

---

## Meningkatkan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Latihan Berpasangan

Alif Nun Z Ishak<sup>1abcdef</sup>, Al Ilham<sup>2abef</sup>, Arif Haryanto<sup>3cdef</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi/Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

### Abstrak

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah melalui Latihan berpasangan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pukulan forehand pada permainan tenis meja dikelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo?” Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan forehand pada permainan tenis meja dengan penerapan Latihan berpasangan pada siswa di kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo. Berdasarkan data yang telah diperoleh dalam penelitian tindakan kelas dengan Latihan berpasangan pembelajaran pada kemampuan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja dimata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan dua siklus, tampak terlihat kemampuan keterampilan siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Dari hasil analisis yang di peroleh dari siklus I dan II pukulan forehand pada permainan tenis meja pada siklus I dalam kategori belum tuntas 47,40 % pada siklus II terjadi peningkatan presentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 70,02. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa dengan menggunakan Latihan pukulan forehand dalam pembelajaran memiliki dampak positif dalam meningkatkan kemampuan pukulan forehand dalam permainan tenis meja.

**Kata Kunci:** Forehand, Tenis meja, Latihan berpasangan.

**Cara Mengutip:** Ishak, ANZ. (2025). Meningkatkan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Latihan Berpasangan. Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, V 2(N. 1), 134-144.

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

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh pada era globalisasi saat ini pendidikan dikatakan berhasil tergantung seberapa besar kualitas pendidikan yang dimiliki oleh negaranya. (Junaedi, 2015). Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Pendidikan merupakan kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap individu. Aspek yang harus diperhatikan dalam usaha peningkatan mutu pendidikan salah satunya melalui proses belajar mengajar (PBM). Dengan demikian, peningkatan hasil belajar siswa akan dapat dicapai melalui proses belajar yang efektif. Upaya untuk melaksanakan pembangunan disektor

---

Correspondence author: Alif Nun Z Ishak, Gorontalo State University, Indonesia.

Email: [Ishakalif37@gmail.com](mailto:Ishakalif37@gmail.com)



pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang wajib dilakukan untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional. Proses belajar mengajar dikatakan efektif apabila tenaga pendidik atau guru berusaha untuk mengembangkan proses pembelajaran yang menarik dengan selalu memberi kesempatan kepada siswa untuk aktif dalam aspek kognitif, psikomotor, dan afektif. Selain itu, Proses Belajar Mengajar juga akan berjalan secara efektif apabila didukung oleh suatu perangkat pembelajaran berupa kurikulum yang baik.

Belajar adalah sebagai suatu perubahan pada diri individu yang disebabkan oleh pengalaman, perubahan yang terjadi pada diri seseorang banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya. Karena sudah tentu setiap perubahan dalam diri seseorang merupakan hasil belajar. (Ubabuddin, 2019:19). Belajar pada hakikatnya adalah suatu “perubahan” yang terjadi dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas belajar. Belajar menunjukkan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang disadari atau disengaja. Aktivitas ini menunjuk pada keaktifan seseorang dalam melakukan aspek mental yang memungkinkan terjadinya perubahan pada dirinya. Dengan demikian, dapat dipahami juga bahwa suatu kegiatan belajar dikatakan baik apabila intensitas keaktifan jasmani maupun mental seseorang semakin tinggi. Sebaliknya meskipun seseorang dikatakan belajar, namun jika keaktifan jasmaniah dan mentalnya rendah berarti kegiatan belajar tersebut tidak secara nyata memahami bahwa dirinya melakukan kegiatan belajar. Kegiatan belajar juga dimaknai sebagai interaksi individu dengan lingkungannya. Lingkungan dalam hal ini adalah obyek-obyek lain yang memungkinkan individu memperoleh pengalaman-pengalaman atau pengetahuan, baik pengalaman atau pengetahuan baru maupun sesuatu yang pernah diperoleh atau ditemukan sebelumnya tetapi menimbulkan perhatian kembali bagi individu tersebut sehingga memungkinkan terjadinya interaksi. (Aprida dkk, 2017:334:335)

