

# **SOSIALISASI PERMAINAN TONIS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN PROFESIONALISME BAGI GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR KABUPATEN KULONPROGO YOGYAKARTA**

Oleh:  
Abdul Alim, M.Or  
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
FIK UNY

## **Abstrak**

Bermain dalam kehidupan manusia sudah menjadi bagian hidup yang terkadang sulit atau tidak bisa dilupakan atau ditinggalkan oleh pelakunya. Bahkan, kegiatan bermain oleh banyak orang sudah dianggap menjadi salah satu kebutuhan hidup, karena tidak hanya bagi anak-anak, tetapi orang dewasa dan orang tuapun merasa membutuhkan situasi dan aktivitas bermain dalam kehidupannya. Mereka merasa mendapatkan kesenangan atau kepuasan setelah melakukan kegiatan bermain, dapat menghilangkan kepenatan karena tugas-tugas dan pekerjaan, dan tidak sedikit yang merasakan mendapatkan kembali kesegaran jiwa dan raga.

Program PPM dengan tema Sosialisasi Permainan Tonis Sebagai Upaya Peningkatan Profesionalisme Bagi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Di Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta bertujuan untuk memperkenalkan permainan tonis, mengetahui dan memahami permainan tonis dari alat yang digunakan sampai peraturan permainan dan kepada peserta dapat bermain tonis dengan baik dan benar sehingga dapat menjadikan peningkatan mutu pembelajaran sehingga berdampak pada prestasi pembelajaran bagi siswa.

Hasil Pelatihan tonis ini untuk meningkatkan guru olahraga khususnya sekolah dasar dalam memahami permainan tonis sehingga dapat menyebar luaskan ilmu dan keterampilan yang diperoleh kepada rekan sejawatnya dan anak-anak didiknya.

Kata kunci: tonis, guru Penjas

## **A. PENDAHULUAN**

Bermain dalam kehidupan manusia sudah menjadi bagian hidup yang terkadang sulit atau tidak bisa dilupakan atau ditinggalkan oleh pelakunya. Bahkan, kegiatan bermain oleh banyak orang sudah dianggap menjadi salah satu kebutuhan hidup, karena tidak hanya bagi anak-anak, tetapi orang dewasa dan orang tuapun merasa membutuhkan situasi dan aktivitas bermain dalam kehidupannya. Mereka merasa mendapatkan kesenangan atau kepuasan setelah melakukan kegiatan bermain, dapat menghilangkan kepenatan karena tugas-tugas dan pekerjaan, dan tidak sedikit yang merasakan mendapatkan kembali kesegaran jiwa dan raga.

Lalu, kegiatan bermain apa yang kebanyakan dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya? Ada berbagai jenis permainan yang biasa dilakukan oleh anak-anak, baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat, baik menggunakan alat atau tanpa alat. Dalam perkembangan selanjutnya, karena pelaku menggunakan aktivitas fisik pada saat bermain seperti jalan, lari, lompat, lempar dan sebagainya, yang secara tidak langsung dapat memberi pengaruh pada kesehatan badan, maka pada akhirnya dikenal istilah olahraga permainan.

Jenis permainan, dalam pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah terdiri dari 1) permainan bola kecil, yaitu permainan menggunakan bola kecil, seperti kasti, rounders, tenis meja, tenis dan termasuk juga bulutangkis, 2) permainan besar, yaitu permainan menggunakan bola besar, seperti sepakbola, basket, bola tangan dan bolavoli, dan 3) permainan anak-anak, seperti kucing dan tikus, hijau hitam, menjaring ikan, gobak sodor, dan sebagainya. Sudah tentu, jenis-jenis permainan itu dilakukan oleh anak-anak disesuaikan dengan tingkatan usia dan tingkat perkembangannya.

