



## MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PUKULAN FOREHAND DRIVE DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI MEDIA DINDING

<sup>1</sup>Moh. Andriansya, <sup>2</sup>Risna Podungge, <sup>3</sup>Al Ilham, <sup>4</sup>Muhammad Faisal Lutfi Amri, <sup>5</sup>Juni Isnanto

<sup>1\*2\*3\*</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: [mohandriansya18@gmail.com](mailto:mohandriansya18@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas VIII SMP 4 Gadung Kabupaten Buol. Hipotesis dalam penelitian ini adalah apabila media dinding diterapkan dalam proses pembelajaran, maka teknik dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gadung akan meningkat. Pembelajaran hasil teknik dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gadung. Pada prosesnya meliputi perencanaan pembelajaran, pelaksanaan kinerja guru, aktivitas siswa dan hasil pembelajaran siswa sebagai berikut. Dengan hasil analisis data pada observasi awal memperoleh hasil pada kategori Rendah dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 47,13. Siklus I memperoleh hasil pada kategori Sedang dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 69,54. Dan pada siklus II memperoleh hasil pada kategori Sangat Tinggi dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 80,56. Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan media dinding sebagai pembelajaran dalam tahap olahraga dimata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan teknik dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja melalui media dinding dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang positif.

**Kata Kunci:** *Forehand Drive, Permainan Tenis Meja, Media Dinding*

### ABSTRACT

The research aimed to improve the basic technique of forehand drive in table tennis game using wall media in class VIII students of SMP (Junior High School) 4 Gadung, Buol Regency. The hypothesis in this research was that if wall media was applied in the learning process, the basic technique of forehand drive in table tennis game in class VIII students of SMP Negeri 4 Gadung would improve. This research has identified the learning outcome of basic technique of forehand drive in table tennis game through wall media in class VIII students of SMP Negeri 4 Gadung. The learning process comprised planning, implementation of teacher performance, student activity and student learning outcome which were as follow: the data analysis in the initial observation indicated a Low category with an average score of 47.13; cycle I indicated results the Medium category with an average score of 69.54; and cycle II indicated the Very High category with an average score of 80.56. Based on the data obtained in classroom action research using wall media as learning in the Physical Education subject which was carried out in one cycle, it turned out that students' courage had increased significantly. Thus, this result proved that using the basic technique of forehand drive in table tennis game through a wall media in learning had a positive influence.

**Keywords:** *Forehand Drive, Table Tennis Game, Wall Media*

## Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi muda yang sehat dan kuat.

Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran jasmani yang efektif perlu dikuasai oleh para guru yang hendak memberikan pembelajaran pendidikan jasmani. Guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik permainan olahraga, internalisasi nilai sportifitas dan kerja sama agar menjadi pembiasaan pola hidup sehat. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang lebih menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Salah satu permainan olahraga yang merupakan perwujudan dari aktivitas jasmani adalah permainan Tenis Meja. 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 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.

Permainan tenis meja seperti kebanyakan permainan yang menggunakan raket lainnya. Pada mulanya dikenal sebagai hiburan ringan bagi masyarakat. Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang dimainkan dalam bentuk tunggal maupun ganda. Pelaksanaan tenis meja menggunakan meja sebagai alat untuk memantulkan bola, raket atau bet digunakan sebagai alat untuk memukul bola itu sendiri. Dalam permainan ini didalamnya terdapat sebuah net yang membagi dua buah lapangan permainan ini didalamnya terdapat sebuah net yang membagi dua buah lapangan permainan. Saleh dan Saleh (2019:24).

Menurut Prasetyo dkk (2021:56) bahwa tenis meja merupakan permainan dengan menggunakan bola kecil yang dinamai pingpong serta pemukul berupa bet yang dilapisi karet dan sebuah meja yang dirancang khusus sebagai area permainan menuntut kemampuan individu untuk menuntaskan sarta berfikir cepat dan tepat. Tidaklah mengherankan apabila dalam olahraga tenis meja pemain sangat rentan terhadap terjadinya cedera. Cedera merupakan momok yang paling ditakuti oleh para atlet/pemain ada pula pemain yang beruntung karena terkena cedera ringan.

Mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja, Damiri dan Kusnaedi (Saleh dan Saleh, 2019:24) menyatakan sebagai berikut: Pada pokoknya teknik dasar dalam permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi: (1) *Grip* (pegangan), (2) *Stroke* (pukulan), (3) *Stance* (posisi kaki, tubuh/badan dan tangan pada saat menunggu bola atau pada saat memukul bola), dan (4) *Footwork* (gerakan kaki). Memperhatikan jenis-jenis teknik dasar dalam cabang olahraga tenis meja cukup banyak. Kalau dilihat dari segi tujuannya bagi seorang yang baru bermain tenis meja maka yang harus dikuasai ialah pegangan atau grip, pukulan atau stroke yang terdiri dari pukulan *forehand* dan *backhand* serta teknik penyajian bola (*servis*). Teknik pegangan terdiri atas pegangan tangkai pena atau penholder grip dan pegangan jabat tangan atau shakehand menentukan bentuk permainan adalah sejumlah teknik memegang bet (*grip*), dengan beberapa variasinya.

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan tenis meja di

samping teknik dasar yang lain harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Pada pemain tenis meja terdapat beberapa teknik pukulan, antara lain: (1) *Push*; (2) *Block*; (3) *Chop*; (4) *Servis*; (5) *Flat*; (6) *Counter Hitting*; (7) *Topspin*; (8) *Drop Shot*; (9) *Chopped Smash*; (10) *Looped Drive*; (11) *Drive*; dan (12) *Flick*. (Sunardiarta (2018:30)

Berdasarkan observasi hasil dari pengamatan awal proses pembelajaran tenis meja tenis di SMP Negeri 4 Gadung berjalan dengan baik. tapi masih banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar permainan tenis meja khususnya forehand drive. Dalam proses pembelajaran bermain tenis meja, siswa banyak yang belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, masih banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan gerakan teknik forehand drive dalam permainan tenis meja. Dimana kurangnya kreatifitas seorang guru pendidikan jasmani di dalam mengemas materi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap sebagai penyebabnya, siswa cenderung cepat bosan dan kurangnya pengawasan guru terhadap para siswa menjadikan proses pembelajaran kurang optimal, banyak siswa yang tidak memerhatikan. sehingga banyak siswa yang tidak tuntas nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Pukulan *drive* merupakan dasar dari semua jenis pukulan dan serangan. Pukulan ini dapat dilakukan untuk menyerang lawan dan mengontrol bola, pukulan drive juga dapat dilakukan secara forehand maupun backhand serta pukulan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan datar dan keras. Tipe pukulan ini keras dan cepat. Cara melakukan forehand drive, pertama gerakkan bet ke arah depan. Gerakan ini diikuti dengan perputaran badan ke arah depan kira-kira badan berputar 30<sup>0</sup>.

Dalam uraian permasalahan di atas, peneliti berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar pada permainan tenis meja dengan pendekatan pembelajaran melalui modifikasi alat atau sarana prasarana pembelajaran. Adapun modifikasi pembelajaran tenis meja yang ditawarkan oleh penulis pada umumnya belum dicoba oleh guru pendidikan jasmani, yaitu dengan penggunaan modifikasi meja yang diganti dengan dinding yang bertujuan agar mempermudah dan meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain tenis meja akan menjadi lebih aktif, termotivasi dan menambah kemampuan bermain tenis meja. Sehingga dengan demikian maka setiap pembelajaran materi tenis meja yang dilakukan akan lebih maksimal diserap dan dikuasai oleh peserta didik

Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada di sebelah kanan tubuh. Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, lalu gerakkan tangan yang memegang bet ke arah pinggang. Jika tidak kidal gerakan ke arah kanan. Siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan ke depan tanpa merubah siku. Sunandiarta (2018:45)

Menurut Sunandiarta (2018:45-46) Pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling keras dan kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan. Pukulan *forehand* adalah di mana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan. *Forehand* adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kanan pemain dan pemain kidal di sebelah sisi kirinya.

