



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 4 Tahun 2023 Page 7247-7255

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Resiprocal Style Dalam Pembelajaran Smash Tennis Meja

Witri Suwanto

Universitas Tanjungpura

Email: witri.suwanto@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berjudul "resiprocal style dalam pembelajaran pukulan smash tenis meja " tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menerapkan metode resiprocal pada pembelajaran pukulan smash tenis meja .Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan kesimpulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 3 Kota Pontianak yang berjumlah 20 siswa, yaitu putri 5 orang dan putra 15 orang. Hasil peningkatan pembelajaran pukulan smash tenis meja diperoleh dengan cara membandingkan nilai observasi dengan awal tes sebelum tindakan yang dikenal dengan "pra siklus". Aktivitas pembelajaran berjalan dengan baik dengan rata-rata nilai 75,33 dan ketuntasan siswa pada siklus I sebesar 65% dapat dikatakan belum tuntas, dan pada siklus II rata-rata nilai 79,63 dan ketuntasan siswa sebesar 85% dapat dikatakan tuntas. 3) Peningkatan Hasil belajar Pukulan Smash Permainan Tennis Meja Melalui Pembelajaran Metode resiprocal Pada Siswa Kelas VIII B Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Pontianak yaitu pada PTK siklus I kemampuan siswa memahami pembelajaran meningkat positif jika dibandingkan dengan sebelum PTK dan terus meningkat pada PTK siklus II dengan keterlaksanaan pembelajaran Pukulan Smash Permainan Tennis Meja Melalui Pembelajaran Metode Resiprocal siklus I dan II dengan kategori penilaian baik dan semua aspek terlaksana..

Kata Kunci: *resiprocal, tenis meja*.

Abstract

This study entitled "Resiprocal style in learning table tennis smash stroke" the purpose of this study was to apply Resiprocal style to learning table tennis smash stroke. The research form used in this study used Classroom Action Research with two cycles consisting of planning, implementing, observation, reflection, and conclusion. The subjects in this study were 20 students of SMP N 2 Sambas Regency, namely 5 girls and 15 boys. The results of increasing the learning of table tennis smash strokes were obtained by comparing the observed values with the initial test before the action which is known as the "pre-cycle". Learning activities went well with an average score of 75.33 and student completeness in cycle I of 65% could be said to be incomplete, and in cycle II the average score was 79.63 and student completeness of 85% could be said to be complete. 3) Improving Learning Outcomes of Table Tennis Smash Shot Through Resiprocal style Learning in Class VIII B Social Sciences Junior High School Pontianak Regency, namely in PTK cycle I students' ability to understand learning increased positively when compared to before PTK and continued to increase in PTK cycle II with the implementation of learning Smash Punch in Table Tennis Games Through Resiprocal style Learning cycles I and II with good assessment categories and all aspects implemented.

Keywords: *resiprocal, table tennis*.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses interaksi yang terjadi antara guru dan siswa, yang bertujuan meningkatkan perkembangan mental sehingga menjadi mandiri. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan (Rukmana et al., 2021). Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik bergantung pada dua unsur yang saling mempengaruhi, yakni bakat yang dimiliki oleh peserta didik sejak lahir, dan lingkungan yang mempengaruhi hingga bakat itu tumbuh dan berkembang. Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. (Junaidi & Mustofa, 2020) .Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum. Sudah barang tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. (Ghazali, 2022)

Pendidikan jasmani dan olahraga perlu ditingkatkan dilingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan sekolah sebagai sarana pendidikan dasar yang sangat efektif peranannya dalam mengajarkan dan meningkatkan pendidikan jasmani dan olahraga. Selain itu, perlu Juga

diperhatikan tentang perkembangan olahraga prestasi.(Solihin, 2020) Pendapat diatas selaras dengan selogan olahraga yaitu“memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” serta menciptakan iklim yang lebih mendorong masyarakat untuk berprestasi secara aktif dan bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga (Purwanto & Suharjana, 2017)

Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dan di berikan di sekolah, salah satunya adalah permainan tenis meja. Permainan tenis meja dikategorikan kedalam permainan bola kecil. Dilihat dari perkembangannya permainan tenis meja sangat memasyarakat dan cukup digemari baik oleh kaum tua maupun kaum muda. Hal ini dikarenakan permainan tenis meja merupakan permainan yang mudah dimainkan, murah meriah dan mempunyai banyak manfaat. (Yarmani et al., 2019)

Menurut Ngationo (2007:29) tenis meja adalah permainan bola kecil yang menarik untuk di lakukan. Untuk menguasai permainan ini di perlukan beberapa faktor yang mendukung diantaranya kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan beberapa tehnik dalam tenis meja seperti pukulan, service dan smash.Ada beberapa pendapat juga bahwa menurut Anne Nelistya (2007:3) mengatakan bahwa tenis meja adalah permainan bola kecil yang di mainkan di atas meja. Bola di pukul dengan raket yangdi sebut bat. Tenis meja dapat di mainkan oleh dua atau empat orang. Permainan ini berlangsung cepat dan membutuhkan konsentrasi tinggi. (Yusro et al., 2022)

Pukulan smash dalam permainan tenis meja yaitu setiap pukulan yang di lakukan dengan bet yang di gerakkan ke arah kiri siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan,dan ke kanan untuk pemain yang menggunakan tangan kiri. Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Pontianak, penulis tertarik memilih siswa kelas VIII sebagai fokus penelitian ialah karena peneliti menemukan bahwa kemampuan siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Pontianak dalam bermain tenis meja masih belum tuntas. Banyak siswa yang masih kurang mampu melakukan pukulan smash permainan tenis meja. Setiap melakukan praktek pukulan smash, siswa menunjukkan kemampuan yang berbeda yaitu ada yang tidak melewati net atau tersangkut di net,memukul bola terlalu lambat sehingga lawan memiliki waktu untuk merencanakan pukulan berikutnya dan pukulan tidak tetap sehingga keluar dari meja,gerakan memukul juga masih terlalu kaku,dorongan pukulan ke depan masih belum tepat sasaran, serta koordinasi gerakan masih belum tepat.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa, diantaranya adalah minat, motivasi, bakat, semangat, kondisi fisik, sarana atau media pembelajaran, guru, dan strategi pembelajaran yang di gunakan oleh guru dan lainnya. (Wani, 2020) Menyangkut hal tersebut,

perlu adanya suatu pembaharuan dalam pembelajaran untuk memungkinkan siswa dapat mempelajari penjas khususnya materi pukulan smash lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan menyenangkan. Untuk di peroleh suatu cara agar siswa dapat menguasai pukulan smash tenis meja dengan benar sehingga menghasilkan pukulan smash secara maksimal. Salah satunya melalui Metode Resiprocal. (Marzuki & Kleden, 2018)

Selama ini guru pendidikan jasmani menyajikan materi pelajaran pukulan smash tenis meja lewat informasi buku dan contoh (peragaan) maka pada kesempatan kali ini guru menyajikan informasi melalui Metode Resiprocal yang di perhatikan kepada siswa. Metode Resiprocal merupakan metode pembelajaran yang melibatkan semua siswa baik sebagaipelaku maupun sebagai pengamat setiap siswa memiliki kertas kerja yang digunakan sebagai panduan dalam melakukan observasi kepada teman yang lainnya. .Audio dapat menampilkan pesan yang memotivasi. (Budiana, 2019) Dengan penerapan Metode Resiprocal, diharapkan siswa dapat memahami dan melakukan gerakan pukulan smash permainan tenis meja dengan benar sesuai dengan rangkaian gerakan pukulan smash yang benar.