Sebagai salah satu jenis olahraga permainan, bulutangkis atau badminton telah menjadi olahraga yang sangat populer di Indonesia, bahkan karena beberapa prestasi yang diraih para pebulutangkis di arena kejuaraan internasional, maka dari cabang ini selalu menjadi andalan kontingen Indonesia untuk meraih medali dalam kejuaraan tingkat dunia. Berbeda halnya dengan bulutangkis, olahraga tenis meskipun sekarang ini semakin berkembang dengan pesat di masyarakat tetapi dari prestasi yang dicapai masih jauh dari harapan. Banyak kendala yang sebenarnya dihadapi dalam pengembangan olahraga tenis. Satu hal yang mendasar adalah sangat terbatasnya jumlah lapangan yang ada, sehingga program pemasalan yang seharusnya merupakan langkah awal dalam upaya pembinaan menjadi terhambat, dan pada akhirnya bibit-bibit petenis yang handal jumlahnya sangat terbatas.

Melihat kenyataan itu, kami tertarik untuk mengembangkan satu jenis permainan yang merupakan perpaduan dari permainan *batminton* dan *tennis*, yang selanjutnya diberi nama permainan “**TONNIS**”. Dengan olahraga tonnis diharapkan dapat menambah keragaman jenis olahraga permainan yang dapat menjadi pilihan semua lapisan masyarakat, dan selanjutnya dapat menjadi salah satu cabang olahraga sebagai tumpuan nasional dalam mencapai prestasi olahraga di tingkat Internasional. Maka melalui sosialisasi ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang permainan tonnis, yang meliputi apa dan bagaimana permainan tonnis ? serta bagaimana cara berlatih tonnis ? Setelah mengenal dan memahami permainan tonnis, diharapkan masyarakat luas, baik dalam lingkungan sekolah maupun luar

sekolah menjadi lebih tertarik dan mulai berlatih tonnis secara benar dan teratur, sehingga dapat mencapai tingkat permainan yang optimal sesuai yang diharapkan.

## **B. TINJAUAN PUSTAKA**

### **a. Hakikat Permainan Tonis**

Tennis adalah jenis permainan menggunakan bola kecil dan *paddle* atau pemukul yang terbuat dari kayu, dilakukan oleh satu atau dua pemain yang saling berhadapan dalam lapangan berbentuk persegi empat yang dibatasi net pada bagian tengahnya dengan cara memukul bola untuk mengembalikan bola yang dipukul lawannya sampai salah satu pemain memenangkan reli dan game dengan memperoleh skor sesuai peraturan yang di berlakukan.

Secara garis besar, permainan *tonnis* dimainkan dengan cara dan aturan yang hampir sama dengan tenis. Bahkan *tonnis* dapat dijadikan permainan dasar sebelum berlatih tenis. Hal ini sesuai pendapat Griffin, etc (1997:146) bahwa dalam mengajar tenis dapat melakukan modifikasi-modifikasi dengan menggunakan lapangan badminton, bola dari bahan busa, raket yang lebih pendek (*peddle*) dan peraturan alternatif. Dengan modifikasi-modifikasi seperti itu diharapkan permainan *tonnis* menjadi lebih mudah dan menarik untuk dimainkan.

