
**EFEKTIVITAS KETERAMPILAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS
MEJA PADA SISWA KELAS XI MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO-
VISUAL DI MAS SYAMSUDDHUHA ACEH UTARA**

^{1*)}Syibra Amlisi; ²⁾Edi Azwar; ³⁾Bungsu Amelia Sofya

^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas serambi Mekkah, Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam, Indonesia

Article Info	ABSTRACT
Email Corresponding Author: syibraamlisi37@gmail.com	<i>Mastery of good shot technique skills in playing table tennis, especially forehand shot techniques, must be supported by proper training and learning. These skills can be mastered through a planned, systematic, and sustainable learning and motion training program. This study aims to determine the effectiveness of using audio-visual media in improving table tennis forehand shot skills in class XI students at MAS Syamsuddhuha North Aceh. This study used a quantitative approach with the Classroom Action Research (CAR) method. The population of this study were all XI grade students at MAS Syamsuddhuha North Aceh which amounted to 70 people, while the sample used was XI IPA 4 class students as many as 25 people. The research instruments were collected through observation, practical tests, and documentation, then analyzed descriptively quantitatively. The results showed a significant increase in table tennis forehand shot skills after the use of audio-visual media, with the average student score reaching 84%. Thus, the research hypothesis was accepted. In addition, students became more active, motivated, and able to coordinate movements better.</i>
Keyword: Tenis Meja; Forehand; Media; Audio-Visual	

PENDAHULUAN

Salah satu dari beberapa jenis pembelajaran olahraga adalah permainan Tenis meja atau juga dikenal sebagai ping pong. Tenis meja adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua atau empat pemain. Setiap pemain atau pasangan pemain berusaha memukul bola ke meja lawan menggunakan bet/raket. Yulianto (2015) menyatakan

bahwa tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepet dalam berlatih dan mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, disamping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan.

Teknik dasar permainan mencakup berbagai keterampilan yang perlu dikuasai untuk menjadi pemain yang efektif. Menurut Safrian dkk (2022) dalam permainan tenis meja ada teknik-teknik dasar yang harus dipelajari dan dikuasai.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain tenis meja adalah pukulan *forehand*, yang memiliki peran penting dalam bermain. Hodges (2016:33) menyatakan bahwa pukulan *forehand* dianggap pukulan yang penting karena tiga alasan, seorang pemain memerlukan pukulan *forehand* untuk menyerang dengan sisi *forehand*, pukulan *forehand* bisa menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan, pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan smash.

Pendidikan adalah suatu proses yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan dan pengetahuan seseorang melalui pengajaran, pelatihan atau pengalaman ini adalah upaya yang sistematis dan terorganisir untuk mentransfer pengetahuan keterampilan, nilai dan norma-norma budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya menurut Yuliana (2021) kepemimpinan pendidikan adalah kemampuan untuk menggerakkan pelaksanaan pendidikan, sehingga tujuan pendidikan tujuan pendidikan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara efektif dan efisien. Pendidikan dapat terjadi di berbagai konteks termasuk di sekolah, perguruan tinggi, tempat kerja, atau melalui pembelajaran mandiri.

Secara umum, tujuan pendidikan adalah membantu individu untuk mengembangkan potensi secara maksimal, baik dari segi intelektual, emosional, sosial, maupun fisik. Pendidikan juga berperan dalam membentuk karakter, nilai-nilai moral, dan etika individu. Selain itu pendidikan juga memiliki peran penting dalam menciptakan warga negara yang berpengetahuan, kreatif, dan berkontribusi positif terhadap masyarakat. Sujana (2019) mengatakan bahwa pendidikan dijadikan wadah atau tempat untuk menciptakan generasi yang ahli dan terampil dalam bidang masing-masing salah satunya dibidang pembelajaran olahraga.

Salah satu Lembaga Pendidikan yang menerapkan Pendidikan olahraga adalah Dayah Al-Madinatuddiniyah Syamsuddhuha. berlokasi tepatnya berada di jalan Banda

Aceh-Medan KM.255, Desa Glumpang Sulu Barat Kemukiman Cot Murong Kecamatan Dewantara Kabupaten Aceh Utara. Dayah ini menggunakan kurikulum terpadu, maka kiprah alumni rata-rata sebagai akademisi dan menjadi Pegawai Negeri di Kabupaten Aceh Utara dan sekitarnya. Untuk menjalankan roda adminidtrasi Dayah memiliki 1(satu) ruangan kantor permanen dengan kondisi bagus dan memenuhi syarat, didukung dengan sarana dan prasarana lainnya yang lengkap.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian tindakan kelas yang dilakukan di dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja, dengan menggunakan media audio-visual. Menurut Arikunto (2011:57) penelitian tindakan kelas (PTK) adalah sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh seorang guru, bekerjasama dengan seorang peneliti (atau dilakukan sendiri oleh guru yang juga berperan sebagai peneliti) di dalam kelas atau di sekolah dimana ia mengajar, dengan fokus utama pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktek pembelajaran.

Untuk mendapatkan informasi atau data pada penelitian ini mempergunakan:

- **Observasi**

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang diteliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

- **Perpustakaan**

Penulis mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

- **Pengukuran**

Untuk Mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan penilaian unjuk kerja.

