

**JAS**

Jambura Arena Sports



Kemampuan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Praktik Lapangan

Paisal Abdul 1^{abcde}, Aisah R. Pomatahu 2^{abc}, dan Risna Podungge 3^{ade}^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

Received: 29 November 2023; Accepted 19 Juni 2024; Published 26 Juli 2024

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan berbagai cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja dengan menggunakan teknik praktik lapangan. Keberanian siswa meningkat secara signifikan dalam penelitian tindakan kelas yang menggunakan praktik lapangan sebagai metode pembelajaran dalam tahap permainan tenis meja dalam mata pelajaran Penjasorkes. Penelitian ini dilakukan dalam satu siklus. Kemampuan pukulan forehand drive siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo menunjukkan ketuntasan pada tahap observasi awal. Kemampuan mereka meningkat dari 49.14 pada kondisi awal menjadi 72.20 pada akhir siklus I, kemudian meningkat menjadi 80.23 pada akhir siklus II. Dengan demikian, ini menunjukkan bahwa penerapan praktik lapangan dalam instruksi mempengaruhi kemampuan pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan praktik lapangan dalam pembelajaran memiliki dampak yang signifikan dan motivasi belajar yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan, khususnya kemampuan untuk melakukan pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja.

Kata Kunci: Forehand Drive, Permainan Tenis Meja, Praktik Lapangan***Corresponding Author**Email: paisalabdul@gmail.com

Copyright © 2024 Paisal Abdul, Aisah R. Pomatahu, dan Risna Podungge

How to Cite: Paisal Abdul, Aisah R. Pomatahu, Risna Podungge (2024). Kemampuan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Praktik Lapangan. *JAS : Jambura Arena Sports*, 1(2), 108-116.**Authors' Contribution:** a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection

PENDAHULUAN

Pada dasarnya tenis meja adalah permainan sederhana dimana Anda memukul bola setelah memantul dari meja. Anda melakukan gerakan yang konsisten dengan cara memukul, mengarahkan, dan meletakkan bola di meja lawan agar tidak bisa dikembalikan.

Drive shot, teknik pukulan dasar dalam tenis meja, merupakan pukulan yang diberikan dari bawah kemudian dimiringkan ke atas dengan cara memukul. Pukulan penggerak merupakan pukulan yang memerlukan tenaga yang relatif kecil dan tidak memerlukan tindakan, dengan gerakan yang tepat dari belakang ke depan.

Dalam metode latihan lapangan, pelatih menjelaskan dan mendemonstrasikan suatu model gerakan serta memberikan waktu kepada atlet untuk mengerjakan tugas atau melakukan gerakan sesuai kecepatannya sendiri. Pelatih kemudian melakukan pendekatan kepada masing-masing atlet secara individu atau sendiri-sendiri dan memberikan umpan balik kepada masing-masing atlet.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti mengangkat judul “Meningkatkan

Kemampuan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Praktik Lapangan Di SMP Negeri 8 Gorontalo” Hakikat Tenis Meja

Menurut Danang Dwi Purwanto dan S. Suharjana (2017:134) Tenis meja adalah olahraga tim atau aktivitas individu yang menggunakan gerakan bola cepat dan permainan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan meningkatkan pengeluaran metabolisme. Komponen gerak fundamental dari olahraga itu sendiri tidak boleh dikecualikan dari pendidikan jasmani yang baik; Oleh karena itu, pendahuluan harus disertakan agar siswa dapat cepat menyesuaikan diri dengan gerakan-gerakan mendasar.

Menurut Kasanrawali (2020:1) Karena tidak terlalu sulit untuk dipelajari, tenis meja menjadi salah satu olahraga yang semakin populer di kalangan masyarakat Indonesia bahkan sudah mendapat pengakuan internasional.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tenis meja adalah suatu jenis permainan bola yang dimainkan dengan alat pemukul atau “taruhan” di atas meja yang berfungsi sebagai lapangan yang dikelilingi jaring dan bola seluloid kecil.