### **b. Fasilitas dan Alat Bermain**

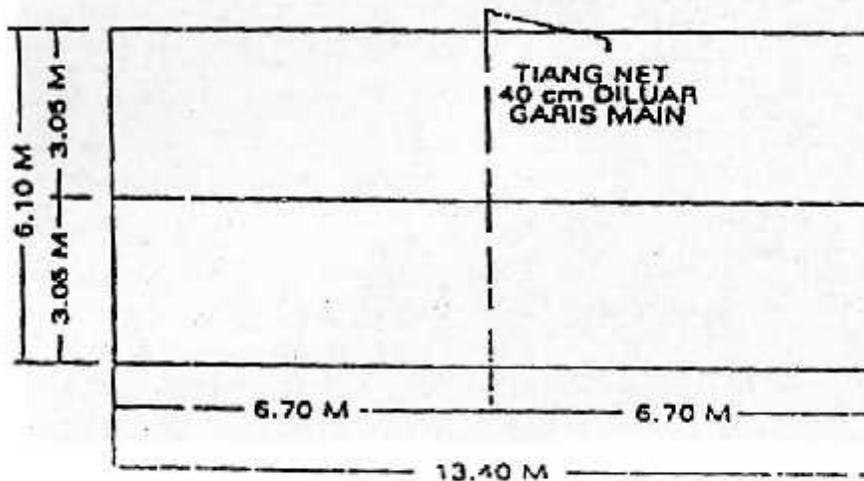
#### **1. Lapangan**

Permainan *tonnis* dimainkan dalam lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang sama dengan lapangan bulutangkis, yaitu panjang 13, 40 m dan lebar 6,10 m. Pada bagian tengah lapangan dibatasi dengan net yang tingginya 80 cm pada bagian tengah dan 85 cm pada bagian tiang net. Permukaan lapangan dapat berupa tanah liat, rumput atau lapangan keras yang terbuat dari bahan semen. Batas-batas lapangan ditandai dengan garis selebar 5 cm atau dari tali. Dengan demikian untuk membuat lapangan *tonnis* tidak perlu membutuhkan lahan atau ruangan yang cukup luas, seperti pada lapangan tenis, sehingga disetiap lingkungan masyarakat dimungkinkan dapat membuat lapangan *tonnis*.

Karena permainan *tonnis* dapat dimainkan oleh semua kelompok umur, yaitu kelompok anak-anak usia 6-12 tahun dan diatas 12 thun maka lapangan yang

digunakan juga ada sedikit perbedaan. Lapangan untuk kelompok usia 6-12 tahun, lapangan hanya dibagi 2 bagian yaitu kanan dan kiri, tanpa adanya garis batas servis.

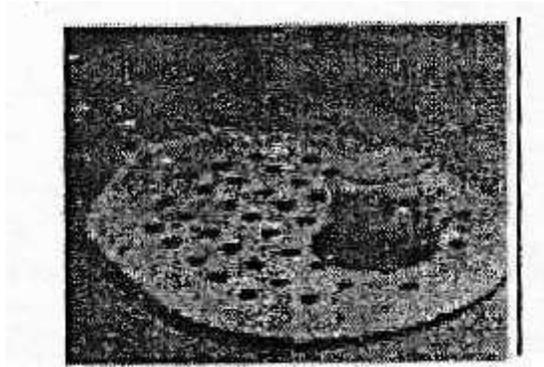
Pada lapangan *tonnis* untuk usia di atas 12 tahun, selain lapangan terbagi dalam bagian kanan dan kiri, juga terdapat garis sejajar dengan net berjarak 1,5 m dari garis tengah yang berfungsi sebagai garis batas daerah servis bagian depan dan batas daerah untuk melakukan voli, dan garis berjarak 1,5 m dari garis belakang sebagai batas daerah servis bagian belakang



Gambar 1. Lapangan Tonis

## 2. Raket (*Paddle*)

Raket yang digunakan untuk memukul bola adalah raket yang berupa *paddle*. *Paddle* ini dibuat dari bahan kayu yang ringan tetapi kuat atau tidak mudah patah, seperti papan multiplex dengan ketebalan 8-12 mm. Model pemukul ini dapat dibuat dalam berbagai bentuk dengan panjang keseluruhan 32 cm (panjang pegangan 8 cm dan bagian atas 24 cm), dan lebar 20 cm. Untuk mengurangi berat pemukul dan hambatan angin pada pemukul dapat dibuat lubang-lubang kecil tanpa mengganggu permukaan pada saat mengenai bola. Model *paddle* dapat dibuat seperti berikut.



