

Upaya Meningkatkan Keterampilan Permainan Tenis Meja dengan Menerapkan Latihan Kelincahan

Ahmad Junaidi^{1✉}, Martinus Paskaliandro Ganor², Nur Khozanah Ilmah³, Ahmad Ilham Habibi⁴, Ary Artanty⁵, Farizha Irmawati⁶

^{1,3,4,5,6} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIEK, Universitas Insan Budi Utomo, Jawa Timur

²SMPN 1 Ruteng-Cancar, Manggarai, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Email: junaahmad67@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Latihan, Tenis Meja, Kelincahan, Ketrampilan

Keywords:

Exercise, Table Tennis, Agility, Skill

Abstrak

Tenis meja adalah permainan yang susah dimainkan oleh siswa di SMA Budi Dharma Cancar, seperti mempraktekkan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja. Peneliti ingin meningkatkan keterampilan permainan tenis meja tersebut dengan menerapkan latihan kelincahan pada siswa kelas XI IPS SMA Budi Dharma Cancar. Penelitian ini adalah PTK yang bersifat siklus (terdiri dari dua siklus) dengan pemberian tindakan yang berulang melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS yang berjumlah 30 siswa. Instrumen penelitian ini adalah pedoman tes praktek *forehand* dan *backhand* tenis meja. Teknik analisis datanya melalui analisis deskriptif persentase. Hasil analisis data penelitian menunjukkan persentase ketuntasan belajar siswa pada materi permainan tenis meja setelah pembelajaran melalui latihan kelincahan pada siklus 1 hanya 70%, namun persentase ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 93% pada siklus 2. Dengan demikian persentase siswa kelas XI IPS SMA Budi Dharma Cancar yang tuntas semakin meningkat setelah siswa diberi tindakan berupa pembelajaran permainan tenis meja (teknik dasar *forehand* dan *backhand*) melalui latihan kelincahan. Maka dapat disimpulkan ada peningkatan keterampilan permainan tenis meja dengan menerapkan latihan kelincahan pada siswa kelas XI IPS SMA Budi Dharma Cancar.

Abstract

Table tennis is a game that is difficult for students at Budi Dharma Cancar High School to play, such as practicing table tennis forehand and backhand strokes. Researchers want to improve table tennis playing skills by applying agility training to class XI IPS students at Budi Dharma Cancar High School. This research is a PTK that is cyclical in nature (consisting of two cycles) by providing repeated actions through the stages of planning, implementation, observation and reflection. The subjects of this research were 30 students in class XI IPS. The instrument of this research is a table tennis forehand and backhand practice test guide. The data analysis technique is through descriptive percentage analysis. The results of research data analysis show that the percentage of students' learning completeness in the table tennis game material after learning through agility training in cycle 1 was only 70%, but the percentage of students' learning completeness increased to 93% in cycle 2. Thus, the percentage of class XI IPS students at SMA Budi Dharma Cancar completion increased after students were given action in the form of learning the game of table tennis (basic forehand and backhand techniques) through agility

training. So it can be concluded that there is an increase in table tennis playing skills by implementing agility training for class XI IPS students at Budi Dharma Cancar High School.

© 2023 Author

✉ Alamat korespondensi:
Universitas Insan Budi Utomo Malang
E-mail: junaahmad67@gmail.com

PENDAHULUAN

Kelentukan sangat berguna untuk mendukung kelincuhan dan kecepatan gerak pada saat melakukan pukulan tenis meja (Ewan, 2019). Pemain tenis meja yang mempunyai kelincuhan tinggi akan sangat mudah untuk mengubah arah gerak badan ke berbagai posisi berbeda dengan kecepatan tinggi (Nopiyanto et al., 2021). Untuk dapat bermain tenis meja dengan baik maka harus menguasai teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* (Lestari & Sutisyana, 2017). Olahraga tenis meja dalam pendidikan bertujuan untuk mengetahui aktivitas dalam proses pembelajaran (Sariul et al., 2022).

