

Pengaruh Modifikasi Permainan *Colours Paper* Terhadap Keterampilan Pukulan *Forehand* Tenis Meja

Aditiya Reza*, Dwi Cahyo Kartiko

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*aditiyarohman@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Modifikasi permainan *colours paper* adalah suatu cara dalam mengembangkan materi pengajaran dengan cara lebih mudah, menyenangkan dan menarik untuk diterapkan dalam bentuk aktifitas belajar agar dapat memperlancar siswa dalam belajarnya serta tercapai tujuan pembelajaran dengan menggunakan media *colours paper* atau kertas warna pada tenis meja. Pembelajaran menggunakan modifikasi permainan *colours paper* dapat dilaksanakan dimana saja tidak harus di meja tenis meja. Modifikasi permainan *colours paper* dapat dirancang dengan berbagai variasi. Bisa menggunakan berbagai macam warna dan sasaran. Dengan menggunakan pembelajaran ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengarahkan pukulan ke berbagai sasaran. Berdasarkan hasil penghitungan pada tabel 4.3, dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata pre test sebesar 1,33 dan meningkat dengan rata-rata peningkatan 5,31 menjadi 3,28 pada saat post test. Peningkatan tersebut diuji menggunakan Wilcoxon dan menghasilkan nilai Z sebesar -2,393 dengan signifikansi $0,017 < 0,05$. Dapat disimpulkan akhir bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran modifikasi permainan *colours paper* terhadap keterampilan pukulan *forehand* tenis meja.

Kata kunci: Modifikasi Permainan *Colours Paper*, *Forehand*, Tenis Meja

Abstract

Modification of the color paper game is a way of developing teaching material in an easier, fun and interesting way to be applied in the form of learning activities in order to facilitate students in learning and to achieve learning goals by using colour paper or color paper on table tennis. Learning using modifications to the color paper game can be carried out anywhere you don't have to at the table tennis table. Modifications to the color paper game can be designed with various variations. Can use various colors and targets. Using this learning is expected to be able to improve students' ability to direct blows to various targets. Based on the results of calculations in table 4.3, it can be explained that the average pre test value is 1.33 and increases with an average increase of 5.31 to 3.28 during the post test. The increase was tested using Wilcoxon and resulted in a Z value of -2,393 with a significance of $0.017 < 0.05$. It can be concluded at the end that there is a significant influence on the learning modification of the color paper game on table tennis forehand skills.

Keywords: *Modifications Games Colors Paper, Forehand, Table Tennis*

PENDAHULUAN

Dalam UU No. 20 Tahun 2003 dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengenalan diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Secara umum rumusan fungsi dan tujuan pendidikan nasional tertulis dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Bab 2 Pasal 3. Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan

Di dalam kurikulum pendidikan Indonesia menempatkan mata pelajaran Penjasorkes sebagai mata

kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. pelajaran yang wajib diajarkan disetiap satuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses

pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik agar menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik hal fisik, mental, maupun emosional (Rosdiani, 2014 : 172). Pendidikan jasmani selalu berkaitan dengan gerak, gerak memegang peranan penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Pendidikan Jasmani menuju keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa serta merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat, kuat lahir dan batin. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia yaitu berupa fisik, aspek mental, dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Salah satu cara untuk mencapai hal tersebut dapat melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani materi tenis meja. Permainan tenis meja adalah salah satu olahraga yang menggunakan raket tercepat di dunia, dimana para pemain tidak memiliki waktu banyak dalam merencanakan dan melakukan pukulan (Padulo,dkk. 2016:5). Permainan tenis meja awalnya hanya dikenal sebagai pengisi waktu luang untuk hiburan atau hanya sebagai rekreasi. Pada saat ini permainan tenis meja sudah banyak berkembang, baik di masyarakat, sekolah-sekolah maupun di Perguruan Tinggi. Permainan ini menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh pemain. Permainan tenis meja dapat dimainkan secara perorangan maupun berpasangan. Permainan tenis meja harus mampu menyebrangkan bola melewati net dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola memantul di daerah sendiri. Dalam upaya mencapai hasil yang maksimal setiap siswa diperlukan menguasai teknik untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tenis meja. Berkaitan dengan upaya meningkatkan kemampuan bermain tenis meja maka harus mampu melakukan teknik sesuai dengan tuntutan teknik yang ada dalam tenis meja. Olahraga tenis meja adalah salah satu kegiatan olahraga yang memerlukan spesifikasi khusus, kemampuan dan bakat di sisi pemain (Ibrahim dan Habib, 2009:2). Dalam permainan tenis meja terdapat berbagai macam teknik dasar, salah satunya adalah teknik dasar pukulan forehand.