Gambar 2. Raket Tonnis

### 3. Bola

Bola untuk bermain *tonnis* menggunakan bola seukuran bola tenis pada umumnya tetapi memiliki tekanan udara yang sangat kurang atau gembos dan lebih ringan, dengan maksud agar pantulan bola tidak keras dan laju bola menjadi lambat atau tidak cepat seperti pada bola tenis biasa.

### 4. Peraturan Permainan *Tonnis*

Permainan *tonnis* dimainkan dengan cara dan peraturan yang hampir sama dengan tennis ataupun mini tennis.

#### 1). Servis

Permainan dimulai dengan bagian kanan lapangan di belakang garis *baseline* dengan arah pukul menyilang kebagian seberang lapangan lawan dan melewati net. Bola servis yang menyentuh net dan jatuh didaerah servis yang sah maka servis diulangi. Jika servi pertama gagal diberi kesempatan servis kedua dan jika servis keduagagal poin untuk lawan. Perpindahan servis dilakukan setelah melakukan 2 kali servis, yaitu dari sebelah kanan dan kiri.

#### 2). Perpindahan Servis dan Tempat

Perpindahan servis dilakukan setiap dicapai du angka dan perpindahan tempat dilakukan setelah satu pemain menyelesaikan *game* atau memenangkan set. Apabila dalam permainan terjadi skor 1 sama dan dilanjutkan *rubber* set, perpindahan tempat dilakukan setelah salah satu pemain atau regu mencapai angka 8 untuk game 15 dan angka 11 untuk game 21.

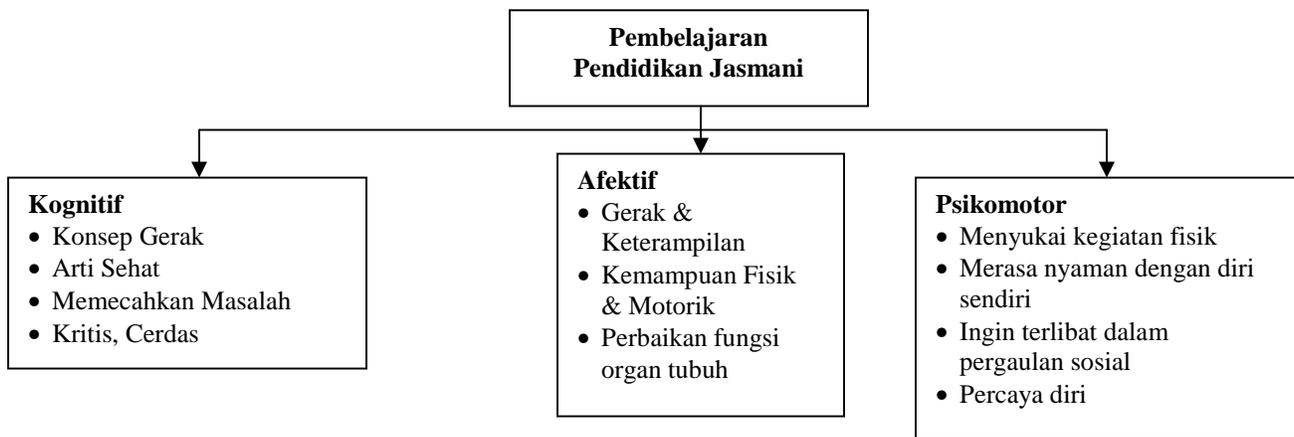
### 3). *Point dan Game*

Perhitungan angka dengan system rally point. Pemain yang memenangkan setiap *rally* maka memperoleh *point* atau angka 1. Untuk permainan kelompok usia 12 tahun ke bawah, satu set permaian selesai atau game apabila salah satu pemain mencapai angka 15, tetapi apabila terjadi 14 sama maka permainan dilanjutkan samapai selisih 2 angka dengan batas maksimal 17, sedangkan untuk permaian kelompok usia 12 tahun ke atas, satu set permainan selesai apabila salah satu pemain mencapai angka 21, apabila terjadi 20 sama maka permainan dilanjutkan sampai selisih 2 angka dengan batas maksimal 25.

