



UPAYA MENINGKATKAN KECAKAPAN BERMAIN TENIS MEJA SISWA SMA MELALUI PENGGUNAAN METODE LATIHAN INTERVAL

Sarjono, Budi Setiawan

SMA Negeri 3 Sukoharjo

Universitas Pendidikan Indonesia

sarjonosukoharjo3@gmail.com, budi_setiawan@upi.edu

ABSTRACT

The purpose of this classroom action research was to improve table tennis candy skills through the use of the interval training method in students of class XI IPA 4 semester 2 SMA Negeri 3 Sukoharjo in the academic year 2021/ 2022. This research is a type of classroom action research, with research subjects being students of class XI IPA 4 semester 2 SMA Negeri 3 Sukoharjo in the academic year 2014/2015. The source of the data came from observations of table tennis training activities through the interval training method. Data collection techniques used observation methods, test formats, questionnaires and point documentation. Data analysis techniques used cycle points consisting of two cycles with steps including planning, evaluation and reflection. Performance indicators include the results of the table tennis skill test using the backboard test and students' interest or motivation in participating in the training program using the interval method. The results showed that the interval training method in the game of table tennis carried out by the researcher showed the results of cycle 1: students' skills were in the moderate category 11 students, 14 students were lacking and 7 students were not very low. Cycle 2 results: showed student skills in the security guard category 13 students, category good 11 students and very good category 8 students. Getting to the point of increasing students' skills in playing table tennis based on class XI IPA 4 semester 2 SMA Negeri 3 Sukorejo in the 2021/ 2022. academic year, this is evident from the results of research conducted in two cycles, namely the results of hitting students right on target that have

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received 19 Mar 2023

First Revised 16 April 2022

Accepted 07 Mei 2023

First Available online 31 Mei 2023

Publication Date 01 Juni 2023

Keyword:

Proficiency, table tennis, interval method

Kata Kunci:

Kecakapan bermain, tenis meja, metode interval

been determined have increased from the test results cycle I with the results of the test cycle II..

A B S T R A K

Tujuan penelitian tindak kelas ini adalah untuk meningkatkan kecakapan permen tenis meja melalui penggunaan metode latihan interval pada siswa kelas XI IPA 4 semester 2 SMA negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2021/2022. Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas, dengan subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPA 4 semester 2 SMA negeri 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2014/2015.sumber data berasal dari hasil observasi kegiatan latihan tenis meja melalui metode latihan interval. Teknik pengumpulan data menggunakan metode observasi format tes, angket dan dokumentasi titik teknik analisis data menggunakan titik siklus yang terdiri dari dua siklus dengan langkah langkah meliputi perencanaan, pelaksanaan evaluasi dan refleksi. Indikator kinerja meliputi hasil tes kecakapan bermain tenis meja dengan menggunakan tes backboard dan minat atau motivasi siswa dalam mengikuti program latihan dengan metode interval. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan interval dalam permainan tenis meja yang dilaksanakan oleh peneliti menunjukkan hasil siklus 1 : kecakapan siswa kategori sedang 11 siswa, kategori kurang 14 siswa dan kurang sekali 7 siswa tidak hasil siklus 2 : menunjukkan kecakapan siswa kategori satpam 13 siswa, kategori baik 11 siswa dan kategori sangat baik 8 siswa. Dapat titik meningkatkan kecakapan siswa bermain tenis meja berbasis kelas XI IPA 4 semester 2 SMA negeri 3 Sukorejo tahun pelajaran 2021/ 2022 hal ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan dalam dua siklus, yaitu hasil pukulan siswa tepat sesuai sasaran yang telah ditentukan meningkat Dari hasil tes siklus I dengan hasil tes siklus II.

© 2023 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah kegiatan jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu (Setiyawan, 2017). Dalam olahraga ini, otot beraktivitas dipengaruhi oleh rangsangan melalui saraf. Melalui rangsangan tersebut, maka terciptalah gerakan gerakan otot yang disebut kontraksi dan relaksasi. Berbagai macam cabang olahraga yang hadir saat ini tentu memiliki fungsi yang berbeda. Adanya mata pelajaran Pendidikan Jasmani tentu sangat penting karena sebagai salah satu kebutuhan siswa. Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosialnya (Suherman, 2001).

