

Original Article

**PENERAPAN KIDS TABLE TENNIS UNTUK MENINGKATKAN  
MOTIVASI BERMAIN TENIS MEJA PADA ANAK USIA 6 – 8 TAHUN  
DI HARAPAN MULIA JAKARTA PUSAT**

**TABLE TENNIS FOR CHILDREN TO BOOST THE MOTIVATION TO PLAY  
TREATENIS IN A CHILD AGE OF 6–8 YEARS IN EXPECTATION OF A CENTRAL  
TENSION**

**Alfath Rachman<sup>1</sup>, Nofi Marlina Siregar<sup>2</sup>, Zulham<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Jakarta, [alfathrachman1908@gmail.com](mailto:alfathrachman1908@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Jakarta, [nofisiregar\\_fik96@yahoo.com](mailto:nofisiregar_fik96@yahoo.com)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Jakarta, [bungzulham14@unj.ac.id](mailto:bungzulham14@unj.ac.id)  
([alfathrachman1908@gmail.com](mailto:alfathrachman1908@gmail.com))

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi bermain tenis meja pada anak usia 6 – 8 tahun salah satu permainan yang dapat merangsang anak atau memberikan motivasi anak untuk bergerak dan bermain yaitu pada permainan Kids Table Tennis yang dilakukan oleh anak usia dini. Kids Table Tennis merupakan alternatif pembelajaran tenis meja di usia dini, hal ini dimaksudkan agar anak-anak menyukai pembelajaran tenis meja, dengan pembelajaran yang menyenangkan bagi anak-anak, maka anak akan merasakan bahwa permainan yang dimainkan tidak akan terasa membosankan dan melelahkan, yang dirasakan adalah rasa ingin bermain lebih lama lagi dan rasa ingin tahu lebih besar lagi. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2022 – Agustus 2022 yang bertempat di Harapan Mulia Jakarta Pusat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Action Research, Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang anak sebagai subjek uji coba (praktek lapangan). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode penyebaran angket kuesioner sebagai pengambilan data penelitian. Metode penyebaran angket dipilih untuk mendapatkan data primer. Penyebaran angket difokuskan kepada anak usia 6 – 8 tahun dalam bermain Kids Table Tennis yang berkaitan dengan masalah penelitian, yaitu mengenai penerapan Kids Table Tennis untuk meningkatkan motivasi bermain tenis meja pada anak usia 6 – 8 tahun di Harapan Mulia Jakarta Pusat. Temuan dalam penelitian ini adalah bahwa motivasi bermain tenis meja dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

**Kata kunci :** Motivasi, Bermain, *Kids Table Tennis*, Anak usia 6 – 8 tahun.

**ABSTRACT**

*This study aims to increase the motivation to play table tennis in children aged 6 - 8 years, one of the games that can stimulate children or provide motivation for children to move and play is the Kids Table Tennis game conducted by early childhood. Kids Table Tennis is an alternative to table tennis learning at an early age, it is intended that children like table tennis learning, with fun learning for children, the child will feel that the game played will not feel boring and tiring, what is felt is a sense of wanting to play longer and greater curiosity. Data collection was carried out in June 2022 - August 2022 at Harapan Mulia, Central Jakarta. The method used in this research is Action Research, The population used in this study amounted to 15 children as test subjects (field practice). The data collection technique in this study used the questionnaire questionnaire distribution method as research data collection. The questionnaire distribution method was chosen to obtain primary data. The questionnaire distribution focused on children aged 6-8 years in playing Kids Table Tennis related to the research problem, namely regarding the application of Kids Table Tennis to increase motivation to play table tennis in children aged 6-8 years at Harapan Mulia, Central Jakarta. The findings in this study are that motivation to play table tennis is influenced by intrinsic motivation and extrinsic motivation.*

**Keywords :** *Motifation, Playing, Kids Table Tennis, Children aged 6 – 8 years.*

<http://dx.doi.org/10.52742>



## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas yang menggunakan seluruh anggota tubuh, setiap orang yang bergerak merupakan orang yang melakukan olahraga. Mulai dari melompat, berlari, berdiri, jongkok, melompat, dll. Olahraga menjadi suatu kebutuhan penting dalam kehidupan ini, karena bertujuan untuk menjadikan manusia yang kuat dan sehat agar tetap terus optimal dalam melakukan segala aktifitasnya. Salah satunya adalah olahraga tenis meja, Tenis meja berasal dari daratan Inggris, dahulu bernama "pingpong". Permainan ini dilakukan oleh para bangsawan pada waktu senggang. Tenis meja kemudian menjadi olahraga yang sangat digemari di Inggris dan Eropa, terutama pada waktu musim dingin. Tenis meja kemudian dikenal oleh bangsa Asia melalui tentara-tentara Inggris dan Belanda. Menyebarkan mulai dari India, Malaysia, Jepang, Korea, Cina dan Indonesia.

