

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR FOREHAND TENIS MEJA DENGAN METODE DRILL PADA PESERTA DIDIK SD

Asnati Adam Husain, Victor G Simanjuntak, Mimi Haetami.
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNTAN
Email: avxy.zzxxxtus@gmail.com

Abstract

This study aimed to obtain information on efforts to improve learning outcomes with table tennis forehand drill method in class V students of SD Negeri 2 Batu Ampar Kubu Raya Academic Year 2016/2017. The study was conducted with descriptive qualitative method that involves two variables are independent variables and the dependent variable drill method is the result of learning forehand table tennis. Subjects in this study were class V students of SD Negeri 2 ampar stone stronghold district highways totaling 25 students. This research technique uses measurements to test the backboard and test the service by using the validity test instruments whose value is 0.615 and the reliability of the test instrument is 0.738 so that they meet industry standards to be used as a research instrument for data retrieval. Data analysis using percentage. These results indicate there is a learning outcome forehand table tennis with the method drill on learners class V SD Negeri 2 Batu Ampar Kubu Raya, it is proved by the increase of learning skills forehand table tennis is pretty good, which is the first cycle to the average value - rata 67.28 so the increase of 52%. while the average value on the second cycle is 70.6, so the increase of 72%.

Keywords: *Drill method, learning outcomes table tennis forehand, learns*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya olahraga tenis meja termasuk salah satu olahraga yang populer di Indonesia selain olahraga yang lain seperti sepakbola dan bulutangkis, dari kota hingga desa hampir selalu ada sarana bermain tenis meja. Sekarang ini, perkembangan tenis meja makin pesat, sehingga persaingan prestasi makin bertambah ketat. Oleh karena itu, pemain tenis meja pada dasarnya membutuhkan kemampuan untuk melakukan berbagai macam pukulan dan keterampilan memainkan raket atau bed. Para pelatih diharapkan dapat memberikan latihan berbagai macam pukulan dasar yang ada dalam permainan tenis meja agar anak asuhnya dapat mencapai sukses dalam pertandingan. Komponen yang penting

dalam mempersiapkan atletnya adalah program latihan teknik meliputi teknik pegangan, teknik pukulan dan teknik bermain. Latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal dan ganda, cukupkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding. Hal inilah yang disebut pendekatan ilmiah dalam pembinaan tenis meja.

Bermain tenis meja yang baik dibutuhkan teknik dasar yang baik pula, salah satunya adalah teknik dasar pukulan *forehand*. Dalam latihan tenis meja latihan teknik dasar pukulan tersebut terus-menerus dilakukan oleh pelatih pada atletnya agar memiliki kemampuan teknik *forehand* yang baik, sehingga tidak banyak menemui kesulitan dalam melakukan pukulan saat

bermain dalam suatu pertandingan.

Pada permainan tenis meja teknik *forehand* merupakan penentu bagi kelanjutan keberhasilan bermain tenis meja. Menurut Peter Simpson (2007: 25), pemain tenis meja kaliber dunia dengan segala macam teknik yang tinggi tetap harus mampu menyerang dengan pukulan *forehand* yang sederhana sekali. Teknik *forehand* biasanya digunakan untuk pemain pemula. Pada beberapa pertandingan tingkat nasional maupun internasional jenis pukulan ini selalu tetap digunakan. Oleh sebab itu, teknik dasar *forehand* harus dikuasai, dipelajari dan dipraktikkan dengan benar, sehingga seorang atlet dapat memiliki kemampuan untuk menyerang.

Di SDN 2 Batu Ampar Kabupaten Kubu Raya mempunyai sejumlah kendala dalam melaksanakan pembelajaran penjas khususnya pembelajaran tenis meja, yaitu fasilitas ruangan untuk latihan yang belum memadai. Hal ini akan mengganggu dalam pelaksanaan pembelajaran tenis meja. Untuk peralatan tenis meja berupa bet saat pelaksanaan pembelajaran masih menggunakan bet yang dari sekolah yang jumlahnya masih terbatas untuk satu orang memegang satu, sehingga saat latihan untuk peserta didik yang belum memegang bet hanya duduk menunggu giliran dan tidak bisa latihan sendiri sebelum temannya selesai. Kendala yang lain bahwa masih terlihat pukulan bermain tenis meja pukulan *forehand* peserta didik yang lemah. Padahal peserta didik saat di sekolah sering melaksanakan permainan tenis meja baik saat istirahat jam pelajaran maupun usai pembelajaran sekolah. Dan saat pelaksanaan di sekolah berdasarkan hasil pengamatan cenderung gerakan yang ditampilkan pada pukulan *forehand* siswa belum baik. Selain permasalahan tersebut bahwa pada minat peserta didik putri juga dirasa masih kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tenis meja, tak jarang saat menunggu latihan beberapa