Dengan pendidikan yang berkualitas, dipastikan akan lahir masyarakat dan bangsa yang berkualitas yang pada gilirannya dapat mengantarkan kehidupan bangsa yang cerdas. Begitupun sebaliknya manakala pendidikan yang ada tidak berkualitas, akan lahir masyarakat yang kehidupannya jauh dari standar hidup bangsa yang cerdas dan berkualitas (Solihin, 2015). Betapa pentingnya suatu bangsa memiliki manusia yang berkualitas. Jasmani tentu sangat memengaruhi kehidupan manusia. Seperti dalam pepatah "Mens Sana in Corpore Sano dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat". Aktivitas olahraga ini tentu merupakan salah satu cara kita dalam menjaga kesehatan. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara kebutuhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Alif & Sudirjo, 2019).

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis (Rachmawati, dkk., 2020). Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Fok, 1998).

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang (Jaenudin, 2022). Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagi ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia (Murtianto, 2022).

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat, pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun mehabatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan social (Arifin, 2017). Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri

yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman (Iswanto & Widayati, 2021).

Saat ini, berbagai macam cabang olahraga hadir khususnya di Indonesia. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang kian digemari masyarakat. Permainan tenis meja merupakan salah satu kelompok permainan net (net game). Pengertian tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut dengan bet (Rachman, dkk., 2017). Dalam kegiatan pembelajaran permainan tenis meja tersebut, rata-rata siswa mempunyai minat yang tinggi terhadap kegiatan tersebut, namun kebanyakan siswa masih minim dan kurang memahami teknik dasar dalam permainan tenis meja. Untuk itu guna meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan tenis meja, peneliti yang merangkap sebagai guru olahraga berusaha memberikan bimbingan kepada siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran permainan tenis meja. Adapun metode yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan metode latihan interval.

High Intensity Interval Training (HIIT) merupakan latihan fisik dengan intensitas tinggi, lebih cepat dari latihan biasa dan juga memiliki periode pemulihan yang cukup singkat, latihan ini merupakan latihan yang sedang banyak dilakukan oleh para atlet, karena latihan ini memiliki intensitas yang tinggi yang bila dilakukan dengan baik dan teratur maka akan menciptakan efek yang luar biasa terhadap perkembangan otot dan kesehatan pada tubuh manusia (Susila, 2021). Metode bimbingan yang digunakan adalah dengan memberikan berupa bimbingan teknik dasar dalam melakukan permainan tenis meja dengan menggunakan media tembok atau papan sebagai lawan permainan, dengan bantuan dan arahan pembimbing. Metode latihan interval merupakan program latihan tenis meja yang dilakukan dengan waktu yang telah ditetapkan tetapi diselingi dengan recovery (Novarita, 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas menarik untuk diteliti tentang : "Upaya Meningkatkan Kecakapan Bermain Tenis Meja Melalui Penggunaan Metode Latihan Interval Pada Siswa Kelas XI IPA 4 Semester 2 SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/ 2022.

2. METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) yang dilaksanakan dengan mengikuti prosedur penelitian berdasarkan pada prinsip Kemmis dan Toggart (1988) yang mencakup kegiatan perencanaan (planning), tindakan (action), observasi (observation), refleksi (reflection) atau evaluasi (Parnawi, 2020). Keempat kegiatan ini berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 20 Januari 2021 s/d 10 Maret 2022 guru mata pelajaran Penjasorkes SMA N 3 Sukoharjo.

Subjek penelitian ini adalah Siswa Kelas XI IPA 4 Semester 2 SMA N 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2021/ 2022, dalam kegiatan pembelajaran tenis meja, dengan pertimbangan bahwa siswa pada kelas ini memiliki kemampuan yang heterogen. Siswa kelas ini lebih menyukai praktik bola kecil. Hanya sedikit siswa yang tertarik dengan praktik tenis meja. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti dan meningkatkan kemampuan siswa praktik tenis meja dengan metode yang menarik yaitu metode interval. Adapun jumlah siswa yang dijadikan subjek sebanyak 32 siswa, yang terdiri dari putra 22 siswa dan putri 10 siswa.

