

PENGARUH MEDIA MODIFIKASI TERHADAP KEMAMPUAN FOREHAND TENIS MEJA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SDN I CIAWIJAPURA

Siti Cahya Nursifa¹⁾, Budi, M.Pd²⁾

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (Juni) (2022)

Disetujui (Juli) (2022)

Dipublikasikan (Agustus) (2022)

Keywords

Effect of modified media, Forehand technique in table tennis game

Abstract

This study focuses on improving the forehand table tennis technique using a bouncing board at Extracurricular SDN I Ciawijapura. The purpose of this study was to determine the improvement of the forehand table tennis technique using a bouncing board for extracurricular students at SDN I Ciawijapura. The researcher used the bouncing board test instrument for 30 seconds (Nurhasan, 2001 : 164-167) to determine the improvement of the forehand technique using the bouncing board. The research method used is a quantitative method. One of the quantitative methods used in this research method is the experimental quantitative method with the research design used "One-Group Pretest-Posttest Design". Researchers have found that the forehand technique in the table tennis game using a bouncing board has increased, as evidenced by the significant value after being given treatment, namely using a modified bouncing board media, which increased by 3,715. The results of the hypothesis test also show that the value of $t_{count} > t_{table}$ is (17.202 > 1.729) which means the hypothesis (H_a) is accepted.

© 2022 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Authorm, Siti Cahya Nursifa,
Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan,
Email: siticahyanursifa25@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang melibatkan pergerakan tubuh dan pikiran yang dilakukan untuk melatih otot manusia, baik sehat secara jasmani maupun rohani. Manfaat olahraga sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia, selain menyehatkan tubuh olahraga juga bisa memperbaiki dan meningkatkan kinerja otak manusia sehingga dapat bekerja lebih maksimal. Melakukan aktivitas olahraga juga harus terstruktur yaitu peregangan otot secara statis dan dinamis.

Menurut R. Sunardinata (2018 : 9) " Tenis meja atau pingpong merupakan olahraga yang tidak mengenal batasan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan orang tua dapat bermain dan melakukan olahraga ini. Tenis meja dimainkan dengan sistem pertandingan tunggal (1 lawan 1) dan sistem ganda (2 lawan 2) dengan batas poin 11, skor 3-0 dan jika terjadi poinimbang di 10-10 maka terjadi deuce/seri atau penambahan poin 2 contoh skor A10 B 10 lalu terjadi deuce/seri poin A 12 sedangkan poin B 11 maka yang memenangkan pertandingan yaitu B.

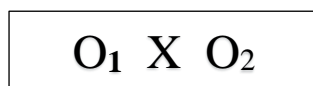
Pukulan forehand merupakan teknik dasar dalam permainan tenis meja, pukulan forehand dilakukan dengan memegang bet dari arah samping tangan kanan ke posisi depan. Sedangkan menurut Hasan, dkk (2012 : 49-53) " Forehand adalah pukulan yang dimana jika posisi bola berada

disebelah kanan tubuh”. Dengan kata lain pukulan forehand adalah gerak telapak tangan menghadap ke depan dengan posisi mengayun ke depan berhenti di depan dahi, pandangan tertuju ke depan / pihak lawan dan bola. Dalam permainan tenis meja khususnya dalam ekstrakurikuler dituntut berinovasi atau membuat suatu rangkaian latihan dengan berbagai cara sesuai dengan situasi. Oleh karena itu sebagai pelatih atau guru harus mampu menciptakan model latihan baik alat modifikasi maupun bentuk latihannya guna menunjang keberhasilan dalam prestasi maupun keterampilan atlitnya. (anne avantie & alberthiene endah , 2010 : 77) mengatakan “ modifikasi adalah satu langkah yang dilakukan perancang untuk menjembatani inspirasi menuju tampilan akhir dengan kreasi baru “ sedangkan menurut Bahagia (2010: 13), mengemukakan bahwa: “Modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan) maupun dalam tujuan dan cara (metoda, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian)”. Dari pendapat para ahli di atas proses pembelajaran atau ekstrakurikuler dapat di ikuti oleh seluruh siswa sesuai dengan kemampuan dan sarana di sekolah.

