

PENINGKATAN TEKNIK DASAR *FOREHAND* TENIS MEJA MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEJA PADA KELAS X A

Didik Yulianto, Edi Purnomo, Wiwik Yunitanigrum

Program Studi Penjaskesrek FKIP Untan, Pontianak

Email: Bdugalscomuniti@gmail.com

Absrtak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan teknik dasar *forehand* tenis meja menggunakan modifikasi meja pada kelas x a SMAN 1 Rasau jaya Kabupaten Kubu Raya Provinsi Kalimantan Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Classroom Action Research*“ (Penelitian Tindakan Kelas). Sampel penelitian berjumlah 41 siswa. Hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh hasil deskriptif tindakan dari pre-implementasi, siklus I dan Siklus II menunjukkan perubahan yang signifikan, dari ketuntasan pada pre-implementasi 14,34% meningkat pada siklus I sebesar 21,94%. Sedangkan pada siklus II meningkat signifikan menjadi 73,17%. Dengan demikian modifikasi pembelajaran ini dapat dikatakan berhasil karena ketuntasan peserta didik telah mencapai lebih dari 70% dari jumlah peserta didik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peningkatan teknik dasar *forehand* berhasil.

Kata Kunci: *Penigkatan Teknik Dasar Forehand.*

Abstract: the objective this research to know the increase in basic technique forehand table tennis using a modification of a table at a class X SMAN 1 Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya west Kalimantan Province .Methods used in this research was classroom action research (the act of a class) research .A total of 41 students the sample . The results of research and analysis of data obtained the results of descriptive pre-implementasi the action of , cycle cycle i and ii showed a significant change , of ketuntasan in pre-implementasi 14,34 % increase in siklus i of 21,94 % .Sedangakn in cycles ii rise significantly be 73,17 % .Thus modification this learning can be assessed as being successful because ketuntasan school tuition reaches more than 70 % of the school tuition .Based on these results we can conclude that penigkatan basic technique forehand successfully .

Keywords: *Improving Basic Technique Forehand.*

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah adalah pendidikan jasmani, yang mana pendidikan jasmani merupakan bagian integral dalam pendidikan secara keseluruhan. Yang artinya, pendidikan jasmani memiliki ranah yang komplit dalam penilaiannya. Seperti yang kita ketahui didalam pendidikan jasmani ada 3 tiga ranah penilaian yaitu kognitif, afektif dan psikomotor yang selalu berjalan beriringan pada sebuah proses pembelajaran. Namun dari ketiga

proses penilaian, aspek psikomotor (keterampilan) dijadikan penilaian utama dikarenakan dalam proses pengajaran keterampilan gerak siswa sangatlah diperhatikan.

Tenis meja merupakan permainan yang sangat menyenangkan. Menurut Yanto Kusyanto (1994: 106) menjelaskan permainan tenis meja adalah permainan yang menggunakan meja sebagai tempat bermain sebagai tempat untuk memukul bola. Dalam melakukan permainan ini yang paling penting adalah penggunaan meja sebagai media untuk memantulkan bola pada saat bermain. Dengan menggunakan bet sebagai pemukul bola pingpong maka meja menjadi lapangan yang sangat penting dengan kriteria permukaan meja yang datar dan tidak bergelombang agar ketika bola dipukul mengenai meja arah bola tidak berbelok sehingga dapat mengganggu jalannya permainan. Tenis meja adalah cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orang tua, pria dan wanita cukup besar penggemarnya. Hal ini karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk diikuti. Hampir setiap orang pernah bermain tenis meja. Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas usia. Anak-anak maupun dewasa dapat bekerja sama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat pula sebagai olahraga rekreasi yang dapat ditangulangi secara sungguh-sungguh, Peter Simpson (2008:5).

