



Jambura Arena Sports



## Meningkatkan Pukulan Forehand pada Permainan Tenis Meja Melalui Lawan Pasif Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Gorontalo

Iskandar Maspeke 1<sup>abcde</sup>,

<sup>1</sup>Sekolah Dasar Harapan Kita, Gorontalo. Indonesia

\*Corresponding Author Email: [iskandar@gmail.com](mailto:iskandar@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** forehand stroke is a fundamental technique in table tennis; however, initial observations of eighth-grade students at SMP Negeri 2 Gorontalo revealed their ability to perform this technique was still low. Of the 30 students participating in the learning process, only 13 students (43%) demonstrated adequate proficiency, while 17 students (57%) were still unable to perform the technique correctly. **Objective:** This study aimed to improve students' learning outcomes in performing forehand strokes through the use of wall media in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. **Method:** This research employed a Classroom Action Research (CAR) method conducted in two cycles involving 30 eighth-grade students (15 male and 15 female). The procedures included planning, action implementation, observation, evaluation, and reflection in each cycle. **Results:** The findings showed a significant improvement in student learning outcomes. In cycle I, 19 students (70%) achieved learning mastery, while 11 students (30%) had not yet achieved mastery. In cycle II, the improvement became more significant, with 27 students (90%) achieving mastery and only 3 students (10%) remaining incomplete. **Conclusion:** These results indicate that the use of wall media in table tennis learning effectively improves students' forehand stroke skills and helps achieve the classical mastery criterion 80%.

**Keywords:** forehand stroke; table tennis; wall media; classroom action research; physical education

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Keterampilan pukulan forehand merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan tenis meja; namun, hasil observasi awal pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Gorontalo menunjukkan bahwa kemampuan melakukan teknik ini masih rendah. Dari 30 siswa yang mengikuti pembelajaran, hanya 13 siswa (43%) yang menunjukkan kemampuan yang cukup, sementara 17 siswa (57%) lainnya masih belum mampu melakukan teknik dengan benar. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar pukulan forehand melalui penggunaan media dinding dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan subjek 30 siswa kelas VIII (15 siswa putra dan 15 siswa putri). Prosedur penelitian

meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, evaluasi, dan refleksi pada setiap siklus. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil belajar siswa. Pada siklus I, sebanyak 19 siswa (70%) mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 11 siswa (30%) belum tuntas. Pada siklus II, terjadi peningkatan menjadi 27 siswa (90%) yang mencapai ketuntasan dan hanya 3 siswa (10%) yang belum tuntas. **Kesimpulan:** Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media dinding dalam pembelajaran tenis meja efektif dalam meningkatkan keterampilan pukulan forehand siswa serta mencapai ketuntasan klasikal sebesar 80%.

**Kata kunci:** pukulan forehand; tenis meja; media dinding; penelitian tindakan kelas; pendidikan jasmani

Copyright © 2026

**How to Cite:** Iskandar Maspeke. (2026). Meningkatkan Pukulan Forhand pada Permainan Tenis Meja melalui Lawan Pasif pada Siswa VII SMP Megeri 2 Kota Gorontalo. *JAS: Jambura Arena Sports*, 3(1), 13-25.

**Authors' Contribution:** a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



OPEN ACCESS

## PENDAHULUAN

Tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah pingpong merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kategori permainan bola kecil. Permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang (tunggal/single) maupun empat orang (ganda/double) dengan menggunakan peralatan berupa meja khusus, bola kecil, net, serta bet yang dilapisi karet. Olahraga ini menuntut keterampilan motorik yang baik, koordinasi mata dan tangan, kecepatan reaksi, serta kemampuan pengambilan keputusan yang cepat selama permainan berlangsung. Selain itu, tenis meja juga dikenal sebagai olahraga yang dinamis karena melibatkan gerakan cepat dan perubahan arah yang tiba-tiba. Dalam konteks pendidikan jasmani, olahraga tenis meja memiliki peranan penting karena dapat membantu meningkatkan keterampilan motorik dan koordinasi gerak peserta didik secara efektif, sekaligus melatih konsentrasi dan ketepatan dalam bertindak (Garcia et al., 2022; Wijaya & Putri, 2023).

