
MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PUKULAN *FOREHAND DRIVE* PADA PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI METODE *DRILL*

Syarif Putra Abdul Gani^{1abcdef}, Risna Podungge^{2cdef},
Al Ilham^{3abc}.

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi/Fakultas Olahraga dan
Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini kurangnya variasi pembelajaran tenis meja sehingga Tujuan penelitian ini adalah Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Drill Pada Siswa Kelas VI yang berjumlah 17 orang di SD Negeri 16 Kota Gorontalo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Hasil pembelajaran dari observasi awal, Siklus I, dan Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan siswa dalam melakukan Pukulan Forehand Drive, Diketahui rata-rata nilai siswa pada observasi awal yakni 67,96 atau dalam kategori “Kurang”, rata-rata nilai siswa pada siklus I yakni 76,63 atau dalam kategori “Cukup”, serta rata-rata nilai siswa pada siklus II yakni 88,39 atau dalam kategori “Baik”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui dua siklus tindakan, dapat disimpulkan bahwa metode Drill efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar Pukulan Forehand Drive pada siswa kelas VI.

Kata Kunci : Teknik Dasar, Forehand Drive, Tenis Meja, Metode Drill

Cara Mengutip: Syarif Putra Abdul Gani (2025). Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Forehand Drive pada Permainan Tenis Meja Melalui Metode Drill. Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, V 2(N. 1), 157-169.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan salah satu permainan bola kecil. Permainan ini, yang biasa disebut juga ping pong, adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (tunggal) atau dua pasang (ganda) yang saling berlawanan (Sutanto dalam Irawan, 2019:22). Tenis meja adalah olahraga sederhana yang menggunakan meja sebagai media pantulan bola. Di bagian tengah meja dipasang sebuah net. Permainan ini dapat dimainkan oleh dua atau empat orang dengan menggunakan raket yang disebut bet.

Bet terbuat dari kayu dan dilapisi dengan dua buah karet di sisi kiri dan kanan, masing-masing berwarna merah dan hitam, dengan ketebalan tidak lebih dari 2 mm. Karet ini berfungsi untuk memukul bola agar dapat melewati net yang digantung di atas meja dan dikaitkan pada dua tiang. Permainan tenis meja dapat dinikmati oleh berbagai kalangan, mulai dari



anak-anak, remaja, hingga orang dewasa (Kurniasih dalam Bachtiar dkk., 2023:1280).

Tenis meja adalah cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif, sehingga sangat digemari oleh berbagai kalangan usia (Herliana dalam Indrawan dkk., 2020:246). Permainan ini tidak sekadar memantulkan bola ke meja lawan, tetapi juga membutuhkan pukulan yang konsisten agar bola tidak dapat dikembalikan oleh lawan dan menghasilkan poin. Hal mendasar yang memengaruhi perolehan poin adalah cara memegang bet, posisi tubuh saat memukul bola, serta teknik servis. Servis merupakan pukulan pembuka dalam pertandingan yang sangat berpengaruh terhadap jalannya permainan. Servis yang tidak maksimal dapat memberi keuntungan bagi lawan.

Pukulan forehand adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi telapak tangan menghadap ke depan saat memegang bet. Teknik ini dapat dilakukan dengan tangan kanan maupun kiri, tergantung dominasi pemain (Sutarmin dalam Ghautama, 2022:51). Pukulan forehand drive merupakan teknik dasar dalam tenis meja yang sering digunakan oleh pemain bertipe ofensif. Posisi bet saat memukul bola harus tegak lurus, dengan tangan dan siku membentuk sudut 90 derajat (Juniarisca dalam Reza dkk., 2021:325).

Menurut Kertamanah (dalam Suparman, 2021:167), forehand drive adalah pukulan dasar yang bisa mematikan. Drive merupakan pukulan dengan tenaga gesek rendah dan dianggap sebagai induk dari teknik pukulan menyerang. Drive dilakukan dengan ayunan panjang, menghasilkan pukulan datar dan keras. Untuk menguasai teknik ini dibutuhkan kekuatan otot tungkai, kecepatan reaksi tangan, dan kelentukan pergelangan tangan (Permatasari dalam Suparman, 2021:167). Simpson (dalam Suparman, 2021:167) juga menyatakan bahwa drive adalah pukulan keras disertai gerakan tangan bebas sehingga menghasilkan bola dengan kecepatan tinggi.