Namun, pengajaran tenis meja di sekolah pada prosesnya tidak sepenuhnya berjalan dengan baik karena masalah sarana yang terbatas dan mahalnya harga meja yang digunakan. Padahal jika dalam pendidikan jasmani seorang guru dituntut untuk kreatif dalam melakukan pembelajaran dan siswa hanya dituntut untuk mengerti cara memainkannya oleh sebab itu sangat perlu sekali pembelajaran tenis meja dilaksanakan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani hal demikian tidaklah perlu dan mendesak, karena pendidikan jasmani menuntut kreatifitas dalam pembelajaran. Media pembelajaran dapat diganti asalkan tidak mengurangi ketersampaian materi secara utuh kepada peserta didik. Penggunaan meja belajar dengan pertimbangan bahwa alat lain yang digunakan dalam pembelajaran tenis meja seperti bet dan bola pingpong dapat dipenuhi karena harganya masih terjangkau oleh peserta didik. Dana yang dimiliki sekolah juga dapat digunakan untuk memenuhi perlengkapan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada peserta didik di Kelas X A SMA Negeri 1 Rasau Jaya ternyata selain sarannya yang tersedia sangat sedikit atau tidak mencukupi, jumlah lapangan tenis meja yang ada hanya 2 buah, tentunya jumlah tersebut jauh dari harapan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu juga, jumlah yang kurang akan membuat pembelajaran tidak maksimal karena peserta didik harus antri untuk mengaplikasikan contoh yang telah disampaikan oleh guru yang mengajar. Akibatnya, tidak semua peserta didik dapat melakukan atau memperdalam gerakan yang harus dilatih apalagi untuk melakukan pukulan *forehand* yang harus dilatih dengan meja sebagai media pantul. Permasalahan lain adalah guru yang mengajar belum memanfaatkan media pembelajaran lain untuk mendukung pembelajaran seperti penggunaan meja belajar.

Kata media berasal dari bahasa latin *Medius* yang berarti perantara atau pengantar. Menurut AECT (dalam Azhar Arsyad, 2009 : 3), “media adalah segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi”. Sedangkan menurut Gagne (dalam Sadiman, dkk, 2008: 6) menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar. Dengan demikian, media merupakan alat atau benda yang digunakan guru untuk menyampaikan pesan atau informasi dari satu pihak ke pihak yang lain.

Gerlach & Ely (dalam Azhar Arsyad, 2009: 12-14) mengemukakan tiga media yang merupakan petunjuk mengapa media digunakan dan apa-apa saja yang dapat dilakukan oleh media yang mungkin guru tidak mampu (atau kurang efisien) melakukannya. 1. Ciri Fiksatif (*fixative property*), Ciri ini menggambarkan kemampuan media merekam, menyimpan, melestarikan, dan merekonstruksikan suatu peristiwa atau objek. 2. Ciri manipulative (*Manipulative property*), Disamping dapat mempercepat, suatu kejadian dapat pula diperlambat pada saat menayangkan kembali hasil suatu rekaman video. 3. Ciri distributif (*distributive property*), Ciri distributif dari media memungkinkan suatu objek atau kejadian ditransportasikan melalui ruang, dan secara bersamaan kejadian tersebut disajikan kepada sejumlah besar siswa dengan stimulus pengalaman yang relative sama mengenai kejadian itu.

Penggunaan meja sebagai lapangan yang berfungsi sebagai lapangan untuk memantulkan bola dapat diganti dengan alat serupa walaupun ukurannya tidak sama. Dalam kegiatan pembelajaran dapat digunakan media-media yang berguna untuk memperlancar pembelajaran. Misalnya dalam pembelajaran tenis meja, meja yang digunakan sebagai lapangan dapat diganti dengan meja belajar namun memiliki fungsi yang sama dengan meja tenis meja. Meja belajar yang dapat digunakan adalah yang terbuat dari bahan kayu atau serbuk kayu yang dipadatkan sehingga dapat memantulkan bola dengan baik. ukuran meja dapat beragam namun ukuran yang digunakan bisa berukuran lebar 50 cm dan panjang 120 cm dengan ketinggian 60-70 cm. Karena ukurannya yang kecil dalam pembelajaran dapat digunakan dengan menggunakan 1 meja saja atau lebih, sesuai dengan materi yang diajarkan.

Meja belajar yang digunakan merupakan fasilitas yang tersedia didalam ruang kelas lebih mudah untuk dibawa dan disesuaikan dengan keperluan dalam permainan. Penggunaan meja dapat disusun satu-persatu, dua, atau empat. Kebutuhan meja sebagai media atau alat bantu dalam pembelajaran tenis meja sangat banyak, maka dengan menggunakan meja belajara maka kebutuhan itu akan terpenuhi. Misalnya satu meja belajar dapat digunakan oleh dua siswa untuk melatih teknik dasar pukulan tenis meja dengan pukulan yang tidak keras.