Data dalam penelitian bersumber dari interaksi guru dan siswa dalam pelaksanaan program latihan tenis meja dengan menggunakan metode interval. Pengambilan data dilakukan dengan:

2.1. Metode Observasi

Observasi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara mengadakan pengamatan secara teliti dan sistematis (Arikunto, 1998). Pengumpulan data melalui observasi dilakukan sendiri oleh peneliti pada kelas yang dijadikan sampel untuk mendapatkan gambaran secara langsung kegiatan latihan tenis meja dengan menggunakan metode latihan interval.

2.2. Metode Tes

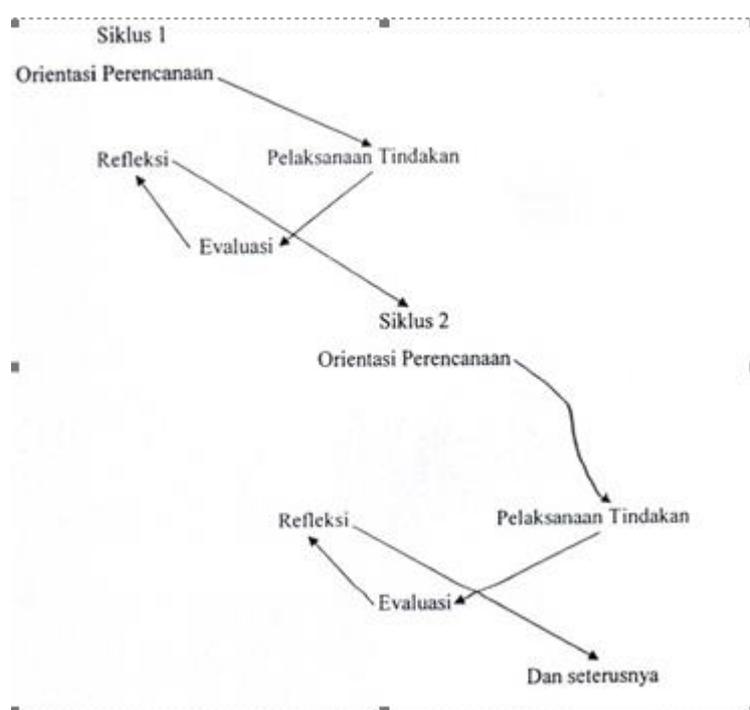
Metode tes adalah serentetan pernyataan pernyataan atau latihan atau alat yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto, 1998). Metode tes yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah menggunakan test backboard tujuannya adalah untuk mencai reliabilitas, perangkan, membagi subjek menjadi dua kelompok dan untuk membandingkan dengan hasil *posttest* (Asri, 2020).

2.3. Angket

Metode angket merupakan metode pengumpulan data melalui faktor pernyataan yang diisi oleh para responden. Responden yang dimaksud adalah siswa Kelas XIIPA 4 Semester 2 SMA N 3 Sukoharjo tahun pelajaran 2021/ 2022 (Isa, A. 2010). Angket dalam penelitian ini diberikan kepada siswa untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap program latihan bermain tenis meja yang diberikan oleh peneliti apakah memberikan perasaan senang atau tidak.

2.4. Metode Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode untuk memperoleh atau mengetahui sesuatu dengan buku-buku, arsip yang berhubungan dengan yang diteliti (Surono & Tarto, 2022). Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data sekolah dan nama siswa kelas XI, serta foto rekaman proses tindakan penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu bekerjasama dengan guru mata pelajaran Penjas Orkes mulai dari tahap orientasi dilanjutkan dengan menyusun perencanaan berikut persiapan-persiapan yang diperlukan, pelaksanaan tindakan dalam siklus pertama, diskusi-diskusi yang bersifat analitik dilakukan sesudah pelaksanaan tindakan, kemudian melakukan refleksi atas semua kegiatan yang telah berlangsung dalam siklus pertama, untuk kemudian merencanakan tahap modifikasi, koreksi, atau pembetulan, ataupun penyempurnaan pembelajaran dalam siklus kedua, dan seterusnya. Tahap analisis penelitian tindakan kelas tersebut dapat digambarkan dengan langkah-langkah sebagai berikut.