#### c. Hakikat Olahraga

Olahraga (*sport*) yang merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (*performa*) dan kemauannya semaksimal mungkin, akan tetapi perkembangan teknologi memungkinkan faktor mesin menjadi *techno-sport*, seperti balap mobil, balap motor, yang banyak tergantung dengan faktor mesin. Olahraga bersifat netral dan umum, tidak digunakan dalam pengertian olahraga kompetitif, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktivitas fisik yang resmi terorganisasi (*formal*) dan tidak resmi (*informal*).

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.



**Sumber: Agus Mahendra, M.A.(2003) Falsafah Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung. Istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Pendidikan jasmani menyebabkan perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif, dan afektif.

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Mendidik apa? Paling tidak fokusnya pada keterampilan anak. Hal ini dapat berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir dan keterampilan memecahkan masalah, dan bisa juga keterampilan emosional dan sosial. Pendidikan olahraga adalah pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Kepada murid diperkenalkan berbagai cabang olahraga agar mereka menguasai keterampilan berolahraga. Yang ditekankan di sini adalah ‘hasil’ dari pembelajaran itu, sehingga metode pengajaran serta bagaimana anak menjalani pembelajarannya didikte oleh tujuan yang ingin dicapai.

Tabel 1. Ciri-ciri pelatihan olahraga menyusup ke dalam proses pembelajaran

<b>Perbedaan antara Pendidikan Jasmani dan Pendidikan Olahraga</b>	
Pendidikan Jasmani	Pendidikan Olahraga
- Sosialisasi atau mendidik via olahraga	- Sosialisasi atau mendidik ke dalam olahraga
- Menekankan perkembangan kepribadian menyeluruh	- Mengutamakan penguasaan keterampilan berolahraga
- Menekankan penguasaan keterampilan dasar.	- Menekankan penguasaan teknik dasar

**Sumber: Agus Mahendra, M.A.(2003) Falsafah Pendidikan Jasmani**

### **C. METODE KEGIATAN**

Dalam melaksanakan kegiatan PPM masyarakat ini digunakan metode-metode kegiatan sebagai berikut :

#### 1. Metode ceramah

Metode ceramah yang disertai dengan penggunaan gambar digunakan untuk menyampaikan materi mengenai Permainan *Tennis*

#### 2. Metode demonstrasi

Metode demonstrasi digunakan untuk mempraktekan teknik dasar bermain *Tennis*

#### 3. Metode Pelatihan

### **D. KHALAYAK SASARAN ANTARA YANG STRATEGIS**

Sebagai khalayak sasaran antara yang strategis yang dilibatkan dalam kegiatan penelitian pengabdian masyarakat ini adalah Guru-guru Pendidikan Jasmani yang ada di Kabupaten Kulonprogo yang selanjutnya bisa bermain tennis dan bisa menyebarkan permainan tennis ini kemasyarakat luas khususnya dikabupaten Kulonprogo. Karena Keterbatasan tim pelaksana pengabdian msyarakat, maka peserta kegiatan ini dibatasi 50 orang peserta laki-laki dan perempuan.

### **E. JADWAL KEGIATAN**

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini membutuhkan alokasi waktu selama 2 (DUA) bulan, dimulai dari bulan Mei - Juni 2010. Waktu pelatihan secara intensif akan dilakukan selama 1 bulan dengan 4 kali tatap muka setiap Hari Minggu pukul 09.00-15.00 WIB. Tempat pelatihan akan dilaksanakan di Kampus Wates, sedangkan untuk Praktek di laksanakan di Lapangan Tennis Kampus Wates. Jadwal secara rinci sebagai berikut :

**Tabel 3. Rencana dan Jadwal Kerja**

Kegiatan	Bulan I				Bulan II			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Persiapan	■	■						
Rekrutmen/ pendaftaran Peserta			■	■				
Pelaksanaan					■	■		
Evaluasi						■	■	
Penyusunan Laporan								■