(Hodges,1996) menyatakan bahwa tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga raket yang paling terkenal di dunia, jumlah partisipannya menempati urutan ke dua. Pendapat lain (Muhajir, 2006) tenis meja merupakan sebuah permainan yang dimainkan dalam gedung (indoor) yang dimainkan oleh dua atau empat pemain. Cara permainannya adalah menggunakan raket yang dilapisi spons atau karet untuk perkenaan bola celluloid melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring.(Hanafi & Situmorang, 2018)

Tenis meja merupakan olahraga masyarakat yang tidak mengenal batas usia, dari mulai anak-anak, orang dewasa, maupun

orang tua, semua dapat memainkan olahraga ini. Selain itu tenis meja bisa dijadikan prestasi umumnya dimulai dari anak-anak hingga remaja mereka dilatih untuk dijadikan seorang atlet. Untuk menjadi atlet tenis meja mereka dilatih mulai dari fisik, teknik, hingga psikologis. Tenis meja merupakan salah satu olahraga yang sangat membutuhkan motivasi sebagai dorongan untuk bermain. Motivasi merupakan penggerak dari dalam hati seseorang untuk melakukan atau mencapai sesuatu tujuan dengan kata lain motivasi merupakan sebuah proses untuk tercapainya suatu tujuan. Motivasi juga bisa diartikan sebagai kecenderungan pada anak-anak dalam melakukan kegiatan bermain yang didorong oleh hasrat untuk mencapai kesenangan dan kepuasan.

Menurut (Made Wena, 2010) dalam motivasi merupakan kondisi internal dan eksternal yang mempengaruhi bangkitnya arah serta tetap berlangsungnya kegiatan. Motivasi yaitu dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan sesuatu tindakan dengan tujuan tertentu, selain itu motivasi juga didefinisikan sebagai usaha-usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya. Faktor psikologis yang mempengaruhi motivasi adalah kebutuhan, harapan, pengetahuan, guru, orang tua, hadiah.(Siswanto et al., 2018).

Motivasi tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan,

atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu. Motivasi merupakan daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.(Uno, 2016)

Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia. Motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap dan perilaku individu. penulis harus mampu membangkitkan motivasi bermain pada anak-anak. Motivasi merupakan sesuatu yang menjadikan ketertarikan agar timbul suatu respon bentuk tampilan kegiatan, sehingga anak-anak tertarik mengikuti proses kegiatan bermain.

Bermain merupakan kegiatan utama yang dijalani anak-anak usia dini setiap hari. Segala bentuk aktivitas yang dikerjakannya sejak mereka bangun hingga tidur kembali pada dasarnya adalah kegiatan bermain. Pada tahap perkembangan anak usia dini fungsi bermain berpengaruh besar sekali bagi perkembangan anak dengan jalan bermain anak melakukan eksperimen-eksperimen tertentu dan bereksplorasi, sambil mengetes kesanggupannya. Melalui permainan anak mendapatkan macam-macam pengalaman yang menyenangkan, sambil menggiatkan usaha belajar dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan. Semua pengalamannya melalui kegiatan bermain-main akan memberi dasar

yang kuat bagi pencapaian macam-macam keterampilan yang sangat diperlukan bagi pemecahan kesulitan hidup dikemudian hari (Farhurohman, 2017)

Pada dasarnya anak-anak suka bermain, tetapi di suatu wilayah atau ruang lingkup di Harapan Mulia Jakarta Pusat terdapat banyak anak-anak yang dimana di usia mereka tidak banyak melakukan aktivitas bermain tenis meja diluar rumah bersama teman-temannya. Anak-anak di Harapan Mulia masih kurang termotivasi dalam bermain tenis meja, padahal tenis meja ini merupakan olahraga yang sangat populer di Harapan Mulia Jakarta Pusat tetapi saat ini anak-anak masih banyak yang lebih asik bermain gadget.