Menurut Mahendra et al., (2012) tenis meja menggunakan gerakan tidak berubah-ubah memukul serta memusatkan bola pingpong ke meja lawan agar lawan tidak bisa mengembalikan bola sehingga berbuah poin bagi atlet yang memukul bola tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Hasbunallah (2012) jika game tenis meja dimulai dengan pukulan (*service*) bola dipantulkan di meja sendiri untuk melewati atas net setelah itu memantul ke meja lawan dengan tujuan lawan tidak bisa mengembalikan bola *service* tersebut. Junaidi & Mustofa (2020) menjelaskan bahwa dalam bermain tenis meja penting untuk menguasai teknik memukul yang baik agar dapat memenangkan permainan.

Secara umum teknik pukulan tenis meja yaitu *forehand* dan *backhand*. Pukulan *forehand* menjadi populer dalam permainan, karena teknik pukulan ini identik dengan pukulan serangan kepada lawan yang jika dapat dilakukan dengan teknik yang baik maka lawan akan kesulitan mengembalikan bola, yang akhirnya akan membuahkan poin bagi atlet yang memukul bola tersebut.

Pukulan *forehand* dilakukan dari sisi tubuh yang dominan dan pada waktu melakukan pukulan *bet* dihadapkan ke depan. Sementara itu, teknik pukulan *backhand* dilakukan jika bola jatuh di depan badan atau sebelah kiri badan sedangkan pukulan *backhand* dilakukan dengan memutar tangan bagian depan ke arah samping kemudian *bet* dihadapkan ke samping dengan membentuk kemiringan sekitar 90°, kemudian posisi *bet*

harus tegak lurus untuk melawan pukulan *topspin* dan posisi *bet* sedikit terbuka untuk menangkis pukulan *backspin* (Muherman & Ramona, 2019).

Berdasarkan hasil observasi awal proses pembelajaran tenis meja menunjukkan masih banyak siswa yang kesulitan memperagakan teknik pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Kesulitan tersebut tampak pada kurang sigapnya gerakan tubuh siswa saat memukul bola. Pergerakan tubuh siswa kurang lincah saat mengantisipasi arah pantulan bola dari lawan sehingga pukulannya tidak mampu dilakukan secara sempurna, seperti memukul bola dengan sikap tubuh yang terhuyung-huyung atau bola yang dipukul sangat mudah diantisipasi dan dikembalikan oleh lawan.

Hal tersebut menjelaskan bahwa aspek kondisi fisik yaitu kelincuhan gerak siswa sangat kurang, karena memang dalam pembelajaran guru cenderung mengajarkan siswa tentang teknik-teknik pukulannya saja tanpa ada variasi untuk melatih unsur-unsur kondisi fisik sehingga keadaan fisik siswa, terutama kelincuhan gerakannya, kurang mendukung keterampilannya bermain tenis meja. Berdasarkan dokumen nilai mata pelajaran Penjaskes siswa kelas XI IPS pada materi permainan tenis meja yang diperoleh dari guru menunjukkan bahwa dari 30 siswa di kelas tersebut hanya 13 siswa (43%) yang nilainya mencapai (KKM 75) dan untuk siswa yang nilainya di bawah KKM sebanyak 17 siswa (57%).

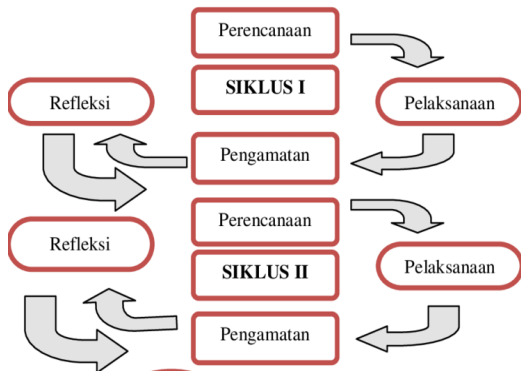
Dengan demikian maka sangat perlu diupayakan solusi untuk memecahkan masalah tersebut dengan menerapkan latihan kelincuhan kepada siswa, di antaranya melalui latihan lari zigzag dan lari hilir-mudik. Melalui kedua latihan tersebut maka diharapkan atlet memiliki kelincuhan gerak yang baik yang akan mendukung keterampilannya dalam memperagakan pukulan *forehand* dan *backhand*.

