

## Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tennis Meja Dengan Menggunakan Metode Media Dinding Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani

**Ivan Adi Susanto , Ahmad Najiyullah**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Institusi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Negara Indonesia

\*Email: [ivanriots234@gmail.com](mailto:ivanriots234@gmail.com)

### **Abstrak**

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

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

*Copyright © (2024) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 6*

### **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 dan 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 sangat memasyarakat baik disekolah-sekolah, kampung-kampung, instansi-instansi, perusahaan-perusahaan, dan sebagainya. Di kampung-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 Nasional (PON). Permainan tenis meja adalah salah satu permainan yang memerlukan bet untuk memukul bola yang dipukul bolak-balik melewati net dan masuk kelapangan. Tenis mejadi mainkan pada arena lapangan berbentuk empat 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 bias 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 di mahasiswa prodi penjas. Biasanya mahasiswa langsung bermain sesuka mereka tanpa adanya program latihan yang dijalani sehingga membuat penguasaan teknik dasar terlupakan. Ini menyebabkan kemampuan mahasiswa 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.

## **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 mahasiswa pendidikan Jasmani

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Table 1.

Klasifikasi Tingkat dan Presentase untuk Indikator Aktivitas Dosen dan mahasiswa

| <b>Kriteria</b>      | <b>Nilai</b>    | <b>Penafsiran</b>                      |
|----------------------|-----------------|--|
| <b>Baik sekali</b>   | <b>86 - 100</b> | <b>Aktivitas Belajar Baik Sekali</b>   |
| <b>Baik</b>          | <b>71 - 85</b>  | <b>Aktivitas Belajar Baik</b>          |
| <b>Cukup</b>         | <b>56 - 70</b>  | <b>Aktivitas Belajar Cukup</b>         |
| <b>Kurang</b>        | <b>41 - 55</b>  | <b>Aktivitas Belajar Kurang</b>        |
| <b>Sangat Kurang</b> | <b>&lt; 40</b>  | <b>Aktivitas Belajar sangat kurang</b> |

1. Hasil Data Siklus I

Sebelum melaksanakan proses penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu peneliti melakukan kegiatan survey awal untuk mengetahui keadaan nyata mahasiswa 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 dipertanggungjawabkan. Kondisi awal hasil belajar bermain tenis meja pada mahasiswa penjas

Tabel 2. Diskripsi Data Awal Hasil Belajar Bermain Tenis Meja Pada Mahasiswa Penjas

| <b>Rentang Nilai</b> | <b>Keterangan</b>    | <b>Kriteria</b>     | <b>Jumlah Mahasiswa</b><br><b>21</b> | <b>Presentasi (%)</b> |
|----------------------|----------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| <b>&gt;81</b>        | <b>Baik Sekali</b>   | <b>Tuntas</b>       | -                                    | <b>0,00</b>           |
| <b>76-80</b>         | <b>Baik</b>          | <b>Tuntas</b>       | <b>2</b>                             | <b>9,52</b>           |
| <b>71-75</b>         | <b>Cukup</b>         | <b>Tuntas</b>       | <b>1</b>                             | <b>4,76</b>           |
| <b>66-70</b>         | <b>Kurang</b>        | <b>Tidak Tuntas</b> | <b>18</b>                            | <b>85,72</b>          |
| <b>&lt;65</b>        | <b>Kurang Sekali</b> | <b>Tidak Tuntas</b> | -                                    | <b>0,00</b>           |

|  |               |           |  |            |
|--|---------------|-----------|--|------------|
|  | <b>Jumlah</b> | <b>21</b> |  | <b>100</b> |
|--|---------------|-----------|--|------------|

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas mahasiswa belum menunjukkan hasil belajar yang baik, dengan prosentase ketuntasan belajar 14,38% mahasiswa. 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 mahasiswa Penjas. 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 mahasiswa 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 Mahasiswa Penjas Dengan demikian penerapan modifikasi alat pembelajaran memberikan banyak manfaat dan pencerahan dalam metode pembelajaran teknik dasar dan bermain tenis meja pada mahasiswa penjas

## KESIMPULAN

Kesimpulan dan Saran Penelitian Tindakan Kelas pada mahasiswa penjas 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 mahasiswa penjas. 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 mahasiswa yang tuntas adalah 9 mahasiswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar mahasiswa dalam kategori tuntas sebesar 80,95%, sedangkan mahasiswa yang tuntas 15 mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Barnes, 1992. Langkah Menjadi Juara. Semarang: Dahara Prize.*
- John Elliot, 1991. Action Research For Educational Change Developing Teachers and Teaching. Univercity Press. Philadelphia.*
- Harsuki, 2003. Perkembangan Olahraga Terkini : Kajian Para Pakar. Jakarta. Rajagrafindo Persada.*
- Kusyanto dan Yusuf, 2000. Panduan Menguasai Pendidikan Jasmani. Bandung: Ganeca.*
- Kosasih, 1994. Pendidikan Jasmani. Senayan: Gelora Aksara Pratama.*
- 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.*
- Siswanto, 2019. Metode Penelitian Kombinasi Kualitatif dan Kuantitatif pada Penelitian Tindakan (PTK dan PTS). Jakarta*
- Simanjuntak Victor G, 2014. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan . Jakarta: Dirjen Dikti Depdiknas.*
- Sunarno dan D.Sihombing, 2011. Metode Penelitian Keolahragaan. Surakarta: Yuma Pustaka.*
- Sudjana, 2009. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Remaja Rosdakarya.*
- Sutarmin, 2007. Terampil Berolahraga Tennis Meja. Surakarta: Era Intermedia.*
- Yudoprasetio, 1981. Dasar Bermain Tennis Meja. Jakarta: Bhratara Karya Aksara.*