Media adalah semua alat fisik yang dapat menyajikan pesan dan merangsang peserta didik untuk belajar. Dalam konteks komunikasi, media merupakan salah satu komponen strategi pembelajaran yang merupakan wadah pesan atau distributor yang diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan, dan materi yang ingin disampaikan adalah pesan pembelajaran yang ingin dicapai adalah proses pembelajaran. Berdasarkan hal tersebut dapat dimaknai bahwa media pembelajaran merupakan alat yang digunakan oleh pendidik untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran dan merangsang minat belajar peserta didik. Hasan dkk (2021:10)

Hodges (Asri, 2020:33) mengatakan bahwa “latihan *forehand* ke dinding ini dilakukan dengan memantulkan bola sebanyak mungkin secara berurutan dengan menggunakan sisi *forehand* bat”. Bentuk latihan ini sangat tepat diberikan kepada atlet-atlet pemula agar kemampuan relinya meningkat dan konsistensi pukulan terjaga dengan memberikan sasaran ke dinding, sehingga dapat melakukan pukulan yang sama berkali-kali dan jatuh pada tempat yang sama.

Pembelajaran media dinding adalah suatu struktur padat yang membatasi dan kadang melindungi suatu area. Umumnya, dinding membatasi suatu bangunan dan menyorok struktur lainnya, membatasi ruang dalam bangunan menjadi ruangan-ruangan, atau melindungi atau membatasi suatu ruang dialam terbuka. Media pembelajaran dinding pada permainan tenis meja merupakan suatu media yang dapat digunakan untuk menyalurkan sebuah pesan pengirim ke penerima mempengaruhi terhadap daya nalar seseorang untuk melakukan kegiatan belajar mengajar dan bisa dijadikan umpan balik pukulan terhadap bola kearah tujuan atau sasaran dalam permainan tenis meja..

## Metode

Prosedur atau langkah-langkah penelitian yang dilakukan menggunakan Model Kurt Lewin. Menurut Parnawi (2020:10-11) model Kurt Lewin menjadi acuan dari berbagai model penelitian tindakan karena Kurt Lewin yang pertama kali memperkenalkan penelitian tindakan atau *action research*. Dengan demikian Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mengacu pada model Kurt Lewin. Komponen pokok dalam penelitian tindakan Kurt Lewin (Parnawi (2020:11) adalah Perencanaan (Planning), Tindakan (Acting), Pengamatan (Observing) dan Refleksi (Reflecting)

### a. Perencanaan (Planning)

Menurut Parnawi (2020:15) tahap perencanaan ini guru merencanakan hal-hal yang akan diajarkan serta permasalahan yang ada, dan cara pemecahannya. Rencana penelitian ini merupakan rencana yang disusun secara sistematis dan terstruktur, yaitu rencana harus mengarah ke depan

### b. Tindakan

Menurut Sugiyono (Parnawi, 2020:16) Pelaksanaan tindakan merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan atau perubahan yang diinginkan. Tindakan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tindakan yang dilakukan secara sadar dan terkendali, yang merupakan variasi praktik yang cermat dan bijaksana. Penelitian ini diakui sebagai gagasan tindakan dan digunakan sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan-tindakan berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk siklus.

### c. Pengamatan

Menurut Parnawi (2020:17) tahap observasi ini guru merekam kegiatan siswa untuk mendapatkan data-data dari hasil pembelajaran, agar peneliti atau guru mendapatkan hasil yang valid, memilih teman sejawat atau guru lain sebagai observer terhadap tindakan yang dilakukan peneliti sesuai dengan pedoman atau lembar observasi yang telah disiapkan.

### d. Refleksi

Menurut Parnawi (2020:17) refleksi dimaksudkan untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan, berdasarkan data yang telah berkumpul, kemudian dilakukan evaluasi guna untuk menyempurnakan tindakan berikutnya. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah mengkaji ulang, mempertimbangkan hasil dari berbagai kriteria atau indikator keberhasilan. Refleksi dilakukan dengan guru PJOK dan siswa dengan melakukan wawancara untuk menentukan dan memantapkan tindakan selanjutnya pada siklus kedua. Refleksi ini dilakukan

berdasarkan hasil observasi, catatan lapangan, dan tes. Berikut ini hal-hal yang dilakukan peneliti pada tahap refleksi.

- a) Memahami proses, masalah, dan kendala yang ditemui ketika mengimplementasikan tindakan.
- b) Mendeskripsikan dalam bentuk catatan lapangan.
- c) Mengidentifikasi masalah yang perlu diperbaiki.
- d) Melakukan refleksi dengan melakukan wawancara terhadap teknik dasar siswa.

