

## Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Pada Peserta Didik SMP Negeri 5 Manado

<sup>1</sup>Shania Stephanie Lesawengan, <sup>2</sup>Djony Alfrits Sunkudon, <sup>3</sup>Tony Pandaleke

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

<sup>1</sup>[lesawenganshaniania91@gmail.com](mailto:lesawenganshaniania91@gmail.com), <sup>2</sup>[djonysunkudon@unima.ac.id](mailto:djonysunkudon@unima.ac.id), <sup>3</sup>[tonypandaleke@unima.ac.id](mailto:tonypandaleke@unima.ac.id)

Diterima: 12-08-2024 Direvisi : 14-08-2024 Disetujui : 18-08-2024

### Abstrak

Pukulan forehand drive adalah pukulan yang umumnya di lakukan oleh pemula. Permainan tenis meja bukan hanya aktivitas untuk orang dewasa, melainkan juga diminati oleh peserta didik di sekolah, termasuk mereka yang bersekolah di SMP Negeri 5 Manado. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik ini masih memiliki kekurangan dalam menguasai keterampilan pukulan forehand drive. Di karenakan kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut membuat peserta didik tidak dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki khususnya dalam permainan tenis meja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian tersebut diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 4,396. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha = 0,05$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ , maka diperoleh nilai  $t_{tabel} = 2,048$ . Jadi  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $t_{hitung} = 4,396 > t_{tabel} = 2,048$ . Terdapat pengaruh gaya mengajar latihan terhadap keterampilan pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja pada peserta didik SMP Negeri 5 Manado

**Kata Kunci:** Gaya Mengajar Latihan, Pukulan Forehand

### *The Effect of Practice Style on Forehand Drive Skills in Table Tennis Games for Students of SMP Negeri 5 Manado*

#### *Abstract*

*The forehand drive is a stroke that is often done by novices. Table tennis is not simply an activity for adults, but it is also of interest to pupils at school, particularly those who attend SMP Negeri 5 Manado. However, the findings of observations suggest that these students still have limitations in learning forehand drive skills. Due to the absence of equipment and infrastructure at the school, kids cannot fulfill their potential, notably in table tennis. The method employed in this research is the experimental method. After evaluating the study hypothesis, a t count of 4.396 was achieved. Based on the t distribution table at  $\alpha = 0.05$  with  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ , the t table value is derived = 2.048. So t count is more than t table, specifically t count = 4.396 > t table = 2.048. SMP Negeri 5 Manado pupils' forehand drive talents in table tennis games are impacted by their training approach.*

*Keywords:* Practice Style, Forehand Drive

### Pendahuluan

Pendidikan merupakan manifestasi dinamis dari budaya manusia yang terus berkembang. Bagian integral dari pendidikan yang menyeluruh adalah program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang bertujuan untuk mengembangkan siswa secara fisik, mental, dan emosional. Salah satu tujuan dari standar kompetensi serta kompetensi dasar mata pelajaran pembelajaran jasmani, berolahraga serta kesehatan merupakan menghasilkan keahlian pengelolaan diri dalam upaya pengembangan serta pemeliharaan kebugaran jasmani

dan berolahraga yang terpilih.

Siswa pendidikan jasmani menerapkan permainan kooperatif dan praktik atletik yang menjunjung tinggi prinsip-prinsip moral seperti kejujuran, keadilan, dan transparansi. Selain itu, mereka memiliki ide dan kemampuan kognitif dalam berbagai olahraga dan permainan, seperti tenis meja.

Tidak ada yang terlalu tua untuk bermain tenis meja. Olahraga ini dapat dinikmati oleh semua orang dari segala usia, mulai dari anak-anak dan remaja hingga manula dan pensiunan. Tidak hanya itu, tenis meja dapat berfungsi ganda sebagai olahraga dan hiburan yang menyenangkan. Ketertarikan terhadap tenis meja tidak hanya terbatas pada atlet yang mengejar prestasi, tetapi juga melibatkan pelajar dan masyarakat umum yang ingin memanfaatkannya untuk berbagai tujuan.

