

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PUKULAN FOREHAND TENIS MEJA SEBAGAI AKTIVITAS PEMBELAJARAN PJOK PADA SISWA SMP KELAS VIII

Fransiskus Afendi ¹⁾, Bernabas Wani ²⁾, Josep Rewo Siu ³⁾

Program Studi PJKR, STKIP Citra Bakti

¹⁾Afendifransiskus42@gmail.com, ²⁾bernabas.wani@gmail.com, ³⁾josmarrewosiu@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengembangkan model latihan pukulan forehand tenis meja, (2) Menguji kesesuaian produk yang dikembangkan berbagai bentuk aktivitas belajar siswa pada materi permainan tenis meja dalam pembelajaran PJOK. Desain penelitian dan pengembangan ini terdiri dari tujuh langkah, yaitu: (1) Penelitian produk yang telah ada (studi literatur dan penelitian di lapangan), (2) Perencanaan pengembangan produk, (3) Pengujian internal desain (Validasi ahli) ke-1, (4) Revisi produk ke-1, (5) Pengujian internal desain (Validasi Ahli) ke-2, (6) Revisi produk ke-2, (7) Produk akhir. Tempat dan subyek penelitian yaitu siswa SMP Negeri 4 Golewa. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen angket skala nilai, dokumentasi penelitian, pedoman observasi, yang digunakan oleh ahli pada tahap validasi pertama dan validasi kedua. Analisis data menggunakan teknis analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian model latihan pukulan forehand tenis meja terdiri dari lima model latihan yaitu: (1) Model latihan gerakan tanpa bola, (2) Model latihan gerakan dengan bola, (3) Model latihan memukul dan mengembalikan bola dengan pantulan dari dinding tembok, (4) Model latihan memukul dan mengembalikan bola secara berpasangan, (5) Model latihan dengan modifikasi game. Produk pengembangan berupa model latihan pukulan forehand tenis meja yang dibuat dalam buku pedoman yang diberi judul panduan "Model latihan pukulan forehand tenis mejamemenuhi kategori layak (sesuai) untuk digunakan sebagai bentuk aktivitas belajar siswa pada materi permainan tenis meja dalam pembelajaran PJOK dalam hal pelaksanaan aktivitas belajar, yang meliputi kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya dan perlengkapan latihan, kemenarikan model latihan, serta respon dan hasil latihan, setelah melalui dua kali validasi ahli yang dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk.

Abstract

This study aims to: (1) develop a table tennis forehand practice model, (2) test the suitability of the product developed as a form of student learning activity on table tennis game material in PJOK learning. This research and development design consists of seven steps, namely: (1) Existing product research (literature studies and field research), (2) Product development planning, (3) 1st internal design testing (expert validation), (4) 1st product revision, (5) 2nd internal design test (Expert Validation), (6) 2nd product revision, (7) Final product. The place and subject of the research are students of SMP Negeri 4 Golewa. Collecting research data using a score scale questionnaire instrument, research documentation, observation guidelines, which are used by experts in the first validation stage and second validation. Data analysis used qualitative and quantitative descriptive analysis techniques. The results of the research on the table tennis forehand practice model consist of five training models, namely: (1) Movement training model without the ball, (2) Movement training model with the ball, (3) Exercise model hitting and returning the ball with a reflection from the wall, (4) Model of practice hitting and returning the ball in pairs, (5) Model of practice with

Sejarah Artikel

Dimasukkan :
Direview :
Diterima :
Disetujui :

Kata Kunci

Model latihan; permainan tenis meja; pukulan forehand

Article History

Submitted :
Reviewed :
Accepted :
Published :

Key Words

Practice model; table tennis game; forehand.

game modifications. The development product is in the form of a table tennis forehand practice model which is made in a manual entitled "The table tennis forehand practice model meets the appropriate category to be used as a form of student learning activities on table tennis game material in PJOK learning in terms of implementing learning activities. , which includes the simplicity of the exercise, the safety of the exercise, the cost and equipment of the exercise, the attractiveness of the training model, as well as the response and results of the exercise, after going through two expert validations equipped with a video simulation of the use of the product.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah wadah yang menjadi tempat di mana orang-orang berproses untuk memanusiakan manusia dan membawa manusia dari yang apa adanya menuju ke bagaimana yang seharusnya. Bucher (1983:13) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan, yang mempunyai tujuan pengembangan secara fisik (jasmani), mental, emosional dan tujuan sosial melalui aktivitas jasmani yang dipilih untuk merealisasikan tujuan-tujuan tersebut.

