



## UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR FOREHAND DRIVE DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI METODE MASSED PRACTICE PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 2 BAMBANG KABUPATEN MAMASA

Martiwa<sup>1</sup>, Wahyu Munandar<sup>2</sup>, Muh. Ilham Budi Utama<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

<sup>1</sup>Email: [martiwatiwa98@gmail.com](mailto:martiwatiwa98@gmail.com)

<sup>2</sup>Email: [wm.munandar@unimerz.ac.id](mailto:wm.munandar@unimerz.ac.id)

<sup>3</sup>Email: [ilhambudiutama@unimerz.ac.id](mailto:ilhambudiutama@unimerz.ac.id)

### ABSTRAK

Hasil pembelajaran permainan tenis meja pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Bambang khususnya dalam teknik dasar *forehand drive* terdapat 7 siswa yang tidak memenuhi KKM dengan persentase 36,84% dikarenakan metode yang diterapkan di sekolah belum maksimal. Dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *forehand drive* dalam permainan tenis meja melalui metode *massed practice*. Metode *massed practice* merupakan pengulangan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi waktu istirahat selama waktu yang telah ditentukan. Dalam penelitian yang dilakukan ada dua siklus yang diterapkan dilapangan yaitu siklus I dan siklus II. Pada siklus I masih ada 11 orang dengan persentase 57,89% yang tidak memenuhi KKM dan 8 siswa dengan persentase 42,11% yang mampu memenuhi KKM. Kemudian pada tahap siklus II terjadi peningkatan hasil belajar *forehand drive* yaitu hanya 1 siswa yang tidak memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase 5,26% dan 18 orang yang mampu memenuhi KKM dengan persentase 94,74%;

**Kata Kunci:** Meningkatkan hasil belajar *forehand drive*, metode *massed practice*

## IMPROVING FOREHAND DRIVE LERARNING OUTCOMES IN TABLE TENNIS TROUGH MASSED PRACTICE METHOD FOR CLASS VIII A STUDENTS OF SMP NEGERI 2 BAMBANG IN MAMASA REGENCY

### ABSTRACT

Table tennis learning of class VIII A students of SMP Negeri 2 Bambang, especially in the basic *forehand drive* technique indicates that 7 students who do not achieve minimum criteria for completeness (KKM) with a percentage of 56,4% because of method applied in the school is not optimal. This study animed to improve *forehand drive* in table tennis learning outcomes trough the *massed practice* method. Metod of *massed practice* is the repetition of movements continuously without being interrupted by break time for the specified time.in this study, there were two cycles that were applied inthe field, namely cycle I and cycle II. There were 11 people with a precentage of 57,89% who did not avhieve minimum criteria for completeness and 8 students with a percentage of 42,11% who achieved minimum criteria for completeness in the cycle I. Then there was and increase in *forehand drive* learning outcomes, whics was only 1 student who did not achieve the minimum criteria for completenesswith the percentage of 5,26% and 18 people who achieved the minimum criteria for completeness with a percentage of 94 ,74% in cycle II.

**Keywords:** Improving *forehand drive* learning outcomes, *massed practice* method.



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas sebagai media utama untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk aktivitas fisik yang digunakan siswa adalah bentuk gerak olahraga sehingga kurikulum pendidikan jasmani di sekolah memuat cabang-cabang olahraga. Pada dasarnya tujuan pendidikan jasmani disini adalah untuk memperkaya bentuk-bentuk gerak jasmani anak dan juga melatih fisik sekaligus pengembangan kreatifitas anak. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup (Ihwan Takdir, dkk., 2022). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerja sama, dan lain-lain). Pendidikan jasmnai pada hakekatnya adalah belajar gerak dimana fungsi motorik seseorang itu menang disiapkan sedemikian rupa untuk bisa menuju perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar. Dalam kurikulum pendidikan jasmani untuk sekolah lanjutan, permainan tenis meja telah dimasukkan sebagai salah satu mata pelajaran pilihan di sekolah.

Salah satu olahraga permainan yang termasuk dalam kompetensi dasar mata pelajaran PJOK di SMPN 2 Bambang adalah permainan tenis meja. Tenis meja adalah olahraga permainan yang secara taktik termasuk sekelompok permainan net. Menurut Tomoliyus (2017 : 3) untuk bisa bermain dengan baik diperlukan penguasaan keterampilan teknik dasar tenis meja yaitu servis, forehand drive, backhand drive, push, block dan cop.