METODE

Penelitian ini menggunakan PTK. PTK termasuk jenis penelitian kualitatif (Sanjaya, 2011).

Arifin (2010) menerangkan jika penelitian PTK merupakan penelitian kualitatif, oleh karena itu melakukan analisis data bersifat siklus

Desain



Gambar 1. Bagan PTK

Perencanaan, disusun untuk meningkatkan proses dan hasil pembelajaran, mencakup tujuan yang dapat dicapai dan menekankan perlakuan guru terhadap kegiatan pembelajaran. Dalam hal ini rencana dibuat berdasarkan hasil penilaian pembelajaran sebelumnya untuk memperbaikinya sedangkan tindakan perlakuan yang dilakukan guru, berdasarkan rencana yang dibuat dan berkaitan dengan fokus masalah (Arifin, 2010).

Observasi untuk mengumpulkan informasi tentang kelemahan dan kelebihan pembelajaran untuk dapat dijadikan bahan refleksi untuk menata siklus berikutnya. Refleksi untuk mengetahui kekurangan hasil observasi pembelajaran.

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS sebanyak 30 siswa. Berdasarkan dokumen nilai mata pelajaran Penjaskes siswa pada materi permainan tenis meja yang diperoleh dari guru menunjukkan bahwa dari total 30 siswa di kelas tersebut hanya 13 siswa (43%) yang nilainya mencapai KKM (75), sedangkan jumlah siswa yang di bawah KKM sebanyak 17 siswa (57%).

Instrumen

Instrumen penelitian mengukur nilai variabel yang akan diteliti. Banyaknya alat yang digunakan harus sesuai dengan banyaknya variabel yang diteliti (Sugiono, 2011). Instrumennya yaitu lembar observasi, yang digunakan untuk melihat atau

mengamati hasil tes keterampilan *forehand* dan *backhand*

Prosedur

Penelitian ini dilakukan dua siklus, diawali dari tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Jika hasil tindakan pada siklus 1 belum mencapai tujuan pembelajaran maka akan dilanjutkan pada siklus 2. Pengecualian gerakan siklus 1 dilakukan untuk meningkatkan keterampilan tenis meja siswa (teknik *forehand* dan *backhand*) dengan melatih ketangkasan (lari zigzag dan maju). Apabila hasil mencerminkan siklus 1 kemudian menunjukkan $\geq 80\%$ hasil tes keterampilan *forehand* dan *backhand* siswa mencapai KKM 75 maka pembelajaran dihentikan, namun jika $< 80\%$ siswa yang hasil ujiannya mencapai KKM 75 akan melanjutkan mengikuti ujian pada siklus 2.

Analisis Data

Teknik analisis menggunakan deskriptif persentase. Data yang dianalisis adalah ketuntasan belajar secara individu dan secara kelompok.

1. Ketuntasan Individu

Hasil ini dapat dilihat dari Nilai Akhir (NA) tes keterampilan *forehand* dan *backhand* yang kemudian skornya dilihat kembali dengan nilai pada kategori di atas guna untuk mengetahui apakah keterampilan tenis meja siswa mencapai KKM atau masih dibawah KKM. Penentuan ketuntasan belajar individu jika mendapat Nilai Akhir (NA) \geq KKM (75).