METODE PENELITIAN

Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research) adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan secara sistematis, rasional, dan terencana dalam bidang pendidikan terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang bertujuan untuk memperbaiki proses pengajaran yang menjadi tanggung jawabnya di sekolah. Menurut Dedi Dwitagma (2010:9), penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara (1) merencanakan, (2) melaksanakan, dan (3) merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk mengadakan perbaikan atau peningkatan mutu, proses, praktik, dan hasil pembelajaran Menurut Sarwiji Suwandi (2011:29), penelitian tindakan kelas (PTK) bertujuan bukan hanya mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan yang dihadapi, misalnya kesulitan siswa dalam memahami pokok-pokok bahasan tertentu tetapi yang lebih penting adalah memberikan solusi yang berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut. Adapun alat pengumpul data yang digunakan menggunakan ketrampilan pukulan smash tenis meja yng terdiri dari beberapa tahapan antara lain tahap awalan,tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Yang masing-masing tahapan tersebut terdapat skor penilaiannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi awal penelitian diukur dari observasi lapangan dan data dari guru penjaskes pada tes keterampilan pukulan smash tenis meja. Observasi dan data dari guru penjaskes digunakan untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar kemampuan siswa dalam melakukan pukulan smash tenis meja, sehingga diketahui hasil belajar pukulan smash tenis meja sebelum diberi tindakan pembelajara menggunakan metode reciprocal.

Data Awal Keterampilan Pukulan smash tenis meja Sebelum Diberikan Tindakan dengan metode reciprocal

interval Kelas	F frekuensi Absolut	frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
55 – 59	4	20%	20
60 – 64	4	20%	40
65– 69	4	20%	60
70– 74	1	5%	65
75 – 79	7	35%	100
Jumlah	20	100	

Berdasarkan data hasil distribusi frekuensi Prasiklus diatas maka diperoleh nila irentang interval 55 – 59 terdapat 4 siswa, rentang interval 60 – 64 terdapat 4 siswa, rentang interval 65– 69 terdapat 4 siswa, rentang interval 70 – 74 terdapat 1 siswa, rentang interval 75 – 79 terdapat 7 siswa.

Presentasi ketuntasan hasil belajar pukulan smash permainan tenis meja pada siklus I dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Belajar pukulan smash permainan tenis meja siswa Pada Siklus I.

Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
55 – 61	1	5%	5
62 – 68	4	20%	25
69 – 75	2	2%	35
76 – 82	11	55%	90
83 – 89	2	10%	100
Jumlah	20	100%	

Berdasarkan data hasil distribusi frekuensi siklus I diatas maka diperoleh nilai rentang interval 55 – 61 terdapat 1 siswa, rentang interval 62 – 68 terdapat 4 siswa, rentang interval 69 – 75 terdapat 2 siswa, rentang 76 – 82 terdapat 11 siswa, rentang interval 83 – 89 terdapat 2.

Berdasarkan nilai hasil belajar pukulan smash permainan tenis meja pada siklus II dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Belajar pukulan smash permainan tenis meja Siswa Pada Siklus II

Interval Kelas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
63 – 68	2	10%	10
69 – 74	1	5%	15
75 – 80	6	30%	45
81 – 86	9	45%	90
87 – 92	2	10%	100
Jumlah	20	100	

Berdasarkan data hasil distribusi frekuensi siklus II diatas maka diperoleh nilai rentang interval 63 – 68 terdapat 2 siswa, rentang interval 69 – 74 terdapat 1 siswa, rentang interval 75 – 80 terdapat 6 siswa, rentang interval 81 – 86 terdapat 9 siswa, rentang interval 87 – 92 terdapat 2 siswa.

Peningkatan keterampilan pukulan smash tenis meja dengan metode reciprocal adalah salah satu cara mempermudah siswa untuk mengenal pukulan smash tenis meja dengan harapan membuat siswa lebih mudah memahami setiap rangkaian gerakan dari pukulan smash tenis meja itu sendiri dan dengan metode reciprocal dapat menjadi solusi pembelajaran yang menyenangkan dan mudah di pahami oleh siswa. Dan dapat menyelenggarakan program pendidikan jasmani yang mencerminkan karakteristik pendidikan jasmani itu sendiri. Karena dalam permainan ini mempunyai gerak langkah kaki yang hampir sama dengan gerak langkah pada pembelajaran pukulan smash tenis meja yaitu menggunakan kaki kiri dan kanan dalam permainannya dan dapat meningkatkan perkembangan anak didik dalam hal keterampilannya