peserta didik putri hanya berbincang-bincang saja dengan teman sebayanya. Serta belum diketahuinya kemampuan pukulan *forehand* peserta didik yang mengikuti pembelajaran tenis meja di SDN 2 Batu Ampar kabupaten Kubu Raya Tahun Ajaran 2016/2017.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2011: 3), “Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Sedangkan menurut Subana dan Sudrajat (2012: 14), “menyatakan bahwa “Metode penelitian merupakan suatu prosedur penyelesaian masalah guna mencari kebenaran yang dituangkan dalam bentuk perumusan masalah, studi literature, asumsi–asumsi, dan hipotesis”, pengumpulan dan penganalisisan data hingga penarikan kesimpulan”. Dari pendapat diatas dapat diartikan bahwa metode penelitian merupakan cara atau prosedur ilmiah yang dipergunakan untuk memecahkan masalah dalam penelitian dengan langkah-langkah yang relevan meliputi pengumpulan data, teknik analisis data dan penyusunan laporan penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian inia dalah metode deskriptif. Hadari Nawawi (dalam wina sanjaya 2011: 67), “menyatakan bahwa metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang sedang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya”. Dengan kata lain, metode deskriptif ini digunakan untuk memecahkan permasalahan penelitian dengan cara menggambarkan atau memaparkan objek penelitian berdasarkan hasil di mana penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian terdiri dari 15 responden. Data kemampuan pukulan *forehand* dengan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya diperoleh dari survei dengan teknik tes. Data kemampuan pukulan *forehand* dengan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya berupa kemampuan responden dalam melakukan teknik pukulan *forehand* dengan *backhand*. Data yang diperoleh dari penelitian ini kemudian dimasukkan dalam norma kategori menjadi 5 kategori yaitu sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut adalah hasil deskripsi data secara keseluruhan serta rincian berdasarkan kelas pada kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagai berikut:

Berdasarkan kemampuan secara keseluruhan bahwa kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* diperoleh skor maksimum sebesar = 58; skor minimum = 32; rerata = 45,47; standar deviasi = 7,81; *median* = 47; *modus* = 47. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skor mean dan standar deviasi. Tabel 2 merupakan penghitungan norma kategori kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Tabel. 1. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kemampuan Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Tenis Meja

No	Kelas Interv al	Kategori	Fre kuen si	Persenta se
1	≥58	Sangat Tinggi	1	6,67%
2	50 – 57	Tinggi	3	20,00%
3	43 – 49	Sedang	7	46,66%
4	35 – 42	Kurang	3	20,00%
5	≤34	Sangat kurang	1	6,67%
Jumlah			15	100,0 %

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 1 siswa (6,67%) dinyatakan “sangat kurang”, 3 siswa (20,00%) dinyatakan “kurang”, 7 siswa (46,67%) dinyatakan “sedang”, 3 siswa (20,00%) dinyatakan “tinggi”, dan 1 siswa (6,67%) dinyatakan “sangat tinggi”. Frekuensi terbanyak sebesar 60,00%, yaitu dalam kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

1. Kemampuan Pukulan *Forehand* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Berdasarkan kemampuan pukulan *forehand*, diperoleh skor maksimum sebesar = 34; skor minimum = 18; rerata

= 25,87; standar deviasi = 4,76; *median* = 26; *modus* = 26. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skor mean dan standar deviasi. Tabel 2 merupakan penghitungan norma kategori kemampuan pukulan *forehand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Keterangan: X = jumlah skor subjek,
M = *mean*

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan pukulan *forehand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 3 berikut merupakan distribusi frekuensi kemampuan pukulan *forehand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya secara keseluruhan berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian.