Salah satu metode pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan pukulan forehand drive adalah metode drill. Metode drill atau latihan berulang bertujuan meningkatkan keterampilan melalui pengulangan gerakan tertentu agar menjadi otomatis (Priambudhi, 2023:1573).

Metode ini menekankan pada frekuensi pemukulan, yang memungkinkan siswa membiasakan diri memukul bola ke sasaran secara tepat. Latihan dapat dilakukan secara manual (dengan pelatih/pengumpan) maupun menggunakan mesin (Ngatman dalam Ferliana dkk., 2023:113). Teknik latihan drill melibatkan dua pemain, satu sebagai pemukul dan satu sebagai pengumpan. Keduanya bekerja sama dalam berbagai variasi kecepatan, putaran, dan arah bola. Metode ini juga

efektif untuk meningkatkan akurasi pukulan forehand drive (Priambudhi, 2023:1574).

Hakikat hasil belajar adalah perubahan yang terjadi pada siswa setelah mengalami proses belajar. Perubahan ini dapat diamati dan diukur melalui tiga domain utama:

1. Kognitif:

- Kemampuan memahami konsep, menganalisis, dan menyelesaikan masalah.
- Penguasaan pengetahuan dan keterampilan bidang studi.
- Kemampuan menerapkan pengetahuan dalam berbagai situasi.

2. Afektif:

- Perubahan sikap, minat, dan nilai terhadap pembelajaran.
- Meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan semangat belajar.
- Kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, dan beradaptasi.

3. Psikomotorik:

- Kemampuan melakukan gerakan terampil dan manipulasi alat.
- Koordinasi motorik, keseimbangan, dan ketepatan gerakan.
- Kemandirian dalam menyelesaikan tugas.

Hasil belajar merupakan indikator keberhasilan proses pendidikan. Belajar sendiri adalah proses yang menghasilkan perubahan perilaku yang relatif permanen, termasuk dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Kemp dalam Nevi dkk., 2020; Nugraha dkk., 2021:233).

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilakukan berdasarkan siklus yang terdiri dari empat tahap: perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting). Beberapa model PTK dikembangkan oleh para ahli, di antaranya:

1. Model Kurt Lewin: Merupakan model dasar dengan empat langkah siklus (planning, acting, observing, reflecting).
2. Model Kemmis & McTaggart: Pengembangan dari model Lewin, terdiri atas tahap: perencanaan, pelaksanaan & pengamatan, serta refleksi. Model ini sangat populer karena sederhana dan aplikatif.
3. Model John Elliott: Lebih rinci dalam menggambarkan langkah demi langkah yang harus dilakukan. Dimulai dari identifikasi masalah, perancangan tindakan, implementasi, evaluasi, dan tindakan lanjutan jika diperlukan.
4. Model Dave Ebbut: Pengembangan dari ketiga model sebelumnya. Dave Ebbut menyempurnakan bagian-bagian yang dianggap kurang tepat.

Dalam penelitian ini digunakan model Kemmis & McTaggart karena relevan dan sesuai dengan masalah yang dihadapi. Komponen *acting* dan *observing* dalam model ini digabung menjadi satu kesatuan karena keduanya merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang akan dilaksanakan di SD Negeri 16 Kota Gorontalo, khususnya pada siswa kelas VI. PTK ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja melalui model pembelajaran drill. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 16 Kota Gorontalo, yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan, sehingga total berjumlah 17 siswa. Setiap siswa memiliki latar belakang kemampuan gerak dasar forehand drive serta kemampuan motorik yang berbeda-beda.

Pemilihan siswa kelas VI sebagai subjek penelitian didasarkan pada hasil evaluasi capaian pembelajaran sebelumnya, yang menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan belajar masih tergolong rendah. Berdasarkan analisis Alur Tujuan Pembelajaran (ATP), siswa kelas ini memerlukan bimbingan khusus dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar tenis meja, khususnya pada gerak dasar pukulan forehand drive. Penelitian ini terdiri atas tiga jenis variabel, yaitu:

1. Variabel Input

- Kegiatan guru dalam merencanakan pembelajaran.
- Kesiapan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
- Ketersediaan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran tenis meja.

2. Variabel Proses

- Interaksi guru dalam melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran drill.
- Aktivitas siswa selama proses pembelajaran, terutama dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand drive.

3. Variabel Output

- Hasil belajar siswa, khususnya dalam penguasaan teknik dasar forehand drive dalam tenis meja, yang diperoleh melalui penerapan model pembelajaran drill.