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, tenis meja sering dijadikan sebagai salah satu materi pembelajaran karena relatif mudah dimainkan oleh berbagai kalangan usia, termasuk siswa sekolah menengah pertama. Selain itu, permainan ini tidak memerlukan lapangan yang luas sehingga lebih mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah dengan keterbatasan sarana. Pembelajaran tenis meja juga memiliki potensi besar dalam meningkatkan kemampuan koordinasi, konsentrasi, serta keterampilan teknik dasar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran tenis meja yang dirancang secara sistematis dan terstruktur dapat memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa, terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan (Andrijanto, 2023; Solissa, 2023). Tidak hanya itu, pendekatan pembelajaran berbasis tugas (task-based learning) juga terbukti mampu meningkatkan kemampuan teknik serta pemahaman taktik permainan pada olahraga raket, termasuk tenis meja (Kim et al., 2023).

Dalam permainan tenis meja terdapat berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh

pemain agar dapat bermain dengan baik dan efektif. Teknik dasar tersebut meliputi teknik memegang bet (grip), posisi siap (stance), gerakan kaki (footwork), serta berbagai jenis pukulan. Penguasaan teknik dasar ini sangat penting karena akan menentukan kualitas permainan seorang pemain secara keseluruhan. Tanpa penguasaan teknik yang baik, seorang pemain akan mengalami kesulitan dalam mengontrol bola maupun dalam melakukan serangan. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar tenis meja sangat dipengaruhi oleh proses latihan yang terstruktur serta pendekatan pembelajaran yang tepat (Chen et al., 2022; Liu et al., 2023). Selain itu, latihan koordinasi juga terbukti memiliki peranan penting dalam meningkatkan performa pemain dalam olahraga raket, termasuk tenis meja, karena koordinasi yang baik akan meningkatkan akurasi dan konsistensi pukulan (Suryadi & Hartono, 2022).

Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan tenis meja adalah pukulan forehand dan backhand. Kedua teknik ini merupakan teknik pukulan yang paling sering digunakan dalam permainan, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Pukulan forehand merupakan pukulan yang dilakukan dengan ayunan tangan dari belakang ke depan dengan posisi bet berada di sisi dominan tubuh pemain. Teknik ini sering digunakan sebagai pukulan serangan karena mampu menghasilkan tenaga yang lebih besar dibandingkan dengan pukulan backhand. Hal ini disebabkan oleh adanya dukungan rotasi tubuh dan perpindahan berat badan yang optimal saat melakukan pukulan. Penelitian menunjukkan bahwa teknik forehand memiliki peranan penting dalam menentukan keberhasilan pemain dalam mencetak poin selama pertandingan (Zhang et al., 2022; Zhou et al., 2024).

Penguasaan teknik pukulan forehand sangat penting dalam meningkatkan kualitas permainan tenis meja. Secara biomekanika, pukulan forehand memungkinkan pemain menghasilkan kecepatan bola yang lebih tinggi karena adanya rotasi tubuh, koordinasi antara lengan dan bahu, serta perpindahan berat badan dari kaki belakang ke kaki depan secara efisien (Zhang et al., 2022). Selain itu, kemampuan dalam mengontrol arah dan kecepatan bola juga sangat dipengaruhi oleh koordinasi mata dan tangan. Penelitian menunjukkan bahwa latihan koordinasi mata dan tangan memiliki pengaruh signifikan terhadap akurasi pukulan forehand dalam permainan tenis meja (Wang et al., 2022; Elvira et al., 2023). Dengan demikian, latihan yang terfokus pada peningkatan koordinasi menjadi salah satu aspek penting dalam pembelajaran teknik ini.

