



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN
VOLUME VIII NOMOR 9 OKTOBER 2020
p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026
locomotor.untan.ac.id



PEMBELAJARAN HASIL PUKULAN FOREHAND TENIS MEJA BERBASIS SISTEM PERSONAL DI SD N 84 LUBUKLINGGAU

Heru Dirjo Joko Susanto, Lidya devega, Frengki
herudirjojokosusanto@gmail.com, lidyadevega24@gmail.com,
mr.frengki212@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran tenis meja merupakan sebuah olahraga yang sedikit memerlukan keperluan khusus diantaranya perlunya alat pembelajaran seperti net, bet dan meja serta bola guna untuk mempermudah proses pembelajaran yang berhubungan dengan Hasil Forehand Tenis Meja berbasis Sistem Personal masih tergolong belum yang belum faham dan masih pada takut, serta tidak mampu melakukan pola gerak pukulan secara terpola dan masuk ke lapangan lawan adanya Sistem Personal maka proses pembelajaran akan lebih efektif dan efisien guna untuk meningkatkan proses pembelajaran yang lebih kualitas Metode dan bentuk penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas olahraga dengan hasil penelitian siklus I terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 15 dengan persentasi 79 % terbagi dari 2 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan siswa yang belum tuntas 4 dengan persentasi 21 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah siswa 19 tuntas 100 % bahwa proses pembelajaran Forehand Tenis Meja dengan pendekatan personal sistem memberikan dampak positif yang berkembang secara kompetitif dan komprehensif. Maka perlu di kembangkan dan di siapkan pada saat proses pembelajaran yang terjadi.

Kata Kunci: Forehand Tenis Meja, Sistem Personal

PENDAHULUAN

Permainan tenis meja telah dikenal oleh masyarakat sejak tahun 1980an dan kini sudah menjadi bagian dari kehidupan sosial masyarakat di desa maupun di kota bahkan juga di sekolah-sekolah, instansi pemerintah, dan lain-lain. Di Indonesia sendiri, tenis meja berkembang pada tahun 1930 melalui orang-orang pribumi yang bekerja di pemerintahan Belanda pada masa itu Menurut (Sutarmin,

2007:23). Kini tenis meja telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di tingkat nasional misalnya Pekan Olahraga Nasional atau lebih jamak disebut PON. Meski sebelumnya sempat menjadi permainan yang hanya dimainkan oleh kalangan tertentu saja, kini tenis meja dimainkan oleh anak-anak maupun dewasa.

Pada permainan tenis meja, dikenal istilah forehand dan backhand. Keduanya merupakan pukulan yang digunakan untuk menyajikan bola ke meja lawan dan mengembalikan bola tersebut. Pukulan forehand dianggap penting karena pukulan ini diperlukan ketika pemain ingin melakukan serangan, Pada pukulan forehand dan backhand, ada beberapa teknik dasar, yakni Push stroke, block stroke, dan drive stroke (Tomoliyus, 2012). Setiap teknik memiliki perbedaan baik pada cara melakukan dan posisi badan ketika melakukannya. Push stroke merupakan pukulan yang paling mudah yang memungkinkan pemain untuk mengontrol bola, mengkoordinasi sentuhan bola, dan mengembangkan ritme permainan spin. Block stroke adalah pukulan yang bisa digunakan untuk menetralkan kecepatan, kekuatan dan spin bola dan mengembalikan bola dengan pukulan menyerang

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Pendidikan dilaksanakan pada jalur formal dan informal serta memiliki jenjang yang dimulai dari tingkat dasar sampai ke tingkat pendidikan perguruan tinggi. Olahraga kesehatan hendaknya dijadikan sebagai materi pokok dalam pelaksanaan pembinaan mutu sumber daya manusia melalui pendekatan aspek jasmaniah. Diperlukan kreativitas yang tinggi untuk melaksanakan berbagai variasi bentuk aktivitas gerakannya, agar olahraga kesehatan menjadi tidak membosankan, tetapi konsep dasarnya harus tetap olahraga kesehatan,

Menurut (Prof. Husdarta & Dr. Yudha, 2013), Salah satu aspek yang perlu dikuasai secara sempurna oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik. Teknik ini merupakan salah satu dari beberapa aspek latihan yang perlu dikembangkan dalam kaitannya dengan prestasi. Bukan hanya dalam sepakbola, tapi dalam setiap cabang olahraga teknik merupakan hal yang penting untuk dipelajari dan dikuasai. Dalam olahraga sepakbola teknik merupakan landasan utama yang perlu dikuasai oleh seorang pemain, karena dengan teknik kita akan dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar. mengenai pentingnya menguasai keterampilan teknik setiap cabang olahraga, Untuk seorang pemain pemula, pembelajaran atau mempelajari teknik gerakan yang baik bukanlah persoalan yang mudah, apalagi teknik atau gerakan tersebut adalah gerakan yang baru dilihat dan dipelajari.