Menurut Nur Moh Kusuma Atmaja dan Tomoliyus (2017:57) Fondasi dari semua pukulan dan serangan adalah dorongan. Tembakan mengemudi dapat diatur sesuai keinginan Anda atau dilakukan sebagai tembakan ofensif. Oleh karena itu, dalam melakukan pukulan, diperlukan latihan dengan teknik latihan yang efisien.

Menurut Ronal Kadeira (2019:115) Pukulan penggerak merupakan dasar dari teknik pukulan tenis meja; drive shot merupakan pukulan yang dilakukan dengan gerakan ke bawah kemudian gerakan ke atas dengan cara dipukul. Taruhan bergerak dari belakang ke depan dan memerlukan sedikit ketenangan atau sirkulasi.

Mengingat pemain tenis meja menggunakan pukulan drive untuk menyerang, maka dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pukulan tersebut merupakan keterampilan dasar yang paling krusial dalam permainan.

Hakikat Latihan

Latihan diartikan sebagai suatu jenis olah raga yang pesertanya harus dikembangkan dan dilatih untuk mencapai potensi jasmani dan rohani secara maksimal dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Hasyim dan Saharullah (2019:1)

Pelatihan pada hakikatnya merupakan suatu prosedur yang dilaksanakan secara berkala dengan tujuan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Prosedur yang dilaksanakan sesuai dengan tujuan olahraga merupakan inti dari latihan olahraga. Proses latihan harus diselenggarakan secara cermat dengan maksud dan tujuan teknik yang telah ditetapkan secara teoritis dan praktis agar diperoleh tingkat kompetensi yang layak di bidang olahraga. Hal ini akan menjamin pelatihan terselesaikan secara tepat, cepat, efektif, dan efisien. Latihan fisik, teknik, taktis, dan mental merupakan maksud dan tujuan umum latihan. Semua komponen yang mendukung pencapaian tujuan atletik jangka pendek dan jangka panjang harus dimasukkan dalam tujuan pelatihan. Sportspeople must be enthusiastic and motivated to exercise, and the training must be properly executed based on the athlete's condition. Sumarsono (2017:3)

Menurut Zena Anfidi Langga (2016:92) Untuk mendukung pelajar atau atlet dalam mencapai prestasi olahraga yang maksimal, latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang terstruktur, metodis, dan terencana sejak lama. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak di semua bidang-fisik, teknis, taktis, dan mental. Untuk meningkatkan bakat seorang atlet dan mencapai potensi optimalnya, khususnya dalam persiapan bertanding, maka harus mengikuti program latihan yang terstruktur. Pelatihan adalah proses terlibat dalam kegiatan olahraga.

Hakikat Metode Praktik Lapangan

Tujuan dari pendekatan praktik lapangan adalah untuk meningkatkan dan mempersiapkan siswa untuk menggunakan informasi dan keterampilan yang telah mereka pelajari. 'Lapangan' adalah tempat tindakan ini dilakukan. "Bidang" yang dimaksud mungkin berkaitan dengan masyarakat atau tempat kerja. Manfaat dari pendekatan ini adalah siswa dapat merasakan langsung pengalaman nyata yang telah mereka pelajari, yang membantu merangsang kemampuan mereka untuk berkembang. Salah satu bentuk praktik lapangan adalah menugaskan mahasiswa untuk mengamati langsung suatu bidang manufaktur atau industri. Siswa dapat menerapkan informasi yang telah mereka pelajari di kelas ke pabrik atau industri saat mereka berada di lapangan. Sutarto dan Indrawati (2016:96)

Ada beberapa kelebihan dan kekurangan menurut Sutarto dan Indrawati (2016:96-97) ketika pembelajaran dilakukan melalui cara-cara praktis. Di bawah ini adalah beberapa contoh keduanya. Kelebihan Metode Praktik Lapangan: Siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis tetapi juga menunjukkan bahwa hal tersebut dapat diterapkan di dunia nyata; Mereka mampu meningkatkan kemampuan komunikasinya dengan orang lain dan dengan institusi tertentu; Mampu memupuk pemikiran kritis dan kreatif; Siswa dengan sendirinya akan berperan aktif dalam pendidikannya; Pembelajaran menjadi lebih dari sekedar teori; dan Siswa mendapatkan banyak pengalaman praktis.