Perkembangan dari zaman ke zaman banyak teknologi yang berkembang dengan pesat contohnya adalah gadget. Selanjutnya, Peneliti juga melihat adanya atlet di harapan mulia di jakarta pusat yang pernah menjuarai tingkat kecamatan tetapi yang sangat disayangkan diruang lingkup harapan mulia ini kurangnya anak-anak usia dini yang bermain tenis meja dan melanjutkan proses latihan tenis meja untuk menjadi atlet tenis meja karena untuk terciptanya menjadi atlet harus di latih sejak anak berusia dini. Maka dari itu penulis ingin memberikan penerapan Kids Table Tennis yang dapat meningkatkan motivasi bermain tenis meja pada anak usia 6 – 8 tahun.

Kids Table Tennis merupakan salah satu permainan yang di modifikasi untuk merangsang anak atau memberikan motivasi anak untuk bergerak dan bermain. Pada anak usia dini antara (6 – 8) tahun, Kids Table Tennis merupakan alternatif pembelajaran tenis meja

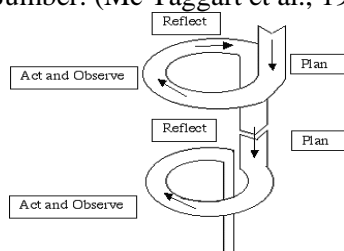
di usia dini, hal ini dimaksudkan agar anak-anak termotivasi dan menyukai permainan tenis meja, dengan permainan yang menyenangkan bagi anak-anak, maka anak akan merasakan bahwa permainan yang dimainkan tidak akan terasa membosankan dan melelahkan, yang dirasakan adalah rasa ingin bermain lebih lama lagi dan rasa ingin tahu lebih besar lagi. Selain itu, permainan Kids Table Tennis memiliki unsur tantangan, di mana ada unsur persaingan oleh lawan atau teman yang ikut bermain. Permainan Kids Table Tennis ini dapat dimainkan di tempat indoor atau outdoor. Kids Table Tennis juga dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi bermain pada anak usia 6 – 8 tahun.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis melakukan penelitian yaitu “Penerapan Kids Table Tennis untuk meningkatkan motivasi bermain tenis meja pada anak 6 – 8 tahun di Harapan Mulia Jakarta Pusat”

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif (Action Research) yang menggunakan konsep penelitian Tindakan dari kemmis & Mc Taggart. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah Angket. Berikut adalah desain penelitian tindakan kelas :

**Gambar 1. Desain Penelitian menurut Kemmis dan Mc. Taggart**  
Sumber: (Mc Taggart et al., 1982)



Penelitian ini dilaksanakan di Harapan Mulia Jakarta Pusat, Waktu penelitian dilakukan selama, Juni 2022 sampai dengan Agustus 2022, Subyek penelitian ini adalah 15 anak usia 6-8 tahun.

Pada penelitian ini pengumpulan data dilakukan disetiap siklus sejak perencanaan, pelaksanaan, observasi hingga refleksi untuk komponen data yang diperlukan, Peneliti menggunakan lembar-lembar observasi yang sudah dibuat oleh peneliti yaitu berupa lembar pengamatan. Sebelum menggunakan lembar pengamatan peneliti coba instrumen penelitian tersebut untuk membuktikan valid atau tidak. Peneliti melakukan uji coba instrumen di Harapan Mulia Jakarta Pusat.

**Tabel 1. Indikator Motivasi bermain tenis meja**

No	Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Jumlah
				Favoriabile	Unfavoriabile	
1	Motivasi Intrinsik	Motivasi Intrinsik	1. Ada hasrat dan keinginan untuk melakukan kegiatan	1,2	3,4	4
			2. Adanya dorongan dan kebutuhan melakukan kegiatan	5,6	7,8	4
			3. Adanya harapan dan cita-cita	9,1	11,12	4
2	Motivasi Ekstrinsik	Motivasi Ekstrinsik	4. Pelhargaan dan penghormatan diri	13,14	15,16	4
			5. Adanya kegiatan yang menarik dalam bermain	17,18	19,2	4
			6. Adanya lingkungan yang kondusif	21,22	23,24	4
<b>Jumlah</b>				12	12	24

Pengujian reliabilitas hanya dilakukan pada angket motivasi bermain, sedangkan angket kesadaran sejarah tidak perlu di uji lagi karena sudah dilakukan uji reliabilitas Hasil perhitungan menunjukkan koefisien reliabilitas untuk variabel motivasi bermain sebesar 0.658 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan reliabel dengan interpretasi pada level kuat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan di Harapan Mulia Jakarta Pusat penelitian ini dilaksanakan yaitu Minggu 19 Juni 2022 sampai sabtu 7 Agustus 2022 dimana proses bermain dibagi kedalam dua