Melalui ketiga variabel ini, diharapkan siswa dapat memahami dan mampu melakukan pukulan forehand drive dengan benar, sehingga keterampilan mereka meningkat secara signifikan dan berdampak positif terhadap hasil belajar.

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan melalui empat tahap utama yang berlangsung secara berulang dalam setiap siklus, yakni

perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan evaluasi, serta refleksi, sesuai dengan model Kemmis & McTaggart.

Kegiatan pada tahap persiapan meliputi:

- a. Melakukan koordinasi langsung dengan kepala sekolah dan guru PJOK SD Negeri 16 Kota Gorontalo untuk mendapatkan izin pelaksanaan penelitian.
- b. Melakukan observasi awal terhadap proses pembelajaran di kelas VI guna memahami kondisi nyata yang menjadi dasar perencanaan tindakan.
- c. Mempersiapkan seluruh perlengkapan yang diperlukan dalam proses penelitian, seperti lembar observasi, alat evaluasi, dan perangkat tenis meja.

Pelaksanaan tindakan dilakukan oleh peneliti bekerja sama dengan guru PJOK sebagai mitra. Proses pembelajaran dilaksanakan sesuai dengan skenario tindakan yang telah disusun. Jika hasil yang diperoleh pada satu siklus belum mencapai indikator keberhasilan, maka akan dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan perbaikan yang relevan.

Pemantauan dilakukan selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi aktivitas siswa. Sementara itu, evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan keterampilan siswa melalui tes praktik pukulan forehand drive. Hasil dari pemantauan dan evaluasi ini akan menjadi dasar dalam melakukan analisis dan refleksi.

Seluruh data yang diperoleh dari hasil observasi dan evaluasi akan dianalisis untuk mengetahui efektivitas tindakan yang telah dilakukan. Hasil analisis ini digunakan dalam proses refleksi untuk menilai apakah proses pembelajaran telah berjalan optimal atau masih memerlukan perbaikan. Jika ditemukan kekurangan, maka akan dirancang tindakan perbaikan pada siklus selanjutnya.

HASIL

A. Siklus I

a. Perencanaan Tindakan

Pada tahap perencanaan tindakan, peneliti merancang pembelajaran sebagai berikut:

1. Menganalisis kurikulum untuk mengidentifikasi kompetensi dasar yang akan diajarkan.
2. Merancang rencana pembelajaran dengan menggunakan metode Drill sebagai strategi utama untuk meningkatkan keterampilan forehand drive.
3. Menyiapkan media dan alat bantu pembelajaran yang diperlukan.
4. Menyusun lembar observasi pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pembelajaran dilaksanakan berdasarkan skenario yang telah dirancang:

1) Pendahuluan

- Guru membuka pelajaran dengan salam dan doa, serta memeriksa kehadiran siswa.
- Mengaitkan materi baru dengan pengalaman sebelumnya dan mengajukan pertanyaan pengantar.
- Memberikan motivasi terkait manfaat mempelajari teknik forehand drive.
- Menjelaskan tujuan pembelajaran, kompetensi yang akan dicapai, dan metode yang digunakan.

2) Kegiatan Inti

a. Orientasi pada Masalah

- Guru menayangkan video dan memberikan bacaan terkait teknik forehand drive.
- Peserta didik mengidentifikasi hal-hal yang belum dipahami dengan membuat pertanyaan.

b. Penyelidikan Individu/Kelompok

- Guru memantau keterlibatan siswa dalam pengumpulan data dan menyelesaikan tugas.
- Siswa berdiskusi dan menganalisis informasi untuk memecahkan masalah.

c. Evaluasi Proses

- Guru dan siswa membuat kesimpulan pembelajaran.
- Siswa diberi kesempatan untuk bertanya kembali hal-hal yang belum dipahami.

3) Penutup

- Guru memberikan penguatan konsep dan apresiasi kepada siswa.
- Menyampaikan materi yang akan datang.
- Mengakhiri pembelajaran dengan doa.

c. Observasi dan Interpretasi

Observasi dilakukan oleh peneliti bersama guru kolaborator. Selama tiga pertemuan (masing-masing 2 x 35 menit), dengan 17 siswa, metode drill diterapkan. Observasi menunjukkan sebagian besar siswa mulai memahami teknik forehand drive meskipun masih pada kategori "cukup".