Meja belajar dipilih sebagai alat karena struktur permukaannya yang rata tidak miring atau bergelombang sehingga dapat memantulkan bola dengan baik. selain itu pantulan bolanya tidak terlalu keras sehingga peserta didik akan mudah untuk melatih gerak dasar pukulan *forehand*.

Teknik Pukulan dalam tenis meja seperti berikut: 1. *Forehand Drive*, Menurut Agus Salim (2007:46-47) untuk melakukan tehnik pukulan *forehand drive* dengan menggunakan organ pundak, selanjutnya ayunkan bet kedepan atas

dalam waktu yang bersamaan mulai untuk memutar tubuh kalian lebih keatas sehingga membentuk persegi pada meja. Cobalah untuk tidak mengeraskan pergelangan tangan atau siku pada saat menyentuh bola. 2. *Forehand Push*, Menurut Agus Salim (2007:56-57) sikap yang digunakan untuk melakukan tehnik ini harus santai dan hanya di tujukan untuk *forehand drive*. Pada saat telah menyelesaikan pukulan, punndak menghadap kedepan meja yang dituju dimana hal ini disebut akhir *squar on to the line of play*. Cara yang berguna untuk mengontrol arah bola adalah dengan menjaga kepala dan atas tubuh dengan sedikit mungkin dengan bat dengan demikian mendekati sedikit mungkin dengan pukulan.

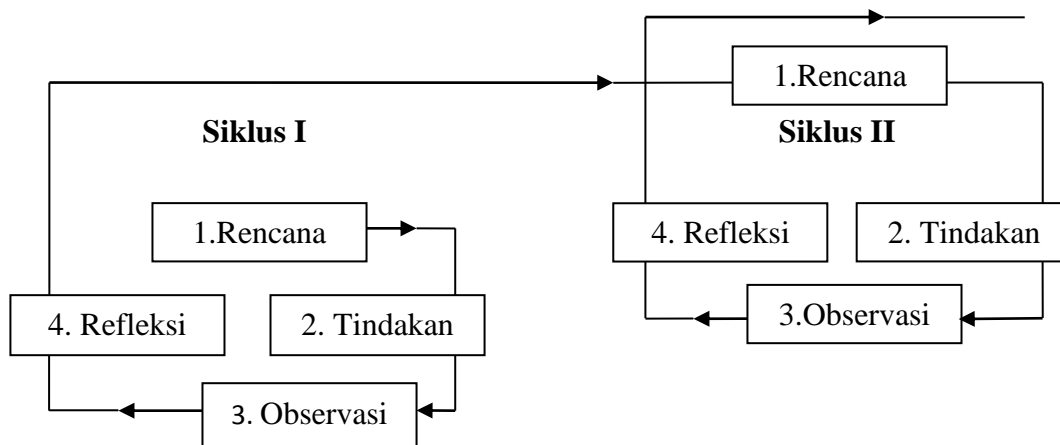
Sedangkan menurut Roji (2004: 46), menyatakan teknik pukulan *forehand* ada beberapa tahap yaitu:a. Tahap persiapan: 1. Kaki kiri diletakkan di depan dan kaki kanan di belakang (untuk memukul yang tangan kanan). 2. Condongkan badan ke depan dengan posisi lutut agak rendah. B. Tahap gerakan: 1. Tarik bat ke samping agak ke belakang dengan kepala bat menghadap ke bawah lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus.2. Saat bola membentur meja dan melambung. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bet menggesek bagian belakang bola. c. Akhir gerakan: 1. Berat badan bertumpu pada kaki depan. 2. Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola. 2. Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian “*Classroom Action Research*“ (Penelitian Tindakan Kelas). Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan, selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud. Dengan demikian Penelitian tindakan ini dapat dipandang sebagai tindak lanjut dari penelitian deskriptif maupun eksperimen. Jadi penelitian yang dilakukan ini merupakan jenis tindak lanjut penelitian deskriptif maupun eksperimen.