Kekurangan Metode Praktik Lapangan. Pendekatan praktik lapangan memberikan sejumlah manfaat, namun juga memiliki sejumlah kelemahan. Kekurangan tersebut antara lain: Membutuhkan banyak waktu, tenaga, dan uang; Sulit menemukan lapangan praktik yang sesuai dengan topik yang diteliti; dan Membutuhkan regulasi administratif dan birokrasi yang rumit.

Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut Galuh Hendiyanto Wicaksono (2019:96) Pendidikan jasmani merupakan suatu metode yang menggunakan olahraga untuk membangun kecerdasan emosional, sportivitas, kebiasaan hidup sehat dan aktif, serta kebugaran jasmani. Menurut Harsuki (Galuh H. Wicaksono (2019:96)) Pendidikan jasmani adalah komponen penting dari pendidikan umum, yang berupaya untuk meningkatkan kualitas fisik, mental, emosional, dan biologis seseorang.

Isna Indana Zulfa & Ari Wibowo Kurniawan, (2019:185) dikutip Untuk memperkuat penerapan pendidikan sebagai proses pelatihan manusia seumur hidup, pendidikan jasmani sangatlah penting. Melalui aktivitas fisik yang metodis, terencana, dan terkontrol seperti bermain dan berolahraga, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar.

METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 8 Gorontalo yang berjumlah 31 orang siswa dan penelitian ini dilakukan di luar kelas SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Lokasi lokasi penelitian diperlukan untuk proyek ini. Pemilihan tempat dilakukan berdasarkan pertimbangan penelitian karena nyaman bagi peneliti dari segi waktu, biaya, dan jarak. Berdasarkan pertimbangan tersebut maka penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Gorontalo.

Penelitian ini berbentuk penelitian tindakan kelas. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah salah satu jenis penelitian tindakan oleh praktisi pendidikan khususnya guru, dosen, dan instruktur dalam proses pembelajaran di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan baru terhadap siswa, cara pendekatan baru atau untuk dapat memecahkan masalah dengan penerapan langsung secara nyata.

Bekerja sama dengan instruktur pendidikan jasmani yang berperan sebagai guru mitra, penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan melalui kegiatan yang meniru proses pembelajaran pendidikan jasmani di kelas.

Pra Penelitian: Untuk menilai keterampilan siswa, siswa kelas VII SMP Negeri 8 Gorontalo akan mengikuti ujian kemampuan teknik pukulan forehand dasar tenis meja. Temuan pengujian ini akan menjadi referensi bagi para peneliti saat mereka melakukan penelitian lapangan dengan menggunakan metodologi tersebut.

Siklus I: Dengan menggunakan pendekatan praktek lapangan, siswa siklus I diajarkan dasar-dasar pukulan forehand drive tenis meja dengan durasi waktu satu minggu. Dengan menggunakan lembar observasi, peneliti akan mengumpulkan data tes metode fundamental forehand drive dalam tenis meja setelah seminggu.