Tabel Rekapitulasi Nilai Forehand Drive Siklus I

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	93–100	0	0%

Baik	84–92	6	35,30%
Cukup	75–83	11	64,70%
Kurang	65–74	0	0%
Jumlah		17	100%
Rata-rata			76,63
Kategori			Cukup

d. Analisis dan Refleksi**1. Keberhasilan**

- Metode drill meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa.
- Pembelajaran lebih berpusat pada pemecahan masalah.

2. Kendala

- Kurangnya variasi penguatan verbal dari guru.
- Beberapa siswa masih kesulitan memahami teknik secara tepat.

3. Rencana Perbaikan

- Memberikan penjelasan lebih rinci mengenai teknik yang benar.
- Memberikan perhatian khusus pada siswa yang belum mencapai keberhasilan.
- Menyediakan penghargaan untuk meningkatkan motivasi siswa.

B. Siklus II**a. Perencanaan Tindakan**

Setelah refleksi dari siklus I, peneliti merencanakan:

1. Menyusun modul pembelajaran dengan peningkatan penggunaan metode drill dan media pendukung.
2. Menyiapkan media pembelajaran secara optimal.
3. Menyusun lembar observasi untuk evaluasi kegiatan.

b. Pelaksanaan Tindakan**1) Pendahuluan**

- Pembukaan dengan salam dan doa, serta pengecekan kehadiran siswa.
- Menghubungkan materi dengan pengalaman sebelumnya.
- Memberikan motivasi dan menyampaikan tujuan pembelajaran.

2) Kegiatan Inti**a. Orientasi pada Masalah**

- Guru menampilkan tayangan dan bahan bacaan terkait forehand drive.
- Siswa mengajukan pertanyaan dari yang faktual hingga hipotetik.

b. Evaluasi Proses

- Guru dan siswa menyimpulkan materi yang telah dipelajari.
- Siswa bertanya kembali untuk memperdalam pemahaman.

3) Penutup

- Penguatan konsep.
- Apresiasi kepada siswa.
- Penyampaian materi selanjutnya dan penutupan dengan doa.

c. Observasi dan Interpretasi

Observasi menunjukkan peningkatan motivasi dan antusiasme siswa. Tidak ada tanda kejenuhan. Siswa tampak lebih semangat dan aktif dalam proses belajar.

Tabel Rekapitulasi Nilai Forehand Drive Siklus II

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	93–100	3	17,64%
Baik	84–92	14	82,36%
Cukup	75–83	0	0%
Kurang	65–74	0	0%
Jumlah		17	100%
Rata-rata			88,39
Kategori			Baik

d. Analisis dan Refleksi

1. Keberhasilan

- Metode drill berhasil meningkatkan keterampilan forehand drive siswa.
- Tercapai ketuntasan belajar 100%.
- Siswa menunjukkan semangat dan inisiatif dalam proses pembelajaran.

2. Kendala

- Diperlukan pendekatan personal terhadap siswa yang membutuhkan perhatian khusus.
- Pengawasan harus dilakukan terus-menerus agar aktivitas berjalan efektif.

3. Rencana Perbaikan

- Menyampaikan cara belajar dengan metode drill secara menyeluruh.

- Memberikan bimbingan khusus untuk siswa yang belum mencapai keberhasilan maksimal.
- Memotivasi siswa secara berkelanjutan.

Tabel Perbandingan Hasil Belajar

Rentang Nilai	Kategori	Data Awal	Siklus I	Siklus II
93–100	Sangat Baik	0%	0%	17,65%
84–92	Baik	0%	35,30%	82,35%
75–83	Cukup	11,76%	64,70%	0%
65–74	Kurang	88,24%	0%	0%
Rata-rata		67,96	76,63	88,39

PEMBAHASAN

A. Analisis Penerapan Metode Drill terhadap Peningkatan Keterampilan Forehand Drive

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar forehand drive pada siswa kelas VI SDN 16 Kota Gorontalo melalui penerapan metode drill. Dari dua siklus yang telah dilaksanakan, tampak adanya peningkatan yang signifikan baik dari segi psikomotorik siswa, antusiasme, maupun hasil evaluasi keterampilan.

Pada siklus I, pembelajaran difokuskan pada pengenalan dan penerapan awal gerakan forehand drive. Meskipun mayoritas siswa belum menunjukkan penguasaan yang optimal, hasil evaluasi menunjukkan adanya pemahaman awal yang cukup baik. Sebanyak 64,70% siswa masuk dalam kategori "cukup", dan 35,30% dalam kategori "baik", sementara tidak ada siswa yang berada dalam kategori "kurang". Hal ini menunjukkan bahwa metode drill yang diterapkan sudah memberikan pengaruh positif, meskipun belum maksimal.