Secara sederhana, penelitian tindakan kelas dilakukan berupa proses pengkajian berdaur (*cyclical*) yang terdiri dari 4 langkah (dan pengulangannya) yang dikemukakan oleh Kemmis & Mc Taggart dalam Suharsimi Arikunto, (2006: 97), seperti disajikan dalam bagan berikut ini.

Sebagai kelanjutan penelitian eksperimen karena tujuan dari penelitian tidakan adalah mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. merupakan kelanjutan karena sudah diketahui dampak perlakuan, peneliti melanjutkan dengan berpikir tentang perlakuan yang lebih baik. Perlakuan tersebut dicermati lagi untuk mengetahui dampaknya, kemudian peneliti berfikir tentang perlakuan yang lebih baik, dan sebagainya. Jadi, penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian tindakan yang merupakan tindak lanjut dari penelitian deskriptif dan eksperimen.



Gambar 1: Tahap-Tahap Dalam Penelitian Tindakan Kelas

Sumber: H.E Mulyasa (2012:73)

Adapun populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X A SMA Negeri 1 Rasau Jaya yang berjumlah 41 Orang. Teknik penggunaan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan seluruh sampel yang berasal populasi kelas X A yang berjumlah 41 siswa.

Tabel 1.
Instrument Penilaian *Pre-test*

No	Indikator penilaian	Cek			
		1	2	3	4
1	Sikap awal				
	a. Dalam posisi siap dan Tangan dilemaskan				
	b. Bet sedikit dibuka untuk menghadapi backhand, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi Forehand.				
	c. Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah.				
	d. Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang untuk melakukan forehand				
	Sikap pelaksanaan				
2	a. Tarik bat ke samping agak ke belakang dengan kepala bat menghadap ke bawah				
	b. lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus				
	c. Saat bola membentur meja dan melambung. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bat menggesek bagian belakang bola.				
	Sikap akhir				
3	a. Berat badan bertumpu pada kaki depan.				
	b. Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola.				

c. Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan.

Jumlah skor maksimal 40

(Sumber: Larry Hodges 2007:35-37)

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut:

1. Melakukan *reduksi*, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
2. Melakukan *interpretasi*, yaitu menafsirkan yang di wujudkan dalam bentuk pernyataan.
3. Melakukan *inferensi*, yaitu menyimpulkan apakah dalam metode Pembelajaran modifikasi alat ini terjadi peningkatan keterampilan, dan hasil belajar atau tidak. (Berdasarkan hasil observasi dan tes).
4. Tahap *follow up*, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya atau dalam pelaksanaan di lapangan setelah berakhir berdasar inferensi yang telah ditetapkan.
5. Pengambilan *konklusi*, berdasarkan analisis hasil-hasil observasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kemudian dituangkan dalam bentuk interpretasi dalam bentuk pernyataan.

Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut :

1. Untuk menentukan prosentasi peningkatan aktifitas pukulan *forehand* pada setiap indikator adalah jumlah siswa aktif dibagi jumlah seluruh siswa yang hadir dikalikan 100%.
 - a) Kemampuan pukulan *forehand* dikatakan meningkat, jika $\geq 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai ($\geq 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
 - b) Kemampuan pukulan *forehand* dinyatakan belum meningkat, jika $< 70\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mandapatkan rentang nilai ($< 70\%$ siswa yang mendapat nilai A dan B).
- c) Dengan kategori penilaian sebagai berikut :

No	Rentang	Skor	Kategori
	36,1-40	91 – 100	A (sangat baik)
	32-36	80 – 90	B (baik)
	27,6-31,6	70 – 79	C (cukup)
	24-27,6	60 – 69	D (kurang)
	0-24	Kurang Dari 60	E (kurang sekali)

2. Untuk mengetahui perubahan hasil aktifitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang di peroleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (Pre-implementation), kemudian di analisis dengan menggunakan rumus berikut:

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Persentase
- Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan
- Base rate : Nilai sebelum tindakan