Salah satu teknik dasar yang termasuk dalam kompetensi dasar mata pelajaran PJOK di SMP Negeri 2 Bambang adalah *service backhand topspin*, *service forehand topspin* dan *forehand drive*. Dalam penelitian ini yang menjadi fokus adalah teknik dasar *Forehand drive*. *Forehand drive* merupakan pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras.

Dalam rencana pelaksanaan pembelajaran permainan tenis meja di SMPN 2 Bambang khususnya pada pukulan *forehand drive* metode yang digunakan adalah metode variasi gerak. Tetapi pada kenyataannya dilapangan guru PJOK tidak menerapkan metode variasi gerak tetapi metode yang diterapkan adalah metode komando yang membuat siswa menjadi malas dan tidak semangat dalam pembelajaran tenis meja khususnya pada *forehand drive* yang mengakibatkan nilai hasil belajar forehand drive siswa 36,84% tidak tuntas yaitu dengan 47,36% nilai psikomotor *forehand drive* siswa tidak tuntas dan 31,57% nilai afektif siswa tidak tuntas. Standar KKM (kriteria ketuntasan minimal) yang ditetapkan di sekolah adalah 75. Kesulitan yang dialami siswa tersebut terletak pada metode yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani pada saat pelajaran *forehand drive* berlangsung.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan memperlihatkan bahwa masih rendahnya hasil belajar pukulan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Bambang. Solusi yang dilakukan peneliti adalah menerapkan metode *massed practice*. Menurut Afif (2015 : 8) menjelaskan bahwa *massed practice* menitikberatkan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya tanpa mempertimbangkan waktu istirahat. Metode *massed practice* merupakan cakupan dengan memperkenalkan berbagai tingkat perubahan. Dari bentuk metode ini diharapkan mampu menjadi masukan dan cara alternatif lain dalam penggunaan dan penerapan mengajar itu sendiri lebih meningkat serta mampu menumbuhkan kemampuan dan kreativitas.

Kelebihan metode *massed practice* yaitu akan meningkatkan kemampuan

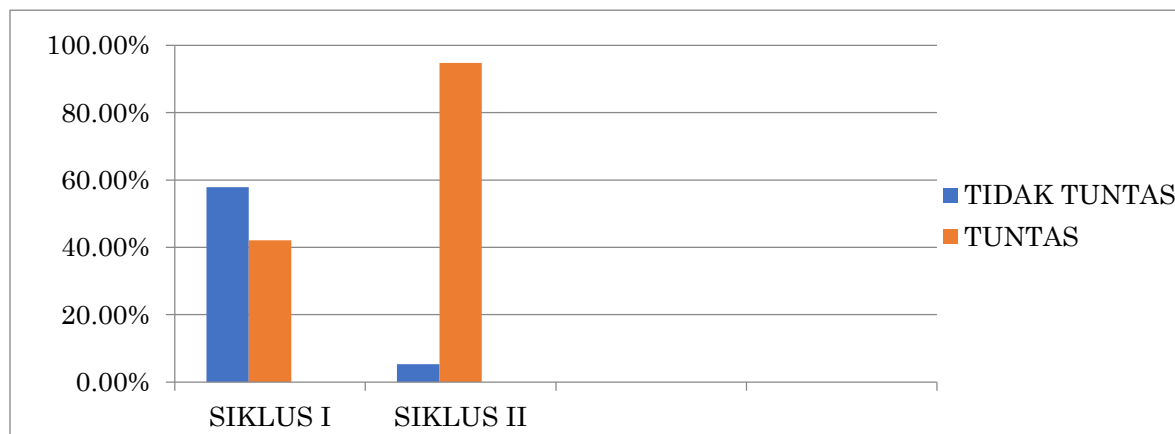
mengontrol gerakan dan akan membentuk pola gerakan *forehand drive* dalam permainan tenis meja pada waktu pembelajaran serta akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang lebih baik, sehingga penguasaan terhadap pola gerakan teknik *forehand drive* akan lebih cepat tercapai