Dalam proses pembelajaran olahraga di sekolah, penguasaan teknik pukulan forehand tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik siswa, tetapi juga oleh metode latihan yang digunakan oleh guru. Metode pembelajaran yang monoton dan kurang variatif dapat menyebabkan siswa merasa bosan sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam metode pembelajaran agar siswa lebih termotivasi dan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan yang inovatif seperti latihan berbasis teknologi, exergame, maupun latihan bayangan (shadow training) dapat meningkatkan keterampilan teknik tenis meja secara signifikan (Farzinnejad et al., 2023; Mahfuz et al., 2024). Selain itu, penggunaan teknologi video untuk analisis gerakan juga dapat membantu siswa memahami teknik pukulan secara lebih mendalam dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan (Martin et al., 2023).

Selain teknik forehand, dalam permainan tenis meja juga terdapat berbagai jenis pukulan lain seperti drive, push, block, chop, dan service. Setiap teknik pukulan memiliki fungsi yang berbeda dalam permainan dan digunakan sesuai dengan situasi yang dihadapi oleh pemain. Pukulan drive biasanya digunakan sebagai pukulan serangan dengan kecepatan tinggi, sedangkan pukulan push digunakan untuk mengontrol bola dan memperlambat tempo permainan. Pukulan block berfungsi untuk mengembalikan serangan lawan yang keras, sementara pukulan chop digunakan sebagai teknik bertahan dengan menghasilkan putaran backspin pada bola. Penelitian menunjukkan bahwa penguasaan berbagai teknik pukulan dalam tenis meja sangat penting untuk meningkatkan kemampuan bermain secara keseluruhan karena setiap teknik saling melengkapi dalam strategi permainan (Jatra et al., 2023; Rahman et al., 2023).

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, guru memiliki peranan yang sangat penting dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi, tetapi juga harus mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, interaktif, dan menantang. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran yang tepat seperti team games tournament maupun model pembelajaran berbasis latihan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tenis meja (Andrijanto, 2023; Pratama & Kurniawan, 2024). Selain itu, pendekatan pembelajaran yang terstruktur dan sistematis juga mampu meningkatkan motivasi belajar serta keterampilan teknik siswa secara signifikan (Solissa, 2023).

Namun demikian, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat penguasaan teknik tenis meja pada siswa pendidikan jasmani masih bervariasi dan cenderung belum optimal. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kemampuan koordinasi, frekuensi latihan, motivasi belajar, serta metode pembelajaran yang digunakan oleh guru (Hasmarita et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang tepat, inovatif, dan mudah diterapkan agar siswa dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar permainan tenis meja, khususnya teknik pukulan forehand yang merupakan salah satu teknik utama dalam permainan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik pukulan forehand merupakan salah satu aspek penting dalam permainan tenis meja yang harus dikuasai oleh siswa. Teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai teknik serangan, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kontrol permainan serta peluang memperoleh poin. Oleh karena itu, dalam pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan strategi pembelajaran yang efektif dan inovatif agar siswa mampu menguasai teknik pukulan forehand dengan baik serta meningkatkan hasil belajar mereka dalam permainan tenis meja secara optimal.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar pukulan forehand dalam permainan tenis meja melalui penggunaan media pembelajaran dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Metode PTK dipilih karena memiliki keunggulan dalam memperbaiki kualitas