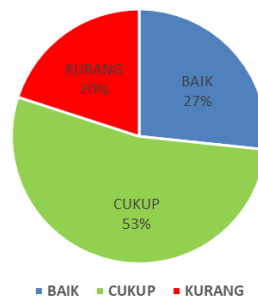
siklus yaitu yang terdiri dari: Deskripsi hasil penelitian, yakni: 1) Deskripsi data pembentukan motivasi bermain 2). Observasi siklus 1 yang meliputi (a) Perencanaan (b) Pelaksanaan (c) Observasi (d) Refleksi Tindakan.

Penelitian siklus 1 telah dilaksanakan melalui Kids Table Tennis untuk meningkatkan motivasi bermain anak Harapan Mulia Jakarta Pusat dengan hasil seluruh anak mau melakukan permainan yang diberikan, walaupun ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dan diperbaiki karena ada beberapa anak yang melakukan permainan yang tidak sesuai dengan instruksi yang telah dijelaskan oleh peneliti. Kemudian pada pelaksanaan siklus 2 yang dilaksanakan melalui Kids Table Tennis juga untuk meningkatkan motivasi bermain pada anak Harapan Mulia Jakarta Pusat. Hasil yang di dapatkan pada siklus 2 ini adalah seluruh anak Harapan Mulia Jakarta Pusat mampu menerapkan apa yang diharapkan oleh peneliti dimana nilai-nilai motivasi bermain dengan dimensi keinginan untuk melakukan kegiatan, dorongan dan kebutuhan melakukan kegiatan, harapan dan cita – cita, penghargaan, kegiatan yang menarik dan lingkungan yang kondusif.

Berdasarkan hasil data pada pengamatan siklus 1 dimensi motivasi bermain pada anak di Harapan Mulia Jakarta Pusat terdapat 8 anak atau 53% yang berkriteria cukup, terdapat 4 anak atau 27% termasuk kriteria baik dan 3 anak atau 20% termasuk kriteria kurang. Dengan lebih jelas dapat dilihat pada diagram pie dibawah ini:

**Gambar 2. Diagram Pie Siklus 1 Motivasi Bermain Tenis Meja**

**HASIL PENGAMATAN SIKLUS 1**

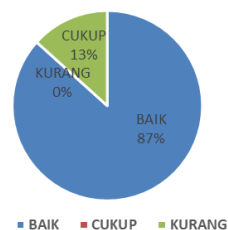


Setelah melakukan penelitian pada siklus 1 tersebut kegiatan bermain melalui penerapan Kids Table Tennis sebagai peningkatan motivasi bermain pada anak di Harapan Mulia Jakarta Pusat, hasil tersebut jika dibandingkan dengan siklus 2 ini memiliki peningkatan.

Berdasarkan hasil data pengamatan pada siklus 2 dimensi motivasi bermain pada anak di Harapan Mulia Jakarta Pusat terdapat 13 anak atau 87% yang memiliki kriteria baik, selanjutnya 2 orang atau 13% yang memiliki kriteria cukup dan tidak ada anak atau 0% yang termasuk kriteria kurang. Untuk melihat lebih jelas dapat dilihat pada diagram pie dibawah ini:

**Gambar 3. Diagram Pie Siklus 2 Motivasi Bermain Tenis Meja**

**HASIL PENGAMATAN SIKLUS 2**



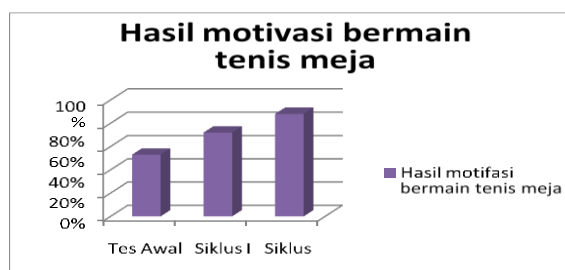
Dalam Penelitian ini data hasil motivasi bermain dalam siklus I maupun siklus II yang mengalami peningkatan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Peningkatan hasil motivasi bermain tenis meja siklus I ke siklus II**

No	Nilai	Kategori	Siklus I	Siklus II	Target	Peningkatan
1	≥ 70	Tercapai	75%	83%	80%	8%
2	≤ 70	Belum tercapai	25%	17%	-	
Jumlah			100%	100%		

Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu sebesar 70 pada motivasi bermain tenis meja. Maka dari data yang telah diperoleh dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan jumlah anak yang mencapai target dari siklus I ke siklus II. Dengan diperoleh hasil pada siklus II telah mencapai target yang ditetapkan, hal ini menunjukkan bahwa penerapan kids table tennis mampu meningkatkan motivasi bermain tenis meja pada anak. Dari tabel tersebut dapat dijelaskan secara rinci dengan diagram berikut:

**Gambar 4. Ketercapaian hasil motivasi bermain tenis meja**



Berdasarkan gambar diatas, data hasil penelitian dapat ditunjukkan bahwa hasil motivasi bermain tenis meja yang memenuhi kriteria tuntas dari tes awal, kemudian siklus I hingga siklus II selalu meningkat yaitu 40%

pada Tes awal, pada siklus I menjadi 75% dengan nilai terendah adalah 62, nilai tertinggi adalah 88, dan nilai rata-rata adalah 75 dan menjadi 83% dengan nilai terendah adalah 67, nilai tertinggi adalah 89, dan nilai rata-rata adalah 83 pada siklus II. Untuk nilai rata-rata hasil motivasi bermain tenis meja pada anak yang memenuhi kriteria tuntas telah mencapai dan melebihi target yang ditentukan yaitu ≥80%.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan bisa berisikan simpulan dan rekomendasi. Simpulan merupakan jawaban ringkas terhadap permasalahan penelitian. Rekomendasi bisa berupa saran kepada pihak yang berkepentingan maupun rekomendasi bagi penelitian selanjutnya terkait dengan topik penelitian yang dibahas Berdasarkan hasil penelitin maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan motivasi bermain tenis meja melalui penerapan Kids Table Tennis. Terdapat perubahan yang baik pada penelitian penerapan Kids Table Tennis yaitu tes awal motivasi bermain tenis meja yaitu 13 orang (87%) pada kriteria kurang, 2 orang (13%) pada kriteria cukup, dan tidak ada anak pada kriteria baik atau 0%, setelah dilakukan penerapan Kids Table Tennis pada siklus 1 adanya perubahan yaitu 8 anak (53%) yang berkriteria cukup, 4 anak (27%) termasuk kriteria baik, dan 3 anak (20%) termasuk kriteria kurang, maka peneliti melanjutkan pada siklus ke 2 yaitu diperoleh hasil yang sangat baik 13 anak (87%) yang memiliki kriteria baik, 2 orang atau 13% yang memiliki kriteria cukup, dan tidak ada anak atau 0% yang termasuk kriteria kurang.

Peneliti menyimpulkan adanya perubahan yang baik pada penerapan Kids Table Tennis untuk meningkatkan motivasi bermain tenis meja pada anak di Harapan Mulia Jakarta Pusat. Melalui penerapan permainan-permainan yang dilakukan banyak hal positif yang dapat diambil oleh peneliti dan anak pada saat bermain menjadi lebih menyenangkan dan anak menjadi semangat dalam mengikut permainan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fadillah, M. (2017). Buku Ajar Bermain & Permainan Anak Usia Dini Fadillah M. (2017). Buku Ajar Bermain & Permainan Anak Usia Dini.
- Hanafi, S., & Situmorang, R. (2018). PENERAPAN METODE DRILL UNTUK PENINGKATAN DALAM OLAHRAGA TENIS MEJA ( The Application of Drill Method to Improve Quality of Forehand Punch and Motivation on Table Tennis Sport ). November, 148–155.
- Ramadani Tami. (2021). Pengembangan Model Latihan Kids Athletics Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-10 Tahun (Vol. 15, Issue 2).
- Siregar, N. M. (2014). Teori bermain (Jakarta : Program Study Olahraga Rekreasi FIK UNJ, 2014).
- Siregar, S. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif : dilengkapi dengan perhitungan manual & SPSS.
- Susanti, W. D. (2016). Peningkatan Motivasi Belajar Anak Melalui Token Ekonomi di Kelompok B TK ABA Dukuh Gedongkiwo. Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, V(2), 162–171.
- Trianto. (2011). Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas: Classroom Action Research Teori dan Praktik (Prestasi P).
- Uno, B. H. (2016). TEORI MOTIVASI DAN PENGUKURANNYA Analisis di Bidang Pendidikan.
- Yaumi, M., & Damopolii, M. (2016). ACTION RESEARCH Teori, Model, dan Aplikasi.