Permainan tenis meja tidak dapat dimainkan begitu saja terdapat beberapa teknik yang perlu dikuasai, seperti cara memegang raket (grip), posisi siap (stance), gerakan kaki (foot work), teknik pukulan (stroke), serta servis dan smash. Setiap pemain harus memprioritaskan untuk menguasai metode ini karena pentingnya metode ini dalam tenis meja. Salah satu keterampilan dasar yang paling penting untuk dimiliki oleh setiap pemain tenis meja adalah kemampuan memukul bola dengan forehand.

Pukulan forehand drive adalah pukulan yang umumnya dilakukan oleh pemula. Permainan tenis meja bukan hanya aktivitas untuk orang dewasa, melainkan juga diminati oleh peserta didik di sekolah, termasuk mereka yang bersekolah di SMP Negeri 5 Manado. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta didik ini masih memiliki kekurangan dalam menguasai keterampilan pukulan forehand drive. Di karenakan kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut membuat peserta didik tidak dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki khususnya dalam permainan tenis meja.

Gaya mengajar Latihan melibatkan pemberian tugas kepada siswa untuk berlatih secara independen, sambil memberikan guru waktu untuk memberikan umpan balik secara personal. Peserta didik melakukan tugas-tugas yang diberikan, sementara guru memberikan sebagian tanggung jawab kepada peserta didik. Ciri khas dari gaya mengajar latihan yaitu guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan sebanyak-banyaknya. Namun, metode gaya mengajar latihan ini tidak dipraktekkan oleh guru PJOK yang ada disekolah SMP Negeri 5 Manado melainkan menggunakan metode gaya mengajar komando.

**Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Populasi penelitian adalah peserta didik kelas VIII C dan F SMP Negeri 5 Manado yang berjumlah 60 orang dan sampel berjumlah 30 orang. Desaisain penelitian menggunakan menggunakan *randomized control groups group pre-test and post-test design*.

**Tabel 1. Rancangan Penelitian**

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Post-Test
(R) A	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>
(R) B	Y <sub>1</sub>	-	Y <sub>2</sub>

**Hasil dan Pembahasan**

Tabel 2 menampilkan statistik deskriptif mengenai hasil penelitian kemampuan forehand drive kelompok eksperimen dalam pertandingan tenis meja sebelum dan sesudah perlakuan.

**Tabel 2. Deskriptif Data Penelitian Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Kelompok Eksperimen**

Statistik	Pre – Test	Post – Test
Jumlah (Σ)	123	302
Rata-rata ( $\bar{X}_1$ )	8,2	20,13
Standar Deviasi (Sd <sub>1</sub> )	2,60	5,04
Varians (S <sub>1</sub> <sup>2</sup> )	6,76	25,4016
Skor Max	14	32
Skor Min	5	13

Tabel 2 menampilkan hasil pre-test penelitian keterampilan forehand drive dalam permainan tenis meja pada kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah skor sebesar 123 dengan skor maksimum 14 dan skor minimum 5, dan nilai rata-rata 8,2 standar deviasi 2,60 serta tingkat penyebaran data (varians) sebesar 6,76. Tingkat penyebaran data (varians) sebesar 25.4016, dengan skor maksimum 32 dan skor minimum 13, dan terjadi peningkatan data keterampilan forehand drive dalam permainan tenis meja setelah mendapat perlakuan dengan gaya mengajar latihan. Secara spesifik, total skor post-test adalah 302, dengan nilai rata-rata 20,13 standar deviasi 5,04.

