



### Article History

Submitted : 09-09-2022

Accepted : 15-01-2023

Published : 30-04-2023.

## Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Media Dinding

Maulana Hisyam Alkabbani<sup>1\*</sup>, Mega Widya Putri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,  
maulana.hisyam2018@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerapan metode yang digunakan dalam peningkatan pukulan forehand dalam permainan tenis meja pada siswa SDM Ambokembang. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan yang sangat signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 42,86% dan pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 80,95%. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tenis meja melalui media dinding dapat meningkatkan hasil belajar siswa SDM Ambokembang. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Beberapa saran, khususnya pada guru pendidikan jasmani sebagai berikut : guru hendaknya lebih inovatif dalam menyampaikan materi pembelajaran. guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi mengandung unsur materi, agar siswa tidak jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Guru memberikan modifikasi alat pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, dan tidak memerlukan biaya mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh siswa, karena dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus.

**Kata kunci:** Latihan pantul bola kedinding, Hasil pukulan forehand.

### ABSTRACT

This study aims to see the application of the method used in increasing forehand punches in table tennis games for student SDM Ambokembang. From the results of the analysis obtained a very significant increase from cycle I and cycle II. Learning outcomes in the first cycle in the complete category was 42.86% and in the second cycle an increase in student learning outcomes in the complete category was 80.95%. So it can be concluded that learning table tennis through wall media can improve the learning outcomes of Physical Education student SDM Ambokembang. From the results of the analysis obtained a significant increase from cycle I and cycle II. Some suggestions, especially for physical education teachers are as follows: Teachers should be more innovative in delivering learning material. Teachers provide learning to students with simple games but contain material elements, so that students do not get bored in participating in learning. Teachers should provide modification of learning tools that are simple, efficient, effective, and do not require expensive costs to make them that can be seen or held directly by student, because it can motivate student to always try and repeat continuously

**Keywords:** Practice bouncing the ball against the wall, results of forehand shots.



### PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman, manusia kurang menyadari bahwa pentingnya aktivitas olahraga, olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga kita dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, serta dapat membentuk watak manusia yang adil, disiplin dan sportif dan pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Olahraga adalah aktifitas fisik yang menggunakan otot-otot besar dalam melakukan aktifitasnya dapat menghasilkan prestasi sebagai batas akhirnya. Otot-otot besar itu adalah otot yang bisa digunakan untuk aktifitas seperti lari, lompat, lempar, renang dan sebagainya. Tenis meja termasuk salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat dunia umumnya dan masyarakat Indonesia khususnya. Di Indonesia, tenis meja sudah berkembang baik disekolah, kampung, instansi, perusahaan, dan sebagainya. Di kampung, olahraga ini menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan diacara Agustusan. Di tingkat nasional, olahraga ini juga selalu muncul dalam daftar cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan pada pekan olahraga pelajar daerah (POPDA) Permainan tenis meja adalah salah satu permainan yang memerlukan bet untuk memukul bola yang dipukul bolak-balik melewati net dan masuk kelapangan. Tenis meja di mainkan pada arena lapangan berbentuk persegi panjang yang datar dengan lebar 1,525 meter dan panjang 2,74 meter. Serta net dengan tinggi 76 cm. Dalam permainan tenis meja dikenal beberapa teknik dasar permainan yang salah satunya pukulan forehand. Untuk bermain tenis meja maka perlu menguasai teknik dasar permainan tenis meja yang baik. Sebab bila tidak menguasai teknik dasar permainan dengan baik tentu akan merugikan bagi pemain. Pemain yang baik dalam permainan tenis meja adalah pemain yang mengerti dan biasa melakukan teknik dasar permainan tenis meja itu sendiri. Jadi untuk dapat bermain tenis meja dengan baik maka harus terlebih dahulu belajar teknik dasar permainan tersebut. hal ini tidak ditemukan pada kegiatan proses pembelajaran pjok. Biasanya siswa langsung bermain sesuka mereka tanpa adanya program latihan yang dijalani sehingga membuat penguasaan teknik dasar terlupakan. Ini menyebabkan kemampuan siswa dalam bermain tenis meja tidak pernah meningkat. Untuk mengatasi hal ini perlu ditemukan solusi seperti menerapkan latihan sesuai dengan program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam permainan tenis meja yang salah satunya pukulan forehand. Dalam melatih teknik pukulan forehand dapat dilakukan dengan cara latihan memukul bila kedinding. Dalam menjalani latihan yang bersifat kontiniu dibutuhkan variasi latihan, variasi latihan yang dijalani harus mengarah pada satu tujuan yaitu meningkatkan kemampuan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Dengan melakukan latihan memantulkan bola kedinding diharapkan mampu meningkatkan pukulan forehand siswa dalam bermain tenis meja

