

Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Gerak Dasar Pada Pukulan Forehand Push Dalam Permainan Tenis Meja Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano

¹Hosy, ²Tony Pandaleke, ³Eduard E. Kumenap

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹hosypatandean51@gmail.com, ²tonypandaleke@unima.ac.id, ³eduardkumenap@unima.ac.id

Diterima: 3 Juni 2024 Direvisi : 10 juni 2024 Disetujui : 18 Juni 2024

Abstrak

Pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada materi gerak dasar pukulan *forehand push* yang ada di sekolah menengah pertama itu memiliki harapan agar peserta didik memiliki tingkat kemampuan gerak dasar yang baik dalam melakukan pukulan *forehand push* baik itu dari segi gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, maupun gerak manipulatif. Namun berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 3 Tondano, peserta didik kurang mendapatkan pengulangan gerakan dan latihan gerak dasar pukulan *forehand* khususnya pada pukulan *forehand push*, di karenakan waktu yang tidak mencukupi dan fasilitas yang kurang memadai. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi yaitu karena kondisi fisik yang tidak memungkinkan dalam melakukan gerakan pukulan *forehand* khususnya pukulan *forehand push* serta peserta didik yang kurang minat dalam olahraga tenis meja ini. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dan rancangan dalam penelitian ini adalah "*Pre-test And Post-test Control Grup Design*". Nilai t_{hitung} sebesar 3,71 diperoleh melalui analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t. Nilai t_{tabel} adalah 2,101 berdasarkan tabel distribusi t pada $\alpha,05$ dengan derajat kebebasan $n1 + n2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$. Oleh karena itu, $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $t_{hitung} = 3,71 > t_{tabel} = 2,101$. Menurut kriteria pengujian, H_A diterima jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) sedangkan H_o ditolak. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa, pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Tondano, terdapat pengaruh gaya mengajar latihan terhadap gerak fundamental pada pukulan *forehand push* dalam permainan tenis meja, berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik uji t.

Kata Kunci: Gaya Mengajar Latihan, Forehand Push

The Effect of Practice Style on Basic Movements on Forehand Push Strokes in Table Tennis Games for Class VIII Students of SMP Negeri 3 Tondano

Abstract

Physical education learning, especially in the basic motion material of forehand push punches in junior high schools, has the hope that students have a good level of basic motion ability in performing forehand push punches both in terms of locomotor motion, non-locomotor motion, and manipulative motion. However, based on observations made at SMP Negeri 3 Tondano, students do not get enough repetition of movements and practice of basic movements of forehand punches, especially in forehand pushes, due to insufficient time and inadequate facilities. In addition, another factor that influences is due to physical conditions that do not allow in performing forehand stroke movements, especially forehand push shots and students who lack interest in this table tennis sport. The research method used is experimental research method and the design in this study is "*Pre-test And Post-test Control Group Design*". The t_{count} value of 3.71 was obtained through statistical analysis using the t-test statistic. The t_{table} value is 2.101 based on the t distribution table at $\alpha,05$ with degrees of freedom $n1 + n2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$. Therefore, $t_{count} > t_{table}$, namely $t_{count} = 3.71 > t_{table} = 2.101$. According to the testing criteria, H_A is accepted if t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} > t_{table}$) while H_o is rejected. The findings of this study indicate that, in class VIII students at SMP Negeri 3 Tondano, there is an effect of training teaching style on fundamental movements in forehand push shots in table tennis games, based on the results of hypothesis testing using t test statistics.

Keywords: Practice Style, Forehand Push

Pendahuluan

Sebagai salah satu inisiatif resmi, pendidikan sangat penting untuk menghasilkan generasi warga negara yang santun. Jika seorang anak muda dapat menggunakan sekolah untuk memenuhi semua potensi mereka, maka mereka dianggap berkualitas. Potensi yang dikembangkan oleh peserta didik, tentu tidak terlepas dari seorang guru yang profesional dalam mendidik setiap peserta didik. Guru yang profesional tentunya mengetahui strategi dalam mengajarkan peserta didik mulai dari awal sampai akhir pembelajaran.

Proses pembelajaran yang menyenangkan merupakan dambaan semua guru dalam mengajar dan terlebih khusus peserta didik. Lewat pembelajaran yang menyenangkan, guru sebagai pengajar sekaligus wali di kesatuan pendidikan merasa tugas dan tanggung jawabnya terpenuhi dengan sempurna. Tidak terlepas dari itu, peserta didik juga merasa senang mengikuti proses pembelajaran itu.