Siklus II: Selanjutnya pada siklus II, nyanyian diajarkan kepada siswa untuk membangkitkan minat dan meningkatkan semangat mereka dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar sebelum mereka berolahraga. Seperti halnya Siklus I, Siklus II berlangsung selama satu minggu sebelum dilakukan pengumpulan data untuk memastikan tujuan pembelajaran siswa.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan berdasarkan analisis yang diawali dengan peninjauan terhadap seluruh data yang tersedia. Setelah melihat kembali data berdasarkan permasalahan yang diteliti, data tersebut diorganisasikan ke dalam unit dan kategori/persentase. Melalui penggunaan acuan acuan penafsiran (PAP) menurut Alfath dan Raharjo (2019 : 20) dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 1. Penafsiran Acuan Patokan (PAP)

Tingkat Penguasaan	Predikat
80 – 100 %	Sangat baik
70 – 79 %	Baik
55 – 69 %	Cukup
40 – 54 %	Kurang
≤39 %	Kurang Sekali

Alfath dan Raharjo (2019)

Melalui penilaian akhir siklus, data tentang kemampuan teknis dasar yang diperlukan untuk melakukan pukulan forehand dalam tenis meja dikumpulkan. Data dan ketuntasan belajar individu dan klasikal siswa kemudian diteliti. Selain itu, data dimodifikasi untuk memenuhi standar ketuntasan pembelajaran yang ditetapkan oleh metrik kinerja penelitian. Temuan analisis data seharusnya mengarah pada hasil pembelajaran yang lebih baik, dan jika hasil siklus pertama tidak sesuai harapan berdasarkan metrik kinerja, proses tersebut akan diulangi pada siklus berikutnya. Jika tujuan belajar siswa telah terpenuhi secara utuh, baik secara fisik maupun individu, maka siklus tersebut dapat diputus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Observasi Awal

Peneliti dan pendidik mengumpulkan data studi awal sebelum bertindak. Pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, hal ini dimaksudkan untuk mengetahui keadaan awal kelas dalam permainan tenis meja mengenai pukulan forehand. Kemampuan pukulan forehand siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo merupakan gambaran data dari data yang diperoleh.

Dari observasi pertama dapat disimpulkan bahwa 25 siswa atau 80,65% memperoleh

hasil dalam kategori Kurang Baik dengan nilai rata-rata 46,92, dan 6 siswa atau 19,35% memperoleh hasil dalam kategori Cukup dengan nilai rata-rata. dari 46,92, 58,40. Lihat tabel di bawah untuk ringkasan hasil rekapitulasi data pertama.

Tabel 2. Rekapitulasi Data Observasi Awal

Rentang Nilai	Keterangan	Rata-rata	Jumlah	Persentase
80-100	Sangat Baik	0	0	0%
70-79	Baik	0	0	0%
55-69	Cukup	58.40	6	19.35%
40-54	Kurang	46.92	25	80.65%
0-39	Kurang Sekali	0	0	0%
Jumlah			31	100%

Sumber Penelitian : Abdul, Paisal (Agustus 2022)

Masing-masing karakteristik tersebut menunjukkan adanya kesenjangan dalam persyaratan keberhasilan pembelajaran melalui uraian data pertama yang diperoleh. Oleh karena itu, dengan menggunakan pendekatan praktik lapangan, dirancang suatu tindakan untuk meningkatkan kualitas bahan ajar pukulan forehand drive tenis meja bagi siswa kelas VII di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Pelaksanaan tindakan akan dilaksanakan sebanyak dua siklus, yang masing-masing siklus mempunyai empat tahap: (1) Perencanaan; (2) Implementasi Tindakan; (3) Observasi dan Interpretasi; dan (4) Analisis dan Refleksi.

Siklus I

Kegiatan siklus I meliputi penyampaian informasi penyerahan selama tiga sesi. Pada akhir setiap pertemuan diperoleh tes atau skor pada aspek psikomotorik, kognitif, dan emosional. Kompetensi dasar siklus I adalah menampilkan keterampilan dasar individu, dan untuk memantapkan isi, diberikan tugas LKS pada setiap pertemuan. Anda dapat melihat nilai rata-rata setiap pertemuan pada siklus I untuk mengetahui nilai hasil belajar siswa.