Tabel 1. Klasifikasi Keterampilan Permainan Tenis Meja

Rentang Nilai Akhir (NA)	Kategori Keterampilan	Keputusan
85 – 100	Sangat Baik	Siswa tuntas
75 – 84	Baik	
65 – 74	Cukup	Siswa tidak tuntas
50 – 64	Kurang	
0 – 49	Sangat Kurang	

(Sumber: Arifin, 2010)

2. Ketuntasan Klasikal

Ketuntasan diukur secara klasikal menggunakan analisis persentase. Menurut Arifin (2010) cara menghitung persentase seperti di bawah ini:

Keterangan:

- P = Persentase yang dicari
- $\sum R$ = Frekuensi siswa yang tuntas/ tidak tuntas (F)
- N = Jumlah seluruh siswa

Indikator keberhasilan PTK yaitu meningkat keterampilan permainan tenis meja siswa secara klasikal yang dibuktikan oleh minimal 80% dari seluruh siswa kelas XI IPS SMA Budi Dharma Cancar memperoleh Nilai Akhir (NA) \geq KKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata skor tes praktek pukulan tenis meja *forehand* dan *backhand* kelas XI IPS SMA Budi Dharma Cancar pada siklus 1 adalah 76,7. Hal ini mengungkapkan bahwa keterampilan siswa dalam permainan tenis meja termasuk baik, tetapi belum mampu mencapai atau memenuhi target penelitian ini sehingga perlu dilanjutkan pada siklus 2.

Berdasarkan hasil tes praktek *forehand* dan *backhand* seluruh siswapada siklus 1, maka dapat diuraikan persentase keterampilan bermain tenis meja siswa kelas XI IPS SMA Budi Dharma Cancar dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Tes Praktek Siklus 1

Kategori	Nilai Akhir (NA)	Frek	Persen	Ket
Sangat baik	85 – 100	8	27%	21 siswa (70%)
Baik	75 – 84	13	43%	tuntas (NA mencapai KKM 75)
Cukup	65 – 74	5	17%	9 siswa (30%)
Kurang	50 – 64	3	10%	tidak tuntas
Sangat kurang	0 – 49	1	3%	(NA tidak mencapai KKM 75)
Total	-	30	100%	-

Sumber data: oleh peneliti 2023

Berdasarkan tabel di atas siswa yang mencapai KKM masih kurang dari target sehingga akan dilanjutkan pada siklus 2.

Tabel 3. Hasil Tes Praktek Siklus 2

Kategori	Nilai Akhir (NA)	Frek	Persen	Ket
Sangat baik	85 – 100	13	43%	28 siswa (93%)
Baik	75 – 84	15	50%	tuntas (NA mencapai KKM 75)
Cukup	65 – 74	2	7%	2 siswa (7%)
Kurang	50 – 64	0	0%	tidak tuntas
Sangat kurang	0 – 49	0	0%	(NA tidak mencapai KKM 75)
Total	-	-	100%	-

Sumber data: oleh peneliti 2023

Pada tabel 3 di atas telah menunjukkan peningkatan dan telah mencapai target yang diharapkan dalam penelitian ini tercapai. Maka dapat disimpulkan jika penerapan latihan kelincahan (lari zigzag dan lari hilir-mudik) dapat meningkatkan keterampilan tenis meja siswa kelas XI IPS SMA Budi Dharma Cancar.

PEMBAHASAN

Hasil pembelajaran Penjas pada materi tenis meja melalui latihan kelincahan (lari zigzag dan lari hilir-mudik) dapat dilakukan dengan hasil yang baik baik dan mampu meningkatkan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja.

Teknik-teknik pukulan *forehand* dan *backhand* harus dengan ketrampilan baik agar atlet mampu terampil bermain tenis meja. *Forehand* adalah teknik pukulan yang paling populer dikarenakan teknik pukulan ini identik dengan pukulan serangan kepada lawan. Apabila *forehand* dapat dilakukan dengan baik maka bola akan memantul di meja lawan pada area tersulit meja dan lawan akan kesulitan mengembalikan bola sehingga akhirnya akan membuahkan poin bagi atlet tersebut. Sementara itu *backhand* merupakan pukulan yang dilakukan untuk bertahan maupun menyerang

Keberhasilan atlet dalam memperagakan pukulan *forehand* dan *backhand*. salah satunya ditentukan oleh kelincahan gerak atlet. Berkaitan dengan hal tersebut, Atmaja (2014) menyatakan bahwa:

Kelincahan gerak yang dimaksud adalah kelincahan gerakan tubuh atlet dalam mengantisipasi arah pantulan bola dari lawan sehingga atlet dapat memukul bola secara tepat sesuai dengan arah datangnya bola dari lawan. Tanpa memiliki kelincahan gerak yang baik, maka atlet akan sulit mengantisipasi atau mengikuti arah pergerakan bola sehingga menyulitkannya saat hendak memukul bola, baik menggunakan pukulan *forehand* maupun *backhand*.