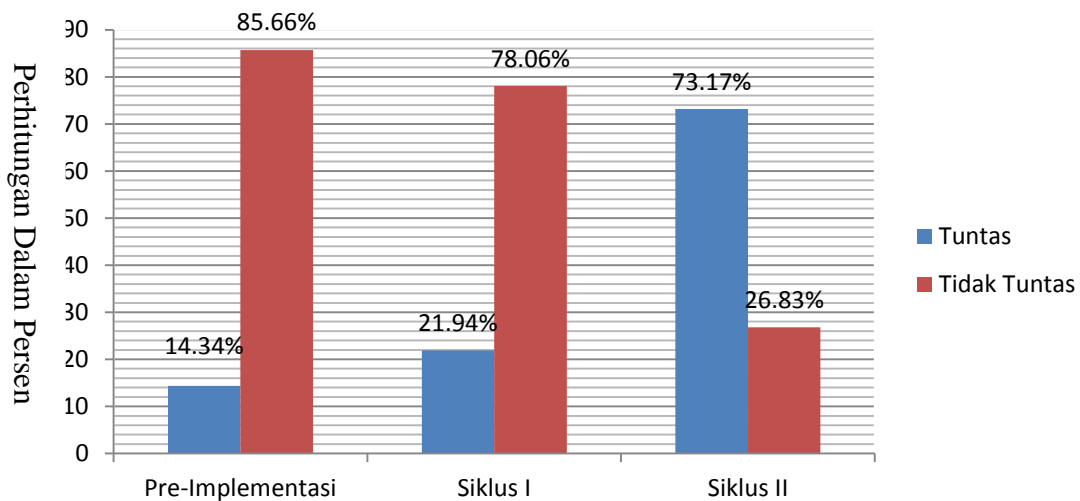
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa terdapat hasil deskriptif tindakan dari pre-implementasi, siklus I dan Siklus II yang digambarkan pada tabel dan grafik perbandingan sebagai berikut:

Tabel 2
Perbandingan Data Hasil Penelitian

Keterangan	Pre-implementasi	Siklus I	Siklus II
Tuntas	14,34%	21,94%	73,17%
Tidak tuntas	85,65%	78,06%	26,83%



Grafik 1 Perbandingan Deskripsi Hasil Tindakan.

Dari tabel dan grafik di atas menunjukkan perubahan yang signifikan, dari ketuntasan pada pre-implementasi 14,34% meningkat pada siklus I sebesar 21,94%. Sedangkan pada siklus II meningkat signifikan menjadi 73,17%. Dengan demikian modifikasi pembelajaran ini dapat dikatakan berhasil karena ketuntasan peserta didik telah mencapai lebih dari 70% dari jumlah peserta didik.

Deskripsi Tes Pre-Implementasi

Sesuai dengan rancangan penelitian pada Bab III, yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan, terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pre-implementasi). Hasil tes ini berfungsi sebagai data awal (*input*) bagi peneliti, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan pukulan *Forehand* tenis meja yang dimiliki oleh peserta didik. Data ini merupakan pukulan *Forehand* tenis meja murni testee (peserta didik) sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap peserta didik. Adapun hasil tes Pre-Implementasi sebagai berikut:

Tabel 3
Data Tabel Rekapitulasi Nilai Pre-Implementasi

Ketuntasan	Jumlah peserta didik	Persentasi
Tuntas	6	14.34 %
Tidak Tuntas	35	85.66 %

(Sumber: Pengolahan Data)

Berdasarkan tabel di atas, menggambarkan pada saat dilakukan Pre-Implementasi yaitu proses tes awal sebelum diberikan tindakan, bahwa jumlah peserta didik yang mendapatkan ketuntasan berjumlah 6 orang dan apabila dipersentasikan keberhasilan hanya mencapai 14.34 %, sedangkan peserta didik yang tidak tuntas sebanyak 35 orang dan dipersentasikan sebesar 85,66%. Dari pemaparan tersebut bahwa kegiatan Pre-Implementasi belum mencapai ketuntasan karena sebuah ketuntasan akan dihitung apabila lebih dari $70\% \geq$ jumlah peserta didik mendapat nilai A-B. (A= Sangat Baik dan B=Baik).

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *Forehand* tenis meja pada peserta didik kelas X A SMA Negeri 1 Rasau Jaya dengan menggunakan meja belajar, maka dievaluasi secara tertulis pada akhir pembelajaran.