Tenis meja atau ping pong adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Permainan ini menggunakan raket yang terbuat dari papan kayu yang dilapisi karet yang biasa disebut bet, sebuah bola ping pong dan lapangan permainan yang berbentuk meja. Cara bermain menggunakan bet untuk memukul bola memantul ke meja sendiri kemudian melewati net dan memantul ke meja lawan kemudian dipukul secara bergantian. Dalam 1 set diselesaikan setelah pemain memperoleh nilai 11, untuk memenangkan permainan seorang pemain harus meraih 3 set kemenangan. Tennis meja dapat dimainkan secara tunggal maupun ganda. Tennis adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (indoor game), oleh dua atau empat pemain menggunakan bet yang dilapisi karet untuk memukul bola celluloid melewati jaring di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring. (Mardiyanto, 2021:764). Tennis meja atau ping pong adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Permainan tennis meja merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 orang untuk single atau perorangan dan 4 orang untuk

double atau ganda, bet sebagai alat pemukul bola dan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola.

Olahraga tenis meja mulai dikenal oleh masyarakat pada akhir abad 19. Permainan ini semula menggunakan bola karet ketika dimainkan. Dalam tahun 1990 ketika telah ditemukan bola pengganti yang berasal dari bahan gabus dan karet tiruan maka permainan tenis meja ini pun menjadi sedemikian populer, terutama di Inggris dan Amerika Serikat ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk kesasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk kesasaran meja lawan. Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan permainan tunggal dan permainan ganda. Ide dasar dari permainan tenis meja yaitu dapat memukul bola yang melewati net dan masuk kedaerah lawan. Tenis meja merupakan olahraga yang dapat dimainkan secara tim atau individu dengan permainan dan gerak bola cepat sehingga dapat meningkatkan perkembangan motorik serta membakar kalori yang terdapat dalam tubuh. Untuk itu pendidikan jasmani yang baik hendaknya tidak meninggalkan unsur-unsur gerak dasar dari olahraga itu sendiri, sehingga perlu disisipkan pengenalan agar siswa dapat beradaptasi dengan cepat sesuai gerak dasar. (Purwanto & Suharjana, 2017:134). Pemain yang baik dalam permainan tenis meja adalah pemain yang mengerti dan bisa melakukan teknik permainan tenis meja itu sendiri. Jadi untuk dapat bermain tenis meja dengan baik maka harus terlebih dahulu belajar teknik dasar permainan tersebut. Tenis meja juga member banyak manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial yang baik. Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepat dalam berlatih dan mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan.

Permainan tenis meja merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum yang wajib diajarkan dan diberikan sejak di sekolah dasar. Pada permainan tenis meja terdapat beberapa teknik dasar yang harus mutlak dikuasai oleh seorang pemain/atlet tenis meja yaitu teknik memegang bet yang benar. Cara atau teknik memegang dapat mempengaruhi hasil seseorang dalam melakukan pukulan bola. Jika bet dipegang dengan teknik yang benar maka akan menghasilkan pukulan yang memuaskan sehingga permainan tenis meja dapat berhasil pula. Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Tenis meja adalah olahraga raket yang terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua. Di Amerika Serikat sendiri terdapat lebih dari 20 juta partisipan aktif, dan pada tahun 1988 dimasukkan tenis meja dimasukkan dalam olimpiade (Hodges, 2007: 1). Teknik memegang bet merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi 2 (dua) macam yaitu: a) Pegangan seperti berjabatan tangan (shakehand grip), b) Pegangan seperti memegang tangkai pena (penhold

grip). Memantulkan bola ke atas dengan menggunakan bet. Mula-mula dilakukan secara terpisah, misalnya dengan sisi forehand saja, atau backhand saja, kemudian dapat dilakukan dengan kombinasi forehand dan backhand. Latihan ini dapat dilakukan pula sambil berjalan maju-mundur, ke samping kiri atau ke samping kanan (Parizal dkk, 2015: 2-3)

Pukulan *Forehand* merupakan pukulan yang dilakukan dengan tangan kanan dari sebelah kanan badan, terkecuali bila pemain itu kidal. Forehand adalah teknik pukulan dasar dalam permainan bola tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan pada sisi forehand. *Forehand groundsrokes* adalah teknik pukulan dasar dalam permainan bola tenis yang dilakukan setelah bola memantul di lapangan dan dilakukan dengan tangan kanan dari sebelah kanan badan, terkecuali bila pemain itu kidal dengan tahapan *backswing*, *point of contact*, dan *followthrough* (Sulistiyana, & Ngatman, 2017:3). Gerakan *Forehand groundsrokes* dapat dibagi menjadi tiga tahap yaitu: tahap ayunan ke belakang (*backswing*), tahap saat perkenaan bola dengan raket (*point of contact*), serta tahap saat gerak lanjutan (*follow through*). Dalam pelaksanaannya ketiga tahap ini harus merupakan satu kesatuan gerak dan harus dilakukan secara simultan.