Pukulan forehand merupakan latihan pukulan dasar pertama pada permainan tenis meja (Juniarisca dan Andrijanto, 2017:22). Selain itu pukulan forehand adalah teknik serangan utama dalam permainan tenis meja (Hsin-Hsueh Huang, 2012:1). Pukulan forehand adalah sebuah pukulan teknik dasar tenis meja dimana posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan saat memukul bola. Posisi atau sikap bet saat memukul bola, tangan dan siku membentuk sudut 90o, maka posisi bet tersebut tegak lurus (Juniarisca dan

Andrijanto, 2017:22). Di dalam melakukan pukulan forehand terdapat beberapa tahapan, yaitu: (1) sikap awalan gerakan lengan, (2) gerakan memukul gerakan lengan, (3) sikap akhir gerakan lengan (Juniarisca dan Andrijanto, 2017:23). Dalam permainan tenis meja, kecepatan awal bola dari pukulan forehand lebih cepat lebih cepat daripada drive backhand. Pukulan forehand tidak sulit apabila diajarkan dengan cara yang benar, menarik, dan menyenangkan.

Penyelenggaraan program Pendidikan Jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program Pendidikan Jasmani itu sendiri, yaitu “Developmentally Appropriate Practice” atau lebih dikenal dengan DAP. Karakteristik dari DAP itu sendiri yaitu tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Untuk mendapatkan hasil perubahan pukulan forehand secara maksimal dengan tahapan gerak yang benar sebagai aspek penilaian hasil belajar keterampilan siswa, maka diperlukan usaha dari guru untuk mendesain pembelajaran yang menarik, dan menyenangkan untuk mencapai tujuan tersebut. Hal tersebut dapat disiasati dengan memodifikasi permainan. Memodifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, membelajarkan siswa dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi. Menurut Bahagia dan Adang (2000 : 1), “Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya”. Modifikasi dalam pendidikan jasmani dapat dilakukan pada alat, lapangan, dan peraturan atau cara permainannya. Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajarannya.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani materi pukulan forehand tenis meja, modifikasi yang dapat digunakan berupa penggunaan colours paper atau kertas warna yang digunakan sebagai sasaran dalam permainan tenis meja. Siswa akan melakukan pukulan forehand dengan berbagai macam permainan colours paper. Warna yang digunakan dalam permainan colours paper antara lain merah muda, putih, merah, hijau, orange, dan kuning. Dengan adanya modifikasi permainan colours paper atau kertas warna yang akan diletakkan pada titik-titik meja tertentu yaitu pada titik A, B/C, D, X, V, dan Z diharapkan dapat meningkatkan keterampilan pukulan forehand tenis meja pada siswa kelas V di SD Negeri Beran 5 Ngawi.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan Ibu Tutik Hartini, S.Pd. selaku Guru PJOK SD Negeri Beran 5 Ngawi yang dilakukan pada tanggal 13

November 2018, pukulan forehand tenis meja belum pernah diajarkan pada siswa kelas V tahun ajaran 2018/2019 di SD Negeri Beran 5 Ngawi. Sarana dan prasarana olahraga tenis meja di SD Negeri Beran 5 Ngawi yang kurang memadai, kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani tenis meja pada tahun ajaran sebelumnya dilakukan di gedung PTMSI Kabupaten Ngawi yang letaknya berdekatan dengan SD Negeri Beran 5 Ngawi. Meja yang digunakan berjumlah 3 meja dan sudah standar ITTF (International Table Tennis Federation).