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *forehand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 3 siswa (20,00%) dinyatakan “sangat kurang”, 0 siswa (0,00%) dinyatakan “kurang”, 9 siswa (60,00%) dinyatakan “sedang”, 2 siswa (13,33%) dinyatakan “tinggi”, dan 1 siswa (6,67%) dinyatakan “sangat tinggi”. Frekuensi terbanyak sebesar 60,00%, yaitu dalam kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar,

Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

Berikut adalah perincian data *forehand* berdasarkan kelas yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya:

- a. Kemampuan Pukulan *Forehand* Siswa Kelas V yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Tabel 2. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kemampuan Pukulan *Forehand* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 33,01$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$28,25 < X \leq 33,01$	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	$23,49 < X \leq 28,25$	Sedang
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$18,73 < X \leq 23,49$	Kurang
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 18,73$	Sangat kurang

Berdasarkan kelas, pada kelas V diperoleh skor maksimum sebesar = 33; skor minimum = 26; rerata = 28,33; standar deviasi = 3,27; *median* = 26,5; *modus* = 26. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skor mean dan standar deviasi. penghitungan

norma kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 5 berikut merupakan distribusi frekuensi kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya secara keseluruhan berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kemampuan Pukulan *Forehand* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥34	Sangat Tinggi	1	6,67%
2	29 – 33	Tinggi	2	13,33%
3	24 – 28	Sedang	9	60,00 %
4	19 – 23	Kurang	0	0,00%
5	≤18	Sangat kurang	3	20,00%
Jumlah			15	100,00 %

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 0 siswa

(0,00%) dinyatakan “sangat kurang”, 4 siswa (66,67%) dinyatakan “kurang”, 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sedang”, 2 siswa (33,33%) dinyatakan “tinggi”, dan 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat tinggi”. Frekuensi terbanyak sebesar 66,67%, yaitu dalam kategori “kurang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar dalam kategori “kurang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

b. Kemampuan Pukulan *Forehand* Siswa Kelas V yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Berdasarkan kelas, pada Kelas V diperoleh skor maksimum sebesar = 34; skor minimum = 18; rerata = 24,22; standar deviasi = 5,04; *median* = 25; *modus* = 26. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skor mean dan standar deviasi. Tabel 6 merupakan penghitungan norma kategori kemampuan pukulan *forehand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Tabel 4. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kemampuan Pukulan *Forehand* Siswa Kelas V yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥33	Sangat Tinggi	1	11,11%
2	28 – 32	Tinggi	0	0,00%
3	23 – 27	Sedang	5	55,56%
4	18 – 22	Kurang	3	33,33%
5	≤17	Sangat kurang	0	0,00%
Jumlah			9	100,00%

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan pukulan *forehand* siswa

Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 7 berikut merupakan distribusi frekuensi kemampuan pukulan *forehand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya secara keseluruhan berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kemampuan Pukulan Forehand Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja

No	Kelas Interv al	Kateg ori	Frekue nsi	Persent ase
1	≥34	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	29 – 33	Tinggi	2	33,33%
3	24 – 28	Sedang	0	0,00%
4	19 – 23	Kurang	4	66,67%
5	≤18	Sangat kurang	0	0,00%
Jumlah			6	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *forehand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat kurang”, 3 siswa (33,33%) dinyatakan “kurang”, 5 siswa (5,56%) dinyatakan “sedang”, 0 siswa (0,00%) dinyatakan “tinggi”, dan 1

siswa (11,11%) dinyatakan “sangat tinggi”. Frekuensi terbanyak sebesar 55,56%, yaitu dalam kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

2. Kemampuan Pukulan *Backhand* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya Berdasarkan kemampuan pukulan *backhand*, diperoleh skor maksimum sebesar = 25; skor minimum = 13; rerata = 19,6; standar deviasi = 3,72; *median* = 20; *modus* = 21. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skor mean dan standar deviasi. Tabel 8 merupakan penghitungan norma kategori kemampuan pukulan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian dapat diketahui kemampuan pukulan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya secara keseluruhan berdasarkan hasil tes kemampuan dengan

back board test pada subjek penelitian. dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 2 siswa (13,33%) dinyatakan “sangat kurang”, 4 siswa (26,67%) dinyatakan “kurang”, 6 siswa (40,00%) dinyatakan “sedang”, 3 siswa (20,00%) dinyatakan “tinggi”, dan 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat tinggi”. Frekuensi terbanyak sebesar 40,00%, yaitu dalam kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

Berikut adalah perincian data *backhand* berdasarkan kelas yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya:

a. Kemampuan Pukulan *Backhand* Siswa Kelas V yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Berdasarkan kelas, pada kelas V diperoleh skor maksimum sebesar = 25; skor minimum = 18; rerata = 21,33; standar deviasi = 2,58; *median* = 21,5. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skor mean dan standar deviasi. Tabel 9 berikut merupakan penghitungan norma kategori kemampuan pukulan *backhand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Kemampuan Pukulan *Backhand*. Siswa Kelas V yang Mengikuti

Ekstrakurikuler Tenis Meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 10 berikut merupakan distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya secara keseluruhan berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian.