Kesulitan siswa pada siklus I terutama berasal dari:

- Kurangnya pemahaman mengenai teknik dasar yang benar,
- Minimnya motivasi individu dalam mengeksekusi gerakan secara konsisten,

- Kurangnya penghargaan atau reinforcement yang mendorong semangat belajar siswa.

Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti melakukan perbaikan pada siklus II dengan peningkatan pada aspek penyampaian materi, penggunaan media bantu yang lebih efektif, serta pemberian motivasi berupa pujian dan perhatian khusus kepada siswa yang masih mengalami kendala. Hasilnya menunjukkan perbaikan yang sangat signifikan. Seluruh siswa mencapai kategori “baik” dan “sangat baik”, dengan rincian 82,36% berada pada kategori “baik” dan 17,64% dalam kategori “sangat baik”.

B. Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II

Peningkatan hasil belajar dapat dilihat dari rata-rata nilai yang meningkat dari 76,63 pada siklus I menjadi 88,39 pada siklus II. Tidak hanya itu, pergeseran kategori hasil belajar juga menunjukkan peningkatan kualitas pembelajaran:

- Pada data awal, 88,24% siswa berada dalam kategori “kurang” dan 11,76% dalam kategori “cukup”.
- Pada siklus I, tidak ada lagi siswa dalam kategori “kurang”, namun sebagian besar masih dalam kategori “cukup”.
- Pada siklus II, 100% siswa berhasil keluar dari kategori “cukup” dan berpindah ke kategori “baik” dan “sangat baik”.

Hal ini menunjukkan bahwa metode drill memberikan kontribusi signifikan dalam memperbaiki performa siswa dalam keterampilan teknik dasar forehand drive.

C. Efektivitas Metode Drill dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik

Metode drill sebagai strategi pembelajaran berbasis pengulangan gerakan terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik, terutama dalam aspek teknik olahraga seperti forehand drive. Drill menekankan pada latihan berulang dengan koreksi langsung, sehingga memungkinkan siswa memperbaiki kesalahan secara cepat dan efisien.

Dalam konteks pembelajaran Penjas, pendekatan drill tidak hanya membantu siswa dalam memahami gerakan, tetapi juga membentuk kebiasaan gerak motorik yang benar. Hal ini selaras dengan teori belajar psikomotorik yang menekankan bahwa pembelajaran keterampilan memerlukan pengulangan dan umpan balik yang berkelanjutan (Magill & Anderson, 2017).

Selain itu, keberhasilan metode drill juga diperkuat dengan pendekatan motivasional. Penguatan positif melalui pujian dan perhatian yang diberikan peneliti terbukti efektif meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Faktor ini sangat penting, terutama pada jenjang sekolah dasar, di mana karakteristik siswa cenderung mudah terdistraksi dan memiliki motivasi belajar yang fluktuatif.

D. Refleksi terhadap Kendala dan Solusi

Beberapa kendala yang muncul dalam proses pembelajaran berhasil diidentifikasi dan disolusikan secara tepat oleh peneliti. Pada siklus I, kendala seperti kesalahan teknik, kurangnya antusiasme, dan kesulitan memahami instruksi berhasil diatasi dengan:

- Peningkatan kualitas instruksi dan penjelasan dari guru,
- Penggunaan media dan modul pembelajaran visual,
- Pemberian motivasi berupa pujian dan apresiasi.

Refleksi ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang adaptif dan responsif terhadap kebutuhan siswa sangat diperlukan dalam konteks pendidikan jasmani.

E. Ketercapaian Indikator Keberhasilan

Peneliti menetapkan indikator keberhasilan dengan tolok ukur pencapaian nilai minimal 75 dan peningkatan kualitas pembelajaran secara klasikal. Berdasarkan hasil siklus II, seluruh siswa telah memenuhi indikator tersebut. Ketuntasan klasikal mencapai 100%, yang berarti bahwa tindakan tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Dengan demikian, penerapan metode drill dapat dinyatakan berhasil secara signifikan dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar forehand drive siswa kelas VI SDN 16 Kota Gorontalo.