Adapun teknik yang digunakan dalam pengumpulan data sebagai berikut :

- a. Pengamatan: dalam penelitian ini, pengamatan digunakan untuk pengambilan data mengenai teknik dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja.
- b. Dokumentasi: digunakan untuk mengabadikan data yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah portofolio penilaian proses belajar teknik dasar pukulan *forehand drive* tenis meja yang dinilai dari setiap pelaksanaannya berdasarkan rubrik (kriteria) penelitian yang dilakukan pengamatan gerak dengan menggunakan lembaran portofolio. Hal yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah penilaian proses hasil belajar teknik dasar *forehand drive* tenis meja, penilaian hasil belajar diberikan setelah menerapkan pembelajaran media dinding dalam proses pembelajarannya. Didalam penelitian ini siswa hanya melakukan rangkaian gerakan teknik dasar *forehand drive* tenis meja. Mulai dari sikap awalan, pelaksanaan, dan sikap akhir (Sugiyono (2020: 156).

Tabel 1. Keterampilan Teknik Dasar Pukulan *Forehand* Permainan Tenis Meja

No	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak				Total	Rata-Rata
		1	2	3	4		
A	Sikap Awal 1. Berdiri tegap menghadap meja 2. Buka kaki selebar bahu, tarik kaki kanan ke belakang kemudian lutut sedikit ditekuk 3. Badan sedikit dibungkukkan, lakukan gerakan memutar tubuh ke arah kanan dengan tangan kanan mengayun ke arah luar						
B	Pelaksanaan 1. Usahakan posisi siku berdekatan dengan pinggang 2. Berat tubuh pindahkan pada kaki sebelah kanan 3. Jaga posisi bet tetap pada posisi tegak lurus ketika kaki kanan di ayunkan ke belakang ( <i>backswing</i> )						
C	Sikap Akhir 1. Arah bet dan tangan ke bawah siku kira-kira sebesar 120 <sup>0</sup> 2. Pukulan forehand dilakukan jika bola yang datang disebelah kanan meja						
	Jumlah						
	Jumlah Skor Maksimal : 4						

Sumber : Junaidi dan Mustofa (2020:25-26)

Teknik analisa data dilakukan berdasarkan analisis dimulai dengan mempelajari seluruh data yang ada. Data tersebut direnungkan kembali berdasarkan masalah-masalah yang diteliti dan selanjutnya disusun dalam satuan-satuan dan kategorisasi.

Menurut Ropii dan Fahrurrozi (2017:122) Tujuan penilaian acuan patokan (PAP) adalah untuk mengukur secara pasti tujuan atau kompetensi yang ditetapkan sebagai kriteria keberhasilannya. Penilaian acuan patokan sangat bermanfaat dalam upaya meningkatkan kualitas hasil belajar, sebab peserta didik diusahakan untuk mencapai standar yang telah ditentukan, dan hasil belajar peserta didik dapat diketahui derajat pencapaiannya. Untuk menentukan batas lulus (*passing grade*) dengan pendekatan ini, setiap skor peserta didik dibandingkan dengan skor ideal yang mungkin dicapai oleh peserta didik

**Tabel 2. Penafsiran Acuan Patokan (PAP)**

Persentase	Kriteria Hasil
85 - 100	Sangat Tinggi
70 - 84	Tinggi
50 - 69	Sedang
30 - 49	Rendah
0 - 29	Sangat Rendah

Penafsiran di atas digunakan untuk menetapkan tingkat penguasaan masing-masing siswa pada materi yang diajarkan. Siswa dikatakan tuntas secara individual jika mendapat nilai minimal sama dengan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75, Secara klasikal tuntas belajar jika jumlah siswa tuntas mencapai 75%. Dengan rumus ketuntasan belajar sebagai berikut (Ahlunnazar dkk (2021:77):

$$PK = \frac{(\sum T)}{(\sum n)} \times 100$$

Keterangan:

PK = Prosentase Ketuntasan

$\sum T$  = Jumlah siswa yang tuntas

$\sum n$  = Jumlah siswa dalam satu kelas.