Pendidikan jasmani merupakan cakupan secara keseluruhan dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kematangan emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara terstruktur dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (BSNP 2006:648).

Suharjana (2008:2) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah, tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Menurut Lary (2002 :1) olahraga tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dengan jumlah partisipasinya sangat banyak. Olahraga tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak di minati masyarakat. Hampir semua masyarakat dunia mengenal dan memahami permainan tenis meja, mulai dari anak-anak sampai dewasa.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 4 Golewa, banyak menemukan masalah-masalah dimana masih minimnya keterampilan peserta didik dalam melakukan pukulan forehand pada permainan tenis meja. Adapun beberapa kendala yang terlihat dari permasalahan di atas yaitu akibat dari kurangnya bentuk model ataupun variasi latihan dari teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja antara lain meliputi posisi kaki (footwork dan shadow), ketepatan pukulan forehand dengan bet dan meja. Kondisi ini kemudian menyebabkan kurang maksimal terhadap kemampuan siswa dalam mempelajari atau menguasai keterampilan pukulan forehand. Dari berbagai permasalahan di atas, maka peneliti akan mengembangkan sebuah model latihan yang diharapkan mampu meningkatkan keterampilan pukulan forehand.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and development*) menurut Borg and Gall (Sugiyono, 2016) dengan prosedur pengembangan yang dimodifikasi sesuai kondisi dan kebutuhan di lapangan mengikuti hasil modifikasi Tapo (2017) yang berfokus pada pembuatan produk melalui dua kali uji internal desain (validasi ahli), sehingga langkah-langkah penelitian menjadi 7 langkah, yaitu: (1) penelitian produk yang telah

ada (studi literatur dan penelitian lapangan), (2) perencanaan dan pengembangan produk, (3) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-1, (4) revisi produk ke-1, (5) pengujian internal desain (validasi ahli) ke-2, (6) revisi produk ke-2, (7) produk akhir. Desain produk pengembangan disusun secara tertulis dalam bentuk buku pedoman latihan yang dilengkapi dengan video pelaksanaan produk yang diberikan kepada para ahli dalam melakukan validasi, evaluasi, saran dan masukan menggunakan instrumen penelitian yang telah disiapkan.

Subjek uji coba dalam penelitian ini terbatas berjumlah empat orang yaitu siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 4 Golewa. Keterbatasan subjek karena disesuaikan dengan kondisi di lapangan dengan tetap mengikuti protokol covid-19. Subjek dalam penelitian ini akan mengikuti proses pembuatan video simulasi penggunaan produk untuk kemudian dipakai sebagai video dalam proses uji coba internal desain (validasi ahli) pertama dan kedua.

Instrumen penelitian menggunakan instrumen validasi produk awal untuk melakukan validasi desain produk awal menggunakan teknik *expert judgments* (penilaian ahli) sebelum disempurnakan menjadi produk akhir penelitian. Instrumen yang digunakan untuk validasi produk awal menggunakan instrumen angket skala nilai yang dilengkapi dengan lembar evaluasi dan lembar saran. Analisis data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif pada data- data penelitian yang bersifat teks berupa komentar, catatan, masukan serta saran dari para ahli dan teknik analisis deskriptif kuantitatif digunakan pada data-data dari hasil observasi, angket skala nilai dan pengukuran indikator yang bersifat angka skala penilaian. produk pengembangan dikatakan Sesuai dan Layak jika memenuhi ketentuan: nilai akhir angket dari 3 orang ahli (100 %) berada pada rentang perhitungan: $(\mu+1,0\sigma \leq X)$ yang berada pada Kategori Tinggi (Sesuai/Layak) sesuai dengan norma kategorisasi penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian.

Berdasarkan tahapan pengembangan yang digunakan, hasil pada proses validasi ahli adalah sebagai berikut.

Perhitungan Normatif Kategorisasi.

