

**PENERAPAN METODE *DRILL* UNTUK PENINGKATAN
KUALITAS PUKULAN FOREHAND DAN MOTIVASI
DALAM OLAHRAGA TENIS MEJA**

*(The Application of Drill Method to Improve Quality of Forehand Punch and
Motivation on Table Tennis Sport)*

supriyonogaisan@gmail.com

SMAN 1 KOTA CILEGON

Syadeli Hanafi, Robinson Situmorang

Teknologi Pembelajaran Pascasarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Abstract

The problem on this study how the teacher deliver drill method on forehand punch table tennis on the subject of PJOK toward the students of grade X of SMAN 1 Cilegon. The problem identification on this study is, "whether the teacher use the right method learning in delivering the subject of PJOK?", "whether the students are less skilled in forehand punch and playing table tennis?". The scope of the problem on this study the low learning value of forehand punch in the subject of PJOK for the students of grade X SMAN 1 Cilegon. The purpose of this study is to improve the quality of forehand punch and student's motivation by using drill method for the students of grade X SMAN 1 Cilegon. The method used in this classroom action research is experiment collaboration drill method which divided into several cycles. Beginning with a pre cycle that consist of observation and reflection activities. Next, stage of the first cycle to the third cycle that consist of planning, action, observation, and reflection. Instruments used in this research are observation and test through observation. The results of this research very meaningful because there are some improvements as expected. Based on the observation, each cycle has increased, in the pre cycle, the students have not received satisfactory results, the students have not been skilled at doing forehand punches. There was an improvement on the first cycle. The second cycle has satisfactory improvement. On the third cycle, almost students' score above the minimal mastery criteria.

Keywords: *Drill Method, Motivation, Table Tennis Forehand*

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: bagaimanakah cara guru menyampaikan dengan metode *drill* pada *Forehand* tenis meja pelajaran PJOK terhadap peserta didik kelas X SMA N 1 Cilegon sedangkan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah guru dalam menyampaikan pembelajaran PJOK tidak menggunakan metode pembelajaran yang tepat?, Apakah peserta didik kurang dapat terampil *Forehand* dan bermain tenis meja?, Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Rendahnya nilai hasil belajar PJOK tentang *Forehand* tenis meja pada peserta didik kelas X SMA N 1 Cilegon Kota Cilegon. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas pukulan *Forehand* dan motivasi siswa dengan metode *drill* pada peserta didik kelas X SMA N 1 Cilegon Kota Cilegon. Metode penelitian yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah metode *Drill* kolaboratif eksperimen, yang terbagi dalam beberapa siklus. Diawali dengan kegiatan pra siklus yang terdiri dari kegiatan observasi dan refleksi. Dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan siklus I sampai siklus III yang terdiri dari kegiatan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Instrument penelitian yang digunakan adalah: observasi, dan tes melalui observasi. Berdasarkan hasil penelitian, maka hasil belajar yang diperoleh sangat berarti karena terdapat beberapa peningkatan sesuai dengan yang diharapkan sebelumnya. Dari hasil observasi setiap siklus mengalami peningkatan, dengan nilai rata-rata yang dimulai dari pra siklus belum memperoleh hasil yang memuaskan siswa belum terampil dalam melaksanakan pukulan *Forehand*. Siklus I: ada sedikit perkembangan dalam pembelajaran, siklus II: mengalami perkembangan cukup memuaskan, hingga siklus III siswa hampir semua mempunyai nilai diatas KKM .
Kata kunci: metode *drill*, motivasi, forehand tenis meja

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Atas cenderung kurang berminat bermain dan mengembangkan olahraga tenis meja, mereka lebih cenderung memilih bermain dengan permainan bola besar yang lebih menantang, walaupun di SMA Negeri 1 Cilegon sudah memfasilitasi dengan tiga lapangan dan gedung serba guna yang baik. Siswa di SMA Negeri 1 Cilegon sebagian kecil melakukan kegiatan olahraga tenis meja di sela waktu kegiatan di sekolah karena belajar dianggap sebagai hiburan dan mengusir rasa bosan di kelas pada pelajaran belajar yang lain. Kegiatan ini dilakukan dengan senang seluruh panca indra, sepiantas tenis meja merupakan salah satu cabang yang sederhana dan mudah dipelajari tetapi apabila kita mempelajari lebih dalam tenis meja merupakan olahraga yang kompleks. Permainan ini banyak mempunyai keistimewaan dan ciri mulai dari jenis bolanya, jenis betnya, dan kecepatan bola sambil berbelok.