Tabel 6. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kemampuan Pukulan *Forehand* Siswa Kelas V yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja

No	Kelas Interv al	Kateg ori	Fre kuen si	Persen tase
1	≥ 33	Sangat Tinggi	1	11,11 %
2	28 – 32	Tinggi	0	00,00 %
3	23 – 27	Sedan g	5	55,56 %
4	18 – 22	Kuran g	3	33,33 %
5	≤13	Sangat kurang	0	0,00%
Jumlah			9	100,00 %

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kemampuan Pukulan *Forehand* Siswa Kelas V yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja

No	Kelas Interv al	Katego ri	Frek uens i	Pers entas e
1	≥26	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	22 - 25	Tinggi	3	20,00 %
3	18 - 21	Sedang	6	40,00 %
4	14 - 17	Kurang	4	26,67 %
5	≤13	Sangat kurang	2	13,33 %
Jumlah			15	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *backhand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat kurang”, 1 siswa (16,67%) dinyatakan “kurang”, 3 siswa (50,00%) dinyatakan “sedang”, 2 siswa (33,33%) dinyatakan “tinggi”, dan 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat tinggi”. Frekuensi terbanyak sebesar 50,00%, yaitu dalam kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

- b. Kemampuan Pukulan *Backhand* Siswa Kelas V yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Berdasarkan kelas, pada Kelas V diperoleh skor maksimum sebesar = 24; skor minimum = 13; rerata = 18,44; standar deviasi = 4,04; *median* = 17; *modus* = 24. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skor mean dan standar deviasi. Tabel 11 merupakan penghitungan norma kategori kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 12 berikut merupakan distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya secara keseluruhan berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kemampuan Pukulan *Backhand* Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja

No	Kelas Interv al	Katego ri	Fre ku ens i	Persenta se
1	≥26	Sangat Tinggi	0	0,00%
2	24 – 25	Tinggi	2	33,33%
3	21 – 23	Sedang	3	50,00%
4	18 – 20	Kurang	1	16,67%
5	≤17	Sangat kurang	0	0,00%
Jumlah			6	100,00%

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat kurang”, 3 siswa (33,33%) dinyatakan “kurang”, 3 siswa (33,33%) dinyatakan “sedang”, 3 siswa (33,33%) dinyatakan “tinggi”, dan 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat tinggi”. Frekuensi terbanyak sebesar 33,33%, yaitu dalam kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *backhand* siswakelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat kurang”, 1 siswa (16,67%) dinyatakan

“kurang”, 3 siswa (50,00%) dinyatakan “sedang”, 2 siswa (33,33%) dinyatakan “tinggi”, dan 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat tinggi”. Frekuensi terbanyak sebesar 50,00%, yaitu dalam kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* siswa kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

c. Kemampuan Pukulan *Backhand* Siswa Kelas V yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja.

Berdasarkan kelas, pada Kelas V diperoleh skor maksimum sebesar = 24; skor minimum = 13; rerata = 18,44; standar deviasi = 4,04; *median* = 17; *modus* = 24. Selanjutnya data dikategorikan menjadi 5kategori, yaitu kategori sangat kurang, kurang, sedang, tinggi, dan sangat tinggi berdasarkan skor mean dan standar deviasi. Tabel 14 merupakan penghitungan norma kategori kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya.

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya berdasarkan hasil tes kemampuan dengan *back board test* pada subjek penelitian dapat diketahui. Tabel 15 berikut merupakan distribusi frekuensi kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya secara keseluruhan berdasarkan hasil tes kemampuan dengan

back boardtest pada subjek penelitian.

Tabel 9. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kemampuan Pukulan *Backhand* Siswa Kelas V yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja

No	Kelas	Kategori	Frekuensi	Persentase
		Sangat Tinggi		
1	≥26	Tinggi	0	0,00%
2	21 - 25	Tinggi	3	33,33%
3	17 - 20	Sedang	3	33,33%
4	13 - 16	Kurang	3	33,33%
		Sangat kurang		
5	≤12	kurang	0	0,00%
	Jumlah		9	100 %

Dari tabel di atas diperoleh kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat kurang”, 3 siswa (33,33%) dinyatakan “kurang”, 3 siswa (33,33%) dinyatakan “sedang”, 3 siswa (33,33%) dinyatakan “tinggi”, dan 0 siswa (0,00%) dinyatakan “sangat tinggi”. Frekuensi terbanyak sebesar 33,33%, yaitu dalam kategori “sedang”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *backhand* siswa Kelas V yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar dalam kategori “sedang”. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, berikut gambar histogram yang diperoleh:

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa yang mengikuti kegiatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya. Kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*

responden diukur dengan *back Board Test*. Hasil dari penelitian diperoleh bahwa kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sebagian besar masuk dalam kategori sedang.