Dalam penelitian ini Normatif Kategorisasi kesesuaian draf produk yang dikembangkan menggunakan perhitungan Norma Kategorisasi Skala Psikologi Saifuddin Azwar (2012: 149), dengan ketentuan seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Kesesuaian/Kelayakan Produk Pengembangan

<i>Formula</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>
$X < (\mu-1,0\sigma)$	$X < 23$	Kurang Sesuai/Layak
$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$	$23 \leq X < 37$	Cukup Sesuai/Layak
$(\mu+1,0\sigma) \leq X$	$37 \leq X$	Sesuai/Layak

Tahap Validasi Ahli Pertama

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Pertama

Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
Ahli		Nomor Pertanyaan									Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai											
A1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	36
A2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	36
P1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	35

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

P1 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli dapat dibuat seperti pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Pertama

<i>Kategori</i>	<i>Kurang Sesuai (orang)</i>	<i>Cukup sesuai (orang)</i>	<i>Sesuai (orang)</i>	<i>Jumlah</i>
F	0	3	0	3
%	0%	50%	0%	50%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 3, dapat dilihat bahwa penilaian ketiga ahli (2 ahli akademisi dan 1 praktisi) terhadap kesesuaian model latihan pukulan forehand tenis meja yang dikembangkan sebagai bentuk latihan belajar siswa dalam pembelajaran PJOK memiliki rata-rata nilai (35,6) berada pada interval ($23 \leq X < 37$), maka dapat dikatakan bahwa ketiga ahli 100% menilai bahwa model latihan pukulan forehand tenis meja yang dikembangkan Cukup Sesuai sebagai bentuk latihan belajar siswa terutama pada materi pukulan forehand tenis meja dan perlu di revisi sesuai masukan dari saran para ahli sebelum dilanjutkan pada tahap validasi yang kedua.

Tahap Validasi Ahli Ke Dua

Hasil penilaian produk awal pada angket skala nilai validasi draf produk pada tahap validasi ahli pertama dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Data Hasil Validasi Ahli Draft Produk Validasi Ahli Kedua

Ahli	Nomor Pertanyaan										Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Hasil Penilaian Ahli Dari Agket Skala Nilai										
A1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	48
A2	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	48
P1	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	47

Keterangan:

A1 : Ahli 1 (Ahli Akademisi)

A2 : Ahli 2 (Ahli Akademisi)

P1 : Ahli 3 (Ahli Praktisi)

Berdasarkan perhitungan normatif kategorisasi kesesuaian draf produk, maka distribusi frekuensi penilaian para ahli kedua dapat dibuat seperti pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Validasi Ahli Kedua

<i>Kategori</i>	<i>Kurang Sesuai (orang)</i>	<i>cukup sesuai (orang)</i>	<i>sesuai (orang)</i>	<i>jumlah</i>
F	0	0	3	3
%	0%	0%	100%	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel dapat dilihat bahwa penilaian dari kedua ahli akademisi dan satu ahli praktisi pada kesesuaian model latihan pukulan forehand tenis meja yang dikembangkan memiliki rata-rata (47,6) dan berada pada interval ($37 \leq X$), maka dapat dikatakan bahwa ketiga observer (100%) menilai bahwa model latihan pukulan forehand tenis meja yang dikembangkan layak (sesuai) sebagai bentuk latihan belajar siswa pada materi latihan tenis meja pada pembelajaran PJOK

Berdasarkan hasil analisis perhitungan ini, maka draft produk model latihan pukulan forehand tenis meja yang dikembangkan layak (Sesuai) untuk menjadi produk akhir.

Pembahasan

Hasil produk akhir dari penelitian pengembangan ini yang telah dilaksanakan oleh peneliti adalah sebagai berikut: (1) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai dengan indikator pada materi pukulan forehand dalam permainan tenis meja. (2) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai dengan prinsip-prinsip bentuk latihan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. (3) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai dengan unsur-unsur latihan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. (4) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas belajar yang dikembangkan praktis dan sederhana. (5) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai dengan intensitas latihan dan durasi latihan. (6) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas belajar yang dikembangkan tidak membutuhkan biaya yang terlalu mahal atau peralatan yang mahal. (7) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas model latihan yang dikembangkan dapat memberikan manfaat. (8) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas model latihan yang dikembangkan dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dan tidak beresiko bagi peserta didik. (9) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk model latihan yang dikembangkan membuat siswa lebih senang dan dan tidak jenuh sehingga peserta didik terlibat aktif dalam proses pembelajaran. (10) Produk penelitian pengembangan ini dikatakan sesuai karena bentuk aktivitas model latihan yang dikembangkan dapat memberikan respon dan adaptasi latihan pukulan forehand tenis meja yang baik sesuai dengan indikator pembelajaran.

KESIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan tahap-tahap pengembangan yang dilakukan mulai dari tahap awal sampai pada tahap akhir penelitian, maka kesimpulan akhir dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1) Pada penelitian pengembangan ini, produk akhir yang dibuat adalah sebuah model latihan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Model latihan ini di bagi menjadi tiga bagian latihan utama yaitu, pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Dalam latihan inti peneliti mengembangkan beberapa model latihan pukulan forehand dalam permainan tenis meja yaitu; Latihan gerakan tanpa bola, latihan gerakan dengan bola, latihan memukul dan mengembalikan bola ke dinding tembok, latihan memukul dan mengembalikan bola secara berpasangan dan modifikasi game. Durasi keseluruhan latihan yang dibutuhkan dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan adalah $\pm$ 15-20 menit, dengan jumlah pengulangan pada masing-masing bagian bentuk latihan dan disusun dalam bentuk buku pedoman latihan yang diberi judul "Panduan model latihan pukulan forehand dalam permainan tenis meja"

2) Produk pengembangan berupa model latihan pukulan forehand tenis meja pada siswa SMP kelas VIII yang dibuat dalam buku pedoman yang diberi judul "Panduan model latihan pukulan forehand tenis meja, memenuhi kategori layak " Sesuai" untuk digunakan sebagai bentuk aktivitas belajar siswa pada materi pukulan forehand permainan tenis meja dalam hal pelaksanaan latihan yang meliputi kesederhanaan latihan, keamanan latihan, biaya dan perlengkapan latihan, kemenarikan model latihan, serta respon dan hasil latihan, setelah melalui dua kali validasi ahli yang dilengkapi dengan video simulasi penggunaan produk. Berdasarkan validasi ahli sebanyak dua kali yang di evaluasi oleh tiga orang ahli yaitu: dua orang ahli akademisi dan satu orang ahli praktisi. Berdasarkan hasil kesimpulan dari para ahli tersebut, secara keseluruhan produk pengembangan berupa model latihan pukulan forehand tenis meja dinyatakan "LAYAK" digunakan sebagai bentuk latihan pukulan forehand pada materi permainan tenis meja di SMP

Saran

Adapun beberapa saran penggunaan dari produk yang dikembangkan, antara lain sebagai berikut: 1) Peneliti sangat menyarankan produk pengembangan dapat digunakan dan dimanfaatkan sebaik-baiknya sebagai salah satu alternatif untuk dipakai sebagai bentuk aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK pada materi pukulan forehand dalam permainan tenis meja terutama di lokasi penelitian SMP NEGERI 4 Golewa, 2) Saran untuk sekolah dapat mengevaluasi lebih lanjut produk pengembangan berupa model latihan pukulan forehand dapat diperkenalkan kepada siswa dalam rangka memberikan pengaruh berupa motivasi dan semangat terutama pada materi permainan tenis meja di SMP kelas VIII, 3) Produk pengembangan berupa model latihan pukulan forehand dapat dikembangkan lagi secara khusus untuk memberikan motivasi dan minat siswa dalam mengikuti mata pelajaran PJOK terutama pada materi latihan permainan tenis meja, sehingga produk pengembangan dapat menjadi lebih sempurna mengingat manfaat produk pengembangan yang cukup besar

untuk materi latihan permainan tenis meja, 4)Produk pengembangan akan dilakukan pengembangan lebih lanjut untuk pengguna pada bidang lainnya, seperti manfaat produk pengembangan berupa model latihan pukulan forehand tenis meja pada siswa SMP kelas VIII

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bucher, Charles. (1983). Foundation of Physical Education and Sport. St. Louis: The Mosby Company.
- BSNP. (2006). Standar kompetensi dan kompetensi Dasar dan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sekolah dasar dan Madrasah. Jakarta.
- Hodges, Lary. (2002). Tenis Meja Tingkat Pemula. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Saifuddin, A. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2016) Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana.(2008). Pendidikan Kebugaran Jasmani Pedoman Kuliah.Yogyakarta : FIK UNY.
- Tapo, Y.B.O (2017). Pengembangan Model Latihan Olahraga Pernapasan Untuk Pemeliharaan Kesehatan Kardiorespirasi. (Thesis S2Versicetak) Ilmu Keolahragaan Progran Pascasarjana UNY.
- Wani Bernabas. (2020) Pengembangan Perangkat Pembelajaran Model Arias Materi Teknik Dasar Permainan Tenis Meja Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama: Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti. Vol 7,(2).