Hodges (1996:2) menyatakan bahwa tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga raket yang paling terkenal di dunia, jumlah partisipannya menempati urutan ke dua. Pendapat lain Muhajir (2006:5) tenis meja merupakan sebuah permainan yang dimainkan dalam gedung (*indoor*) yang dimainkan oleh dua atau empat pemain. Cara permainannya adalah menggunakan raket yang dilapisi spon atau karet untuk perkenaan bola *celluloid* melewati jaring yang tergantung di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jaring.

Akan tetapi kalau kita ingin menguasai olahraga tenis meja, maka kita harus mempelajari dan memahami berbagai jenis teknik olahraga tenis meja yang diantaranya teknik pukulan *forehand*. Tidak mungkin kita bisa bermain tenis meja tanpa mengetahui dan memahami dasar-dasar teknik dalam olahraga tenis meja. Simson (2014:13) mengemukakan jenis-jenis pukulan dasar tenis meja yaitu *forehandbackhand*.

Pada saat perkuliahan cabang olahraga tenis meja ini merupakan mata kuliah pilihan yang tidak semua calon guru menempuh mata kuliah ini, sehingga guru banyak yang kesulitan menyajikan mata pelajaran olahraga permainan bola kecil tenis meja, pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon guru belum menciptakan interaksi

yang baik antara dirinya dengan siswa dan antara siswa dengan siswa secara maksimal, hal ini bisa dilaksanakan dengan menggunakan metode *drill* dalam menuju otomatisasi pukulan *forehand* yang benar. Guru sebagai pengelola proses pembelajaran, bertindak selaku fasilitator sehingga memungkinkan perbaikan pukulan *forehand* tenis meja dengan metode *drill* ini akan berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan.

Metode *drill* akan lebih menarik dilaksanakan bila digunakan alat bantu modifikasi yang memungkinkan bolanya lebih stabil atau konstan dan lebih kelihatan. Hal tersebut mempermudah siswa lebih dalam mengamati persepsi bola datang, sehingga bola akan muda di pukul. Dengan alat bantu maka tinggi pantulan bola dapat di atur, frekwensi datangnya bola bisa di atur dan penilaian mudah dan akurat dilaksanakan.

Keterampilan teknik *forehand* tenis meja termasuk keterampilan terbuka. Keterampilan terbuka adalah keterampilan gerak di mana dalam pelaksanaannya terjadi pada kondisi lingkungan yang berubah-ubah, dan pelaku bergerak sesuai stimulus yang timbul. Perubahan kondisi lingkungan yang temporal dan berupa spesial akan merangsang siswa untuk bergerak. Siswa dalam melakukan gerakan *forehand* akan menyesuaikan bola yang datang agar dapat menyesuaikan posisi kaki, betan, dan awalan dalam melaksanakan *forehand*.

Penggunaan metode *drill* dengan penempatan bola yang konstan akan membuat siswa lebih senang dan termotivasi untuk belajar teknik *forehand* tenis meja. Menurut Sardiman (2011:84) seorang siswa akan cepat mudah mengatasi kesulitan dalam belajar dan berlatih bila mempunyai motivasi yang tinggi, terutama bidang yang kita senangi. Penggunaan metode *drill* akan membuat siswa lebih menguasai secara detail teknik gerakan *forehand* dan akan mencapai otomatisasi gerak yang benar.

Atas dasar inilah penulis bermaksud menggunakan metode *drill* meningkatkan kualitas pukulan *forehand* dan motivasi dalam tenis meja pada kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon Tahun Ajaran 2017/2018.

2. Fokus Penelitian Tindakan

Berdasarkan latar belakang masalah di atas fokus penelitian tindakan ini dirumuskan sebagai berikut :

- a. Rendahnya bakat psikomotor siswa motivasi dan persepsi bola datang.
- b. Siswa merasa bosan, kurang motivasi dengan metode pembelajaran yang terlalu banyak ceramah.
- c. Rendahnya kualitas pukulan *forehand* siswa.
- d. Siswa kurang latihan keterampilan pukulan *forehand*.
- e. Siswa merasa kurang penting latihan *swing* kosong *forehand*.
- f. Siswa banyak yang salah teknik gerak dasar pukulan *forehand* tenis meja karena sebelumnya belajar secara otodidak.
- g. Guru menggunakan metode pembelajaran tidak menantang dan kurang memperbanyak frekuensi pengulangan sehingga bakat pada *forehand* tenis meja dan motivasi siswa kurang tergal.