pembelajaran secara langsung melalui serangkaian tindakan yang dilakukan secara sistematis dan berulang. Dalam PTK, guru atau peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di kelas, kemudian merancang solusi dalam bentuk tindakan pembelajaran, melaksanakan tindakan tersebut, mengamati hasilnya, serta melakukan refleksi untuk perbaikan pada siklus berikutnya. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih adaptif, reflektif, dan berorientasi pada peningkatan hasil belajar siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kota Gorontalo pada siswa kelas VIII pada tahun ajaran yang sedang berlangsung. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 15 siswa putri. Pemilihan subjek ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand masih tergolong rendah. Siswa memiliki latar belakang kemampuan yang beragam, baik dari segi keterampilan motorik, koordinasi, maupun pengalaman bermain tenis meja. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam proses pembelajaran, karena guru harus mampu menyesuaikan metode pembelajaran agar dapat mengakomodasi perbedaan kemampuan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan teknik pukulan forehand dengan baik dan benar. Kesalahan yang sering terjadi meliputi posisi awal yang kurang tepat, ayunan bet yang tidak optimal, serta kurangnya koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan tubuh. Selain itu, banyak siswa yang masih kesulitan dalam mengatur timing saat memukul bola sehingga akurasi pukulan menjadi rendah. Kondisi ini berdampak pada rendahnya tingkat ketuntasan belajar siswa dalam pembelajaran tenis meja. Oleh karena itu, diperlukan suatu inovasi dalam pembelajaran yang dapat membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik pukulan forehand secara lebih efektif.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection). Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat pembelajaran secara sistematis yang meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), skenario pembelajaran, media pembelajaran yang akan digunakan, lembar observasi aktivitas siswa, serta instrumen penilaian keterampilan pukulan forehand. Perencanaan ini dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan siswa serta tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Tahap pelaksanaan tindakan merupakan tahap implementasi dari rencana yang telah disusun. Pada tahap ini, guru menerapkan strategi pembelajaran dengan memanfaatkan media pembelajaran untuk membantu siswa memahami teknik pukulan forehand. Penggunaan media pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, serta mempermudah mereka dalam memahami konsep dan praktik teknik yang diajarkan. Selain itu, guru juga memberikan contoh gerakan yang benar, bimbingan secara langsung, serta umpan balik terhadap kesalahan yang dilakukan oleh siswa.

Selanjutnya, tahap observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Observasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat partisipasi siswa, keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, serta perkembangan keterampilan mereka dalam

melakukan pukulan forehand. Data observasi dikumpulkan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya, sehingga hasil pengamatan dapat dicatat secara sistematis dan objektif. Selain itu, observasi juga dilakukan untuk menilai efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru.

Tahap refleksi merupakan tahap evaluasi terhadap seluruh rangkaian tindakan yang telah dilakukan dalam satu siklus. Pada tahap ini, peneliti menganalisis hasil belajar siswa berdasarkan data yang diperoleh, baik dari hasil tes keterampilan maupun hasil observasi. Peneliti juga mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dari proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Hasil refleksi ini kemudian digunakan sebagai dasar untuk melakukan perbaikan pada siklus berikutnya, sehingga pembelajaran dapat berjalan lebih efektif dan mampu mencapai tujuan yang diharapkan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu tes keterampilan pukulan forehand, observasi aktivitas siswa, dan dokumentasi. Tes keterampilan digunakan untuk mengukur tingkat penguasaan siswa terhadap teknik pukulan forehand, sedangkan observasi digunakan untuk melihat aktivitas dan keterlibatan siswa selama pembelajaran berlangsung. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto atau catatan kegiatan selama proses pembelajaran.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase ketuntasan belajar siswa pada setiap siklus. Ketuntasan belajar ditentukan berdasarkan standar ketuntasan minimal yang telah ditetapkan oleh sekolah, yaitu apabila minimal 80% dari jumlah siswa telah mencapai kriteria ketuntasan belajar. Hasil analisis ini kemudian digunakan untuk menilai keberhasilan tindakan yang telah dilakukan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas penerapan media pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan pukulan forehand siswa dalam permainan tenis meja serta memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

## **HASIL**

### **Siklus I**

#### **Perencanaan**

Pada tahap perencanaan siklus I, peneliti menyusun berbagai perangkat pembelajaran yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan tindakan di kelas. Perangkat tersebut meliputi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat tujuan pembelajaran, materi, metode pembelajaran, serta langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan. Selain itu, peneliti juga menyiapkan media pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran tenis meja, khususnya untuk meningkatkan keterampilan pukulan forehand siswa.

Peneliti juga menyiapkan instrumen penelitian, yaitu lembar observasi aktivitas siswa, lembar observasi aktivitas guru, serta lembar catatan lapangan. Lembar observasi digunakan untuk mencatat aktivitas yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung, baik yang

dilakukan oleh guru maupun siswa. Sementara itu, catatan lapangan digunakan untuk mencatat berbagai kejadian penting selama proses pembelajaran yang tidak tercakup dalam lembar observasi.

**Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan merupakan tahap implementasi dari rencana yang telah disusun sebelumnya. Pada tahap ini peneliti bertindak sebagai guru yang melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan langkah-langkah yang terdapat dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pembelajaran diawali dengan kegiatan pendahuluan berupa apersepsi dan penyampaian tujuan pembelajaran kepada siswa. Selanjutnya, peneliti menjelaskan materi tentang teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja, termasuk posisi awal, cara memegang bet, gerakan ayunan, serta koordinasi gerakan tubuh saat melakukan pukulan. Setelah penyampaian materi, siswa diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik pukulan forehand secara langsung. Setiap siswa secara bergantian melakukan latihan pukulan forehand dan backhand dengan menggunakan fasilitas yang tersedia. Guru memberikan arahan, koreksi, serta umpan balik terhadap gerakan siswa agar mereka dapat memperbaiki teknik pukulan yang dilakukan.

**Pengamatan (Observasi)**

Pada tahap observasi, peneliti dibantu oleh guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 2 Kota Gorontalo yang bertindak sebagai observer. Observer bertugas mengamati secara langsung proses pembelajaran yang berlangsung serta mencatat aktivitas guru dan siswa selama pelaksanaan tindakan. Pengamatan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang telah dipersiapkan sebelumnya. Aspek yang diamati meliputi aktivitas guru dalam mengelola pembelajaran, aktivitas siswa selama mengikuti proses pembelajaran, serta keterlibatan siswa dalam melakukan latihan pukulan forehand. Selain itu, observer juga mengawasi pelaksanaan tes keterampilan yang diberikan kepada siswa pada akhir siklus untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai.

**Refleksi**

Pada akhir siklus I dilakukan kegiatan refleksi terhadap seluruh proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Refleksi dilakukan berdasarkan hasil observasi, hasil tes keterampilan siswa, serta catatan lapangan yang telah dikumpulkan selama proses pembelajaran. Peneliti bersama observer mendiskusikan berbagai temuan yang diperoleh selama pelaksanaan siklus I. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik pukulan forehand dengan benar, terutama pada aspek koordinasi gerakan dan arah pukulan. Selain itu, tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti latihan juga masih perlu ditingkatkan. Berdasarkan hasil refleksi tersebut, peneliti menyusun rencana perbaikan pembelajaran yang akan diterapkan pada siklus II dengan tujuan meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dan hasil belajar siswa.

**Tabel. 1. Hasil Belajar Siklus I**

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93–100	Sangat Baik	0	0%

<b>Iskandar Maspeke., 3(1), 13-25</b>	<b>[2026]</b>
---------------------------------------	---------------

2	84–92	Baik	0	0%
3	75–83	Cukup	21	70%
4	<75	Kurang	9	30%
	Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa pada siklus I belum terdapat siswa yang mencapai kategori sangat baik maupun baik. Sebagian besar siswa berada pada kategori cukup sebanyak 21 siswa (70%), sedangkan 9 siswa (30%) masih berada pada kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan pukulan forehand masih perlu ditingkatkan melalui tindakan pembelajaran pada siklus berikutnya.

## Siklus II

### Perencanaan

Perencanaan pada siklus II dilakukan berdasarkan hasil refleksi dari siklus I. Peneliti melakukan beberapa perbaikan dalam rencana pembelajaran, terutama pada strategi latihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan pukulan forehand siswa. Pada siklus II, peneliti menambahkan media pembelajaran berupa penggunaan dinding sebagai sarana latihan pukulan forehand. Media ini digunakan agar siswa dapat berlatih secara lebih intensif dan berulang sehingga mampu meningkatkan koordinasi gerakan serta akurasi pukulan.

### Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilakukan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah diperbaiki. Guru kembali menjelaskan teknik pukulan forehand secara lebih rinci dan memberikan contoh gerakan yang benar kepada siswa.