Dengan penerapan modifikasi permainan colours paper atau kertas warna tersebut diharapkan nantinya parasiswa memiliki keterampilan pukulan forehand yang lebih baik dalam mengarahkan pukulan pada sasaran. Dengan permasalahan yang telah dijelaskan, akan dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Modifikasi Permainan Colours Paper Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Tenis Meja” pada siswa kelas V di SD Negeri Beran 5 Ngawi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan pada desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan / treatment yang diberikan (Maksum, 2018:116). Waktu penelitian ini akan dilakukan 4x pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri Beran 5 Ngawi yang berjumlah 119 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Teknik simple random sampling ini memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Maksum, 2018:65). Teknik random bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan menggunakan angka random. Dalam pengambilan sampel akan dilakukan secara undian. Kelas 1 sampai 6 akan dibuat kode sesuai tingkatan kelas. Kode kelas yang keluar saat undian maka akan dijadikan sampel penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah kelas V di SD Negeri Beran 5 Ngawi yang berjumlah 20 siswa. Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah berupa tes Jenis tes yang digunakan adalah test backboard. Tes ini diciptakan oleh Hott dan Lockhart (Noverbai, 1995:7). Test backboard merupakan tes yang dapat mengukur kecakapan bermain tenis meja dengan dipantulkan pada meja yang didirikan tegak lurus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data akan disajikan berupa data yang telah diperoleh dari hasil penelitian tentang hasil keterampilan pukulan forehand tenis meja siswa sebelum dan sesudah penerapan modifikasi permainan colours paper pada kelas V di SD Negeri Beran 5 Ngawi. Modifikasi permainan colours paper adalah suatu cara dalam mengembangkan materi pengajaran dengan cara lebih mudah, menyenangkan dan menarik untuk diterapkan dalam bentuk aktifitas belajar agar dapat memperlancar siswa dalam belajarnya serta tercapai tujuan pembelajaran dengan menggunakan media colours paper atau kertas warna pada tenis meja. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani materi pukulan forehand tenis meja, modifikasi yang dapat digunakan berupa penggunaan colours paper atau kertas warna yang digunakan sebagai sasaran dalam permainan tenis meja. Siswa akan melakukan pukulan forehand dengan berbagai macam permainan colours paper. Warna yang digunakan dalam permainan colours paper antara lain merah muda, putih, merah, hijau, orange, dan kuning. Modifikasi permainan colours paper dapat dirancang dengan berbagai variasi, baik menggunakan berbagai macam warna dan sasaran. Pada penerapan modifikasi permainan colours paper dalam pembelajaran pukulan forehand tenis meja, siswa mengarahkan sasaran ke beberapa warna. Dengan adanya titik-titik warna yang ditentukan, siswa memerlukan konsentrasi dalam melakukan pukulan agar dapat mengarahkan pukulan sesuai dengan sasaran kertas warna yang diinginkan. Siswa memerlukan konsentrasi dalam mengarahkan pukulan ke sasaran yang telah ditentukan seperti kertas berwarna merah muda yang bernilai 3, putih bernilai 2, merah bernilai 3, hijau bernilai 4, kuning bernilai 4, dan orange bernilai 5.

Tabel 1. Hasil Uji Beda Pretest-Posttest.