3. Pertanyaan-pertanyaan Penelitian Tindakan

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas tentang pembelajaran dengan metode *drill* untuk peningkatan pukulan *forehand* dan motivasi siswa, maka dapat dirumuskan pertanyaan-pertanyaan penelitian tindakan sebagai berikut :

- a. Bagaimana desain metode *drill* untuk meningkatkan kualitas pukulan *forehand* dalam tenis meja pada siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon tahun pelajaran 2017/2018?
- b. Bagaimana penerapan metode *drill* terhadap peningkatan kualitas pukulan

forehand dalam tenis meja pada kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon tahun pelajaran 2017/2018 ?

- c. Bagaimana evaluasi pelaksanaan metode *drill* pada peningkatan pukulan *forehand* dalam tenis meja pada kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon tahun pelajaran 2017/2018 ?
- d. Apakah terjadi peningkatan kualitas pukulan *forehand* dan motivasi dalam tenis meja pada kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon tahun pelajaran 2017/2018 ?

4. Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui desain metode *drill* untuk meningkatkan kualitas pukulan *forehand* dalam tenis meja pada siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon tahun pelajaran 2017/2018.
- b. Mengetahui penerapan metode *drill* terhadap peningkatan kualitas pukulan *forehand* dalam tenis meja pada kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon tahun pelajaran 2017/2018.
- c. Mengetahui evaluasi pelaksanaan metode *drill* pada peningkatan pukulan *forehand* dalam tenis meja pada kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon tahun pelajaran 2017/2018.
- d. Mengetahui terjadi peningkatan kualitas pukulan *forehand* dan motivasi dalam tenis meja pada kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon tahun pelajaran 2017/2018.

B. KAJIAN TEORETIK

1. Pengertian Permainan Tenis Meja

Tenis meja adalah suatu olahraga bet yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) dan dimainkan oleh empat orang (untuk ganda) kadang orang menyebutnya "ping-pong" (Sumarno, 2003 : 216). Tenis meja menggunakan peraturan *tree winning set* / tiga kali kemenangan dengan score *game* point 11. Setiap pemain melakukan 2 kali *service* secara bergantian. Raket yang kadang-kadang disebut "bet" / kayu pemukul digunakan untuk memukul bola kecil yang ringan ke belakang dan ke depan sepanjang meja yang dibatasi oleh net / jaring. Sasaran adalah untuk memperoleh point dengan membuat tembakan sehingga lawan tidak mampu untuk mengembalikan.

2. Metode Drill

Pengertian metode *drill* menurut beberapa pendapat memiliki arti sebagai berikut:Roestiyah N.K,(1991: 7) Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar siswa melakukan kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan dan keterampilan lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Zuhairini (1985:11) Suatu metode dalam pendidikan dan pengajaran dengan jalan melatih siswa terhadap bahan pelajaran yang sudah diberikan. Selanjutnya Shalahuddin (1987: 9) Suatu kegiatan dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen. Dalam buku Nana Sudjana (1991:15) metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama,

berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama. Dalam bukunya Winarno Surakhmad (1980:15) metode *drill* disebut juga latihan yang dimaksudkan untuk memperoleh ketangkasan dan keterampilan latihan terhadap apa yang dipelajari, karena hanya dengan melakukannya secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan dan disiap siagakan. Kani Umas Muhammed, (2015:V 7. 21) *Drill ing method is :Method of learning or rehearsal excises on a particular type of treatment*

3. Pukulan *Forehand* Tenis Meja

Menurut Peter Simson (2014 : 11) pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilaksanakan disebelah kanan pemain, dengan posisi lengan terbuka dari belakang punggung ke depan dada. Menurut Sumarno (2003 : 216). Pukulan *forehand* adalah dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang raket dan bet menghadap kedepan. Larry Hodges (1996:1) Pukulan *forehand* yaitu di mana setiap pukulan yang di lakukan dengan bet yang gerakan kearah kanan, dan kiri bagai pemain yang menggunakan tangan kiri. Menurut Sutarmin (2007 : 21) pukulan *forehand* adalah pada waktu memukul bola, posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan, atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke belakang. Menurut Zang H (2010; 93): 53-69 *Forehand hit .Hit or punch that is executed on the right of the player from back to front up ward with a slope angle of about 50%.*