Menurut Mahendra (2012:12), keterampilan teknik pukulan yang paling dominan digunakan serta paling kuat dalam melakukan smash yaitu teknik forehand yang mana merupakan teknik yang paling kuat, selain itu tenaga yang digunakan lebih maksimal. Forehand merupakan salah satu teknik keterampilan yang tepat untuk menyerang dalam permainan.

Di dalam Permainan tenis meja ada beberapa teknik pukulan yang harus diketahui yaitu pukulan *forehand* yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Menurut Lestari (2019:96) menyatakan, "Pukulan forehand adalah pukulan bola yang posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa pukulan forehand dan backhand tenis meja merupakan pukulan yang digunakan untuk menyerang.

Pengertian Think Pair Share (TPS) atau strategi pembelajaran kolaboratif merupakan jenis pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk mempengaruhi pola interaksi siswa. Strategi TPS ini berkembang dari penelitian kooperatif dan waktu tunggu. Pertama kali dikembangkan oleh Frank Lyman dan koleganya di Universitas Maryland yang menyatakan bahwa TPS merupakan cara yang efektif untuk membuat variasi suasana pola diskusi kelas (Astuti, 2017). Model Pembelajaran TPS (Think, Pair dan Share) - Strategi Think Pair Share (TPS) atau berfikir berpasangan berbagi merupakan jenis pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk mempengaruhi pola interaksi siswa. Strategi Think Pair Share (TPS) ini berkembang dari penelitian belajar kooperatif. Strategi Think Pair Share (TPS) pertama kali dikembangkan oleh Frank Lyman dan koleganya di Universitas Maryland (Kusuma & Aisyah, 2012). Think Pair Share merupakan suatu cara yang efektif untuk membentuk variasi suasana diskusi kelas. Model pembelajaran Think Pair Share merupakan salah satu model pembelajaran yang jarang diterapkan oleh

guru di dalam kelas. Arends menyatakan bahwa Think Pair Share (TPS) merupakan suatu cara yang efektif untuk membuat variasi suasana pola diskusi kelas. Dengan asumsi bahwa semua diskusi membutuhkan pengaturan untuk mengendalikan kelas secara keseluruhan dan proses yang digunakan dalam Think Pair Share (TPS) dapat memberi siswa waktu yang lebih banyak untuk berfikir, untuk merespon dan saling membantu (Winantara & Jayanta, 2017). Dikemukakan oleh Lie, "Think Pair Share adalah pembelajaran yang memberi siswa kesempatan untuk bekerja sendiri dan bekerjasama dengan orang lain" Sedangkan menurut Gunter ThinkPair-Share adalah pembelajaran dengan cara siswa saling belajar satu sama lain dan mendapatkan jalan keluar dari ide mereka setelah berdiskusi dan membuat ide mereka untuk didiskusikan dalam seluruh kelas (Mutatik, 2018). Hal senada juga disampaikan oleh Ibrahim, dkk, mereka menyatakan bahwa TPS (Think-Pair-Share) atau (Berfikir Berpasangan Berbagi) merupakan jenis pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk mempengaruhi pola interaksi siswa (Suleman, 2018).

## **METODE**

Penelitian ini yang digunakan adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan dilaksanakan di SMP Negeri 3 Kota Gorontalo khususnya siswa kelas VIII.

Penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek yang akan diteliti adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo dengan jumlah siswa 28 sebanyak 15 siswa terbagi atas putra dan 13 putri dengan masalah yang berbeda-beda dalam melakukan pukulan *Forehand* pada cabang olahraga tenis meja.

Variabel penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan mencakup variable input, variabel proses, variabel output.

Adapun persiapan-persiapan yang dilakukan sehubungan dengan penelitian tindakan kelas ini meliputi: a. Melakukan Kordinasi langsung dengan kepala sekolah serta staf pengajar yang ada di SMP Negeri 3 Kota Gorontalo sekaligus meminta izin atas persetujuan dalam hal pelaksanaan penelitian. b. Mengadakan observasi langsung disekolah tersebut pada saat siswa melaksanakan proses pembelajaran khususnya siswa Kelas VIII. c. Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan peneliti pada saat pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan di sekolah tersebut.