Gambar 1. Skema Teknik Analisis Data

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Deskripsi Siklus I

3.1.1. Rencana Latihan Bimbingan Tenis Meja

Dalam penguasaan teknik yang ada dalam permainan tenis meja, memerlukan latihan yang teratur, terukur, dan berlangsung terus menerus dan berkelanjutan. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam latihan diperlukan bimbingan pelatih atau guru olahraga yang tepat. Salah satu unsur yang menentukan keberhasilan seorang pemain tenis meja adalah ketepatan mengarahkan bola dengan baik serta akurat dalam pukulan bola (Armisesna, 2021). Model latihan bimbingan dengan program latihan menggunakan metode interval dalam permainan tenis meja pada siswa Kelas XI IPA 4 Semester 2 SMA Negcri 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/ 2022 yang direncanakan pada Siklus I, dengan perencanaan sebagai berikut :

- 3.1.1.1. Guru menentukan waktu melaksanakan latihan yang bertempat di halaman sekolah. Kemudian guru sudah membagi 6 kelompok, yang masing-masing kelompok anggotanya 5 sampai dengan 6 siswa.
- 3.1.1.2. Guru membuat panduan latihan pada waktu memberikan bimbingan yang nantinya dibagikan pada masing-masing kelompok.
- 3.1.1.3. Guru sudah menetapkan frekuensi latihan masing-masing kelompok.
- 3.1.1.4. Guru menyiapkan lembar pengamatan dan observasi.

3.1.2. Pelaksanaan Pengajaran

- 3.1.2.1. Kegiatan awal :
 - 3.1.2.1.1. Guru mengajak siswa ke lokasi latihan yang berada di luar kelas.
 - 3.1.2.1.2. Guru mengajak siswa untuk berkumpul menurut kelompoknya.

- 3.1.2.1.3. Guru memberi salam.
- 3.1.2.1.4. Guru memberi motivasi pada siswa tentang pentingnya hidup sehat.
- 3.1.2.1.5. Guru memberikan panduan latihan kepada masing-masing kelompok
- 3.1.2.1.6. Guru memberikan penjelasan cara kerja program latihan dalam permainan tenis meja dengan menggunakan metode latihan interval.
- 3.2.1.1. Kegiatan inti :
 - 3.2.1.1.1. Masing-masing siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan.
 - 3.2.1.1.2. Selanjutnya guru membimbing dalam melakukan latihan tenis meja.
 - 3.2.1.1.3. Selesai kegiatan latihan siswa disuruh berkumpul kembali untuk mendiskusikan hasil latihannya.
 - 3.2.1.1.4. Guru memandu diskusi dan siswa diberi kesempatan memberi tanggapan waktunya \pm 15 menit.
- 3.2.1.2. Kegiatan akhir :
 - 3.2.1.2.1. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan hambatan / kesulitan yang dialami selama proses latihan.
 - 3.2.1.2.2. Guru memberikan kesimpulan bersama siswa. Kegiatan latihan ini diakhiri dengan guru mengucapkan salam.

3.1.3. Hasil Tes Kecakapan Siswa Bermain Tenis Meja

Berdasarkan hasil kegiatan latihan pada siklus I, berikut merupakan hasil tes kecakapan siswa bermain tenis meja pada siswa Kelas XI IPA 4 Semester 2 SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/ 2022.