4. Ketepatan dalam Pukulan *Forehand*

Menurut Suharno H. P. (1983 : 35) Ketepatan adalah kemampuan mengarahkan

suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan antara lain tingkat kesulitan, pengalaman keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasan dan kemampuan mengantisipasi gerak (Sukadiyanto, 1996:102 dan 104). Selanjutnya hal ini mempengaruhi ketepatan menurut suharno H. P. (1983 : 36). Bahwa faktor-faktor penentu ketepatan adalah sebagai berikut: a) koordinasi tinggi ketepatan baik b) besar kecilnya sasaran c) ketajaman indera d) jauh dekatnya jarak sasaran e) penguasaan teknik f) cepat lambatnya gerakan g) feeling dari atlet dan ketelitian h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Ketepatan pukulan *forehand* adalah pada waktu memukul bola, posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan, atau posisi punggung.

5. Motivasi

Made Wena (2010:13) motivasi adalah kondisi internal dan eksternal yang mempengaruhi arahnya serta tetap berlangsungnya kegiatan. Gunarsa (2004:8) Motivasi adalah dorongan-dorongan yang timbul pada diri individu untuk mengembangkan tingkah laku atau proses gerakan. Uray Johanes (1992:8) motivasi adalah kecenderungan yang mengarahkan dan memilih tingkah laku yang terkendali sesuai kondisi dan kecenderungan mempertahankannya sampai tujuan tercapai. Hamalik (2016:156) motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi. Sardiman (2011:75) motivasi adalah serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi sehingga seseorang mau melakukan sesuatu, dan bila tidak suka maka ia akan meniadakan rasa tidak suka itu.

C. METODE PENELITIAN

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon. Waktu penelitian dilakukan mulai tanggal 2 April – 29 April 2018.

2. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon sebanyak enam kelas, dengan melalui proses random sampling terpilih kelas X IPA 2 yang berjumlah 42 orang, terdiri dari 18 orang laki-laki dan 24 orang perempuan.

3. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik analisis data penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif (*Deskriptif Research*). Sugiono (2012:29) rumusan deskriptif adalah suatu rumusan masalah yang berkenaan terhadap pertanyaan terhadap keberadaan mandiri. Jadi dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel dengan variabel lain. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status atau gejala yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan.

Teknik pemeriksaan keabsahan data dengan triangulasi. Triangulasi dilakukan melalui buku refrensi, kajian teori, dan

wawancara dengan teman sejawat guru olahraga khususnya yang menekuni cabang olahraga tenis meja.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pengamatan Pendahuluan

Pengamatan pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap kondisi pembelajaran PJOK di SMA Negeri 1 Cilegon yaitu pada bulan Maret 2018 yang memiliki 1245 siswa terdiri 740 Perempuan dan 505 laki-laki. Kelas X terdiri dari 11 rombongan belajar. Pada tahap studi penjajagan dilakukan tanggal 13 sampai 17 maret 2018. Dari hasil observasi yang di peroleh bahwa pembelajaran praktek PJOK di Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon belum menggunakan metode yang tepat. Guru tidak melaksanakan drill dengan baik dan efektif, sehingga banyak anak yang nganggur, frekwensi pukulan sedikit dan guru tidak membuat kelompok yang baik. Peserta didik kurang dapat memperbaiki skill dan psikomotor yang lain karena bola datang kurang stabil.

Bertolak dari kondisi di atas cara pembelajaran kurang efektif dan siswa kurang motivasi dalam berlatih. Masih banyak peserta didik yang mendapatkan nilai kurang dari 75 (batas KKM). Siswa kurang mengkaji kekurangan-kekurangan teknik yang ia punya. Motivasi dan minat siswa amat penting hal itu terlihat dari keingintahuan pada pembetulan teknik yang masih salah pada proses *forehand*.

Drill dengan bola yang kurang konstan membuat siswa sulit mengajegkan pukulannya.

Sebelum dilakukan tindakan, peneliti melakukan pra tindakan yaitu memberikan tes awal *forehand* kepada seluruh siswa kelas X IPA 2 SMAN 1 Cilegon, tes ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal psikomotor *forehand* tenis meja. Tes awal ini dilakukan dengan cara di umpan oleh guru atau guru lain yang membantu dengan tiga lapangan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini mendapat hasil, bahwa ada 39 siswa nilainya di bawah KKM dari 42 siswa , didasarkan atas standar keberhasilan yang telah ditentukan. Untuk itu perlu dilakukan tindakan agar para siswa mendapatkan hasil minimal KKM yaitu 71.