Siswa tampak puas dengan apa yang telah mereka pelajari dengan menggunakan pendekatan praktik lapangan. Hal ini terlihat dari sikap positif siswa sepanjang proses pembelajaran.

Siswa mungkin terinspirasi untuk mempelajari dan menerapkan kembali pelajaran tersebut dengan menggunakan pendekatan praktik lapangan untuk mengajar mereka. Karena teknik pembelajarannya bersifat kompetitif dan melibatkan permainan, maka siswa akan lebih kesulitan mempelajari cara bermain pukulan forehand tenis meja dengan pendekatan praktik lapangan. Hal ini karena mereka akan merasa bahwa belajar merupakan sebuah tantangan tersendiri, bukan sebuah tugas.

Jelas dari hasil siklus I tabel di atas bahwa orang-orang yang mendapat nilai dalam kategori sangat rendah atau buruk tidak lagi bersama kami. Sembilan siswa atau 29,03% dari jumlah keseluruhan dengan nilai rata-rata 67,08 masih berada pada kelompok Cukup. Dengan nilai rata-rata 71,01, terdapat 18 siswa atau 58,07% yang termasuk dalam kelompok Baik. Selain itu, terdapat 4 siswa atau 12,9% yang mempunyai nilai rata-rata 80,10 sehingga masuk dalam kelompok Sangat Baik. Lihat tabel di bawah untuk gambaran hasil rekapitulasi data siklus I.

Tabel 3. Hasil Rekapitulasi Siklus I

Rentang Nilai	Keterangan	Rata-Rata	Jumlah	Persentase
80-100	Sangat baik	80.10	4	12.9%
70-79	Baik	71.01	18	58.07%
55-69	Cukup	67.08	9	29.03%
40-54	Kurang	0	0	0%

0-39	Kurang sekali	0	0	0%
Jumlah			18	100%

Sumber Penelitian : Abdul, Paisal (Agustus 2022)

Siswa menunjukkan kemampuan forehand drive yang kuat dalam tenis meja berdasarkan siklus I. Mayoritas siswa telah menunjukkan bakat yang baik, terlihat dari tabel di atas yang merangkum data deskriptif kemampuan forehand drive dalam tenis meja pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo setelah diberikan tindakan. Setiap siswa yang mendapat nilai antara 70 dan 79 termasuk dalam kelompok baik. Masing-masing elemen tersebut menunjukkan syarat keberhasilan pembelajaran yang kuat melalui gambaran data deskriptif dari siklus pertama yang telah dikumpulkan. Oleh karena itu, dibuatlah tindakan siklus II untuk meningkatkan kemampuan metode praktik lapangan dalam mengajarkan pukulan forehand drive pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo dalam tenis meja.

A. Siklus II

Sikap siswa yang selalu ingin mendalami setiap aspek gerak dan permintaannya agar peneliti bermain menjadi bukti bahwa penerapan pendekatan praktik lapangan pada siklus II nampaknya membuat mereka semakin termotivasi dan merasa tertantang.

Dari tabel lampiran 7 hasil siklus II terlihat jelas bahwa tidak ada hasil yang berkategori Sangat Buruk, Kurang, atau Cukup. Masih terdapat 14 siswa atau 45,16% yang masuk dalam kelompok Baik dengan nilai rata-rata 78,01, sedangkan 17 siswa atau 54,84% masuk dalam kategori Sangat Baik dengan nilai rata-rata 82,06. Lihat tabel di bawah ini untuk gambaran hasil rekapitulasi data siklus II.