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang pada hakikatnya dimaksudkan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran. Pre Test – Post Test Design yaitu kelompok yang diberi perlakuan, tetapi sebelum perlakuan dilakukan tes awal (pre test) dan diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (post test). Penelitian tindakan kelas dapat didefinisikan sebagai penelitian terhadap situasi social dengan tujuan meningkatkan kualitas tindakan didalamnya, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pertimbangan praktis tentang situasi-situasi konkret, dan validitas teori-teori atau hipotesis-hipotesis yang dihasilkannya tidak terlalu bergantung pada uji kebenarannya atau sainsitis. Karena tujuan utamanya adalah membantu masyarakat agar dapat bertindak lebih cerdas dan mahir. Dalam penelitian tindakan, teori-teori tidak divalidasi secara



bebas dan kemudian diaplikasikan kedalam praktek. Penelitian tindakan merupakan studi sistematis yang dilaksanakan oleh sekelompok partisipan untuk meningkatkan praktik pendidikan dengan tindakan-tindakan praktis mereka sendiri dan refleksi mereka terhadap pengaruh dari tindakan itu sendiri (Siswanto,2019). Lebih dari itu, penelitian tindakan divalidaasi melalui praktek itu sendiri. Subjek penelitian ini adalah siswa SDM Ambokembang yang berjumlah 21 siswa terdiri dari 14 siswa putra dan 7 siswa putri. Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalau tes praktek, observasi lapangan dan dokumentasi. Untuk mengumpulkan data, langkah pertama yang dilakukan yaitu menyusun rumusan pengertian secara singkat yang ditemukan dalam pembelajaran setelah itu penyusunan sajian data yang ditulis dan agar lebh jelas dapat dilengkapi dengan gambar, tabel dan foto. Aktivitas itu dalam bentuk pembelajaran yang suatu prosesnya terangkum dalam siklus. Kesimpulan yang dibuat berdasarkan semua hal yang terdapat dalam sajian data. Melalui pembelajaran teknik dasar permainan tenis meja dengan penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran diharapkan penguasaan teknik dasar permainan tenis meja siswa meningkat menjadi lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kemampuan yang diharapkan adalah siswa dapat menguasai cara bermain tenis meja dengan benar dan baik. Dalam penelitian ini ditentukan indikator keberhasilan yaitu apabila pada siklus pertama mencapai 50% dan pada siklus ke dua mencapai 80% dari jumlah siswa (21 siswa) dapat memperoleh nilai penguasaan teknik bermain tenis meja atas sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu nilai 70. PTK ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana aktivitas guru dan siswa dalam proses belajar-mengajar gerak dasar tenis meja dengan pembelajaran inovatif, dan mengukur tingkat kepuasan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran tenis meja dengan pembelajaran inovatif pada siswa SDM Ambokembang. Untuk melihat sejauh mana aktivitas guru dan siswa dalam proses belajar- mengajar dan tingkat kepuasan belajar siswa dari proses pembelajaran dapat dilihat dari pencapaian hasil pembelajaran yang sudah ditentukan pada tabel di bawah ini.

**Table 1.** Klasifikasi Tingkat dan Presentase untuk Indikator Aktivitas guru dan siswa

Kriteria	Nilai	Penafsiran
Baik Sekali	86-100	Aktivitas Belajar Baik Sekali
Baik	71-85	Aktivitas Belajar Baik
Cukup	56-70	Aktivitas Belajar Cukup
Kurang	41-55	Aktivitas Belajar Kurang
Sangat Kurang	<40	Aktivitas Belajar Sangat Kurang

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Hasil Data Siklus I

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata siswa yang ada di lapangan. Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistimatis dan dilakukan sesuai dengan langkah- langkah atau prosedur yang baik dan benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar pula, sehingga akan diperoleh suatu hasil penelitian yang



akurat dan dapat dipertanggung jawabkan. Kondisi awal hasil belajar bermain tenis meja pada siswa SDM Ambokembang. Sebelum diberikan tindakan model pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.** Diskripsi Data Awal Hasil Belajar Bermain Tenis Meja Pada siswa SDM Ambokembang.

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Mahasiswa 21	Prosentase %
>81	Baik Sekali	Tuntas	-	0,00
76-80	Baik	Tuntas	2	9,15
71-75	Cukup	Tuntas	1	4,76
66-70	Kurang	Tidak Tuntas	18	85,72
<65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	-	0,00
Jumlah			21	100

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 14,38% siswa.