Hasil prestasi peningkatan kemampuan pukulan *Forehand* tenis meja diperoleh dengan cara membandingkan nilai evaluasi dengan awal tes sebelum tindakan yang dikenal dengan "**Pre-Implementasi**". Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi peserta didik yang semula nilai rata-rata dari Pre-Implementasi sebesar 59 menjadi **72**. Pada Siklus I ini, pukulan *Forehand* tenis meja peserta didik mengalami peningkatan sebesar **22%**.

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat dianalisa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{72 - 59}{59} \times 100 \%$$

$$P = \frac{13}{59} \times 100 \%$$

$$P = 22\%$$

Tabel 4
Hasil Tes Keterampilan Pukulan *Forehand* Pada Siklus I

Uraian	Pre-Implementasi	Siklus I
Jumlah	2403	2935
Rata-rata	59	72

(Sumber : Pengolahan Data)

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada Peserta Didik kelas X A SMA Negeri 1 Rasau Jaya pada Siklus I yaitu dari rata-rata pada Pre-Implementasi sebesar 59 menjadi 72. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada Siklus I terjadi peningkatan sebesar 22%.

Tabel 5
Hasil Ketuntasan Pukulan *Forehand* Pada Siklus I

Ketuntasan	Jumlah Peserta Didik	Persentasi
Tuntas	9	21,95 %
Tidak Tuntas	32	78,05 %

(Sumber: Pengolahan Data)

Namun pada Siklus I ini, Peserta Didik belum dinyatakan meningkat karena nilai aktifitas pukulan *forehand* tenis meja masih belum mencapai 70% dari jumlah seluruh Peserta Didik. Dari jumlah 41 peserta didik, yang mendapat nilai A sebanyak 2 orang, sedangkan yang mendapat nilai B ada 7 orang saja. Berarti jumlah peserta didik yang memenuhi kriteria ketuntasan berjumlah 9 orang atau baru sebesar 21,95% saja. Nilai ini belum mencapai 70% dari jumlah peserta didik. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan pukulan *forehand* tenis meja yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi peserta didik yang semula nilai rata-rata dari **Pre-Implementasi** sebesar 59 meningkat menjadi 82 pada Siklus II atau terjadi peningkatan sebesar 31,95.

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat dianalisa dengan menggunakan rumus peningkatan sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{Base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{82 - 59}{59} \times 100 \%$$

$$P = \frac{23}{59} \times 100 = 38,98 \%$$

Tabel 6
Hasil Tes Keterampilan Pukulan *Forehand* Pada Siklus II

Uraian	Pre-Implementasi	Siklus II
Jumlah	2403	3375
Rata-rata	59	82

(Sumber : Pengolahan Data)

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada Siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pre-Implementasi 59 menjadi 82 pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 38,98 %.

Tabel 7
Hasil Ketuntasan Pukulan *Forehand* Siklus II

Ketuntasan	Jumlah peserta didik	Persentasi
Tuntas	30	73,17 %
Tidak Tuntas	11	26,83 %

(Sumber: Pengolahan Data)

Pada Siklus II ini pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan menggunakan Modifikasi Media meja belajar dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah peserta didik yang mendapatkan nilai A sebanyak 7 orang atau sebesar 17,07 %, sedangkan peserta didik yang mendapat nilai B sebanyak 23 orang atau sebesar 56,09 %. Jadi jumlah peserta didik yang mendapat nilai A dan B adalah sebesar 73,17 %, berarti hanya 26,83% peserta didik yang mendapat nilai dibawah B. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 70% dari jumlah peserta didik.

Peningkatan hasil belajar pukulan *forehand* tenis meja peserta didik dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan Modifikasi Media meja. Dengan demikian, efektifitas dari Modifikasi Media meja tenis meja telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan peserta didik secara aktif, dan meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja pada peserta didik kelas X A SMA Negeri 1 Rasau Jaya.

PEMBAHASAN

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada peserta didik kelas X A SMA Negeri 1 Rasau Jaya senantiasa membutuhkan pembaharuan-pembaharuan yang disebut Inovasi Pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif,

berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang diharapkan.

Harapan yang diinginkan pada pukulan *forehand* tenis meja adalah memberikan kegembiraan atau sebagai ajang rekreasi pada peserta didik, selain itu untuk memberikan kemampuan pada peserta didik supaya mereka bisa berprestasi.