Selanjutnya, siswa melakukan latihan pukulan forehand menggunakan media dinding. Melalui latihan ini, siswa dapat memukul bola ke arah dinding dan menerima pantulan bola untuk dipukul kembali secara berulang. Latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan keterampilan koordinasi, ketepatan arah pukulan, serta kontrol gerakan siswa dalam melakukan pukulan forehand.

### Pengamatan (Observasi)

Pada tahap observasi, peneliti kembali dibantu oleh guru Pendidikan Jasmani sebagai observer. Observer mengamati proses pembelajaran yang berlangsung serta mencatat aktivitas siswa dan guru selama pelaksanaan tindakan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa pada siklus II keaktifan siswa dalam mengikuti latihan mengalami peningkatan. Siswa terlihat lebih antusias dalam melakukan latihan karena penggunaan media dinding memungkinkan mereka berlatih secara lebih mandiri dan berulang.

### Refleksi

Pada akhir siklus II dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan. Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil observasi serta hasil tes keterampilan siswa. Refleksi dalam penelitian ini terdiri dari dua aspek, yaitu refleksi proses dan refleksi hasil. Refleksi proses dilakukan dengan mengevaluasi jalannya kegiatan pembelajaran, sedangkan refleksi hasil dilakukan dengan melihat peningkatan nilai

keterampilan siswa setelah penerapan tindakan pembelajaran. Hasil refleksi menunjukkan bahwa penggunaan media dinding dalam latihan pukulan forehand mampu meningkatkan kemampuan siswa secara signifikan. Oleh karena itu, tindakan yang dilakukan pada siklus II dianggap berhasil dalam meningkatkan keterampilan pukulan forehand siswa.

**Tabel 2. Hasil Belajar Siklus II**

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93–100	Sangat Baik	3	10%
2	84–92	Baik	16	53%
3	75–83	Cukup	9	30%
4	<75	Kurang	2	7%
	Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar siswa. Siswa yang memperoleh kategori sangat baik sebanyak 3 siswa (10%), kategori baik sebanyak 16 siswa (53%), kategori cukup sebanyak 9 siswa (30%), dan kategori kurang sebanyak 2 siswa (7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan pukulan forehand siswa dibandingkan dengan siklus I, sehingga tindakan pembelajaran yang dilakukan dapat dikatakan berhasil meningkatkan hasil belajar siswa dalam permainan tenis meja.

## PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahapan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), pengamatan (observation), dan refleksi (reflection). Masing-masing siklus dilaksanakan dalam dua kali pertemuan pembelajaran. Pelaksanaan tindakan pada siklus II merupakan bentuk perbaikan dan penyempurnaan dari pelaksanaan tindakan pada siklus I, berdasarkan hasil refleksi yang telah dilakukan sebelumnya.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil tes keterampilan pukulan forehand dalam permainan tenis meja yang dilakukan dengan menggunakan media dinding sebagai sarana latihan. Data hasil tes pada setiap siklus digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi pukulan forehand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Gorontalo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa setelah dilakukan tindakan pembelajaran. Pada siklus I, hasil tes menunjukkan bahwa sebanyak 19 siswa (70%) telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 11 siswa (30%) belum mencapai ketuntasan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran pada siklus I belum mencapai ketuntasan belajar secara klasikal, karena standar ketuntasan yang ditetapkan adalah 80% dari jumlah keseluruhan siswa. Oleh karena itu, peneliti melanjutkan tindakan pembelajaran pada siklus II dengan melakukan beberapa perbaikan pada proses pembelajaran.

Pada siklus II, hasil tes menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan. Sebanyak 27 siswa (90%) telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 3 siswa (10%) masih belum mencapai ketuntasan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pada siklus II telah mencapai ketuntasan belajar secara klasikal, karena telah melampaui standar ketuntasan yang ditetapkan yaitu 80% dari jumlah siswa. Dengan demikian, tindakan pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan media dinding dalam latihan pukulan forehand dapat dikatakan berhasil meningkatkan hasil belajar siswa. Adapun tiga siswa yang belum mencapai ketuntasan diberikan bimbingan dan latihan tambahan secara khusus untuk memperbaiki teknik dasar pukulan forehand yang masih belum dikuasai secara optimal.