Melalui diskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi bermain tenis meja pada siswa SDM Ambokembang. melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

## 2. Hasil Data Siklus II

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar bermain tenis meja yang dilakukan oleh siswa meningkat dari 14,38% pada kondisi awal menjadi 42,86% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80,95% pada akhir siklus II. Perbandingan hasil belajar pada akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut: Tabel 3 Perbandingan Data Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II Hasil Belajar bermain Tenis Meja Pada siswa SDM Ambokembang. Dengan hasil yang mengacu pada tabel tersebut maka dapat disimpulkan bahwa:

Tabel 3. Prosentase

Rentang Nilai	Keterangan	Data Awal	Siklus I	Siklus II
>81	Baik Sekali	0,00	4,76	23,81
76-80	Baik	9,52	23,81	28,57
71-75	Cukup	4,76	14,29	28,57
66-70	Kurang	85,71	57,14	19,05
<65	Kurang Sekali	0,00	0,00	0,00

Dengan demikian penerapan modifikasi alat pembelajaran memberikan banyak manfaat dan



pencerahan dalam metode pembelajaran teknik dasar dan bermain tenis meja pada siswa SDM Ambokembang dan lebih menantang siswa untuk melakukan latihan bermain tenis meja pada kegiatan belajar mengajar yang dilakukan.

### **B. Pembahasan**

Hasil analisis data diperlukan pembahasan teoritis yang bersandarkan pada teoriteori dan kerangka yang mendasari penelitian ini. Merujuk pada hasil penelitian diatas terlihat ada peningkatan keterampilan pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja dengan menggunakan metode media dinding pada siswa SDM Ambokembang. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan:

#### **a. Pembahasan Siklus I**

Pada siklus I didapatkan hasil yang signifikan pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja pada siswa SDM Ambokembang . Apabila penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka penelitian maka hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada.

#### **b. Pembahasan Siklus II**

Pada siklus II terlihat ada peningkatan yang begitu signifikan dari dari siklus I yang dimana masuk dalam kategori tuntas dengan prentase baik memiliki peningkatan sampai 38,09%. Maka dari penelitian tersebut terlihat bahwa hasil dari latihan pukulan forehand drive tenis meja melalui media dinding sangat baik dalam peningkatan pukulan tenis meja pada siswa SDM Ambokembang .

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa SDM Ambokembang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu:

(1) perencanaan,(2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa:

Pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran, dapat meningkatkan hasil belajar bermain Tenis Meja pada siswa SDM Ambokembang. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar Bermain Tenis Meja pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 42,86% jumlah siswa yang tuntas adalah 9 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 80,95%, sedangkan siswa yang tuntas 15 siswa.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada Guru SDM Ambokembang sebagai berikut:

1. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran..
2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.
3. Guru hendaknya memberikan modifikasi alat pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, dan tidak memerlukan biaya yang mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh siswa, karena dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus.



### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandung: Ganeca. Kosasih, 1994. *Pendidikan Jasmani*. Senayan: Gelora Aksara Pratama.
- Barnes, 1992. *Langkah Menjadi Juara*. Semarang: Dahara Prize.
- Firmansyah, N., Prawira, A. Y., Gemaël, Q. A., & Setyadi, D. (2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Metode Latihan Berpasangan Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Sma Gonzaga Jakarta. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 1(2), 149-157.
- Hardianti, P., Lian, B., Kristina, P. C., & Gemaël, Q. A. (2022). Penerapan Latihan Beban Pergelangan Tangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Forehand Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 24 Palembang. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 2(1), 85-92.
- John Elliot, 1991. *Action Research For Educational Change Developing Teachers and Teaching*. Univercity Press.
- Kusyanto dan Yusuf, 2000. *Panduan Menguasai Pendidikan Jasmani*.
- Lutan Rusli, 2011. *Belajar Keterampilan Motorik pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Depdikbut. Dirjendikti, Proyek Pengembangan LPTK.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Peter Simpson, 2008. *Tehnik Bermain Pingpong*. Bandung: Pioner Jaya. Roji, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Philadelphia. Harsuki, 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar*. Jakarta. Rajagrafindo Persada.
- Simanjuntak Victor G, 2014. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* . Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas.
- Sunarno dan D.Sihombing, 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Siswanto, 2019. *Metode Penelitian Kombinasi Kualitatif dan Kuantitatif pada Penelitian Tindakan (PTK dan PTS)*. Jakarta
- Sudjana, 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sutarmin, 2007. *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Widyanti, I. T., & Izzuddin, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Passing Dipantulkan ke Dinding terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli di Perumahan Buana Asri. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 11-20.
- Yudoprasetyo, 1981. *Dasar Bermain Tennis Meja*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.