Dari permasalahan yang ada peneliti melihat teknik dasar forehand tenis meja pada para atlet pemula di wilayah susukanlebak kabupaten cirebon masih banyak yang kurang sesuai dengan teori. Salah satunya pada para peserta ekstrakurikuler tenis meja di SDN I Ciawijapura. Banyak siswa siswi yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di sekolah tersebut masih kurang dalam kemampuan teknik forehand. Oleh karena itu peneliti tertarik membuat metode latihan guna membantu dalam proses latihan khususnya meningkatkan kualitas forehand tenis meja dengan metode media modifikasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian perlu adanya karena membantu penelitian agar terarah, karena dalam penelitian terdapat langkah - langkah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti memilih desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* , Menurut nuryati (2019 : 44) “ Desain one group pre test-pos test yaitu eksperimen yang dikenakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Pada penelitian ini, subjek penelitian akan diberikan pre test terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan, kemudian subjek diberikan treatment atau perlakuan. Setelah diberikan perlakuan kemudian diberikan post test atau tes akhir untuk mengetahui akibat dari perlakuan ‘. Alasan peneliti mengambil desain penelitian ini ingin mengetahui pengaruh media modifikasi terhadap kemampuan forehand . desain ini digambarkan seperti berikut :



Gambar 3.1
Pre-eksperimen design (One-group Pretest-Posttest Design)
Sugiyono (2017:111)

Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan papan pantul test selama 30 detik, hasil yang dicatat adalah jumlah beberapa kali bola secara sah membentur atau mengenai papan yang terpasang diatas meja tenis sebanyak mungkin selama 30 detik. Cara pelaksanaan tes forehand mengacu pada Nurhasan (2001 : 164-167) “ yaitu teste berdiri di depan bagian papan pantul dengan sebuah bet dan bola ditangan. Pada aba-aba “ya” teste menjatuhkan bola di atas meja, kemudian memukul bola ke bagian papan pantul. Teste berusaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Bila teste tidak dapat menguasai bola, ia dapat mengambil bola yang sudah disediakan , menjatuhkan di meja dan melanjutkan usaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu yang tersedia. Seorang pembantu mengambil bola yang tidak dikuasai teste dan memasukkannya kembali ke dalam tempat yang sudah disediakan.



Gambar 3.2 Media modifikasi papan pantul

Sumber: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/viewFile/4513/3953>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data pada penelitian dapat dilakukan dengan dua cara, hal ini sesuai dengan dengan apa yang dikemukakan oleh Badriah (2012: 127) bahwa, “Menurut sumbernya data penelitian digolongkan sebagai data primer dan data sekunder”. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan mengenakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai informasi yang dicari. Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh peneliti dari subjek penelitiannya, data sekunder biasanya berbentuk data dokumentasi atau data laporan yang tersedia. Adapun dalam pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan sumber data primer yaitu data yang peneliti peroleh berasal dari subyeknya langsung yaitu dengan menggunakan cara data tes awal dan data tes akhir.

1. Uji Normalitas

Hasil perhitungan uji normalitas data penelitian ini diperoleh melalui penghitungan dengan menggunakan SPSS 21 dengan alat uji *Kolmogorov-Smirnov*. Adapun dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai sig. atau nilai probability > 0.05 maka dikatakan distribusi data normal, dan jika nilai sig. atau nilai probability < 0.05 maka dikatakan distribusi data tersebut tidak normal. Berikut adalah hasil uji normalitas dari data-data penelitian yang telah diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir. Data hasil uji normalitas tersebut adalah:

Tabel 4.1. Uji Normalitas SPSS 21

No.	Hasil Tes	df	Hasil Uji	
			<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Kesimpulan
1.	Hasil Tes Awal	19	.810	Normal
2.	Hasil Tes Akhir	19	.522	Normal