Pembelajaran yang dirancang dengan menggunakan media dinding sebagai sarana latihan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali kemampuan dirinya dalam menguasai teknik pukulan forehand. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang dengan memanfaatkan pantulan bola dari dinding, siswa dapat melatih koordinasi gerakan, ketepatan arah pukulan, serta kontrol terhadap bola. Hal ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan pukulan forehand.

Selain itu, suasana pembelajaran yang dirancang secara menarik dan bervariasi dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Guru dituntut untuk lebih kreatif dalam merancang kegiatan pembelajaran agar siswa tidak merasa bosan dan tetap aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini penting karena setiap siswa memiliki karakteristik, kemampuan, dan tingkat penguasaan keterampilan yang berbeda-beda, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang mampu mengakomodasi perbedaan tersebut.

Pada pelaksanaan siklus I, peningkatan hasil belajar siswa sebenarnya sudah mulai terlihat meskipun belum mencapai hasil yang diharapkan. Hal ini disebabkan karena baik peneliti maupun siswa belum terbiasa menggunakan media dinding sebagai sarana latihan dalam pembelajaran tenis meja. Sebagian besar siswa sebelumnya lebih sering mengikuti pembelajaran dengan metode konvensional.

Namun demikian, pada pelaksanaan siklus II, siswa dan peneliti sudah mulai terbiasa menggunakan media tersebut. Sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan keaktifan, keterlibatan, serta antusiasme dalam mengikuti proses pembelajaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rifki Muslim (2015) yang menyatakan bahwa penggunaan media dinding dalam latihan tenis meja dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar pukulan forehand pada siswa.

## **KESIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media dinding dalam pembelajaran tenis meja mampu meningkatkan keterampilan pukulan forehand siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Gorontalo. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil belajar siswa yang pada siklus I menunjukkan ketuntasan sebesar 70%, kemudian meningkat pada siklus II menjadi 90% sehingga telah mencapai

ketuntasan belajar secara klasikal. Hasil ini menunjukkan bahwa media dinding dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja. Dampak dari penelitian ini memberikan kontribusi positif bagi sekolah, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran PJOK yang lebih inovatif, menarik, dan mampu meningkatkan partisipasi serta hasil belajar siswa.

### **KETEBATASAN PENELITIAN**

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada jumlah subjek yang relatif kecil, yaitu hanya melibatkan satu kelas dengan 30 siswa sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya dilaksanakan dalam dua siklus dengan waktu yang terbatas, sehingga belum mampu menggambarkan efektivitas jangka panjang dari penggunaan media pembelajaran. Variasi kemampuan awal siswa yang berbeda juga menjadi kendala dalam pemerataan hasil belajar. Di samping itu, keterbatasan sarana dan prasarana serta faktor subjektivitas dalam observasi turut memengaruhi hasil penelitian.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala SMP Negeri 2 Kota Gorontalo yang telah memberikan izin penelitian, kepada guru Pendidikan Jasmani yang telah membantu dalam proses observasi serta pelaksanaan pembelajaran selama penelitian berlangsung, dan kepada seluruh siswa kelas VIII yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penelitian ini. Partisipasi dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut sangat membantu penulis dalam memperoleh data serta menyelesaikan penelitian tentang peningkatan keterampilan pukulan forehand tenis meja melalui penggunaan media dinding dalam pembelajaran PJOK.

### **PERNYATAAN ETIK**

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Seluruh subjek penelitian berpartisipasi secara sukarela dengan persetujuan dari pihak sekolah. Peneliti memastikan bahwa tidak ada tindakan yang merugikan siswa selama proses penelitian berlangsung. Data yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan akademik dan dijaga kerahasiaannya tanpa menyebutkan identitas individu. Selain itu, penelitian ini juga telah mendapatkan izin resmi dari pihak sekolah sebagai lokasi penelitian.