Pendidikan jasmani adalah sebuah komponen penting dari pendidikan yang komprehensif, pendidikan jasmani pada dasarnya membantu anak-anak tetap bugar dan sehat. Di samping itu, kemampuan kognitif, kemampuan bersosialisasi, serta sikap dan moral seorang anak menjadi lebih aktif lewat aktivitas jasmani. Dengan kata lain tujuan dari pendidikan jasmani yaitu membuat anak didik menjadi sehat dan bugar dan tentu saja menjadikan anak didik merasa senang lewat kegiatan aktivitas fisik dan kegiatan rekreasi.

Olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang mampu meningkatkan tercapainya pendidikan secara keseluruhan. Lewat permainan ini, komponen fisik dari anak didik menjadi meningkat. Permainan tenis meja bisa dilakukan baik secara tunggal, ganda ataupun ganda campuran, baik itu di dalam ruangan ataupun di luar ruangan. Sama dengan cabang olahraga lainnya, permainan tenis ini dimainkan dengan melibatkan sarana prasarana yang diantaranya bets, meja khusus tenis, net, dan bola pingpong. Dalam permainan tenis meja berbagai komponen fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, dan juga daya tahan fisik sangat di perlukan oleh pemain saat bermain.

Dalam tenis meja, sebuah bola seluloid kecil dan jaring (net) mengelilingi meja sebagai lapangan. Menurut Depdiknas, permainan ini menggunakan alat pemukul atau yang disebut bet (2014: 2). "Permainan bulu tangkis yang dimainkan di atas meja oleh dua atau empat orang dengan menggunakan bet (raket kayu yang dilapisi karet) dan bola sebesar jeruk nipis," demikian definisi tenis meja menurut Sunarto (2010: 39). Di tengah-tengah meja terdapat sebuah net tegak yang membagi bidang permainan para pemain.

Permainan tenis meja mempunyai beberapa bentuk pukulan. Salah satu bentuk pukulan yang paling dasar dan mudah serta cepat untuk pemula khususnya bagi anak-anak yang berada di tingkat pendidikan sekolah menengah pertama yaitu pukulan *forehand*. Pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja salah satu diantaranya yaitu Pukulan *forehand push* yang merupakan jenis pukulan yang digunakan saat pertama bermain tenis untuk arah pukulan kedepan, dan ini cocok untuk pemula karena bola yang di terima itu kosong dan tidak berputar. Pukulan *forehand push* merupakan teknik pukulan dalam tenis meja yang paling pertama saat bermain untuk arah depan karena ini merupakan pukulan yang mudah dalam sebuah permainan tenis meja. Namun dalam pelaksanaannya, pukulan ini harus dilakukan dengan cara benar dan gerakan yang sesuai.

Sunardianta (2018: 33) mendefinisikan push sebagai pukulan jarak dekat. Taktik ini dimaksudkan untuk digunakan secara defensif. Lanjutkan dengan mendorong bola di lokasi bet yang terbuka dan dengan bet. Tubuh harus dalam posisi tegak saat melakukan push.

Gaya mengajar latihan adalah untuk memberikan pengalaman langsung kepada para siswa dalam menerapkan apa yang telah mereka pelajari. Dalam proses kegiatan pembelajaran, guru yang memegang kendali di awal pembelajaran dan saat kegiatan inti pembelajaran peserta didik berperan aktif selama pembelajaran lewat latihan yang diberikan melalui kartu tugas yang ada secara individu. Selama kegiatan inti, guru hanya sebagai fasilitator bagi peserta didik. Pada saat pembelajaran akan berakhir, guru kembali mengambil alih keputusan dengan memberikan umpan balik kepada setiap siswa secara individual.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP khususnya pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano memiliki harapan yaitu peserta didik mampu memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga, mampu mengembangkan keterampilan dan potensi lewat aktivitas fisik, serta yang paling utama peserta didik memiliki kemampuan dalam meningkatkan gerak dasar. Menurut Muska Mosston & Sara Ashworth bahwa pendekatan gaya metode mengajar latihan dicirikan oleh pekerjaan mengingat/reproduksi yang dipersonalisasi dan individual serta umpan balik individual. Tugas guru dalam anatomi gaya latihan adalah menentukan semua materi pelajaran dan logistik serta memberikan umpan balik secara individual kepada siswa. Adalah tanggung jawab siswa untuk mempraktikkan tugas memori/reproduksi secara individual.

Pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada materi gerak dasar pukulan *forehand push* yang ada di sekolah menengah pertama itu memiliki harapan agar peserta didik memiliki tingkat kemampuan gerak dasar yang baik dalam melakukan pukulan *forehand push* baik itu dari segi gerak lokomotor, gerak nonlokomotor, maupun gerak manipulatif. Usia yang ada di tingkatan ini memang butuh perhatian dari guru karena aktivitas fisik mereka sangatlah di pengaruhi oleh setiap gerak yang mereka lakukan dan dapatkan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 3 Tondano, peserta didik kurang mendapatkan pengulangan gerakan dan latihan gerak dasar pukulan *forehand* khususnya pada pukulan *forehand push*, di karenakan waktu yang tidak mencukupi dan fasilitas yang kurang memadai. Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi yaitu karena kondisi fisik yang tidak memungkinkan dalam melakukan gerakan pukulan *forehand* khususnya pukulan *forehand push* serta peserta didik yang kurang minat dalam olahraga tenis meja ini.

Metode Penelitian

Metode penelitian untuk penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah “pre-test and post-test randomized control group design”. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano yang berjumlah 75 siswa, dimana 20 siswa menjadi sampel penelitian.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
®E	Y ₁	X	Y ₂
®K	Y ₁	-	Y ₂

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok yakni kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan sebanyak 10 sampel dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sebanyak 10 sampel. Dengan demikian total keseluruhan sampel penelitian adalah 20 orang. Data penelitian adalah peningkatan gerak dasar pada pukulan *forehand push* dari gerak awal sampai gerak akhir. Adapun data hasil pengukuran kedua kelompok dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini :

Tabel 2. Besaran statistik gain score kedua kelompok

Kelompok Eksperimen (X ₁)	Kelompok Kontrol (X ₂)
n = 10	n = 10
$\bar{x}_1 = 8.3000$	$\bar{x}_2 = 3.7000$
Sdx ₁ = 2.4060	Sdx ₂ = 3.0930
S ₁ ² = 5.7889	S ₂ ² = 9.5667

Beberapa metodologi statistik uji dianalisis untuk menentukan apakah penerapan gaya mengajar latihan berdampak pada *forehand push* dalam pertandingan tenis meja. Memilih metode analisis statistik yang tepat dimulai dengan menguji persyaratan analisis yang penting, yang meliputi uji homogenitas dan normalitas. Menggunakan uji Liliefors untuk homogenitas varians dan uji varians besar versus varians kecil untuk analisis normalitas dan homogenitas varians.

Tabel t adalah 2,101 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$, dan t_{hitung} identik dengan tabel distribusi t pada $\alpha 0,05$, sesuai dengan penghitungan pengujian hipotesis penelitian. Oleh karena itu, $t_{hitung} = 3,71 > t_{tabel} = 2,101$ menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Menurut persyaratan pengujian, H_A dapat diterima jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$), dalam hal ini H_0 ditolak. Kesimpulan dari pengujian ini adalah bahwa rata-rata gerakan dasar forehand push pada permainan tenis meja kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya latihan lebih baik daripada rata-rata gerakan dasar pada permainan yang sama pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

PEMBAHASAN

Kelompok eksperimen yang mendapatkan instruksi metode mengajar latihan memperoleh skor rata-rata (mean) sebesar 8.3000 dengan simpangan baku atau standar deviasi 2.4060 dengan tingkat sebaran data atau varians sebesar 5.7889, berdasarkan analisis data gain score atau selisih gerak dasar forehand push dalam permainan tenis meja. Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan diperoleh skor rata-rata (mean) sebesar 3,7000 dengan simpangan baku atau standar deviasi sebesar 3,0930 dengan tingkat sebaran data atau varians sebesar 9,5667. Berdasarkan nilai rata-rata (mean) gain score dari kedua kelompok tersebut, dapat dilihat bahwa gerak dasar forehand push pada permainan tenis meja kelompok eksperimen jauh lebih unggul, yaitu 8.3000, dibandingkan dengan gerak dasar pada kelompok kontrol, yaitu 3.7000. Skor rata-rata pre-test untuk kelompok eksperimen adalah 11.2000, sedangkan skor rata-rata untuk kelompok kontrol adalah 11.1000. Hasil ini menunjukkan bahwa, jika dibandingkan dengan keterampilan awal setelah dilakukan perbandingan data pre-test, kedua kelompok tersebut sebanding dalam melakukan gerak fundamental pukulan forehand push dalam permainan tenis meja. Oleh karena itu, perlakuan itu sendiri yang menyebabkan adanya perbedaan yang muncul setelah pemberian perlakuan, yaitu penerapan gaya mengajar drill dalam proses pembelajaran gerak fundamental pukulan forehand push dalam permainan tenis meja.