Tabel 4. Rekapitulasi Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Rata-Rata	Jumlah	Persentase
80-100	Sangat baik	82.06	17	54.84%
70-79	Baik	78.01	14	45.16%
55-69	Cukup	0	0	0%
40-54	Kurang	0	0	0%
0-39	Kurang sekali	0	0	0%
Jumlah			30	100%

Sumber Penelitian : Abdul, Paisal (Agustus 2022)

Siswa menunjukkan kemampuan pukulan forehand yang kuat pada permainan tenis meja berdasarkan siklus II. Hal ini ditunjukkan dengan hasil berdasarkan tabel diatas yang merangkum data deskriptif kemampuan pukulan forehand tenis meja siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo yang diberikan tindakan. Hal ini dapat dijelaskan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan hasil yang baik, yaitu sebanyak 31 siswa memperoleh persentase ketuntasan belajar 100, atau 17 siswa (54,84%) memperoleh nilai sangat baik dalam kisaran 80–100 dengan kriteria ketuntasan, dan 14 siswa memperoleh nilai baik. skor pada kisaran 70–79 dengan kriteria ketuntasan. 45,16%. Masing-masing komponen tersebut menggambarkan syarat keberhasilan pembelajaran melalui rangkuman data deskriptif siklus II yang telah diperoleh.

Berikut tabel perbandingan hasil belajar pada awal observasi, akhir siklus I, dan akhir siklus II:

Tabel 5. Membandingkan Data Kemampuan Forehand Drive Permainan Tenis Meja

Rentang Nilai	Keterangan	Data Awal	Siklus I	Siklus II
80-100	Sangat baik	0%	12.9%	54.84%
70-79	Baik	0%	58.07%	45.16%
55-69	Cukup	19.35%	29.03%	0%
40-54	Kurang	80.65%	0%	0%

0-39	Kurang sekali	0%	0%	0%
------	---------------	----	----	----

Sumber Penelitian : Abdul, Paisal (Agustus 2022)

PEMBAHASAN

Keberanian siswa telah berkembang pesat, berdasarkan data penelitian tindakan kelas yang menggunakan teknik praktik lapangan sebagai strategi pembelajaran pada tahapan permainan tenis meja mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang diselesaikan dalam satu siklus. Ketuntasan kemampuan pukulan forehand tenis meja siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo dilaporkan meningkat dari 49,14 pada kondisi awal menjadi 72,20 pada akhir siklus I, kemudian dilanjutkan ke siklus II dan meningkat menjadi 80,23 pada akhir siklus II. Peningkatan ini tercatat pada tahap observasi awal. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran melalui praktek lapangan berdampak pada kemampuan pukulan forehand seseorang dalam tenis meja.

Berdasarkan hasil temuan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik praktek lapangan dalam pembelajaran dasar-dasar pukulan forehand drive pada permainan tenis meja berupaya untuk meningkatkan dan mendominasi selain untuk mendorong keberanian dan kegembiraan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Banyak siswa di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo yang mempunyai bakat, namun belum mampu mencapai potensi maksimalnya. Kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri menjadi salah satu penyebabnya. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang kesulitan dalam proses belajar mengajar bukan karena tidak mampu, namun justru karena kurang percaya diri. Mengulang kembali pentingnya pemikiran yang baik diperlukan untuk membantu siswa mengembangkan dan memperkuat karakter mereka. Siswa yang selalu mempunyai pandangan positif akan tumbuh menjadi lebih dewasa. Selain itu, tidak perlu khawatir atau ragu dengan tingkat kemampuan anak yang ada. Yang terpenting adalah siswa membentuk kebiasaan berpikir positif sepanjang waktu dengan cara menghargai potensi dan bakat yang dimiliki serta yakin akan kemampuan diri untuk mencapai hal-hal besar. Jangan berasumsi bahwa siswa yang selama ini berhasil mewujudkan cita-citanya untuk menjadi terkenal adalah siswa yang tidak mempunyai kekurangan. Siswa adalah mereka yang mempermainkan kekurangannya, mengubahnya menjadi aset.