### **KONFLIK KEPENTINGAN**

Peneliti menyatakan bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini tidak terdapat konflik kepentingan, baik yang bersifat pribadi, finansial, maupun institusional. Seluruh proses penelitian dilakukan secara objektif dan transparan tanpa adanya pengaruh dari pihak lain yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Penelitian ini murni bertujuan untuk kepentingan akademik dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andrijanto, D. (2023). The effect of team games tournament learning model on table tennis learning achievement. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 45–52.
- Chen, X., Li, Y., & Zhao, J. (2022). Training strategies to improve table tennis stroke performance. *International Journal of Sports Science*, 12(3), 88–95. DOI: 10.5923/j.sports.20221203.02
- Elvira, A., Bafirman, H., Aziz, I., & Putra, A. (2023). The effect of hand–eye coordination and flexibility on forehand serve accuracy in table tennis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 19(2), 123–132. DOI: 10.21831/jorpres.v19i2.59091
- Farzinnejad, F., Rasti, J., Khezrian, N., & Grubert, J. (2023). Exergame-based shadow training for improving table tennis skills. *Computers & Education: Artificial Intelligence*, 4, 100115. DOI: 10.1016/j.caeai.2023.100115
- Garcia, M., Lopez, J., & Torres, P. (2022). Motor skill development in school physical education programs. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), 920–927. DOI: 10.7752/jpes.2022.04115
- Hasmarita, S., Wirasasmita, R., & Saputra, M. (2024). Analysis of table tennis technique mastery level among physical education students. *Jurnal Master Penjas dan Olahraga*, 5(1), 11–18.
- Huang, R., & Chen, Y. (2023). Motor learning approach in table tennis skill acquisition. *Journal of Physical Education Research*, 10(1), 44–53.
- Jatra, R., Alnedral, A., & Firdaus, K. (2023). Forehand and backhand exercises in table tennis: A literature review. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(1), 1–10.
- Kim, S., Park, J., & Lee, H. (2023). Skill development in racket sports through task-based learning. *Asian Journal of Sports Science*, 12(2), 101–110.
- Mahfuz, M., Hariadi, H., & Tiawan, R. (2024). Improving forehand smash technique in table tennis through shadow training. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 22–30.
- Martin, P., Calandre, J., Mansencal, B., Benois-Pineau, J., & Péteri, R. (2023). Fine-grained action detection of table tennis strokes using video analysis. *Pattern Recognition Letters*, 170, 10–17. DOI: 10.1016/j.patrec.2023.04.006
- Pratama, D., & Kurniawan, A. (2024). Learning models to improve table tennis skills in junior athletes. *Indonesian Journal of Sports Science*, 6(1), 33–41.
- Rahman, A., Nugroho, S., & Santoso, B. (2023). Effectiveness of drill training in improving table tennis basic techniques. *Journal of Sports Education*, 5(2), 66–74.
- Solissa, J. (2023). Application of guided training methods in table tennis learning. *Academy of Education Journal*, 14(1), 77–86.
- Suryadi, M., & Hartono, A. (2022). The role of coordination in racket sport performance. *Journal of Sport Pedagogy*, 8(2), 55–63.
- Wang, J., Zhou, H., & Li, K. (2022). Coordination training and accuracy in table tennis forehand strokes. *Sports Science Review*, 31(3), 145–156. DOI: 10.2478/ssr-2022-0008
- Wijaya, R., & Putri, N. (2023). Physical education learning innovation in improving students' motor skills. *Journal of Physical Education Research*, 10(2), 75–84.
- Zhang, Y., Liu, H., & Wang, L. (2022). Biomechanical analysis of forehand topspin in table tennis players. *Journal of Sports Biomechanics*, 21(3), 201–210.

DOI: 10.1080/14763141.2022.2034567

Zhou, T., Chen, G., & Li, Q. (2024). Technical performance analysis in elite table tennis players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 24(1), 35–47.

DOI: 10.1080/24748668.2024.2301256

Liu, S., Wang, Y., & Sun, D. (2023). Skill acquisition and training methods in racket sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1182456. DOI: 10.3389/fspor.2023.1182456