**Tabel 3. Deskriptif Data Penelitian Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Kelompok Kontrol**

Statistik	Pre – Test	Post – Test
Jumlah ( $\Sigma$ )	114	229
Rata-rata ( $\bar{X}_2$ )	7,6	15,27
Standar Deviasi ( $Sd_2$ )	2,77	3,51
Varians ( $S_2^2$ )	7,6729	12,3201
Skor Max	12	22
Skor Min	3	9

Bersumber pada tabel di atas menampilkan kalau data pre-test hasil riset keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja kelompok kontrol diperoleh hasil jumlah skor total 114 dengan nilai rata-rata 7,6 standar deviasi 2,77 serta tingkatan penyebaran data (varians) 7,6729 dengan skor maksimum merupakan 12 serta skor minimum merupakan 3. Sebaliknya data post – test keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja kelompok kontrol diperoleh hasil jumlah skor total post test 229 dengan nilai rata-rata 15,27 standar deviasi 3,51 serta tingkatan penyebaran data (varians) 12,3201 dengan skor maksimum merupakan 22 serta skor minimum merupakan 9.

Pada Tabel 4 dapat dilihat data yang menunjukkan perbedaan antara pretest dan posttest (gain score) kemampuan forehand drive pada permainan tenis meja pada kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan metode pembelajaran latihan dan kelompok kontrol yang tidak diajar dengan menggunakan metode pembelajaran latihan.

**Tabel 4. Gains score keterampilan pukulan forehand drive dalam permainan tenis meja kelompok eksperimen dan kontrol**

Statistik	Eksperimen	Kontrol
Subvek	15	15
Jumlah	179	115
Rerata	11,93	7,67
Standar deviasi	3,13	1,91
Varians	9,7969	3,6481
Skor Max	18	12
Skor Min	5	4

Data hasil riset pada tabel 4.3 gains score memperlihatkan kalau rata – rata keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja kelompok eksperimen yang diajar dengan metode mengajar latihan merupakan 11,93 serta standar deviasi 3,13 dengan skor maksimum merupakan 18 serta skor minimum merupakan 5 sebaliknya nilai rata-rata keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja pada kelompok kontrol yang tidak diajar dengan metode mengajar latihan merupakan 7,67 serta standar deviasi 1,91 dengan skor maksimum merupakan 12 serta skor minimum merupakan 4.

### Pengujian Hipotesis Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hipotesis bahwa kemampuan forehand drive siswa SMP Negeri 5 Manado dalam permainan tenis meja dipengaruhi oleh pendekatan latihan mereka. Skor rata-rata keterampilan forehand drive siswa dalam kelompok eksperimen yang menerima instruksi berbasis latihan akan dibandingkan dengan skor rata-rata siswa dalam kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan apa pun untuk menguji hipotesis ini.

Setelah mengevaluasi hipotesis penelitian, diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 4,396. Berdasarkan tabel distribusi  $t$  pada  $\alpha = 0,05$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ , diperoleh nilai  $t$  tabel = 2,048. Jadi  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel, yaitu  $t$  hitung = 4,396 >  $t$  tabel = 2,048. Menurut kriteria pengujian jika  $t$  hitung >  $t$  tabel maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa siswa pada kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan praktek memiliki skor rata-rata kemampuan forehand drive yang lebih tinggi dibandingkan siswa pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan apapun.

### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Terdapat perbedaan keterampilan forehand drive antara siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Siswa pada kelompok eksperimen yang mendapatkan pengajaran dengan gaya mengajar latihan memiliki keterampilan forehand drive pada permainan tenis meja yang lebih tinggi dibandingkan siswa pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pengajaran dengan gaya mengajar latihan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata dan standar deviasi hasil post-test keterampilan forehand drive dalam permainan tenis meja kelompok eksperimen yaitu  $20,13 \pm 5,04$  dengan skor maksimum dan minimum  $32 \pm 13$ , sedangkan nilai rata-rata dan standar deviasi hasil post-test keterampilan forehand drive dalam permainan tenis meja kelompok kontrol yaitu  $15,27 \pm 3,51$  dengan skor maksimum dan minimum  $22 \pm 9$ .