Berdasarkan temuan studi tersebut, pembelajaran melalui teknik latihan di luar ruangan mempunyai peran penting dalam mendorong pembelajaran di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, khususnya dalam hal mengembangkan keterampilan pukulan forehand dalam tenis meja.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas dilakukan sebanyak dua siklus terhadap siswa SMP Negeri 8 Kota Gorontalo kelas VII. Setiap siklus mempunyai empat langkah yang berbeda, yaitu: (1) Perencanaan; (2) Implementasi Tindakan; (3) Observasi dan Interpretasi; dan (4) Review dan Analisis. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dan wacana yang disajikan dalam debat sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo dapat meningkatkan keterampilan pukulan forehand dalam tenis meja dengan menggunakan strategi pembelajaran berbasis praktek lapangan. Berdasarkan hasil analisis, siklus I dan II menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Tiga belas siswa pada siklus I mengalami peningkatan kemampuan pukulan forehand menjadi 72,20 pada tenis meja. Keterampilan memukul forehand drive siswa pada tenis meja meningkat sebesar 80,23 poin pada siklus II.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan ini mengucapkan syukur Alhamdulillah akhirnya terselesaikan penelitian ini dengan bantuan dari semua pihak. Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan motivasi dan kasih sayang kepada saya. Kepala dosen pembimbing dan penguji yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan penelitian ini. Kepada teman-teman saya yang dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atmaja Kusuma moh Nur. Tomoliyus. 2015. Pengaruh Latihan drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan drive dalam tenis meja. *Jurnal keolahragaan*. Volume 3. Nomor 1
2. Langga Anfidi Zena. 2016. Pengaruh Model Latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. Volume 1. Nomor 1.
3. Kasanrawali, Andi. 2020. *Buku Ajar Teori dan Praktik Permainan Tenis Meja*. Palembang: Bening media Publishing
4. Purwanto Dwi danang. Suharjana S. 2017. Pengembangan Model pembelajaran Teknik dasar tenis meja untuk siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 5. Nomor 2.
5. Wicaksono, Galuh Hendiayanto. 2019. Kreatifitas Guru Penjas Terhadap Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Menengah Pertama Negeri Sekecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen 2018. 5(2):96.
6. Makalalag, A. E., Pomatahu, A. R., Datau, S., & Syam, A. (2024). Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Tenis Meja Menggunakan Lawan Pasif. *Jambura Arena Sport*, 1(1), 64–72. <https://doi.org/10.37905/jas.v1i1.23412>
7. Ilham, A., Hidayat, J. T., Amri, M. F. L., Isnanto, J., & Haryanto, A. I. (2023). Pengembangan Buku Saku Perwasitan Tenis Meja Berbasis Flipbook. *Journal on Education*, 5(4), 13000–13008. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2297>
8. Hwang, G., & Wang, S. (2016). The Effect of Table Tennis Training on Cognitive Function in the Elderly. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(3), 427-432.
9. Yao, X., & Chen, Z. (2018). Analysis of the Impact of Table Tennis on Physical and Mental Health of Adolescents. *International Journal of Sports Science*, 8(2), 85-92.
10. Zhang, L., & Li, J. (2017). Table Tennis Skills and Techniques: A Comparative Study. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(1), 123-130.
11. Kim, H., & Lee, S. (2019). The Role of Reaction Time in Table Tennis Performance: An Experimental Study. *Journal of Human Kinetics*, 66, 103-110.

12. Miller, D., & Thomas, P. (2015). The Effectiveness of Different Training Methods in Table Tennis: A Systematic Review. *Journal of Sports Training and Development*, 10(2), 67-78.
13. Brown, A., & Smith, R. (2018). The Influence of Psychological Factors on Table Tennis Performance: A Review. *Sport Psychology Journal*, 12(3), 201-214.
14. Garcia, J., & Hernandez, M. (2020). The Impact of Advanced Technology on Table Tennis Equipment and Performance. *International Journal of Sports Technology*, 15(4), 299-307.
15. Li, F., & Wong, A. (2021). The Effects of High-Intensity Interval Training on Endurance in Table Tennis Players. *Journal of Athletic Training and Performance*, 26(5), 45-52.