Tenis meja merupakan salah satu permainan kecil yang sangat digemari dan hampir semua orang mengetahui permainan tersebut. Permainan tenis meja adalah permainan yang serba cepat, sehingga seseorang yang bermain, memerlukan kemampuan tertentu. Dalam permainan ini membutuhkan alat khusus yang beda dari permainan kecil lainnya yaitu menggunakan meja yang dinamakan meja tenis dan menggunakan bet dalam memukul bola yang terbuat dari seluloida. Gerakan dasar adalah kemampuan yang membutuhkan banyak kapasitas mental, kekuatan otot lengan dan kaki untuk tujuan latihan atau gerakan (seperti melempar bola, melompat, atau melompati air), dan keseimbangan. Motorik dasar adalah nama lain dari gerakan dasar. Menulis adalah salah satu contoh gerakan motorik halus, yang hanya menggunakan otot-otot kecil di tangan. Mendorong bola dan membuka posisi bet adalah metode memukul. Pukulan push dan chop sering dikembalikan dengan menggunakan metode pukulan ini. Gaya mengajar latihan adalah pendekatan pengajaran yang memberikan siswa lebih banyak kesempatan untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Siswa dapat memutuskan bagaimana pelajaran akan dilaksanakan selama pertemuan, dan guru memberikan tugas dan memberikan umpan balik kepada siswa.

Nilai t_{hitung} sebesar 3,71 diperoleh melalui analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t. Nilai t_{tabel} adalah 2,101 berdasarkan tabel distribusi t pada $\alpha 0,05$ dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$. Oleh karena itu, $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $t_{hitung} = 3,71 > t_{tabel} = 2,101$. Menurut kriteria pengujian, H_A diterima jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) sedangkan H_0 ditolak. Temuan analisis menunjukkan bahwa kedua kelompok berbeda secara signifikan satu sama lain. Ketika membandingkan hasil rata-rata gerakan fundamental pada pukulan forehand push dalam pertandingan tenis meja antara siswa kelas delapan di SMP Negeri 3 Tondano dan kelompok kontrol, kelompok yang diinstruksikan menggunakan metode pengajaran pelatihan tampil lebih baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh gaya mengajar latihan terhadap gerak dasar pukulan forehand push dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri

3 Tondano. Temuan ini berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji t.

Kesimpulan

Kesimpulan berikut ini dapat dibuat berdasarkan temuan penelitian dan diskusi yang disebutkan di atas:

1. Dibandingkan dengan siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tondano pada kelompok kontrol, terdapat perbedaan gerak dasar pukulan forehand psuh dalam permainan tenis meja antara kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan dengan kelompok kontrol.
2. Setelah mengevaluasi hipotesis penelitian, diperoleh nilai t hitung sebesar 3,71. Tabel t adalah 2,101 berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$. Oleh karena itu, $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $t_{hitung} = 3,71 > t_{tabel} = 2,101$. Menurut kriteria pengujian, H_A diterima jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) sedangkan H_o ditolak.
3. Bagi siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Tondano, terdapat manfaat latihan gaya mengajar dalam hal penguatan gerak fundamental pada pukulan forehand psuh dalam permainan tenis meja.

Daftar Pustaka

- Depdiknas. 2014. Permainan Tenis Meja. Jakarta: Depdiknas.
- Endang Rini Sukamti. 2018. Perkembangan Motorik. Yogyakarta: UNY Press.
- Muska Mosston & Sara Ashworth. Teaching Physical Education. (New York: Benjamin-Cummings. 2008).
- Permatasari. 2017. Buku Pintar Tenis Meja. Jakarta: Anugerah.
- Sapto Adi Mu'arifin. Tenis Meja. Malang: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Malang Proyek Operasi Dan Perawatan Fasilitas. 1994/1995.
- Sudjana. 1986. Metode Statistika Edisi IV. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sunardianta. 2018. Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Sunarto. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Syahrial Bakhtiar. 2015. Merancang Pembelajaran Gerak Dasar Anak. Padang: UNP Press.
- Tomoliyus. 2017. Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja Dan Penilaian. Purwodadi: CV. SARNU UNTUNG.
- Rukminingsih dkk. 2020. Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta: Erhaka Utama.
- Yusniar Lubis dkk. 2018. Manajemen Dan Riset. Bandung: Alfabeta.