Siklus akan dihentikan apabila pencapaian keberhasilan penelitian ini sudah mencapai target yaitu 75% dari jumlah siswa (15 siswa) yang menjadi subjek dalam penelitian dapat diperoleh nilai teknik dasar pukulan *forehand drive* dalam permainan bola voli sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

## Hasil

### Observasi Awal

Berdasarkan kegiatan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan judul “Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan *Forehand Drive* dalam Permainan Tenis Meja Melalui Media Dinding pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 4 Gadung

Berdasarkan hasil observasi awal pada lampiran hasil observasi awal, maka dapat diambil kesimpulan bahwa yang memperoleh hasil pada kategori Sedang ada 6 siswa atau 40% dengan rata-rata 52,08 dan pada kategori Rendah ada 9 siswa atau 60% dengan nilai rata-rata 43,83. Untuk deskripsi hasil dari rekapitulasi data awal dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Tabel 3. Rekapitulasi Nilai Observasi Awal**

Rentang Nilai	Keterangan	Rata-Rata	Frekuensi	Persentase (%)
85 - 100	Sangat Tinggi	0	0	0%
70 - 84	Tinggi	0	0	0%
50 - 69	Sedang	52,08	6	40%
30 - 49	Rendah	43,83	9	60%
0 - 29	Sangat Rendah	0	0	0%
Jumlah			15	100%

Sumber Data: Moh. Andriansya (September, 2023)

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut, masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas teknik dasar pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gadung.

**Tabel 4. Rekapitulasi Penilaian Siklus I**

Rentang Nilai	Keterangan	Rata-Rata	Jumlah	Persentase (%)
85 - 100	Sangat Tinggi	0	0	0%
70 - 84	Tinggi	73,44	8	53,33%
50 - 69	Sedang	65,08	7	46,67%
30 - 49	Rendah	0	0	0%
0 - 29	Sangat Rendah	0	0	0%
Jumlah			15	100%

Sumber Data: Moh. Andriansya (September, 2023)

Dari tabel di atas pencapaian hasil menunjukkan bahwa teknik dasar pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja meningkat namun pada tabel kategori tidak terdapat perubahan. Sehingga masih perlu peningkatan pada teknik dasar pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja melalui media dinding yang diterapkan.

## Siklus II

Berdasarkan hasil siklus II yang ada pada tabel lampiran, maka dapat diambil kesimpulan bahwa yang memperoleh hasil pada kategori Sedang, Rendah dan Sangat Rendah sudah tidak ada. Pada kategori Tinggi ada 10 orang siswa atau 66,67% dengan perolehan nilai rata-rata 78,19 dan pada kategori Sangat Tinggi ada 5 orang siswa atau 33,33% dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 85,28. Untuk deskripsi hasil dari rekapitulasi data awal dapat dilihat pada tabel dibawah ini selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Tabel 5. Rekapitulasi Data Hasil Siklus II**

Rentang Nilai	Keterangan	Rata-Rata	Jumlah	Persentase (%)
85 - 100	Sangat Tinggi	85,28	5	33,33%

70 - 84	Tinggi	78,19	10	66,67%
50 - 69	Sedang	0	0	0%
30 - 49	Rendah	0	0	0%
0 - 29	Sangat Rendah	0	0	0%
Jumlah			15	100

Sumber Data: Moh. Andriansya (September, 2023)

Dari tabel pencapaian hasil di atas, menunjukkan bahwa hasil teknik dasar pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja melalui media dinding meningkat sesuai target capaian.

### **Pembahasan**

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas melalui media dinding sebagai metode pembelajaran dalam permainan tenis meja dimata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil teknik dasar pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gadung meningkat dari 47,13 pada observasi awal menjadi 69,54 pada akhir siklus I kemudian di lanjutkan ke siklus ke II dan meningkat menjadi 80,56 pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa melalui media dinding dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan teknik dasar pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja.

Berdasarkan dari hasil pembahasan diatas dapat dikatakan penerapan melalui media dinding dalam pembelajaran pada tahap pengenalan teknik dasar pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja bertujuan untuk mengembangkan dan membina pola gerak dasar umum dan dominan sekaligus membina keberanian dan kesenangan dalam pembelajaran penjasorkes.