Pukulan *forehand* pada permainan tenis meja peserta didik kelas X A SMA Negeri 1 Rasau Jaya masih tergolong rendah, karena dari hasil tes awal (pre-Implementasi) yang telah dilakukan, tidak ada peserta didik yang mendapat nilai A, bahkan hanya tidak ada peserta didik yang mendapat nilai E, berarti hanya 0% dari jumlah peserta didik yang memiliki pukulan *forehand* tenis meja dengan kategori baik, sedangkan 6 peserta didik atau sebesar 14,63% peserta didik memiliki pukulan *forehand* tenis meja dengan kategori baik dan sisanya sebanyak 35 peserta didik 26,37% mendapat nilai cukup, kurang dan sangat kurang. Ada beberapa hal yang menyebabkan pukulan *forehand* tenis meja tergolong rendah. Faktor *pertama* yaitu, guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (peserta didik bermain sendiri), yang *kedua* yaitu kurangnya peserta didik dalam penguasaan teori dan teknik pada pukulan *forehand* tenis meja sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, yang *ketiga* karena peserta didik kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan kemampuan pada peserta didik yaitu dengan menggunakan meja belajar sebagai meja tenis meja agar peserta didik secara keseluruhan dapat melakukan gerakan tanpa harus mengantri.

Refleksi Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Berpijak pada tujuan pembelajaran kemampuan pukulan *forehand* tenis meja, bahwa peneliti menerapkan metode pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja adalah untuk dapat mengajarkan pukulan *forehand* tenis meja peserta didik secara aktif, menciptakan semangat belajar peserta didik, serta dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja, maka peneliti melakukan tahap refleksi. Tahap refleksi pembelajaran ini dilaksanakan setelah pelaksanaan pembelajaran (*action*) pada siklus I.

Peneliti melakukan refleksi pembelajaran terhadap peserta didik. Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I ini adalah sebagai berikut: 1. Hasil refleksi dari peneliti penjas terhadap guru yang melakukan *action*. 2. Pembelajaran yang telah dilakukan guru sudah baik, karena pembelajaran yang diberikan belum pernah diterapkan, pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri). 3. Pemberian simulasi yang disampaikan, membuat peserta didik bersemangat dan tidak merasa kesulitan untuk mencoba gerakan teknik dasar pukulan *forehand* tenis meja yang disampaikan oleh guru. 4. Pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja yang dilakukan oleh guru dapat meningkatkan kemampuan peserta didik, dan peserta didik tidak mengalami kesulitan. 5. Pemahaman peserta didik terhadap teknik pukulan *forehand* tenis meja, membuat mereka bersemangat untuk melakukan pembelajaran-

pembelajaran, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa dipaksakan. Dengan begitu Modifikasi meja dalam Pembelajaran tenis meja yang disampaikan peneliti dapat meningkatkan pukulan *forehand* tenis meja pada peserta didik.

Hasil refleksi terhadap peserta didik: 1. Peserta didik merasa senang dengan pembelajaran yang dilakukan, karena proses pembelajaran dari pemanasan, penyampaian materi atau inti pembelajaran dan penutup kebanyakan belum pernah diajarkan oleh guru penjas (guru lain), yang membuat peserta didik antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja. Karena senangnya, membuat mereka ingin mencoba kembali materi yang disampaikan peneliti, karena mereka sudah merasa bisa melakukan tehnik dasar pukulan *forehand* tenis meja. 2. Peserta didik merasa mudah didalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan, karena materi yang disampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan. 3. Peserta didik merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang dimiliki mereka bisa melakukan tes dengan baik. 4. Peserta didik melakukan tes pukulan *forehand* tenis meja dengan cara bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan mereka. 5. Peserta didik tidak merasa kesulitan dalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja pada pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena sistematika atau urutan-urutan pembelajaran yang dilakukan dengan jelas dan pemberian simulasi yang dilakukan guru benar dan mudah di pahami oleh peserta didik.