Tahap pelaksanaan dalam penelitian ini adalah unsur kerja sama antara peneliti dengan guru mitra dalam hal ini guru Pendidikan Jasmani dimana pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang dimaksud harus sesuai dengan scenario tindakan. Prosedur penelitian tindakan ini berdasarkan dalam setiap siklus apabila hasil tindakan dalam siklus belum mencapai indikator yang telah ditetapkan maka pelaksanaan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Tahapan pemantaun dan evaluasi akan dilaksanakan pada saat proses penelitian berlangsung. Pelaksanaan tindakan tersebut peneliti mengadakan penelitian serta mengambil data terhadap perkembangan siswa yang ada dilapangan. Dalam hal ini yang diteliti adalah kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *Forehand* pada pembelajaran tenis meja.

Apabila pelaksanaan tindakan tersebut telah selesai, peneliti beserta guru mitra akan memberikan umpan balik untuk mengevaluasi kembali hasil tindakan.

Pada tahap ini keseluruhan data akan dianalisis dan hasilnya dijadikan bahan untuk merefleksi proses setiap kegiatan pembelajaran sehingga hasilnya dapat diketahui dengan jelas apakah masih terdapat kekurangan selama proses pembelajaran yang telah berlangsung. Berdasarkan hasil tersebut dapat dijadikan acuan untuk memperoleh gambaran apakah diberikan tindakan atau tidak.

Berdasarkan tahap analisis data refleksi yang telah diuraikan sebelumnya maka untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data antara lain: observasi dan dokumentasi.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti pada saat penelitian berdasarkan dokumentasi visual bukti sebagai bukti fisik pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar yang sedang berlangsung disekolah tersebut dari mulai observasi sampai pelaksanaan tindakan kelas.

Tabel 1 Rubrik Instrumen Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian				
		1	2	3	4	
1	Sikap Awal	Pemain dalam posisi siap dan tangan di lemaskan.				
		Bat sedikit dibuka untuk menghadapi backhand, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi Forehand.				
		Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah				
		Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang untuk melakukan forehand				
2.	Sikap Pelaksanaan	Tarik bat ke samping agak ke belakang dengan kepala bat menghadap ke bawah.				
		Lengan agak ke bawah dan peregangan tangannya lurus				
		Saat bola membentur meja dan melambung. Pukul bola dengan ayunan penuh ke depan atas, hingga bat menggesek bagian belakang bola				

3	Sikap Akhir	Berat badan bertumpu pada kaki depan				
		Pinggang diputar ke depan, hingga badan menghadap arah bola				
		Tangan yang digunakan memukul di depan agak menyilang badan				

## HASIL Siklus I

Pembelajaran melalui metode forehand memberikan pemecahan masalah pada pembelajaran Tenis meja dengan teknik dasar pukulan forehand. Hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan langkahnya ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Hal ini dibuktikan dari hasil rangkuman deskriptif data siklus I yang diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran dengan kategori yang “baik”.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Siklus I

Gambar 1. Diagram hasil rekapitulasi siklus I

Jumlah perolehan	Nilai	Kategori	Persentasi
4 siswa	90-100	Sangat baik (a)	14,3 %
13 siswa	70-89	Baik (b)	46,4 %
7 siswa	50-69	Cukup (c)	25,0 %
4 siswa	30-49	Kurang (d)	14,3 %



Sumber penelitian: Alif Z. Nun Ishak Mei 2024.

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh, masing-masing siswa menunjukkan peningkatan kriteria keberhasilan pembelajaran. Dimana siswa yang memperoleh nilai 90-100 dengan kategori Sangat Baik (A) yaitu empat siswa dengan persentasi nilai 14,3%, siswa yang memperoleh nilai 70-89 dengan kategori Baik (B) sebanyak 13 siswa dan persentase nilai 46,4%. Siswa yang memperoleh nilai 50-69 dengan

kategori Cukup (C), sebanyak 7 siswa dengan persentasi nilai 25,0%. Dengan hasil ini, tingkat keberhasilan siswa menunjukkan peningkatan. Meskipun demikian penelitian tetap di lanjutkan ke siklus selanjutnya dikarenakan keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran belum dapat dikatakan berhasil apabila siswa memperoleh nilai KKM 75 dari jumlah 28 siswa sebanyak 70,02%.