Jika Anda menginginkan BAB V (Kesimpulan dan Saran) sebagai lanjutan, atau ingin pembahasan ini disesuaikan dengan gaya ilmiah jurnal atau laporan, saya siap bantu!

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan pada siswa kelas VI SDN 16 Kota Gorontalo bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *forehand drive* dalam permainan tenis meja melalui penerapan metode Drill. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing terdiri dari empat tahap: Perencanaan, Pelaksanaan Tindakan, Observasi dan Interpretasi, serta Analisis dan Refleksi.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode Drill terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar forehand drive siswa. Penerapan metode ini memungkinkan siswa untuk menguasai keterampilan secara bertahap melalui latihan yang berulang, fokus, dan terstruktur.
2. Peningkatan hasil belajar terjadi secara signifikan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, nilai rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan forehand drive adalah 76,82. Setelah dilakukan tindakan perbaikan pada siklus II, nilai tersebut meningkat menjadi 86,98, dengan partisipasi tetap dari 17 siswa.
3. Selain peningkatan nilai, terjadi pula peningkatan motivasi belajar, antusiasme siswa, dan ketuntasan belajar secara klasikal. Pada siklus II, 100% siswa mencapai kategori “baik” dan “sangat baik”, serta tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori “cukup” maupun “kurang”.
4. Metode Drill tidak hanya meningkatkan aspek psikomotorik siswa, tetapi juga menumbuhkan kepercayaan diri dan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini didukung oleh pemberian penghargaan verbal dan pendekatan yang lebih personal kepada siswa yang membutuhkan pendampingan tambahan.

Dengan demikian, metode Drill sangat layak diterapkan sebagai alternatif strategi pembelajaran teknik dasar dalam pendidikan jasmani, khususnya pada pembelajaran tenis meja.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2019). *Kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap keterampilan pukulan forehand dalam permainan tenis meja siswa kelas X SMA YLPI Marpoyan Pekanbaru* (Disertasi tidak dipublikasikan). Universitas Islam Riau.
- Budi Indrawan, I., Rubiana, I., & Nur Herlian, M. (2020). *Instrumen keterampilan smash dalam permainan tenis meja*.
- Edho Pranata, & Widiastuti. (2021). *Model latihan drive tenis meja kategori pemula untuk klub*.
- Ewan Irawan. (2019). *Pengaruh kelincahan, kecepatan gerak dan kelenturan terhadap ketepatan pukulan forehand drive pada permainan tenis meja siswa SMA Negeri 3 Maros*.

- Firmansyah, R., Gani, R. A., & Siswanto, S. (2021). Survei tingkat keterampilan pukulan forehand pada peserta ekstrakurikuler tenis meja di SMK TI Muhammadiyah Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(6).
- Hasmarita, S., & Kurnia, D. (2020). Pengaruh gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar forehand drive tenis meja. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 301–307.
- Herlin Armisesna. (2021). *Pelatihan kemampuan pukulan forehand tenis meja*. STKIP Dharma Wacana Metro.
- Jamlean, A. (2021). Meningkatkan hasil belajar pukulan forehand drive pada permainan tenis meja dengan menggunakan metode drill pada siswa kelas VIIB SMP Yos Sudarso Dobo. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*.
- Noviandri, T. R. N. A., Norito, T. B., & Alsaudi, A. T. (2020). Pengaruh metode drill terhadap hasil latihan akurasi forehand drive tenis meja. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*.
- Pamungkas, M. B. (2023). *Pengembangan teknik dasar pukulan tenis meja pada pemula menggunakan returnboard* (Disertasi tidak dipublikasikan). STKIP PGRI Pacitan.
- Pradika, D. B. (2023, Desember). Pengaruh metode drill dan waktu reaksi terhadap keterampilan servis spin dalam permainan tenis meja pada siswa ekstrakurikuler di SDN Larangan 05. Dalam *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 8(1).
- Septiani, N., & Afiani, R. (2020). Pentingnya memahami karakteristik siswa sekolah dasar di SDN Cikokol 2.
- Surpani. (2023). *Peningkatan hasil belajar IPA kelas V melalui penerapan model Cooperative Integrated Reading and Composition di SDIT Tahfidz Bintangku Kedopok Kota Probolinggo* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Panca Marga.
- Ghautama, W. S. (2022). Upaya meningkatkan kemampuan forehand dan backhand tenis meja melalui alat peraga “BOBAN” pada siswa tunagrahita kelas VII dan VIII SMPLB Negeri 2 Yogyakarta.