

**EFEKTIFITAS METODE BERPASANGAN DAN METODE BOLA  
DIUMPAN TERHADAP HASIL BELAJAR PUKULAN *FOREHAND  
DRIVE* TENIS MEJA PADA SISWA-SISWI KELAS X SMKN 31  
JAKARTA**

**Robinsan**

**FAKULTAS ILMU OLAAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

[Sanrobin76@gmail.com](mailto:Sanrobin76@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Robinsan. *Effectiveness of Paired Methods and Diagrams Ball Methods on Learning Results Forehand Push Drive Table Tennis In Students Class X SMKN 31 Jakarta, 2017.***

**Essay. Jakarta: Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Jakarta, 2017.**

*This study aims to find a more effective method between paired method and ball method is fed to the learning result of forehand forkand drive table tennis in the students of class X SMKN 31 Jakarta.*

*The study was conducted in May-June 2017. The meeting was held 16 times, including the initial test and the final test, performed twice a week every 2-hour meeting. Implementation schedule: Monday and Tuesday. Time: 08: 00-10: 00 WIB. The method used in this research is eskperimen method. The population of the study were students of class X SMKN 31 Jakarta as many as 30 people. However, for the study, only 20 samples were taken by purposive random sampling.*

*From the existing data from the preliminary group test the paired method with the ball method was obtained tcount value of 0.12 then tested with ttable at the level of significance 5% and degrees of freedom  $(N1 + N2) - 2 = 18$  obtained ttable of 2.10 Means tcount <ttable, which means  $H_0$  is accepted and  $H_1$  is rejected. Thus it is known that the learning result of forehand punch drive group table tennis pairwise paired method is not different from the ball method fed.*

*The data collected from the preliminary and final test results obtained t count of 3.34 with 5% significance level and degrees of freedom  $N-1 = 9$ , obtained ttable of 2.26 which means thitung> ttable, then  $H_0$  rejected and  $H_1$  accepted, That there is a convincing difference between*

*before and after the paired method applied to the learning result of a forehand drive blow.*

*Data collected from preliminary and final test results obtained tcount of 3.20 with significance level of 5% and degrees of freedom  $N-1 = 9$  obtained ttable of 2.26 which means  $t_{hitung} > t_{table}$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  accepted, There was a convincing difference between before and after the ball method was applied to the learning result of the forehand drive blow.*

*Thus from the results of data processing this study can be concluded that there are differences in results between the paired method with the ball method fed. However, judging from the results of the two average values, the mean value of the paired method is more than the average value of the ball method fed. So convincingly the pairwise method is more effective than the ball method is fed to improving learning outcomes forehand drive on students SMKN 31 Jakarta.*

*Keyword: Paired method, ball method is fed, blow learning result*

## 1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang mempunyai banyak macamnya, dan pada dasarnya olahraga tidak selalu harus berprestasi. Olahraga dapat berupa kesehatan, terapi penyembuhan, menjaga kondisi tubuh agar fit, dan lain sebagainya. Kita dapat melihat kegiatan-kegiatan semacam ini di banyak tempat, misalnya : di GOR (Gelanggang Olahraga), *Fitness Center*, dan lain-lain.

Tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang cukup diminati dan telah tersebar merata di seluruh Indonesia. Tennis meja atau yang biasa kita kenal dengan pingpong juga menjadi salah satu olahraga kebanggaan bangsa Indonesia karena prestasi yang cukup gemilang di dunia internasional. Dunia tennis meja Indonesia sempat mampu berbicara banyak pada kejuaraan ASIAN GAMES dan SEA GAMES.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi, sebagai berikut :

1. Apakah dengan metode berpasangan dapat meningkatkan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta?
2. Apakah dengan metode bola diumpan dapat meningkatkan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta?
3. Apakah dengan metode berpasangan lebih efektif daripada dengan menggunakan metode bola diumpan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* X SMKN 31 Jakarta?
4. Metode manakah yang pengaruhnya lebih baik antara metode berpasangan dan metode bola diumpan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* X SMKN 31 Jakarta?

5. Seberapa besarkah peningkatan yang dicapai siswa dalam melakukan metode berpasangan?
6. Seberapa besarkah peningkatan yang dicapai siswa dalam melakukan metode bola diumpan?
7. Apakah siswa dapat konsisten dalam menjalani program belajar metode berpasangan maupun metode bola diumpan?
8. Apakah siswa dapat merasa jenuh selama mengikuti program untuk penelitian ini?  
Untuk memperjelas perumusan masalah agar lebih spesifik, maka peneliti membatasi masalah yang diteliti hanya pada masalah perbandingan dengan metode berpasangan dan metode bola diumpan terhadap peningkatan hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta.

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka, dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Apakah dengan metode berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta?
2. Apakah dengan metode bola diumpan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta?
3. Apakah metode berpasangan lebih efektif daripada dengan menggunakan metode bola diumpan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta?

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa-siswi Kelas X SMKN 31 Jakarta.

1. Metode berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta.
2. Metode bola diumpan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta.
3. Metode berpasangan lebih efektif daripada metode bola diumpan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan diberi metode berpasangan dan metode bola diumpan.

Populasi adalah kelompok besar individu yang mempunyai karakteristik yang sama. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMKN 31 Jakarta sebanyak 30 orang.

Teknik Sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling.

