Hasmarita, “Pengaruh Metode Keseluruhan Dan Metode Bagian Terhadap Keterampilan Servis Forehand Tennis Meja,” *J. Phys. Outdoor Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 34–44, 2022, doi: <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.143>.
- [6] S. Hasmarita and D. Kurnia, “Pengaruh gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar forehand drive tenis meja,” *J. Phys. Outdoor Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 185–196, 2020.
- [7] A. O. Solihin, “Pengembangan Media Audio Visual Berbasis Video Youtube untuk Materi Pembelajaran Tennis Meja,” *Jpoe*, vol. 2, no. 2, pp. 247–259, 2020, doi: 10.37742/jpoe.v2i2.111.
- [8] D. Effendy, M. Sari, R. Fernando, and Muspita, “Implementasi metode bagian dalam meningkatkan keterampilan servis forehand tenis meja,” *Edu Sport. Indones. J. Phys. Educ.*, vol. 1, no. 2, pp. 79–87, 2020, doi: 10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5145.
- [9] D. Budiana, “The Effect of Teaching Table Tennis Using Self-Regulated Learning Model on Self-Esteem,” *J. Pendidik. Jasm. Dan Olahraga*, vol. 4, no. 1, pp. 43–47, 2019, doi: 10.17509/jpjo.v4i1.16253.
- [10] A. Wibowo Kurniawan and M. Iqbal Tawakal, “Survey on the Effectiveness of Online Learning Processes Due to the Coronavirus (Covid-19) Pandemic in Table Tennis Course,” *J. Sport. J. Penelit. Pembelajaran*, vol. 8, no. 3, pp. 119–135, 2022, doi: 10.29407/js_unpgri.v8i3.18897.
- [11] W. Mongsidi, M. Zaenal Arwih, M. Rusli, and M. Marsuna, “Improved table tennis forehand drive precision through multiball practice,” *J. Sport. J. Penelit. Pembelajaran*, vol. 9, no. 3, pp. 369–383, 2023, doi: 10.29407/js_unpgri.v9i4.21013.
- [12] T. C. Mutohir, R. Lutan, A. Maksum, A. Kristiyanto, and R. Akbar, “Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021,” *Kementerian. Pemuda dan Olahraga Republik Indones.*, pp. 1–126, 2021, [Online]. Available: <https://deputi3.kemendpora.go.id/dokumen/30/laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2021>
- [13] A. Kirk, D., & MacPhail, *Teaching Games for Understanding*. 2020.
- [14] F. Fitriana and E. Hariyanto, “Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga,” *Jayabama J. Peminat Olahraga*, vol. 2, no. 1, pp. 32–36, 2024.
- [15] F. F. Sari, D. P., & Hadi, “Pengaruh Ketersediaan Alat Olahraga terhadap Minat dan Aktivitas Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK di SD,” *J. Ilm. Pendidik. Dasar*, vol.

- 5, no. 2, pp. 112–120, 2021.
- [16] D. R. Kurniawan, A., & Pratama, “Peningkatan Self-Efficacy Guru SD Melalui Pelatihan,” *J. Sport Sci. Educ.*, vol. 4, no. 2, pp. 78-85., 2019.
- [17] N. W. Febrianto, A. B., & Utami, “Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran PJOK dari Bahan Bekas untuk Meningkatkan Kreativitas Guru SD.,” *J. Abdimas Pendidik. Dasar*, vol. 3, no. 1, pp. 33–42, 2022.
- [18] M. Damayanti, R., & Sari, “Pemanfaatan Bahan Daur Ulang dalam Pembelajaran PJOK untuk Menanamkan Karakter Peduli Lingkungan di Sekolah Dasar.,” *J. Pendidik. Karakter*, vol. 11, no. 2, pp. 145–158, 2021.
- [19] I. K. Lestari, W., & Wijaya, “Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Engagement dan Hasil Belajar Psikomotor Siswa dalam Pembelajaran PJOK SD.,” *J. Basicedu*, vol. 4, no. 4, pp. 1186–1195, 2020.