Refleksi Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Setelah pelaksanaan pembelajaran (action) pada siklus II, peneliti dan guru penjas melakukan refleksi dan pelaksanaan pembelajaran. Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

Hasil refleksi guru penjas terhadap peneliti yang melakukan pembelajaran (action): 1. Pembelajaran kemampuan pukulan *forehand* tenis meja yang dilakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan jelas dan dapat diterima oleh peserta didik. 2. Pembelajaran kemampuan pukulan *forehand* tenis meja yang dilakukan peneliti membuat peserta didik bersemangat, karena metode pembelajaran yang diajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat peserta didik senang, bersemangat dan selalu aktif di dalam melakukan pembelajaran-pembelajaran. 2. Pembelajaran yang dilakukan peneliti tidak membuat peserta didik kesulitan di dalam melakukan tehnik-tehnik yang diberikan, karena peneliti setiap memberikan teknik maupun variasi selalu dengan simulasi. 3. Pembelajaran tenis meja dengan menggunakan meja belajar yang dilakukan peneliti dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja, karena peserta didik tidak merasa kesulitan dalam mempraktekkan tehnik dan variasi-variasi yang diberikan. Dengan demikian peserta didik semakin aktif dalam melakukan pembelajaran. 4. Pembelajaran yang dilakukan peneliti dapat ditindaklanjuti, sebab pembelajaran yang dilakukan selalu mencari yang mudah dipahami oleh peserta didik dan selalu memberikan simulasi yang mendorong peserta didik untuk mencoba mempraktekkan, semakin banyak

peserta didik dalam mempraktekkannya maka pukulan *forehand* tenis meja akan semakin meningkat.

Hasil refleksi terhadap peserta didik: 1. Peserta didik merasa senang dalam pembelajaran kemampuan pukulan *forehand* tenis meja, karena yang diberikan peneliti banyak menggunakan variasi. 2. Peserta didik merasa mudah dalam mengikuti proses pembelajaran yang di berikan peneliti, sebab pembelajaran di mulai dengan tehnik dasar pukulan *forehand* tenis meja serta selalu di berikan simulasi untuk mempermudah peserta didik dalam menirukan tehnik yang di berikan, selain itu sarana pembelajaran yang menunjang peserta didik melakukan pembelajaran dengan maksimal. 3. Peserta didik merasa percaya diri dalam melakukan tes pukulan *forehand* tenis meja, karena mereka yakin kemampuan dasar yang di miliki dan keaktifan mereka sudah baik, mereka juga termotivasi untuk saling mendapatkan nilai terbaik. 4. Peserta didik melakukan tes pukulan *forehand* tenis meja dengan bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan-kemampuannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, tentang pembelajaran teknik dasar pukulan *forehand* tenis meja pada siswa kelas X A SMA Negeri 1 Rasau Jaya dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan meja belajar untuk pembelajaran tenis meja dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar pembelajaran pukulan *forehand* yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 72, jadi peningkatannya sebesar **22%**. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 82, jadi peningkatannya sebesar 31,95%. Penerapan yang dilakukan oleh guru dalam Pembelajaran tenis meja telah direncanakan dengan baik sehingga dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam melakukan pembelajaran tenis meja dan sarana prasarana yang memadai sehingga dapat meningkatkan hasil belajar pembelajaran tenis meja melalui modifikasi meja belajar.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut :1. Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan kreatifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa. 2. Mengingat hasil belajar teknik dasar pukulan *forehand* tenis meja masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian Modifikasi media pembelajaran tenis meja yang dilakukan guru dapat meningkatkan hasil belajar siswa. 3. Untuk meningkatkan hasil belajar tenis meja dapat menggunakan modifikasi meja.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik edisi revisi VI*. PT Rineka Cipta: Jakarta.
- Arsyad, Azhar. (2009). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Hodges, Larry. (2007). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. PT. RajaGrafindo Persada: Jakarta.
- Kusyanto, Yanto. (1994). *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan 1*. Bandung : Ganesa Exsact.
- Mulyasa, H. E.(2012). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. PT. REMAJA ROSDAKARYA. Bandung.
- Roji. (2002). *Penjas Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga
- Sadiman, Arief; Rahardjo; Anung Haryono, dan Rahardjito. (2008). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Tennis Meja*. Bandung: Jember.
- Simpson, Peter. (2012). *Teknik Bermain Ping Pong*. Pionir Jaya: Bandung.