Populasi adalah keseluruhan subjek yang di jadikan objek yang akan diteliti Populasi adalah keseluruhan subjek yang di jadikan objek yang akan diteliti (sudjana 1992:5). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di MAS Syamsuddhuha yang berjumlah 70 orang siswa, dengan perincian siswa kelas XI IPA 4 berjumlah 25 orang, siswa kelas XI IPA 5 berjumlah 25 orang dan siswa kelas XI IPS

berjumlah 20 orang. Mengingat jumlah populasi yang besar, maka peneliti menggunakan acuan yang disarankan Arikunto (2001:107), “Untuk memudahkan dalam pengambilan data penelitian, peneliti dapat mengambil 10% -15% dan 20% -25% subjek dari keseluruhan populasi”. Berdasarkan acuan ini jumlah sampel diambil berdasarkan persentase tersebut sehingga didapat sampel siswa XI IPA 4 yang berjumlah 25 orang siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan penelitian ini, dilakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Data dikumpulkan berupa penelitian terhadap kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* pada tenis meja. Hasil observasi merupakan pengamatan yang dilakukan berdasarkan rubrik penilaian terhadap kemampuan siswa selama proses pembelajaran yang telah diberikan.

Berdasarkan penjelasan yang akan disampaikan, penggunaan media Audio-visual telah berhasil meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas XI IPA 4 Mas Syamsuddhuha. Keberhasilan ini diukur berdasarkan indikator kinerja yang telah ditetapkan dalam penelitian ini.

Sebagai hasil belajar pada siklus atau setelah diterapkannya media Audio-Visual bahwa terjadi rata-rata nilai kemampuan gerak dasar siswa kelas XI IPA 4 Mas Syamsuddhuha dalam melakukan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja telah mencapai keberhasilan yang diinginkan atau telah mencapai nilai ketuntasan klasikal sebesar 80%. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa belajar dengan menggunakan media Audio-Visual.

Hasil penerapan media Audio-Visual pada siklus I dapat dilihat pada table dibawah berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	96 sd 100	Sangat Kompeten	1	4%
2	76 sd 95	Kompeten	14	56%
3	61 sd 75	Cukup Kompeten	8	32%
4	41 sd 60	Kurang Kompeten	2	8%
5	10 sd 40	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			25	100%
Rata-rata			84%	
Kategori			Kompeten	

Data Olahan 2025

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui pada kategori sangat kompeten terdapat 1 orang siswa atau 4%, pada kategori kompeten diperoleh 14 orang siswa atau sebesar 56%, pada kategori cukup kompeten diperoleh 8 orang siswa atau sebesar 32%, pada kategori kurang kompeten tidak kompeten diperoleh 2 orang siswa atau sebesar 8% dan pada kategori “tidak kompeten tidak ada dengan nilai rata-rata yang di capai pada siklus I, yakni 84% atau dalam kategori kompeten. Sehingga ketuntasan nilai klasikal sudah tercapai, yaitu lebih dari 80% siswa tuntas sudah memiliki nilai di atas nilai KKM yang telah ditetapkan sebesar 75.

Tahap terakhir dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah kegiatan refleksi, yang bertujuan untuk mengevaluasi hasil pembelajaran melalui media Audio-Visual. Beberapa hal yang direfleksikan pada siklus I adalah sebagai berikut:

- Guru telah mengajarkan teknik keterampilan pukulan *forehand* tenis meja dengan baik dan telah memberikan tontonan yang jelas mengenai cara melakukan pukulan *forehand* yang benar, sehingga banyak siswa yang dapat menguasai teknik pukulan *forehand* yang di perhatikan.
- Pada saat proses pembelajaran, siswa mampu menguasai teknik keterampilan pukulan *forehand* teknis meja, sehingga untuk mengembangkannya siswa tidak harus lagi mengikuti pembelajaran pada siklus II.
- Rata-rata kemampuan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja pada siklus I adalah 84% atau 21 orang siswa dalam kategori kompeten. Sehingga indikator kinerja telah tercapai yaitu lebih dari 80% siswa memperoleh nilai minimal 75.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan Keterampilan pukulan *forehand* tenis meja melalui media Audio-Visual pada siswa kelas XI IPA 4 Mas Syamsuddhuha dengan presentase ketuntasan klasikal pada siklus I sebesar 84%. Sehingga hipotesis yang diajukan didalam penelitian ini dapat diterima, dan variabel-variabel yang diteliti terhadap fenomena yang diamati menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan.

REFERENSI

Agus S. 2019. Peningkatan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Siswa Kelas VII A Melalui Media Audio-Visual Di SMPN 7 Dumai.

- Aisyah, Yuliana S. 2021. Pengaruh Rasio Keuangan Terhadap Pertumbuhan Laba Pada Perusahaan Subsektor Konstruksi Dan Bangunan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Pada Tahun 2016 – 2020.
- Amzar Yulianto, Widarto. 2015. Pengaruh Keaktifan Siswa Berorganisasi Terhadap Peningkatan Soft Skills dan Prestasi Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Vokasional Teknik Mesin UNY, Vol 3. No 5. 2015.
- Arikunto, S. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hodges, L. (2016). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Rajawali pers.
- Safrian Dkk. 2022 Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Forehand Dan Backhand, Untuk Akurasi Servis Dalam Olahraga Tennis Meja Pada Siswa Sma Negeri 12 Banda Aceh. Volume 3, Nomor 2 E-Issn:2807-8624.
- Sudjana, Nana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Tomoliyus, (2014). Pengembangan Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik *Forehand* dan *Backhand Drive* Tennis Meja Pada Atlet Usia Dini. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 216-227.