Model pembelajaran menurut Bruce Joyce, Marsh Weil dan Emily Calhoun (2009) dikelompokkan menjadi empat yaitu kelompok model yang memproses informasi, kelompok model pengajaran sosial, kelompok model pengajaran personal dan kelompok model sistem-sistem perilaku. Dan semua model pembelajaran tersebut memiliki unsur-unsur berupa sintaks; sistem sosial; prinsip reaksi; sistem pendukung; dan dampak instruksional dan dampak pengiring, Personalized System of Instruction (PSI) dalam pelaksanaannya sudah mencerminkan sistem pembelajaran individual, dengan beberapa modifikasi. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pembelajaran sangat memperhatikan perbedaan individual, Personalized System of Instructions (PSI) merupakan pembelajaran berbasis personal atau individu siswa yang sudah dimodifikasi dengan sistem cooperative learning. (PSI) merupakan pembelajaran yang menggunakan sistem modular dimana siswa dibantu oleh seorang tutor yang dapat berupa guru atau teman satu kelasnya dalam mempelajari heading sepak bola Model pembelajaran personalized system of instruction, yaitu: 1) Merumuskan sejumlah tujuan pembelajaran yang akan dicapai oleh siswa 2) Menentukan patokan penguasaan atau mastery pembelajaran yang akan dipelajari. 3) Merumuskan satuan pelajaran yang merupakan pokok-pokok bahasa yang akan dipelajari dalam rangka mencapai tujuan. 4) Pokok-pokok bahasa itu dipecah ke dalam bagian-bagian lebih kecil sehingga dapat dipelajari secara tuntas. 5) Prosedur pembelajaran ditentukan untuk dilakukan siswa dalam rangka mencapai tujuan.

Menurut (Sutarmin, 2007). Ada pula drive stroke yang termasuk pada pukulan yang keras. Jenis teknik pukulan ini adalah pukulan yang sering digunakan sebagai pukulan serangan karena ayunannya yang panjang sehingga pukulan yang dihasilkan kuat dan datar, Menurut A. M. Bandi Utama, R. Sunardiyanto, dan Soni Nopembri (2004: 5), “pada dasarnya bermain tenis meja adalah kemampuan menerapkan berbagai kemampuan dan keterampilan teknik, fisik, dan psikis dalam suatu permainan tenis meja”. Permainan tenis meja adalah suatu permainan dengan menggunakan fasilitas meja dan perlengkapannya serta raket dan bola sebagai alatnya. permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (service), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net lalu memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut di pukul melalui atas net harus memantul ke meja lawan sampai meja lawan tidak bisa mengembalikan dengan sempurna. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya, Menurut A. M. bandi Utama (2004: 2) keterampilan permainan tenis meja antara lain: (a) pegangan (grip), (b) sikap atau posisi bermain (stance), (c) jenis-jenis pukulan (stroke), (d) kerja kaki (footwork)., Menurut Larry Hodges (2007: 36) forehand adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kanan pemain dan pemain kidal di sebelah sisi kirinya. Pukulan forehand

merupakan jenis pukulan tenis meja yang mempunyai peranan penting untuk meraih kemenangan. Lebih lanjut Larry Hodges (2007: 33) menyatakan pukulan forehand dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, yaitu: 1) Seorang pemain memerlukan pukulan forehand untuk menyerang dengan sisi forehand. 2) Pukulan forehand bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan. 3) Pukulan forehand merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan smash. Cara melakukan pukulan forehand menurut Larry Hodges (2007: 34), yaitu mulailah dengan berdiri menghadap meja, kaki kanan sedikit ditarik ke arah belakang, putar tubuh anda ke arah kanan dengan bertumpu pada pinggang, dengan tangan yang diayunkan ke arah luar. Jagalah agar siku tetap berada di depan pinggang. Pindahkan berat badan ke kaki kanan. Saat mengayunkan tangan ke belakang (backswing) jaga agar bet tetap tegak lurus dengan lantai. Ujung bet dan tangan harus sedikit mengarah ke bawah, dengan siku kira-kira 120 derajat,