Berdasarkan uraian di atas, maka dibutuhkan latihan fisik yang dapat meningkatkan kelincahan gerak atlet, di antaranya melalui latihan lari zigzag dan lari hilir-mudik. Menurut Udam (2017) zig-zag run merupakan latihan fisik yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kelincahan gerak dan kecepatan reaksi. Zig-zag run merupakan lari cepat atau sprint yang berkelok-kelok. Sementara itu, menurut Roesdiyanto & Budiwanto (2008) lari hilir-mudik (*shuttle-run*) merupakan bentuk latihan fisik yang bertujuan melatih kelincahan, reaksi, dan koordinasi gerak.

Melalui pelaksanaan kedua latihan tersebut (lari zig-zag dan lari hilir-mudik) maka siswa mempunyai kelincahan gerak yang baik. Hal tersebutlah yang pada akhirnya mendukung perkembangan keterampilannya dalam bermain tenis meja. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Atmaja (2014) yang berpendapat jika latihan kelincahan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan pukulan.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan kelincahan (lari zig-zag dan lari hilir-mudik) dapat meningkatkan keterampilan permainan tenis meja.

KESIMPULAN

Hasil persentase siswa yang tuntas semakin bertambah setelah siswa mendapat perlakuan pembelajaran pukulan teknik dasar *forehand* dan *backhand* tenis meja melalui latihan kelincahan. Dengan demikian maka dapat disimpulkan ada peningkatan keterampilan bermain tenis meja dengan menerapkan latihan kelincahan pada siswa kelas XI IPS SMA Budi Dharma Cancar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya artikel ini tidak lupa kami selaku penulis menghaturkan rasa syukur kepada sang pencipta dan terima kasih

yang sebanyak banyaknya terhadap teman-teman yang sudah setia membantu.

REFERENSI

- Arifin. (2010). *Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif*. Lilin Persada Press.
- Atmaja, I. W. G. (2014). *KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BACKHAND PADA PERMAINAN BULU TANGKIS SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2013/2014*.
- Ewan, I. (2019). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 19–29. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/324>
- Hasbunallah, A. S. (2012). Hubungan Kekuatan Peras Tangan dan Kecepatan Reaksi Tangan Terhadap Pukulan Forehand Permainan Tenis Meja. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 4(1).
- Junaidi, A., & Mustofa, H. (2020). Pengembangan Variasi Pembelajaran Tenis Meja Menggunakan Ejection Machine. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 52–60.
- Lestari, P., & Sutisyana, A. (2017). Kontribusi Kemampuan Backhand Dan Forehand Drive Kedinding Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Meja Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Bengkulu. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 40–43.
- Mahendra, I. R., Nugroho, P., & Junaidi, S. (2012). Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Dalam Pukulan Forehand Tenis Meja. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 1(1), 12–15.
- Muherman, S., & Ramona, S. (2019). Pengaruh Open Skill Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Dalam Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 56–62. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8231>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A.,

- Gunawantara, D., & Ibrahim, I. (2021). Analisis Tingkat Kelincahan Atlet Tenis Meja PTM MBC Raflesia. *Jurnal Patriot*, 3(3), 284–291. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i3.798>
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. (2008). *Dasar-dasar kepelatihan Olahraga*. Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sanjaya, W. (2011). *Penelitian Tindakan 60 Kelas* (Edisi Pert). Kencana Prenada Media Group.
- Sariul, S., Marsuna, M., & Jud, J. (2022). Analisis Kemampuan Smash Forehand Tenis Meja Pada Siswa Sma Negeri 4 Kendari. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 195–203. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2583>
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Afabeta.
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribblingbola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Immanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.