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan dengan maksud untuk mengetahui tingkat homogen varians dari masing-masing kelompok tes. Uji ini diperlakukan sebagai syarat dalam membandingkan data antar kelompok tes yaitu data tes awal dan data tes akhir. Uji ini dihitung menggunakan *lavene test* ($\alpha = 0.05$). Dengan ketentuan nilai Sig. atau nilai probabilitas lebih kecil dari 0.05 (Sig. > 0.05), maka data tersebut homogen, sedangkan jika nilai Sig. atau nilai probabilitas lebih kecil dari 0.05 (Sig. < 0.05), maka data tersebut tidak homogen.

a. Uji Homogenitas Tes Awal

Tabel 4.2. Hasil Uji Homogenitas Tes Awal

No	Hasil Tes	Levene Statistic	Sig	Keputusan
1	Tes awal	707	630	Homogen

Dengan melihat **Tabel 4.2** di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil uji homogenitas data tes awal yang diperoleh adalah homogen.

b. Uji Homogenitas Tes Akhir

Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas Tes Akhir

No	Hasil Tes	Levene Statistic	Sig	Keputusan
1	Tes akhir	598	702	Homogen

Karena data di atas hasil tes awal dan tes akhir normal dan homogen, maka uji statistik yang digunakan adalah uji statistik parametrik dengan menggunakan uji Paired Sample t Test.

3. Pengujian Hipotesis Penelitian

Untuk uji hipotesis digunakan uji statistik parametrik dengan menggunakan uji Paired Sample t Test dengan menggunakan SPSS 21. Berikut hasil uji Paired Sample t Test dengan menggunakan SPSS:

Tabel 4.4. Hasil Uji Paired Sample t Tes

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Postest - Pretest	5,800	1,508	,337	5,094	6,506	17,202	19	,000

Hasil	df	T _{-hitung}	T _{-tabel}	Sig	Kesimpulan
<i>Pretest dan Postest</i>	19	17,202	1.729	0.000	Signifikan

Diketahui bahwa data hasil t hitung lebih besar dari t tabel ($17,202 > 1.729$) maka H_0 ditolak artinya H_a diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir. “ terdapat pengaruh media modifikasi terhadap kemampuan Forehand tenis meja di Ekstrakurikuler SDN I Ciawijapura “.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka kesimpulannya sebagai berikut : Terdapat pengaruh Media modifikasi menggunakan alat bantu papan pantul terhadap kemampuan forehand pada siswa Ekstrakurikuler di SDN I Ciawijapura terbukti dengan hasil data yang diperoleh yaitu t hitung lebih besar dari t tabel ($17,202 > 1.729$) maka H_0 ditolak artinya H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, Lailatul, Dewi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Multazam.
- Erlan, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (n.d.). *PENINGKATAN PEMBELAJARAN PUKULAN FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN*.
- Hambali, M., & Yulianti, E. (2018). EKSTRAKURIKULER KEAGAMAAN TERHADAP PEMBENTUKAN KARAKTER RELIGIUS PESERTA DIDIK DI KOTA MAJAPAHIT. *Jurnal Pedagogik*, 05(02). <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/pedagogik>
- Nuryanti, R. (2019). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif dengan Strategi Team Games Tournament (TGT) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Materi Bilangan Romawi bagi Siswa Tunarungu Kelas IV SDLB. *Jurnal Asesmen dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus*, 20(1), 40–51. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JET/article/view/21734>
- Rachman, I., Sulaiman, & Rumini. (2017). Pengembangan Alat Pelontar Bola Tennis Meja (Robodrill IR-2016) Untuk Latihan Drill Teknik Pukulan Drive Dan Spin. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 50–56.
- Rubiyanto Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak, D. (n.d.). *PENGARUH MODIFIKASI PAPAN PANTUL PESERTA DIDIK PUKULAN FOREHAND DRIVE DAN BACKHAND DRIVE*.
- Yulianto, Fajar Rizka Putra. (2015): 201-206. "Study analisis keterampilan teknik bermain cabang olahraga permainan tenis meja." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 3.1