Tabel 1. Tabel Hasil Tes Kecakapan Siswa Bermain Tenis Meja Siklus I Pada Kelas XI IPA 4 Semester 2 SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/ 2022

KKM : 75

No	Nama	Hasil Tes	Keterangan
1	Ahmad Nori Prasetyo	76	Sedang
2	Baskara Petar	78	Sedang
3	Ronny Indra	78	Sedang
4	Alwi Pratama	77	Sedang
5	Bima Triatmaja	77	Sedang
6	Dhimas Banu	77	Sedang
7	Faizal Aji	78	Sedang
8	Claudia Candra	78	Sedang
9	Devita Sri Rahmawati	78	Sedang
10	Ridwan Asari	71	Kurang
11	Zainal Arifin	77	Sedang
12	Bayu Adi Nugroho	78	Sedang
13	Dian Sanusi	70	Kurang
14	Imam Ibnu	71	Kurang
15	Ika Wuryandari	69	Kurang
16	Tomi Harmoko	71	Kurang
17	Yoga Purwa	70	Kurang
18	Evi Nur Cahyani	70	Kurang

19	Anggi Bagas	71	Kurang
20	Eko Yuniawan	71	Kurang
21	Heri Kiswanto	69	Kurang
22	Mita Kurniawati	70	Kurang
23	Putri Enggal	70	Kurang
24	Hesti Febriyanti	72	Kurang
25	Bagus Radyatama	70	Kurang
26	Gilar Prasetyo	68	Kurang Sekali
27	Imam Danu	68	Kurang Sekali
28	Irvan Iqbal	68	Kurang Sekali
29	Novita Arsita	68	Kurang Sekali
30	Muh. Ibrahim	68	Kurang Sekali
31	Roni Fadilah	68	Kurang Sekali
32	Sari Ramadani	68	Kurang Sekali

3.1.4. Keterangan Penilaian :

3.1.4.1. Petunjuk Penilaian

3.1.4.1.1. Hasil dari setiap trial adalah jumlah pantulan yang sah selama 30 detik.

3.1.4.1.2. Hasil trial yang terbaik merupakan nilai tes.

3.1.4.2. Norma

Nilai ketrampilan bermain tenis meja :

Nilai Golongan

86-keatas Sangat Baik (SB)

80-85 Baik (B)

75-79 Sedang (S)

69-74 Kurang (K)

68-kebawah Kurang Sekali (KS)

Berdasarkan hasil evaluasi tes kecakapan siswa dalam bermain tenis meja dengan menggunakan metode latihan interval pada siklus I menunjukkan kecakapan siswa dalam kategori sedang sebanyak 11 siswa, kategori kurang sebanyak 14 siswa dan kategori kurang sekali sebanyak 7 siswa.

3.1.5. Kegiatan Pengamatan/Observasi

Kegiatan pengamatan / observasi dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan latihan yang dilakukan oleh peneliti. Adapun hal-hal yang di observasi meliputi :

3.1.5.1. Urutan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan latihan

Berdasarkan pengamatan / observasi yang penulis lakukan terhadap urutan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan latihan tenis meja dengan latihan metode interval sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan perencanaan kegiatan latihan.

3.1.5.2. Kegiatan siswa

Hasil pengamatan / observasi terhadap kegiatan siswa, siswa terlihat belum terampil dalam melakukan latihan pemukulan.

3.1.5.3. Aktivitas guru dalam mengelola program latihan

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa aktivitas guru dalam mengelola kegiatan program latihan tenis meja sudah baik, yaitu fungsi guru hanya sebagai motivator, artinya guru sebagai pemandu agar siswa berlatih secara aktif, kreatif dan akrab.

3.1.5.4. Hasil Tes Kecakapan Bermain Tenis Meja

Berdasarkan hasil tes kecakapan siswa bermain tenis meja menunjukkan hasil masih kurang.

Berdasarkan kegiatan pembelajaran pada siklus I mengenai pelaksanaan tindakan dan hasil kerja siswa, maka perlu adanya perbaikan-perbaikan dalam pelaksanaan latihan pada siklus II, diantaranya adalah : keterbatasan waktu (karena banyak waktu yang terbuang), dan konsentrasi/perhatian siswa mudah berubah.