Berikutnya bersumber pada hasil pengujian hipotesis riset diperoleh  $t$  hitung 4,396 lebih besar dari  $t$  tabel ialah  $t$  hitung = 2,048, sehingga hipotesis riset yang diajukan  $H_a$  diterima ialah rata-rata skor keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja partisipan didik kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan metode mengajar latihan lebih besar dibanding rata-rata keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja partisipan didik kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Bersumber pada hasil ulasan riset tersebut menampilkan kalau buat tingkatkan keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja pada partisipan didik SMP Negara 5 Manado hingga dibutuhkan pelaksanaan metode mengajar latihan yang dicoba sepanjang 8 pekan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu sebab perihal ini bisa tingkatkan keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja. Perihal ini bisa dilihat dari hasil riset yang mengaitkan 2 kelompok ialah kelompok eksperimen serta kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan metode mengajar latihan yang diberikan sepanjang 2 bulan dengan frekuensi 3 kali seminggu sebaliknya kelompok kontrol tidak diajar dengan metode mengajar latihan, serta hasilnya nyatanya kelompok eksperimen keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja lebih besar dibanding kelompok kontrol.

Para guru dan instruktur tenis meja sebaiknya memasukkan metode pengajaran latihan ke dalam kurikulum mereka sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan forehand drive siswa, sesuai dengan temuan penelitian yang telah disebutkan di atas. Dari sudut pandang teoritis, pendekatan pengajaran latihan sangat efektif dalam membantu siswa SMP Negeri 5 Manado meningkatkan kemampuan forehand drive mereka dalam permainan tenis meja.

Hasil riset yang dicoba oleh periset menampilkan kalau ada pengaruh metode mengajar

latihan terhadap keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja pada partisipan didik SMP Negara 5 Manado. Maksudnya kenaikan keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja merupakan benar-benar akibat dari perlakuan berbentuk pelaksanaan metode mengajar latihan. Terdapatnya kenaikan keahlian pukulan forehand drive dalam game tenis meja tersebut menampilkan kalau metode mengajar latihan bisa dijadikan serta diterapkan di dalam proses pendidikan tenis meja sebab bisa tingkatkan keahlian pukulan forehand drive pada partisipan didik SMP Negara 5 Manado. Dengan demikian secara totalitas bisa dikatakan kalau hipotesis yang diajukan pada riset ini sudah diterima serta menanggapi kasus dan tujuan dari riset ini.

### Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian yaitu hasil penelitian yakni  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yakni  $t_{hitung} = 4,396 > t_{tabel} = 2,048$ . Terdapat pengaruh gaya mengajar latihan terhadap keterampilan pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada peserta didik SMP Negeri 5 Manado.

### Daftar Pustaka

- Agus Mahendra, modul senam. Depdiknas, Dirjen pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek penerapan Guru SLTP setara DII, 2000, Mosston m.dan Ashworth,S (2008). Teaching Physical Education. (edisi kedelapan). Jyvaskyla:Finland
- Donal Ary, Cheser Lucy Jacobs and Rasavich Asyhar, Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan. Terjemahan Arief Furhan. Usaha Nasional Surabaya. 1982.
- Drs.R.Sunardianta, Lebih dekat Mengenal Tenis Meja, (yogyakarta, thema publishing, 2018)
- Larry Hodges, Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja 2007
- Moska mosston, Metodologi Pengajaran Penjaskes Gaya-Gaya/mengajar.
- Sapto Adi Mu'arifin, Tenis Meja, (Malang, 2 desember 1994)
- Sri Anita Wiryaman, Strategi dan Metode Belajar Mengajar. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Universitas Terbuka, Jakarta 1992,
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kusntitstif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung. 2011.
- Sudjana., Metode Statistik, Tarsito Bandung 1986.
- Ubay. (2011). Macam Macam Gaya Mengajar Penjas. (Online) (<http://ubaythereds.blogspot.com/2011/04/gaya-mengajar-penjas.html>). Diakses tanggal 23 Februari 2013