METODE PENELITIAN

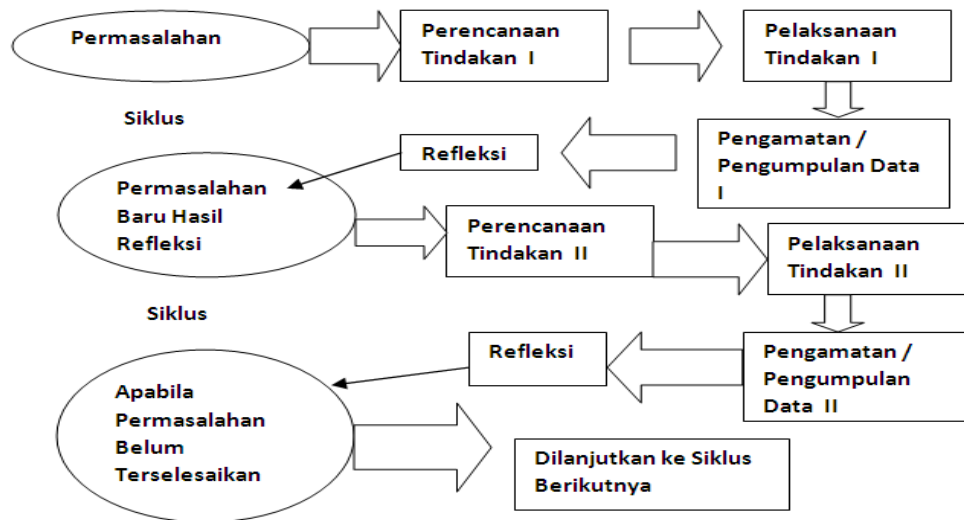
Penelitian yang akan di lakukan Hasil Forehand Tenis Meja berbasis Sistem Personal Sd N 84 Lubuklinggau Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “PTK istilah dalam bahasa Inggris *Classroom Action Research* (CAR) yang artinya sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas”. Kata kelas yang kemudian membentuk istilah PTK memang berasal dari barat yang dikenal dengan istilah CAR. Ada tiga hal terpenting dalam PTK yakni:

1. PTK merupakan penelitian yang mengikutsertakan secara aktif peran guru dan siswa dalam berbagai tindakan,
2. Kegiatan refleksi (perenungan, pemikiran, dan evaluasi) dilakukan berdasarkan pertimbangan rasional (menggunakan konsep teori) yang mantap dan valid guna melakukan perbaikan tindakan dalam upaya memecahkan masalah yang terjadi,
3. Tindakan perbaikan terhadap situasi dan kondisi pembelajaran dilakukan dengan segera dan dilakukan secara praktis (dapat dilakukan dalam praktik pembelajaran).

Penelitian tindakan ini dilakukan melalui putaran setiap siklusnya. Menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan Supardi (2012:16), “ada empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi”. Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut Melalui pengamatan penulis sebagai guru pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan kurangnya meningkatnya siswa terhadap Hasil Forehand Tenis Meja berbasis Sistem Personal Sd N 84 Lubuklinggau

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Penelitian

Siklus I

Pada tahap siklus I yang telah di laksanakan di pembelajaran Forehand Tenis Meja berbasis Sistem Personal Sd N 84 Lubuklinggau terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	26 %	TUNTAS
B	80-89	7	36 %	TUNTAS
C	75-79	3	15 %	TUNTAS
D	<75	4	21 %	TIDAK TUNTAS

Dari jumlah siswa 19 dengan hasil penelitian siklus I terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 15 dengan persentasi 57 % terbagi dari 2 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan siswa yang belum tuntas 15 dengan persentasi 43 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II

Pada tahap rencana, peneliti mengadakan pertemuan dan bekerja sama dengan guru kolaborator untuk menentukan bagaimana berlangsungnya proses penelitian. Adapun yang dilakukan peneliti dalam tahap rencana adalah:

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	7	36 %	TUNTAS
B	80-89	8	42 %	TUNTAS
C	75-79	4	21 %	TUNTAS
D	<75	0	0 %	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II terdapat 0 peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75 dan 35 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas dengan siswa dengan persentasi 100 %, dan terdapat nilai 75-79 ada 4 dan siswa dengan persentasi 42 % di rentang nilai 90-100 ada 7 peserta didik dengan persentasi 36% Forehand Tenis Meja berbasis Sistem Personal Sd N 84 Lubuklinggau peserta didik selalu belajar sesuai dengan materi dari guru yang di berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- A.M Bandi Utama dkk. (2004). *Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Kondisi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan Dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja*. Laporan Penelitian Yogyakarta: FIK UNY
- Arief S. Sadiman . 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bahri,Syaipul Djamarah dan Aswan Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar* .Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Calhoun, Emily. (1999) *Teaching Beginning Reading and Writing with The Picture Word Inductive Model*. Alexandria : Association for Supervision and Curriculum Development.
- Conny Semiawan 2005 *Pendekatan Keterampilan*, Jakarta Proses PT. Gramedia
- Husdarta JS dan Yudha M. Saputra. 2013. *Belajar dan pembelajaran*. Bandung : Alfabeta

- Larry Hodges. (2007). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Nana Syaodih Sukmadinata, 2007 *Pengembangan Kurikulum “ (Teori dan Praktek)*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung,
- Syarifuddin. (2000). *Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ardadizy Jaya
- Sutarmin, 2007, *Terampil Berolahraga Tennis Meja*, Surakarta: Era Intermedia.
- _____ (2008). *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Solo : Era Intermedia
- Tomoliyus. (2012). *Panduan Kepelatihan Tennis Meja Sekolah Dasar*. Yogyakarta. FIK UNY.