SMP Negeri 4 Gadung memiliki banyak siswa yang cukup potensial, tetapi tidak bisa menjadi unggul. Salah satu penyebab karena mereka merasa tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri. Artinya banyak siswa yang gagal dalam proses belajar mengajar bukan karena tidak memiliki kemampuan, melainkan karena mereka tidak percaya diri pada potensi yang dimilikinya. Perlu ditegaskan lagi bahwa pikiran positif akan mampu membentuk dan memperkuat karakter kepribadian siswa. Makanya bagi siswa yang selalu berpikir positif akan terbentuk lebih matang. Dan tidak perlu merasa kuatir dan ragu akan kemampuan yang siswa miliki saat ini. Hal yang penting adalah siswa harus membangun kebiasaan agar selalu berpikir positif dengan melihat kemampuan dan potensi yang ada dalam diri siswa, serta percaya bahwa siswa akan mampu melakukan hal-hal yang hebat. Diantara siswa-siswa yang telah meraih cita-cita besarnya menjadi terkenal sampai sekarang, jangan disangka bahwa siswa tersebut tidak memiliki kelemahan. Siswa adalah orang memanfaatkan kelemahan, dan kekurangan dirinya menjadi kekuatan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa dengan teknik dasar pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja melalui media dinding dalam pembelajaran memberikan peran dan motivasi belajar yang sangat besar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama dalam pembelajaran pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gadung.



## Kesimpulan

Pada penelitian ini dengan judul “Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gadung”. Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja melalui media dinding dapat diterima siswa dan dapat meningkatkan keterampilan siswa.

Pembelajaran hasil teknik dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Gadung. Pada prosesnya meliputi perencanaan pembelajaran, pelaksanaan kinerja guru, aktivitas siswa dan hasil pembelajaran siswa sebagai berikut. Dengan hasil analisis data pada observasi awal memperoleh hasil pada kategori Rendah dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 47,13. Siklus I memperoleh hasil pada kategori Sedang dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 69,54. Dan pada siklus II memperoleh hasil pada kategori Sangat Tinggi dengan perolehan nilai rata-rata sebesar 80,56.

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan media dinding sebagai pembelajaran dalam tahap olahraga dimata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan teknik dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja melalui media dinding dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang positif.

Berdasarkan dari pembahasan di atas dapat dikatakan penerapan melalui media dinding dalam pembelajaran pada tahap teknik dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja bertujuan untuk mengembangkan dan membina pola gerak dasar umum dan dominan sekaligus membina keberanian dan kesenangan dalam pembelajaran penjasorkes

## Referensi

- Asri, Novri. 2020. *Pengaruh Latihan Forehand Ke Dinding Terhadap Hasil Forehand Drive Tenis Meja Siswa SMP Negeri 1 Tanjung Batu*. Volume 3 no I Tahun 2020 ISSN 2614-277X (Print) ISSN 2621-814X (Online)
- Hasan, Muhammad, Milawati, Darodjat, Tuti Khairani Harahap, Tasdin Tahrim, Ahmad Mufit Anwari, Azwar Rahmat, Masdiana, dan I Made Indra P. 2021. *Media Pembelajaran*. Klaten: Tahta Media Group
- Parnawi, Afi. 2020. *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Prasetyo, Aris, Afin Zahrul Fahmi, dan Mohammad Da'i. 2021. *Pencegahan Cedera Dalam Permainan Tenis Meja*. Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, dan Kesehatan. e ISSN: 2774-9754 Volume 1 Nomor 2, Mei 2021 – Oktober 2021
- Ropii, Muhammad, Muh. Fahrurrozi. 2017. *Evaluasi Hasil Belajar*. Selong Lombok Timur. Penerbit : Universitas Hamzanwadi Press.
- Saleh, M. Sahib, dan Muh. Syahrul Saleh. 2019. *Perbandingan Metode Latihan Multi Ball Dengan Metode Latihan Berpasangan Dalam Keterampilan Bermain Tenis Meja Pada Siswa SMU Negeri 8 Makassar*. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Volume 11 Nomor 1, Februari 2019 e-ISSN: 2657-0703 dan p-ISSN: 2085-5389
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Penerbit Alfabeta.

Sunardianta, R. 2018. *Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja*. Yogyakarta: Thema Publishing.