2. Hasil Penelitian

Analisis hasil penelitian terdiri dari rekapitulasi hasil pukulan *forehand* dan diagram hasil pukulan *forehand* serta rekapitulasi motivasi siswa dan diagram motivasi siswa. Adapun rekapitulasi hasil proses pembelajaran siswa pada mata pelajaran penjaskes *forehand* tenis meja dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

a. Rekapitulasi hasil pukulan *forehand*

Tabel 1.Rekapitulasi Hasil Pukulan *Forehand* Pra Siklus Sampai Siklus III

No	Nama	Rata-Rata Aspek Yang Di Nilai			
		Pra Siklus	Siklus I	Siklus Ii	Siklus Iii
	Jumlah	1745	2770	2935	3265
	Persen	41.55	65.95	69.88	77.74
	Mean	41.19	65.95	69.88	77.74
	Modus	45.00	65.00	75.00	80.00
	Median	45.29	65.45	75.80	80.35

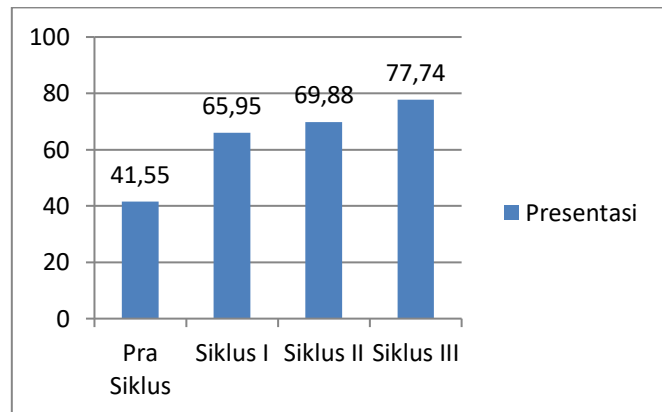


Diagram .1 Hasil Pukulan *Forehand* Pra Siklus Sampai Siklus III

Dari tabel dan diagram di atas dapat dilihat adanya peningkatan setelah dilakukan pembelajaran *forehand* tenis meja dengan menggunakan metode *drill* pada pelaksanaan tindakan pra siklus sampai siklus III dengan rata-rata nilai pra siklus 41.19, siklus I 65.95;

siklus II 69.88 dan siklus III 77.74. Kenaikan dari pra siklus ke siklus I 24.76, kenaikan dari siklus I ke siklus II 3.93 kenaikan dari siklus II ke siklus III 7.86

b. Rekapitulasi hasil sikap pukulan *forehand*

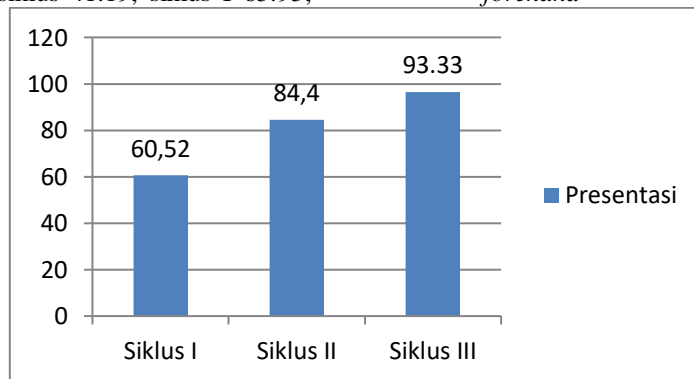
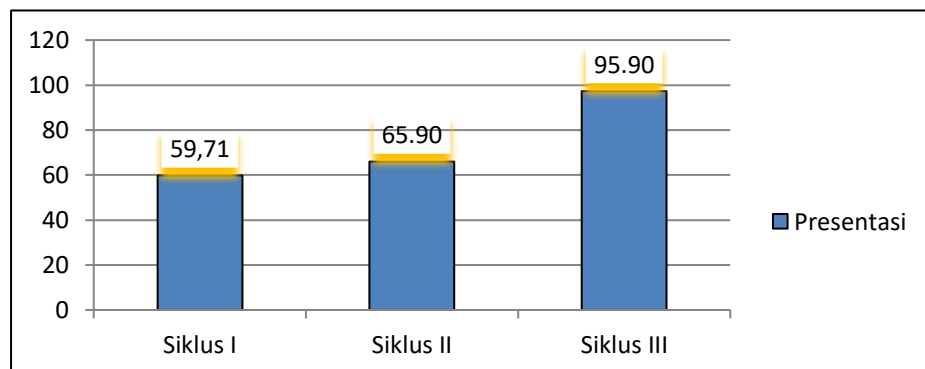