3.2. Deskripsi Siklus II

3.2.1. Rencana Pengajaran

- 3.2.1.1. Perencanaan tindakan pada siklus kedua dilakukan dengan memperhatikan hasil pembahasan pada siklus I, antara lain :
- 3.2.1.2. Menentukan waktu latihan yang lebih tepat.
- 3.2.1.3. Membuat panduan latihan bimbingan.
- 3.2.1.4. Menyiapkan waktu yang tepat agar tidak banyak waktu yang terbuang.
- 3.2.1.5. Menyiapkan pengeras suara (rnisal megaphone) untuk lebih memusatkan konsentrasi siswa.
- 3.2.1.6. Kelompok siswa disusun secara variatif agar merata antara kemampuan masing-masing siswa.

3.2.2. Pelaksanaan Latihan

Pelaksanaan pembelajaran dengan metode interval dalam permainan tenis meja pada siswa Kelas XI IPA 4 Sernester 2 SMA N 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/2022 dilaksanakan tanggal 17-02-2021 s/d 10-03- 2021 adalah sebagai berikut :

3.2.2.1. Kegiatan awal

- 3.2.2.1.1. Guru langsung mengajak siswa ke lokasi latihan.
- 3.2.2.1.2. Guru meminta siswa berkumpul sesuai kelompoknya.
- 3.2.2.1.3. Guru membuka kegiatan latihan dan memberi salam.
- 3.2.2.1.4. Guru memberi motivasi yang lebih meningkatkan antusias siswa.

3.2.2.2. Kegiatan inti :

- 3.2.2.2.1. Guru membimbing siswa selama kegiatan latihan.
- 3.2.2.2.2. Sesuai waktu yang sudah ditentukan guru mengajak siswa berkumpul kembali untuk diskusi hasil latihannya.
- 3.2.2.2.3. Guru memandu diskusi dan siswa diberi kesempatan memberi tanggapan waktu yang disediakan \pm 25 menit.

3.2.2.3. Kegiatan akhir

- 3.2.2.3.1. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan hambatan/kesulitan yang dialami selama proses kegiatan
- 3.2.2.3.2. Guru memberikan kesimpulan bersama siswa

3.2.3. Hasil Tes Kecakapan Siswa Bermain Tenis Meja

Tes dan Pengukuran Olahraga adalah dasar untuk mengembangkan metode

latihan dan juga penentuan tolok ukur dalam pembinaan prestasi olahraga. Karena ruang lingkup Tes dan Pengukuran Olahraga secara sederhana adalah mengkaji tentang tes-tes yang berguna untuk mengukur keberhasilan kemampuan fisik dan keterampilan dalam berolahraga (Sepdanius, dkk., 2019). Berdasarkan hasil kegiatan latihan pada siklus II, berikut merupakan hasil tes kecakapan siswa bermain tenis meja pada siswa Kelas XI IPA 4 Semester 2 SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/2022.

Tabel 2. Tabel Hasil Tes Kecakapan Siswa Bermain Tenis Meja Siklus II Pada Kelas XI IPA 4 Semester 2 SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/ 2022

KKM : 75

No	Nama	Hasil Tes	Keterangan
1	Ahmad Nori Prasetyo	87	Sangat baik
2	Baskara Petar	88	Sangat baik
3	Ronny Indra	87	Sangat baik
4	Alwi Pratama	82	Baik
5	Bima Triatmaja	82	Baik
6	Dhimas Banu	82	Baik
7	Faizal Aji	79	Sedang
8	Claudia Candra	82	Baik
9	Devita Sri Rahmawati	82	Baik
10	Ridwan Asari	77	Sedang
11	Zainal Arifin	78	Sedang
12	Bayu Adi Nugroho	87	Sangat baik
13	Dian Sanusi	78	Sedang
14	Imam Ibnu	82	Baik
15	Ika Wuryandari	88	Sangat baik
16	Tomi Harmoko	77	Sedang
17	Yoga Purwa	90	Sangat baik
18	Evi Nur Cahyani	79	Sedang
19	Anggi Bagus	82	Baik
20	Eko Yuniawan	83	Baik
21	Heri Kiswanto	77	Sedang
22	Mita Kurniawati	82	Baik
23	Putri Enggal	78	Sedang
24	Hesti Febriyanti	77	Sedang
25	Bagus Radyatama	87	Sangat baik
26	Gilar Prasetyo	79	Sedang
27	Imam Danu	86	Sangat baik
28	Irvan Iqbal	82	Baik
29	Novita Arsita	79	Sedang
30	Muh. Ibrahim	82	Baik
31	Roni Fadilah	77	Sedang
32	Sari Ramadani	78	Sedang