### 1. Instrumen Ukur

Instrumen ukur dalam penelitian ini adalah tes *forehand drive* dalam waktu 30 detik dengan meja yang menjadi dinding pantul yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan acuan tes *lock and hart test*

### 2. Alat dan Sarana

- Lapangan tenis meja
- Stopwatch
- Bola tenis meja

- Bet
- Peluit
- Alat tulis

Pengambilan dan pelaksanaan untuk pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tes Awal  
Siswa sebagai sampel melakukan *forehand drive* dalam waktu 30 detik.
2. Perlakuan  
Setelah melakukan tes awal, kedua kelompok melakukan program masing-masing yang telah direncanakan. Perlakuan ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan termasuk tes awal dan tes akhir.
3. Tes Akhir  
Pelaksanaan untuk tes akhir sama dengan tes awal yaitu melakukan *forehand drive* dalam waktu 30 detik

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dari penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel, berikut data lengkapnya.

Data yang diperoleh di lapangan mengenai tes awal dan tes akhir metode berpasangan sebagai berikut : Hasil tes awal ( $X_1$ ) diperoleh rentangan nilai 6 sampai 22, sedangkan hasil tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh dari 13 sampai 23. Data hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata (mean) = 13,8. Standar deviasi ( $SDX_1$ ) = 5,91 dan standar kesalahan mean ( $SDMX_1$ ) = 1,97 dalam penentuan distribusi frekuensi menggunakan rumus Struggest. Data hasil tes akhir diperoleh nilai rata-rata (mean) = 21,8. Standar deviasi ( $SDX_2$ ) = 7,81 dan standar kesalahan mean ( $SDMX_2$ ) = 2,60 dan dalam menentukan distribusi frekuensi menggunakan rumus Struggest. Data tes awal dan tes akhir hasil

belajar *forehand drive* pada kelompok metode berpasangan dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi dan diagram histogram.

Data yang diperbolehkan di lapangan mengenai tes awal dan tes akhir metode bola diumpun sebagai berikut:

Hasil tes awal ( $Y_1$ ) diperoleh rentangan nilai mulai dari 7 sampai 22, sedangkan hasil tes akhir ( $Y_2$ ) diperoleh 11 sampai 28. Data hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata (mean) = 14,1, standar deviasi ( $SDY_1$ ) = 5,52 dan standar kesalahan mean ( $SDMY_1$ ) = 1,84 dalam penentuan distribusi frekuensi menggunakan rumus Struggest. Data hasil tes akhir diperoleh nilai rata-rata (mean) = 18,6 standar deviasi ( $SDY_2$ ) = 6,33 dan standar kesalahan mean ( $SDMY_2$ ) = 2,11 dalam penentuan distribusi frekuensi menggunakan rumus Struggest. Data tes awal dan tes akhir hasil belajar *forehand drive* pada kelompok metode bola diumpun dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi dan diagram histogram.

Data yang diperbolehkan untuk membandingkan pada tes awal dan membandingkan tes akhir dari hasil belajar pukulan *forehand drive* antara metode berpasangan dan metode bola diumpun diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Hasil Tes Awal Kelompok Metode Berpasangan dan Metode Bola Diumpun

Dari data yang ada dari hasil tes awal kelompok berarti  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Dengan demikian diketahui bahwa hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja kelompok siswa berpasangan berbeda dengan metode bola diumpun.

Jadi hasil pengolahan data tes awal pada siswa SMK

2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Berpasangan

Data yang terkumpul dari hasil tes awal dan tes akhir

diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,34 dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $N-1 = 9$ , diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,26 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima, berarti bahwa adanya perbedaan yang meyakinkan (signifikan) antara sebelum dan setelah diterapkan metode berpasangan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive*.

### 3. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Bola Diumpan

Data yang terkumpul dari hasil tes awal dan tes akhir diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,20 dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $N-1 = 9$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,26 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti bahwa adanya perbedaan yang meyakinkan (signifikan) antara sebelum dan setelah diterapkan metode bola diumpan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive*.

### 4. Hasil Tes Akhir Kelompok Metode Berpasangan dan Metode Bola Diumpan

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok metode berpasangan dengan metode bola diumpan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,24 selanjutnya diuji dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan ( $N_1 + N_2$ ) - 2 = 18 diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 2,10 yang berarti nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dengan demikian dari hasil pengolahan data dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil antara metode berpasangan dengan metode bola diumpan. Namun dilihat dari hasil dari kedua nilai rata-rata metode berpasangan lebih dari nilai rata-rata metode bola diumpan.

Maka secara meyakinkan metode berpasangan lebih efektif dibanding metode bola diumpan terhadap peningkatan hasil belajar

*forehand drive* pada siswa SMKN 31 Jakarta.

## 4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada siswa SMKN 31 Jakarta adalah:

1. Metode berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa/siswi SMKN 31 Jakarta.
2. Metode bola di umpan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa/siswi SMKN 31 Jakarta.
3. metode berpasangan lebih efektif daripada dengan menggunakan metode bola diumpan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut di atas, maka peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam upaya tujuan proses pembelajaran *forehand drive* yang optimal hendaknya menggunakan pendekatan atau metode berpasangan dengan kemampuan dan kondisi siswa yang menjadi sampel.
2. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya diambil dalam jumlah yang lebih besar sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan efektivitas antara metode berpasangan dan metode bola diumpan.
3. Untuk yang melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti

program latihan, kehadiran sampel dan kesiapan untuk melakukan penelitian.

## 5. REFERENSI

### DAFTAR PUSTAKA

Barnes, C. *Tenis Meja Langkah-Langkah Menjadi Juara*. Semarang: Dahara Prize. 1992

Clenaghan, P. R. *Dasar-Dasar Ilmu Kepeatihan*. 1993: Ikip Semarang Press. 1993

E.M, W. *Belajar Motorik*. Malang. 1994

Hajar, I. *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif Dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 1999

Harsono. *Ilmu Coaching*. Jakarta: Cv Tambak Kesuma. 1998

Jimbrown. *Tenis Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 1996

Muhibin, S. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2004

Purwaka, N. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2003

Soemanto, W. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2006

Waskita, B. *Teknologi Pembelajaran Landasan Dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta. 2008