Diagram 2. Rekapitulasi Hasil Sikap Pukulan *Forehand* Siklus I, II, III

Dari tabel dan diagram di atas dapat dilihat adanya peningkatan setelah dilakukan pembelajaran *forehand* tenis meja dengan menggunakan metode *drill* pada pelaksanaan tindakan siklus I sampai siklus III dengan rata-

rata nilai siklus I 60.52; siklus II 84.38 dan siklus III 93.33. Kenaikan dari siklus I ke siklus II 23.86 kenaikan dari siklus II ke siklus III 8.95

c. Rekapitulasi hasil motivasi siswa



Dari tabel dan diagram di atas dapat dilihat adanya peningkatan setelah dilakukan pembelajaran *forehand* tenis meja dengan menggunakan metode *drill* pada pelaksanaan tindakan siklus I sampai siklus III dengan rata-rata nilai, siklus I 59.71, siklus II 65.90 dan siklus III 95.90. Kenaikan dari siklus I ke siklus II 6.19 kenaikan dari siklus II ke siklus III 30.00.

Dengan menggunakan metode *drill* pembelajaran *forehand* tenis meja dan motivasi belajar siswa meningkat, suasana belajar menyenangkan dan *game* yang mengembangkan motorik siswa, siswa lebih aktif bergerak dalam kegiatan pembelajaran.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pada bagian ini membahas bagaimana hasil penelitian atas pembelajaran tenis meja pada pukulan *forehand* dengan menggunakan metode *drill* dari pra siklus sampai siklus III. Pada saat tindakan pra siklus dilaksanakan, siswa kurang antusias dalam proses kegiatan pembelajaran dikarenakan guru hanya menggunakan metode ceramah dan tidak memberi contoh serta alat pelempar bola dengan tepat, dan nilai hasil pukulan rendah, yaitu mendapat rerata nilai 41.19

Kemudian peneliti melaksanakan siklus I dengan memperbaiki kekurangan-kekurangan pada pra siklus agar siswa dapat melaksanakan pukulan *forehand*, maka peneliti membuat strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan pukulan *forehand* dan motivasi yaitu dengan menggunakan metode *drill* dengan umpan langsung yang konstan dan menggunakan alat bantu pada siklus selanjutnya sehingga dengan menggunakan metode *drill* di umpan langsung konstan pembelajaran *forehand* tenis meja dan motivasi siswa meningkat pada setiap siklus ini.

Menurut Sudjana dalam Mulyono (2006:8) bahwa alat peraga adalah suatu alat bantu untuk mendidik atau mengajar supaya apa yang di ajarkan mudah di mengerti anak didik, alat peraga menurut Romzah (2006:8) adalah saluran komunikasi atau perantara yang digunakan untuk membawa atau menyampaikan suatu pesan guna mencapai tujuan pembelajaran. Sedangkan Nana Sudjana (1991:15) mengemukakan metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama,

berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa alat peraga (bantu) *forehand* adalah alat yang digunakan untuk mengumpan yang konstan sehingga dril berjalan dengan efektif.

Hal ini dapat dibuktikan pada siklus I dengan siswa di umpan yang setabil siswa mulai antusias dalam mengikuti pembelajaran yang sedang berlangsung dan itu mempengaruhi motivasi dan hasil pukulan *forehand*. Hal itu dapat dilihat dari nilai siswa yang sudah menunjukkan adanya hasil pembelajaran tenis meja yang cukup baik, hal ini terlihat dari nilai rata-rata kelas yaitu sebesar 65,95. Dan motivasi siswa pada siklus I termasuk kategori sedang yaitu persentase 59,71 % dari jumlah seluruh indikator.