## **F. HASIL PELAKSANAAN PPM DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Pelaksanaan PPM**

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 3 hari, yaitu pada hari sabtu dan minggu tanggal 12,13 dan 20 Juni 2010. Kegiatan berupa teori bertempat di ruangan tertutup dan untuk praktek di Hall Bulutangkis UNY Kampus Wates. Hasil dari pelaksanaan PPM adalah peserta yang mengikuti pelatihan berjumlah 38 orang, materi pelatihan yang sudah direncanakan dapat disajikan sesuai dengan rencana. Secara langsung peserta antusias untuk bertanya keterkaitan antara materi teori dan praktek yang dilakukan saat latihan.

### **2. Pembahasan**

Pelaksanaan pelatihan *Tonis* ini memiliki arti yang strategis bagi banyak pihak seperti pihak peserta, pihak tim pengabdian, dan perguruan tinggi. Dikatakan demikian karena guru penjasokes mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) perkembangan neuro muskuler, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan intelektual. Tujuan akhir olahraga dan pendidikan jasmani terletak dalam peranannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk

kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia; hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna.

Pada pelaksanaan PPM ternyata peserta cepat untuk menguasai teknik-teknik dalam permainan tonis ini. Hal ini disebabkan karena para peserta memiliki kemampuan motorik yang bagus dan didukung dari kemampuan peserta yang menguasai permainan cabang lain seperti badminton dan tenis meja. Dengan modal kemampuan di dua cabang olahraga tersebut maka peserta cepat menguasai permainan tonis. Sehingga dari hasil kegiatan PPM ini terdapat beberapa masukan dari peserta diantaranya mengharapkan kegiatan semacam ini lebih sering diselenggarakan, dikarenakan 1) masih banyak guru-guru di daerah yang masih belum mengetahui dan memahami permainan tonis ini, 2) permainan tonis relatif mudah untuk dimainkan, 3) permainan tonis mengajarkan guru untuk kreatif dengan memodifikasi alat ketika menghadapi kendala alat dan fasilitas.

## **G. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Program PPM tonis ini di rasa sangat penting bagi perkembangan cabang olahraga tenis di Provinsi DIY dan juga lingkungan dinas Pendidikan DIY. Dalam rangka peningkatan kemampuan para guru, materi yang disajikan sangat bermanfaat sekali terutama hal-hal yang praktis dapat dilakukan oleh pengajar di lapangan. Sehingga pemahaman tentang konsep yang sama dalam pembinaan olahraga tenis khususnya pembinaan usia dini yang dilakukan secara berkala dan berjenjang untuk meningkatkan pengetahuan tentang pembinaan tenis sejak usia dini dapat tersampaikan dengan baik.

### **2. saran**

Berdasarkan kesimpulan dari pelaksanaan pelatihan ini, maka sangat perlu untuk diselenggarakan kegiatan pelatihan ini secara rutin. Supaya dapat menghasilkan sumber daya manusia yang terampil, perlu diselenggarakan kegiatan pelatihan lanjutan dari pelatihan yang telah ada.

## DAFTAR PUSTAKA

Aplewhaite, Carles (1988), *Tennis Practice, Coaching Departement of The Lawn Tennis Associaton of Great Britain*.

Djoko Pekik (2002), *Dasar Kepeatihan*, Diktat, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Ngatman Soewito, *Mini Tennis*, Makalah Pendidikan Pelatih “Nasional ITF Level 1”.

Soediharso (2001), *Bahan Pendidikan Pelatih Tennis Tingkat Instruktur*, Yogyakarta.

Sukadiyanto (2002), *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta.

-----, Materi Pendidikan Pelatih Tennis Tingkat Pra Dasar (Instruktur), Yogyakarta.

www. Pelti.com. *Mini Tennis*. 20 Januari 2008.