3.2.4. Keterangan Penilaian :

3.2.4.1. Petunjuk Penilaian

- 3.2.4.1.1. Hasil dari setiap trial adalah jumlah pantulan yang sah selama 30 detik.
- 3.2.4.1.2. Hasil trial yang terbaik merupakan nilai tes.
- 3.2.4.1.3. Nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75.

3.2.4.2. Norma

Nilai ketrampilan bermain tenis meja :

Nilai	Golongan
86-keatas	Sangat Baik (SB)
80-85	Baik (B)
75-79	Sedang (S)
69-74	Kurang (K)
68-kebawah	Kurang Sekali (KS)

Berdasarkan hasil evaluasi tes kecakapan siswa dalam bermain tenis meja dengan menggunakan metode latihan interval pada siklus II menunjukkan kecakapan siswa dalam kategori sedang sebanyak 13 siswa, kategori baik sebanyak 11 siswa, dan kategori baik sekali sebanyak 8 siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan interval dapat meningkatkan kecakapan bermain tenis meja pada siswa Kelas XI IPA 4 Semester 2 SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/ 2022.

3.2.5. Kegiatan Pengamatan/Observasi

Kegiatan pengamatan/observasi dalam siklus kedua ini tampak beberapa perubahan yang dialami siswa, yaitu semangat, pemahaman siswa terhadap metode latihan, keterampilan siswa dalam bermain tenis meja mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil tes kecakapan siswa dalam bermain tenis meja sebagian besar siswa masuk kategori baik.

Hasil pelaksanaan bimbingan latihan individu pada siklus ke 2 ini menunjukkan bahwa kecakapan siswa dalam bermain tenis meja mengalami peningkatan.

Untuk menghasilkan tindakan yang cocok dan memuaskan untuk merespon suatu stimulus maka peserta didik harus mengadakan percobaan dan latihan yang berulang-ulang. Adapun latihan atau pengulangan perilaku yang cocok yang telah ditemukan dalam belajar, ini merupakan bentuk peningkatan existensi dari perilaku yang cocok tersebut agar tindakan tersebut semakin kuat. Dalam suatu teknik agar seseorang dapat mentransfer pesean yang telah ia dapat dari sort time memory ke long time memory dibutuhkan pengulangan sebanyak-banyaknya dengan harapan pesan yang didapat tidak mudah hilang dari benaknya (Jamlean, 2021).

3.3. Hasil Kuesioner

Berdasarkan temuan data dari lembar kuesioner siswa pada saat kegiatan latihan dapat dikatakan siswa merasa senang dengan kegiatan latihan yang diberikan oleh guru. Pernyataan tersebut di atas didukung oleh temuan ata sebagai berikut.

Tabel 3. Pendapat siswa tentang kegiatan latihan tenis meja

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat menarik	22	68,75%
2	Cukup menarik	8	25,00%
3	Kurang menarik	2	6,25%
	Jumlah	32	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa menyatakan bahwa kegiatan latihan tenis meja sangat menarik sebanyak 22 siswa atau 68,75%, cukup menarik sebanyak 8 siswa atau 25% dan kurang menarik sebanyak 2 siswa atau 6,25%. Jadi dapat disimpulkan bahwa pendapat siswa mengenai latihan tenis meja sebagian siswa menyatakan sangat menarik.

Tabel 4. Metode latihan dan bimbingan bermain tenis meja dikatakan sebagai kegiatan bermain sambil berolahraga

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat setuju	19	59,38%
2	Setuju	12	37,50%
3	Tidak setuju	1	3,13%
Jumlah		32	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa menyatakan latihan dan bimbingan bermain tenis meja dikatakan sebagai kegiatan bermain sambil berolahraga yaitu siswa menyatakan sangat setuju sebanyak 19 siswa atau 59,38%, setuju sebanyak 12 siswa atau 37,50% dan tidak setuju sebanyak 1 siswa atau 3,12%.