Berdasarkan pada siklus 1, siswa menunjukkan hasil belajar pukulan forehand yang baik. Berdasarkan pada table diatas, rangkuman deskriptif data hasil belajar pukulan forehand pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo setelah diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan hasil belajar sangat baik sebanyak 4 siswa dengan akumulasi 14,3% memperoleh nilai 90-100 dengan kategori sangat baik. yang baik sebanyak 13 siswa Dengan akumulasi data siswa memeperoleh nilai 70-89 kategori baik atau 46,4%. siswa memperoleh nilai 50-69 dengan kategori cukup sebanyak 7 dengan dengan prentase nilai 25,0% dengan kategori kurang 4 dengan presentase 30-49 dengan akumulasi data siswa memperoleh 14,3%. Dengan hal ini tingkat keberhasilan siswa menunjukkan peningkatan. Meskipun demikian penelitian di lanjutkan ke siklus selanjutnya di karenakan keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran belum dapat di katakan berhasil apabila siswa memperoleh nilai kkm 75 dari jumlah 28 siswa sebanyak 70,02%.

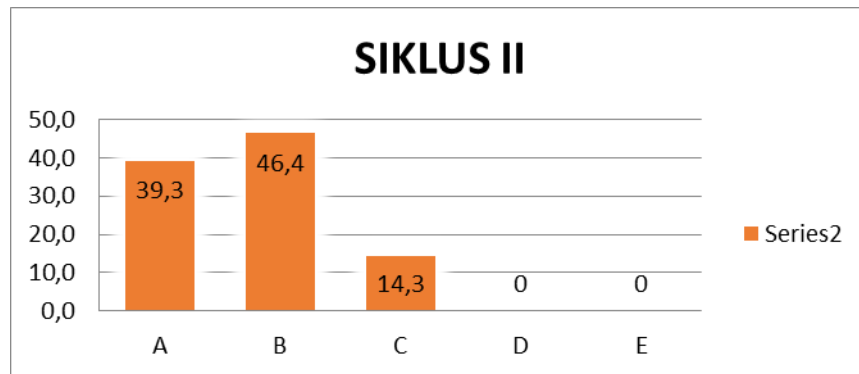
## Siklus II

Pada langkah observasi dan interprestasi ini di lakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran, tampak tidak ada kejenuhan dari siswa. Siswa tidak malas belajar dan selalu ingin berkompetisi dengan pasagan lain serta menambah tempo belajar.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Siklus II

Gambar 4.3 Diagram Hasil Siklus II

Jumlah perolehan	Nilai	Kategori	Persentasi
11 siswa	90-100	Sangat baik (a)	39,3 %
13 siswa	70-89	Baik (b)	46,4 %
4 siswa	50-69	Cukup (c)	14,3 %



Sumber penelitian: Alif Z. Nun Ishak Mei 2024

Berdasarkan pada siklus II, siswa menunjukkan hasil belajar pukulan forehand pada permainan tenis meja yang sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil berdasarkan pada tabel di atas, rangkuman deskriptif data hasil belajar pukulan forehand permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan hasil yang sangat baik Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh, masing-masing siswa menunjukkan peningkatan kriteria keberhasilan pembelajaran. Dimana siswa yang memperoleh nilai 90-100 dengan kategori Sangat Baik (A) sebanyak 11 siswa dan persentase nilai 39,3%. Siswa yang memperoleh nilai 70-89 dengan kategori Baik (B), sebanyak 13 siswa dengan persentasi nilai 46,4%. Dan siswa yang memperoleh nilai 50-69 dengan kategori Cukup (C) sebanyak 4 siswa dengan persentasi 14,3%. Dengan hasil ini, tingkat keberhasilan siswa menunjukan peningkatan yang signifikan. Dengan demikian proses pembelajaran dikatakan berhasil dan melebihi nilai KKM 75 dari jumlah 28 siswa sebanyak 80,84%.

Melalui rangkuman deskriptif data siklus II yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang baik. Keberhasilan ini tentunya didasari oleh keterampilan guru dan peneliti dalam mengelola kelas dengan baik, yang memungkinkan setiap pertemuan proses pembelajaran menambah antusias siswa.