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan metode *massed practice*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Bambang Kabupaten Mamasa Propinsi Sulawesi Barat pada tanggal 30 Mei 2022 sampai dengan 30 Juni 2022. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Bambang yang berjumlah 19 siswa terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar yaitu pada aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ada tiga yaitu observasi untuk mengetahui nilai aspek afektif, tes tertulis untuk mengetahui nilai aspek kognitif dan tes keterampilan untuk mengetahui nilai aspek psikomotor. Dalam penelitian ini dilaksanakan dua siklus untuk meningkatkan hasil belajar *forehand drive* dalam permainan tenis meja yang akan diuraikan dalam bentuk tabel sebagai berikut sebagai berikut :

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	0-74	Tidak tuntas	11	57,89%	1	5,26%
2	75-100	Tuntas	8	42,11%	18	94,74%
Jumlah			19	100%	19	100%

Berdasarkan tabel perbandingan hasil belajar *forehand drive* siklus I dan siklus II dapat dilihat pada diagram dibawah ini.



Sumber. Data Primer

Gambar 4.4 Deskripsi ketuntasan hasil belajar *forehand drive* pada siklus I dan siklus II

Dari gambar diatas terlihat bahwa dari 19 siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Bambang yang menjadi sampel penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

Pada siklus I sebanyak 42,11% yang mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal atau nilai 75 keatas dan sebanyak 57,89% yang tidak memenuhi kriteria

ketuntasan minimal atau dibawah nilai 75 dan pada siklus II sebanyak 94,74% yang mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal dan sebanyak 5,26% yang mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil penelitian tindakan kelas menunjukkan pada siklus I terdapat 11 siswa tidak tuntas dengan persentase 57,89% dan siswa yang tuntas sebanyak 8 orang dengan persentase 42,11% dan pada akhir siklus II ada peningkatan mutu pembelajaran *forehand drive* dalam permainan tenis meja dimana terdapat siswa tuntas sebanyak 18 orang dengan persentase 94,74% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 1 orang dengan persentase 5,26%. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil pengamatan, tes tertulis dan penilaian keterampilan *forehand drive* siswa dalam proses pembelajaran *forehand drive* sebagai berikut :

### SIKLUS I

Pada siklus I hasil belajar *forehand drive* dalam permainan tenis meja melalui metode *massed practice* pada siswa kelas VIII A SMPN 2 Bambang dapat dilihat pada penilaian ketiga indikator hasil belajar yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor sebagai berikut :

#### a. Aspek Kognitif

Tindakan yang dilakukan pada Aspek Kognitif yaitu siswa mengerjakan soal yang diberikan oleh guru dan peneliti. Hasil yang diperoleh dari aspek kognitif cukup memuaskan dengan nilai rata-rata 90,64. Kelebihan dalam penerapan metode *massed practice* ini yaitu karena semakin banyak gerakan yang dilakukan oleh siswa, maka siswa akan semakin mendalami setiap gerakan yang dilakukan.

#### b. Aspek Afektif

Tindakan yang dilakukan pada aspek afektif ini yaitu melalui pengamatan setiap aktifitas siswa yaitu kesungguhan dalam mengikuti pembelajaran, kejujuran, kedisiplinan, tanggung jawab dan menghargai teman. Hasil yang diperoleh yaitu dengan nilai rata-rata 76,21. Kelebihan dalam menerapkan metode *massed practice* yaitu siswa akan lebih aktif dalam proses pembelajaran karena masing-masing siswa mendapat giliran dan durasi waktu yang sama. Kekurangan yang terjadi selama proses pembelajaran dari aspek afektif yaitu masih ada beberapa siswa yang tidak aktif dalam mengikuti pelajaran, kurang bertanggung jawab dalam mengikuti pelajaran sehingga ada beberapa siswa yang mendapat nilai kurang memuaskan.

#### c. Aspek Psikomotor

Tindakan yang dilakukan pada aspek psikomotor ini yaitu melalui tes keterampilan *forehand drive* melalui metode *massed practice*. Penilaian ini dilakukan pada pertemuan ketiga. Hasil yang diperoleh yaitu dengan nilai rata-rata 61,40. Kelebihan dengan menggunakan metode *massed practice* ini yaitu siswa secara merata mendapat giliran dengan durasi waktu yang sama dalam mempraktikkan gerakan *forehand drive* dan semakin banyak pengulangan gerakan *forehand drive* maka semakin meningkat pula kemampuan dalam melakukan gerakan *forehand drive*. Kekurangan dalam metode *massed practice* pada siklus I ini yaitu durasi waktu yang diberlakukan masih kurang sehingga kesempatan pengulangan gerakan siswa tidak maksimal.

Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk setiap siswa yaitu nilai 75 dengan target mencapai tuntas secara klasikal 80% dari jumlah siswa kelas VIII A SMPN 2 Bambang, maka pada pembahasan ketiga aspek diatas terdapat 11 siswa yang tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal yaitu dibawah nilai 75 dengan persentase 57,89% dan 8 siswa yang sudah memenuhi kriteria ketuntasan minimal 75 dengan persentase 42,11%.

Berdasarkan hasil belajar *forehand drive* pada siklus I masih dibawah nilai tuntas klasikal 80% maka peneliti dan kolabolator mengambil kesimpulan untuk melanjutkan penelitian ini pada siklus II.

#### SIKLUS II

Pada siklus II perlakuan dilakukan pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua. Pada pertemuan ketiga dilakukan pengambilan nilai dengan observasi dan tes keterampilan pada aspek afektif dan aspek psikomotor. Untuk aspek Kognitif nilai yang diperoleh pada siklus I sudah cukup memuaskan sehingga fokus yang perlu ditingkatkan yaitu pada aspek afektif dan aspek psikomotor.

##### a. Aspek Afektif

Berdasarkan nilai yang diperoleh dari siklus I pada aspek afektif yang menjadi kendala adalah siswa kurang sungguh-sungguh dan tanggung jawab selama proses pembelajaran berlangsung sehingga peneliti dan guru PJOK mengambil tindakan yaitu memberikan motivasi kepada siswa. Hasil yang diperoleh siswa sudah ada peningkatan yaitu dengan nilai rata-rata 86,73. Kelebihan *massed practice* pada aspek afektif yaitu semakin lama waktu yang didapatkan oleh siswa dalam mempraktikkan gerakan *forehand drive*, maka semakin besar tanggung jawab yang dilakukan masing-masing siswa.

##### b. Aspek Psikomotor

Berdasarkan nilai yang diperoleh dari siklus I pada aspek psikomotor yang menjadi kendala yaitu durasi waktu pada perlakuan siswa sehingga kesempatan pengulangan gerakan *forehand drive* kurang maksimal. Pada hasil tersebut peneliti dan kolabolator mengambil tindakan yaitu menambah durasi waktu *massed practice* yaitu 2 pada pertemuan pertama 2 menit, pertemuan kedua 2,5 menit dan pertemuan ketiga 3 menit. Hasil yang diperoleh pada siklus II ini sudah ada peningkatan yaitu dengan nilai rata-rata 80,69. Kelebihan metode *massed practice* setelah durasi waktu ditambah yaitu semakin lama waktu yang didapatkan bagi siswa maka semakin banyak gerakan yang dilakukan dalam mempraktikkan *forehand drive*.

Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh pihak sekolah yaitu nilai 75 dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari jumlah siswa kelas VIII A SMPN 2 Bambang maka dari penjelasan siklus II diatas menunjukkan bahwa hasil belajar *forehand drive* dalam permainan tenis meja sudah ada peningkatan dengan baik yaitu 18 siswa yang sudah mencapai kriteria ketuntasan minimal dengan persentase 94,74% dan telah mencapai nilai tuntas secara klasikal 80% maka sudah bisa diselesaikan.

#### SIMPULAN

Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa Ada peningkatakan hasil belajar *forehand drive* dalam permainan tenis meja melalui metode *massed practice* pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Bambang Kabupaten Mamasa.

Berdasarkan penelitian ini maka disarankan 1) bagi guru kiranya menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa 2) bagi siswa Aktif dan bertanggung jawab dalam mengikuti pembelajaran khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Aktif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan tenis meja khususnya pada keterampilan *forehand drive* dalam permainan tenis meja. 3) bagi peneliti selanjutnya Dalam menerapkan metode *massed practice* kiranya memperhatikan durasi waktu yang digunakan yaitu semakin lama durasi waktu yang digunakan maka hasil pembelajaran akan semakin baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa karya ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan doa dari berbagai pihak sehingga penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua dan segenap keluarga yang telah berkorban baik dari segi materi maupun materil sehingga penulis bisa menyelesaikan karya ilmiah ini. Juga kepada berbagai pihak yang menjadi penunjang penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini yaitu :