Tabel 5. Pendapat siswa tentang model latihan interval dalam permainan tenis meja

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Lebih banyak bermain	5	15,62%
2	Lebih banyak latihan	9	28,13%
3	Seimbang antara latihan dan bermain	18	56,25%
Jumlah		32	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa menyatakan model latihan interval dalam permainan tenis meja yaitu lebih banyak bermain sebanyak 5 siswa atau 15,62%, lebih banyak latihan sebanyak 9 siswa atau 28,13% dan seimbang antara latihan dan bermain sebanyak 18 siswa atau 56,25%.

4. SIMPULAN

Metode latihan interval dalam permainan tenis meja yang dilaksanakan oleh peneliti telah menunjukkan bahwa latihan tersebut dapat meningkatkan kecakapan siswa bermain tenis meja pada siswa Kelas XI (Sebelas) IPA 4 Semester 2 SMA Negeri 3 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2021/ 2022. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan dalam 2 siklus : hasil siklus 1 kecakapan siswa kategori sedang 11 siswa, kategori kurang 14 siswa dan kurang sekali 7 siswa. Hasil siklus 2 menunjukkan kecakapan siswa kategori sedang 13 siswa kategori baik 11 siswa dan kategori sangat baik 8 siswa. Jadi hasil pukulan siswa yang tepat sesuai sasaran, yang telah ditentukan meningkat dari hasil tes siklus I dengan hasil tes siklus II.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- Arifin, S. (2017). Internalisasi nilai sportivitas melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 15(2).
- Arikunto, S. (1998). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Armisesna, H. A. H. (2021). Pelatihan Kemampuan Pukulan Forehand Tenis Meja STKIP Dharma Wacana Metro. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1).
- Asri, N. (2020). Pengaruh Latihan Forehand Ke Dinding Terhadap Hasil Forehand Drive Tenis Meja Siswa Smp Negeri 1 Tanjung Batu. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 30-39.
- Fok, E. L. (1998). *The Physiological Bases of Physical Education and Athletics*. New York: Holt Wb Sounders Company.
- Isa, A. (2010). Keefektifan pembelajaran berbantuan multimedia menggunakan metode inkuiri terbimbing untuk meningkatkan minat dan pemahaman siswa. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 6(1).
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13-17.
- Jaenudin, J. (2022). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMPN Telagasari (Doctoral dissertation, Universitas Islam" 45"Bekasi)*.
- Jamlean, A. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Kelas VIII B SMP Yosudarso Dobo. *Jagaria Sprint: Journal Science of Sport and Health*, 2(1), 51-56.
- Leonardi, L. (2023). *Motivasi Siswa Dalam Proses Pendidikan Jasmani Kelas X TKJ 1 Di SMK Negeri 01 Kecamatan Sandai Kabupaten Ketapang (Doctoral dissertation, IKIP PGRI Pontianak)*.
- Novarita, Y. (2018). *Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII B SMP Negeri 2 Sekincau Lampung Barat*.
- Parnawi, A. (2020). *Penelitian tindakan kelas (classroom action research)*. Deepublish.
- Rachman, I., Sulaiman, S., & Rumini, R. (2017). Pengembangan Alat Pelontar Bola Tenis Meja (Robodrill IR-2016) untuk Latihan Drill Teknik Pukulan Drive dan Spin. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 50-56.
- Rachmawati, N., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan Permainan Olahraga Tradisional untuk Meningkatkan Nilai Peduli dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 125-137.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Solihin, M. (2015). Kapitalisme pendidikan (analisis dampaknya terhadap upaya mencerdaskan kehidupan bangsa). *Nur El-Islam*, 2(2), 56-73.
- Suherman, W. S. (2001). *Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Fik Uny.
- Surono, A., & Tarto, T. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw untuk Peningkatkan Hasil Belajar IPS di Sekolah Dasar. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 3, 456-461.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230-238.