Tes	Mean	Be da	Z	Sig	Mean Rank / Rata-rata peningkatan
Pre test	1,33	1,95	-2,393	0,017	5,31
Post test	3,28				

Data berdistribusi tidak normal terdapat pada pretest – posttes. Data dikatakan normal yaitu jika nilai p value > 0.05 Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata pre test sebesar 1,33 dan meningkat dengan rata-rata peningkatan 5,31 menjadi 3,28 pada saat post test. Peningkatan tersebut diuji menggunakan Wilcoxon dan menghasilkan nilai Z

sebesar -2,393 dengan signifikansi $0,017 < 0,05$. Dapat disimpulkan akhir bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pembelajaran modifikasi permainan colours paper terhadap keterampilan pukulan forehand tenis meja.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan modifikasi permainan colours paper terhadap keterampilan pukulan forehand tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Beran 5 Ngawi, dibuktikan dengan hasil nilai Sig. 0,017.
2. Pengaruh modifikasi permainan colours paper terhadap keterampilan pukulan forehand tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Beran 5 Ngawi meningkat dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,31 .

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka beberapa saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian maka sebaiknya penerapan modifikasi permainan colours paper dapat dijadikan sebagai acuan para guru PJOK dalam proses pembelajaran, yaitu usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah khususnya pembelajaran tenis meja.
2. Agar mendapatkan keterampilan yang lebih baik khususnya dalam penerapan modifikasi permainan colours paper, maka hendaknya proses pembelajaran ini dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah mengerti materi pembelajaran dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Bahagia, Yoyo dan Suherman, Adang.2000. Prinsip – Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta : Depdikbud Dikdasdem.

Hafidz, Abdul.2015. Tenis Meja. Surabaya : Unesa University Press.

Hafid, Anwar, dkk.2013. Konsep Dasar Ilmu Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Hamed, Ibrahim. 2009. The Effect of Biomechanical Variables on The Performance Accuracy of Backhand Topspin in Table Tennis, (Online), (<https://www.researchgate.net>, diakses pada tanggal 14 Oktober 2018)

Hodges, Larry.1996. Tenis Meja Tingkat Pemula. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Hsin-Hsueh Huang, dkk. 2012. The Dynamical Analysis of Table Tennis Forehand and Backhand Drives, (Online),(<https://ojs.ub.uni->

konstanz.de/cpa/article/viewFile/5686/5177 , diakses pada tanggal 14 Oktober 2018) .

Juniarisca, Dwi dan Andrijanto, Dony. 2017. Permainan Tenis Meja. Surabaya: Unesa University Press.

Kertamanah, Alexander.2015.Teknik dan Taktik Permainan Tenis Meja. Bandung: PT Remaja Rosdakarya..

Kulinna,dkk. 2018. The Effect of an Authentic Acute Physical Education Session of Dance on Elementary Students’ Selective Attention, (Online), (<http://downloads.hindawi.com/journals/bmri/2018/8790283.pdf>, diakses pada tanggal 8 November 2018).

Lutan, Rusli, dan Suherman,Adang. 2000. Perencanaan Pembelajaran Penjaskes. Jakarta : Depdikbud Dikdasdem.

Maksum, Ali. 2018. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya:Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2017. Statistik dalam Olahraga.

Maksum, Ali. 2018. Statistik dalam Olahraga. Surabaya: University Press.

Manshur, Faiz, dan Elwa, Mathori. 2013. Media Pembelajaran Aktif. Bandung: Nuansa Cendekia.

Muhtar,Tatang dan Wahyu,Sulistyo. 2007. Tenis Meja. Bandung:Univ Terbuka.

Nurhasan. 2010. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Universitas Pendidikan Indonesia.

Padulo, Johnny. 2016. Task Complexity Reveals Expertise of Table Tennis Players, (Online), (<https://www.researchgate.net/>, diakses pada tanggal 14 Oktober 2018)

Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1994-1995. Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes A.A.S.P.F.T. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Rosdiani, Dini. 2014. Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta,CV.

Suherman, Adang.2000. Dasar–Dasar Penjaskes. Jakarta: Depdikbud Dikdasdem.

Suryosubroto. 2010. Beberapa Aspek Dasar-Dasar Kependidikan. Jakarta: Rineka Cipta.

Tim. 2014. Pedoman Penulisan Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Undang-Undang No.20 Tahun 2003.