Metode pembelajaran yang akan digunakan dalam pembelajaran pukulan smash tenis

meja perlu dipertimbangkan tingkat keefektifannya dalam upaya meningkatkan keterampilan pukulan smash tenis meja sehingga hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal, sesuai dengan tujuan awal dari penelitian ini. Adapun beberapa tahapan yang ada dalam penelitian ini antara lain Tahap perencanaan siklus 1 meliputi kegiatan berikut ini : (1)Peneliti bersama guru penjaskes dalam hal ini guru menganalisis isi kurikulum dengan memfokuskan pada Kompetensi Dasar (KD) sesuai mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus diajarkan kepada siswa. (2)Peneliti menyusun RPP yang berisi tindakan untuk materi pukulan smash tenis meja. berdasarkan RPP ini selanjutnya akan menjadi panduan bagi peneliti dan guru untuk mengajar sebagai wujud tindakan 1.(3) Membuat instrumen yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. (4)Peneliti dan guru menyusun assesment belajar yang berupa lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk mengamati kejadian yang ada saat pelaksanaan tindakan, lembar observasi ini merupakan produk dari kesepakatan antara peneliti utama dan kolaborator. Sehingga dari tahapan-tahapan tersebut dapat tersusun sebuah metode yang sesuai dengan karakteristik dan kondisi fisik anak dan diharapkan pembelajaran nantinya dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

SIMPULAN

Inovasi pembelajaran merupakan hal yang sangat penting dalam peningkatan prestasi pembelajaran di sekolah, seorang guru dituntut untuk kreatif dalam mengembangkan metode pembelajaran agar pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Metode reciprocal merupakan solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh guru karena metode ini menuntut siswa untuk aktif secara berkelompok belajar bersama untuk mencapai hasil yang maksimal. Secara empiris telah dibuktikan bahwa melalui metode reciprocal dapat meningkatkan hasil belajar pukulan smash tenis meja, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini sangat efektif untuk memperbaiki proses belajar mengajar yang ada di sekolah khususnya ketrampilan pukulan smash tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiana, D. (2019). The Effect of Teaching Table Tennis Using Self-Regulated Learning Model on Self-Esteem. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.16253>
- Ghazali, M. A. (2022). Pengaruh Self Regulated Larning dalam Pembelajaran Tenis Meja Terhadap Self Control. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*. <https://doi.org/10.17509/tegar.v5i2.47776>
- Junaidi, A., & Mustofa, H. (2020). PENGEMBANGAN VARIASI PEMBELAJARAN TENIS MEJA

MENGGUNAKAN EJECTION MACHINE. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
<https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12652>

Marzuki, I., & Kleden, E. L. (2018). UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN SERVIS FOREHAND DALAM TENIS MEJA MELALUI MEDIA DINDING TEMBOK PADA SISWA KELAS VI SDK WUREH KECAMATAN ADONARA BARAT KABUPATEN FLORES TIMUR TAHUN AJARAN 2017/2018. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*.
<https://doi.org/10.58258/jisip.v2i3.565>

Purwanto, D. D., & Suharjana, S. (2017). Pengembangan model pembelajaran pengenalan teknik dasar tenis meja untuk siswa SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*.
<https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.6419>

Solihin, A. O. (2020). Pengembangan Metode Resiprocal Berbasis Video Youtube untuk Materi Pembelajaran Tenis Meja. *JPOE*. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.111>

Wani, B. (2020). PENGEMBANGAN PERANGKAT PEMBELAJARAN MODEL ARIAS MATERI TEKNIK DASAR PERMAINAN TENIS MEJA BAGI SISWA SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v7i1.59>

Yarmani, Y., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2019). Penerapan Media Dinding dalam Meningkatkan Service Forehand Smash pada Pembelajaran Tenis Meja. *KINESTETIK*.
<https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8760>

Yusro, A. R., Ulfa, S., & Kuswandi, D. (2022). Pengembangan Immersive Learning Berbasis Natural User Interface (NUI) Pada Materi Pembelajaran Tenis Meja. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*. <https://doi.org/10.17977/um038v5i32022p274>