Hasil penelitian pada siklus II ini sebagian besar siswa lebih menunjukkan kesungguhannya dalam mengerjakan tugas kelompok dan sudah aktif dalam proses belajar mengajar. Hal ini dikarenakan penggunaan media alat pelempar bola transparan yang lebih *representative* sehingga lebih memudahkan metode *drill*, sehingga siswa lebih terampil *forehand*. Hasil tes pada siklus kedua sudah menunjukkan adanya hasil pembelajaran *forehand* tenis meja yang baik, hal ini terlihat dari hasil tes, nilai rata-rata kelas yaitu 69.88 dan motivasi siswa pun termasuk kategori baik yaitu mendapat persentase 65,90 % dari jumlah seluruh indikator.

Pada siklus III kegiatan belajar siswa lebih termotivasi dan tertantang lagi karena dalam pembelajaran ini menggunakan alat bantu lempar bola yang tertutup sehingga aliran bola tidak nampak, dan siswapun berhasil dengan baik. Hal ini terbukti dari hasil *forehand* siswa yang terus meningkat. Hasil tes pada siklus ke tiga sudah menunjukkan adanya hasil pembelajaran *forehand* tenis meja yang baik, hal ini terlihat dari seluruh nilai rerata 77,74. Dan motivasi siswa pun termasuk kategori baik yaitu dengan persentase 95,90 % dari jumlah seluruh indikator.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Tentang upaya penerapan metode *drill* untuk peningkatan kualitas pukulan *forehand* tenis meja dan motivasi di SMA Negeri 1 Cilegon berdasarkan analisis, temuan, dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil belajar sebelum menggunakan metode *drill* di kelas X IPA 2 di SMA Negeri 1 Cilegon pada pukulan *forehand* mendapatkan nilai diatas KKM persentase 7,14.
2. Langkah-langkah menerapkan metode *drillforehand* tenis meja di kelas X IPA 2 melibatkan langsung siswa untuk melaksanakan pukulan, menyiapkan bola, dan menggelindingkan bola di alat bantu.
3. Penggunaan metode *drill* dengan alat bantu pelembar bola *forehand* tenis meja dapat meningkatkan motivasi dan hasil pukulan *forehand* siswa kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon. Hal ini dapat ditunjukkan dengan hasil motivasi siswa pada siklus I (pertama) rerata persentase 59,71 % sedangkan siklus II (kedua) prosentase 65,90% dan siklus III (ketiga) prosentase yaitu siswa (95.90%). Peningkatan kebenaran sikap pukulan *forehand* siklus I (60,52%), siklus II (84.40%) dan siklus III (96,43%). Peningkatan hasil pukulan *forehand* siklus I (33,33%). siklus II (57.14%) dan siklus III (92,86 %).
4. Penggunaan metode *drill* pada peningkatan *forehand* tenis meja dapat juga meningkatkan motivasi belajar tenis meja pada pelajaran PJOK siswa

kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Cilegon. Peningkatan motivasi dari siklus I ke Siklus II adalah (6.19%) : dari siklus II ke siklus III meningkat (30%). Peningkatan kebenaran sikap pukulan *forehand* dari siklus I ke siklus II (23.88%) dan siklus II ke siklus III (12.03%). Sedangkan hasil pukulan *forehand* dari siklus I ke siklus II meningkat (23.81%); dari siklus II ke siklus III meningkat (35.72%).

Saran dari hasil Penelitian Tindakan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan hasil pukulan *forehand* tenis meja siswa, perlu diperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya. Untuk itu para guru hendaknya mampu menciptakan alat bantu dan metode yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan.
2. Untuk dapat menciptakan proses pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan. Untuk itu para guru hendaknya mampu menerapkan berbagai metode pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan belajar siswa.
3. Untuk dapat meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan tenis meja pihak sekolah perlu memperhatikan sarana dan fasilitas belajar yang memadai.
4. Untuk mewujudkan pendidikan yang bermutu, khususnya dalam kegiatan pembelajaran, perlu adanya kerjasama semua pihak yang bergabung sebagai stakeholder pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Gunarsa. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hamalik, Omar. 2016. *Proses Belajar Mengajar* Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono.1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Peter, Simpson. 2014. *Teknik Bermain Ping Pong*. Bandung: Pioner jJya.
- Purwanto, Ngalim. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Roestiyah.NK. 1991. *Strategi Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutarmin. 2007. *Terampil Bermain Tenis Meja*. Solo: Era Intermedia.
- Zhang H. 2010. *Computer-aided Game Analysis of Net Sports in preparation of Chinese Teams for Beijing Olympics*. International Journal of Computer Science in Sport, 9(3): 53-69.