SD Negeri 2 Batu Ampar berada di daerah Kecamatan Batu Ampar Kabupaten Kubu Raya yang mana daerah tersebut adalah daerah pedesaan. SD Negeri 2 Batu Ampar terdapat kegiatan ekstrakurikuler yang diantaranya komputer, seni tari, pramuka, dan dalam bidang olahraga adalah tenis meja. Dalam pencapaian prestasi yang diraih oleh siswa SD Negeri 2 Batu Ampar terutama pada bidang olahraga yaitu tenis meja masih kurang baik pada tingkat Kecamatan maupun tingkat Kabupaten. Hal ini disebabkan oleh kegiatan olahraga seperti ekstrakurikuler tenis meja yang baru terbentuk serta pelaksanaan pelatihan hanya satu minggu sekali. Akan tetapi siswa SD Negeri 2 Batu Ampar sering melaksanakan latihan sendiri. Siswa dalam melaksanakan permainan tenis meja selain saat ekstrakurikuler juga sering dilakukan saat waktu istirahat jam pelajaran dan setelah usai pelajaran sekolah. Hal ini dikarenakan bahwa fasilitas tenis meja sudah disediakan oleh sekolah.

Tujuan sekolah dalam memberikan fasilitas tersebut yaitu guna siswa bisa memanfaatkan waktu luang mereka baik saat istirahat maupun saat usai pelajaran dengan kegiatan olahraga. Selain hal tersebut harapan sekolah yaitu supaya kelak terwujud siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga terutama pada cabang tenis meja karena olahraga tersebut merupakan olahraga yang digemari pada daerah sekitar sekolah dan Kecamatan Salaman selain olahraga sepakbola dan bolavoli. Akan tetapi saat siswa melaksanakan permainan tidak dalam pengawasan, baik dari guru penjas maupun dari pelatih. Sehingga terdapat

gerakan yang kurang benar tidak ada yang membenarkan. Dari keadaan inilah peneliti mencoba untuk mengetahui kemampuan pukulan pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya. Dan setelah diadakan pengetesan menghasilkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya adalah sedang.

Kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa yang mengikuti kegiatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya yang sebagian besar masuk dalam kategori sedang disebabkan karena sebagian besar cara memegang bet maupun posisi kaki para siswa masih kurang benar. Cara memegang bet dan posisi kaki sangat penting dan berpengaruh terhadap pukulan *forehand* dan *backhand*. Para siswa juga masih dalam taraf belajar, mereka mengikuti ekstrakurikuler tenis meja sebagai pemula dan mereka masih perlu latihan secara rutin dan terkoordinir..

Kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* merupakan salah satu yang paling penting karena merupakan teknik yang paling dasar dalam permainan tenis meja. Oleh sebab itu sebagai guru atau seorang pelatih harus dapat menciptakan metode latihan yang menarik dan efektif, salah satunya aalah dengan memberikan model latihan bola banyak. Dengan model ini siswa mendapatkan kesempatan melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* secara terus menerus dan cepat, sehingga para siswa semakin mudah untuk membiasakan memukul bola dengan teknik *forehand* dan *backhand* yang benar dan mereka akan cepat bisa. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan para siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya lebih meningkatkan lagi kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan pukulan *forehand* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 2 Batu Ampar, Kecamatan Batu Ampar, Kabupaten Kubu Raya meningkat yaitu sebanyak 6,67% dalam kategori “sangat kurang”, 20,00% dalam kategori “kurang”, 46,67% dalam kategori “sedang”, 20,00% dalam kategori “tinggi”, dan 6,67% dalam kategori “sangat tinggi”.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka disarankan kepada peneliti lain, dapat melakukan penelitian serupa dengan menggunakan model pembelajaran ARIAS berbantuan *power point* animasi, sebaiknya selain mengukur hasil belajar siswa juga mengukur kepercayaan diri dan minat belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Peter Simpson. (2007). *Teknik Bermain Ping Pong*. Bandung: Pionir Jaya
- Rosdiani, Dini. (2012). *Model Pembelajaran langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Rahayu, Trisna Ega. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sudrajat. (2012). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sanjaya, Wina. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Prenada Media Group.