1. Bapak Dr. H. Allimuddin.,SH.MH.M.Ken Selaku pembina yayasan Universitas Megarezky
2. Ibu Hj.Suryani, SH, MH. Selaku ketua yayasan Universitas Megarezky.
3. Bapak Prof. Dr.dr.H M Rusli Ngatimin MPH, Selaku Rektor Universitas MegaRezky
4. Ibu Ns. Julia Fitriyaningsih Selaku Wakil Rektor I Universitas Megarezky, Bapak Drs Abd Rahman, S.Pd.I.,M.Si.,M.Pd selaku wakil Rektor II Universitas Megarezky, Bapak Dr. Jalal M.Si selaku wakil Rektor III Universitas Megarezky, dan Bapak Dr. Hairuddin Kudding S.S.,S.Km.,M.Kes selaku wakil Rektor IV Universitas Megarezky.
5. Bapak Dr. Abdul Malik Iskandar S.Ag.M.Si selaku Dekan FKIP Universitas MegaRezky
6. Bapak Agus Ismail S.Pd.,M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
7. Bapak Dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Yang Telah Membimbing Semasa Kuliah
8. Bapak Wahyu Munandar S.Or.,M.Or selaku pembimbing I dan Bapak Muhammad Janwar S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing II yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama penyusunan karya ini
9. Ibu Ferawati, S.Pd,M.Pd selaku dosen penguji yang selalu memberikan masukan masukan dan arahan dalam penyempurnaan skripsi ini
10. SMP Negeri 2 Bambang Kabupaten Mamasa sebagai tempat penelitian
11. Teman-teman mahasiswa jurusan pendidikan jasmani khususnya angkatan 2018 yang selalu membantu dan membagi informasi mengenai penyusunan skripsi ini.

## REFERENSI

- Afif, F. (2015). perbedaan pengaruh latihan dengan metode disrtributed practice dan massed practice terhadap kemampuan forehand pada mahasiswa putra pembinaan prestasi tenis meja unp kediri. 1–10.
- Ihwan Takdir, Agus Ismail, Julia Fitriyaningsi, & Suhardianto. (2022). Dampak Media Online Dalam Meningkatkan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19 MTS Muhammadiyah Takwa. EDULEC : Education, Language And Culture Journal, 2(1), 39–54. <https://doi.org/10.56314/edulec.v2i1.29>
- Kurniawan, H. (2015). *pengaruh latihan dengan metode distributed practice dan massed practice terhadap kemampuan pukulan forehand tenis meja pada siswa smk negeri 1 grogol tahun 2015*. 1–10.
- Munandar, W. (2015). Perbedaan pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi mata – tangan terhadap peningkatan ketepatan pukulan forehand drive pada permainan tenis meja. *Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 1(2), 62–69.
- NTB, D. (2017). *tenis meja*. Dinas pendidikan dan kebudayaan.
- Permatasari D.(2017).Buku pintar tenis meja.(Tarom(ed)).Anugrah.1-76
- Feri Kurniawan.(2017).Buku pintar olahraga *mens sana in corpore sano*.(Abdul Kadir(ed)).Laskar Askara.1-190

- Abdul Q, M. P. (2017). *evaluasi dan penilaian pembelajaran* (M. I. K. Ngalimun, M.Pd. (ed.)). K-Media.
- Mualimin, M. P. ., & Rahmat Arofah Hari Cahyadi, M. P. . (2014). *Penelitian Tindakan Kelas Teori Dan Praktik*. Ganding Pustaka.
- Febriana R, M. P. (2019). *evaluasi pembelajaran* (B. S. Fatmawati (ed.)). bumi askara.
- Amka A, M. S. (2018). *Membudayakan Pendidikan Karakter “Tenis Meja Melahirkan Atlet Berkarakter Akhlak Mulia.”* NIZAMIA LEARNING CENTER.
- M.E.Winarno, M. P. (2014). *evaluasi hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. universitas negeri malang.
- Tomoliyus, M. . (2017). *sukses melatih keterampilan dasar permainan tenis meja dan penilaian* (D. Y. Sukarmin (ed.)). CV.Sarnu Untung.
- Munandar W. (2015). *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Koordinasi Mata – Tangan Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja*. STKIP Mega Rezky Makassar.