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar pada keterampilan teknik dasar pukulan forehand pada siswa mengalami peningkatan. Perbandingan hasil belajar pada observasi awal, akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Tabel 4. Perbandingan data hasil belajar pukulan forehand permainan tenis meja pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo

Rentang Nilai	Keterangan	Siklus I	Siklus II
90-100	Sangat baik (A)	14,3 %	39,3%
70-89	Baik (B)	46,4%	46,4%
50-69	Cukup (C)	25,0%	14,3%

30-49	Kurang (D)	14,3%	0%
0-29	Kurang sekali (E)	0%	0%

Sumber Penelitian: Bilale. AbdRizal. mei 2023

Berdasarkan pengamatan dari peneliti yang berkolaborasi dengan teman sejawat dapat disimpulkan bahwa tahap hasil belajar pukulan forehand pada permainan tenis meja pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo berjalan dengan baik. Dengan demikian tidak perlu mengadakan perbaikan dan perancangan ulang pada siklus berikutnya sebab secara klasikal telah didapati ketuntas pada aspek yang diteliti.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan latihan pembelajaran pukulan forehand sebagai pembelajaran dalam tahap keterampilan teknik dasar pukulan forehand pada mata pelajaran Penjaskes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberhasilan siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil belajar pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo meningkat dari 65,2 pada akhir siklus I kemudian dilanjutkan ke siklus II dan meningkat menjadi 80 pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan latihan berpasangan dalam pembelajaran mempunyai pengaruh dalam peningkatan hasil belajar siswa dengan pukulan forehand pada pembelajaran tenis meja.

Berdasarkan hasil di atas dapat dikatakan penerapan dengan menggunakan latihan pukulan forehand pada tenis meja bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran penjaskes.

SMP Negeri 3 Kota Gorontalo memiliki jumlah siswa sebanyak 28 siswa yang cukup potensial, tetapi hal ini dipengaruhi oleh faktor yang dialami siswa pada proses pembelajaran. 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 rendahnya kepercayaan 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.

## **KESIMPULAN**

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo di laksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi Dan Interpretasi, dan (4) Analisis dan Refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah di ungkapkan pada pembahasan sebelumnya, diperoleh simpulan bahwa: Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil belajar pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Gorontalo meningkat dari 65,2 pada akhir siklus I kemudian dilanjutkan ke siklus II dan meningkat menjadi 80 pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan latihan berpasangan dalam pembelajaran mempunyai pengaruh dalam peningkatan hasil belajar siswa dengan pukulan forehand pada pembelajaran tenis meja.

## **UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)**

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Junaedi anas, 2015. "Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik". Dalam Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. Vol. 3 no 3, hal 834-835
- Mardiyanto. 2021. " Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Tenis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas Vii.4 Smpn 3 Selat Tahun Pelajaran 2019/2020". Dalam Jurnal Ilmiah Edunomika. Vol 5 no 2. Hal 764
- Mukaromah, Dkk. 2020. "Analisis Gerakan Forehand Pada Tenis Meja Di Klub Ptm Elektra Kab Demak" Dalam Jurnal Physical Activity And Sport 1 (1) hal 29
- Ngatman, Sulistyana. 2017. "Tingkat Kemampuan Forehand Groundstroke Dan Backhand Groundstroke Siswa Sekolah Tenis Menoreh Tennis Club, Handayani Tennis Club Dan Bantul Tennis Camp. Dalam Jurnal Olahraga Prestasi. Vol 13 no 1. Hal 3
- Pane Aprida. 2017. "Belajar Dan Pembelajaran". Dalam Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman. Vol 3 no 2. Hal 334-335
- Parizal, dkk. 2019. "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Tenis Meja Melalui Teknik Memegang Bet Pada Siswa Sekolah Dasar". Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Vol. 2 no. 1. Hal 2-3
- Purwanto, Suharyana. 2017. "Pengembangan Model Pembelajaran Pengenalan Teknik Dasar Tenis Meja Untuk Siswa Sd Kelas Atas". Dalam Jurnal Keolahragaan. Vol 5 no 2. Hal 134
- Rukajat, Ajat. 2018. Penelitian Tindakan Kelas (*Clasrsroom Action Research*) Disertai Contoh Judul Skripsi Dan Metodologinya. Yogyakarta: deepublish
- Syarifah.2022. Memahami Kesetaraan Dan Harmoni Sosial Melalui Model Discovery Learning. Penerbit Mikro Media Teknologi
- Ubabuddin. 2019. "Hakikat Belajar Dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar". Vol 5 no. 1. Hal 19