

UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI MATERI TENIS MEJA KELAS XI DI SMA NEGERI 4 MEDAN

Cyntia Anggraini¹, Samsuddin Siregar², Muhammad Yan Ahady³, M. Fauzan Ritonga⁴,
Michael Situmorang⁵, Vita Tanti Imelda Rumahorbo⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6}Universitas Negeri Medan, Jalan Willem Iskandar, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia
Email: cyntiaanggraini81@gmail.com

Article History

Received: 07-05-2026

Revision: 20-05-2026

Accepted: 23-05-2026

Published: 26-05-2026

Abstract. This study aims to determine the improvement of table tennis skills of grade XI students of SMA Negeri 4 Medan through the application of drill, demonstration, and direct practice methods in physical education learning. The study used the Classroom Action Research (CAR) method which was implemented in two cycles with 20 students as research subjects. Data collection was carried out through skills tests, observation, and documentation. The research instrument was a basic table tennis technique skills test which included forehand drive, backhand drive, and serve with assessments based on aspects of shot accuracy, ball control, motion coordination, and shot consistency. Data were analyzed descriptively by comparing the results in each learning cycle. The results showed an increase in the average score of student skills from 15.7 in the initial stage to 24.3 at the end of cycle II. This increase indicates that students experienced development in mastering basic table tennis techniques, especially in the aspects of shot control and motion coordination. Thus, the application of drill, demonstration, and direct practice methods made a positive contribution to the improvement of students' table tennis skills in physical education learning.

Keywords: Physical Education, Table Tennis, Learning Effectiveness, Learning Outcomes, Drill Method

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan tenis meja siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan melalui penerapan metode drill, demonstrasi, dan praktik langsung dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan subjek penelitian sebanyak 20 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan, observasi, dan dokumentasi. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik dasar tenis meja yang meliputi forehand drive, backhand drive, dan servis dengan penilaian berdasarkan aspek ketepatan pukulan, kontrol bola, koordinasi gerak, dan konsistensi pukulan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pada setiap siklus pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata keterampilan siswa dari 15,7 pada tahap awal menjadi 24,3 pada akhir siklus II. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami perkembangan dalam penguasaan teknik dasar tenis meja, terutama pada aspek kontrol pukulan dan koordinasi gerak. Dengan demikian, penerapan metode drill, demonstrasi, dan praktik langsung memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan tenis meja siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Tenis Meja, Efektivitas Pembelajaran, Hasil Belajar, Metode Drill

How to Cite: Anggraini, C., Siregar, S., Ahady, M. Y., Ritonga, M. F., Situmorang, M., & Rumahorbo, V. T. I. (2026). Upaya Peningkatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Tenis Meja Kelas XI di SMA Negeri 4 Medan. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 6 (3), 553-560. <http://doi.org/10.54373/ijset.v6i3.5634>

PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan cabang olahraga yang menuntut integrasi kemampuan kecepatan, ketepatan, koordinasi, refleks, dan strategi dalam waktu yang relatif singkat. Dalam konteks pendidikan jasmani, tenis meja memiliki nilai edukatif yang penting karena mampu mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi mata dan tangan, konsentrasi, serta kelincahan siswa. Moh et al. (2015) menjelaskan bahwa aktivitas tenis meja berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan motorik dan kognitif siswa melalui aktivitas gerak yang kompleks namun terukur. Oleh karena itu, pembelajaran tenis meja menjadi bagian penting dalam mendukung perkembangan keterampilan gerak siswa di sekolah. Keterampilan dalam olahraga dipahami sebagai kemampuan dasar yang harus dikuasai agar seseorang mampu melakukan aktivitas gerak secara efektif dalam cabang olahraga tertentu. Dalam tenis meja, keterampilan dasar meliputi posisi siap, footwork, forehand, backhand, dan servis. Herliana et al. (2024) menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar merupakan fondasi utama yang menentukan kualitas permainan siswa, sehingga proses pembelajaran perlu dilakukan secara bertahap, terstruktur, dan berulang agar keterampilan dapat berkembang secara optimal.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode drill, demonstrasi, dan praktik langsung mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran tenis meja. Sari dan Nugroho (2021) serta Putri (2021) menemukan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang dan terarah dapat membantu siswa menguasai teknik dasar dengan lebih baik. Santoso (2022) juga menegaskan bahwa pemilihan metode pembelajaran yang sesuai berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada hasil akhir keterampilan siswa dan belum banyak mengkaji proses peningkatan keterampilan secara bertahap melalui siklus pembelajaran yang sistematis.

Selain itu, kondisi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan sarana prasarana, rendahnya variasi metode pembelajaran, serta perbedaan kemampuan awal siswa. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan keterampilan siswa tidak selalu optimal. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga memperhatikan proses latihan secara bertahap agar siswa dapat memahami dan menguasai teknik dasar tenis meja dengan lebih baik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan pembelajaran yang memadukan metode drill, demonstrasi, dan praktik langsung melalui tahapan siklus pembelajaran secara sistematis untuk menganalisis proses peningkatan keterampilan tenis meja siswa. Penelitian ini tidak hanya mengukur hasil akhir keterampilan, tetapi juga menekankan

perubahan kemampuan siswa pada setiap tahap pembelajaran, khususnya pada teknik forehand, backhand, dan servis. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan pembelajaran tenis meja yang lebih terstruktur dan berorientasi pada proses peningkatan keterampilan siswa dalam pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan keterampilan tenis meja siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan melalui penerapan metode drill, demonstrasi, dan praktik langsung dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan strategi pembelajaran tenis meja yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Metode PTK dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran serta meningkatkan keterampilan tenis meja siswa secara bertahap melalui tindakan pembelajaran yang dilakukan pada setiap siklus. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Medan pada pembelajaran pendidikan jasmani materi tenis meja dengan subjek penelitian siswa kelas XI yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan, observasi, dan dokumentasi. Tes keterampilan digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tenis meja yang meliputi forehand, backhand, dan servis. Observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan dan hasil penilaian siswa.

Instrumen penelitian terdiri atas lembar tes keterampilan tenis meja dan lembar observasi aktivitas siswa. Lembar tes keterampilan digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tenis meja yang meliputi forehand drive, backhand drive, dan servis. Setiap teknik dinilai menggunakan format penilaian unjuk kerja berdasarkan beberapa aspek, yaitu ketepatan arah pukulan, kontrol bola, koordinasi gerak, dan konsistensi pukulan. Masing-masing aspek diberikan skor sesuai kriteria penilaian yang telah ditentukan, kemudian diakumulasikan untuk memperoleh nilai keterampilan siswa secara keseluruhan. Sementara itu, lembar observasi digunakan untuk mengamati aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung, seperti tingkat keaktifan, keterlibatan dalam latihan, kemampuan mengikuti instruksi guru, kerja sama, dan respons siswa terhadap metode pembelajaran yang diterapkan.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil keterampilan siswa pada tahap awal, siklus I, dan siklus II. Analisis dilakukan untuk melihat perubahan dan peningkatan kemampuan siswa setelah penerapan metode *drill*, demonstrasi, dan praktik langsung dalam pembelajaran tenis meja. Selain itu, hasil observasi aktivitas siswa digunakan sebagai bahan refleksi untuk memperbaiki proses pembelajaran pada siklus berikutnya sehingga peningkatan keterampilan siswa dapat dicapai secara lebih optimal.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahapan utama, yaitu Siklus I (*Pretest*) dan Siklus II (*Posttest*), untuk mengukur efektivitas pembelajaran tenis meja pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan. Data menunjukkan adanya peningkatan skor setelah diberikan perlakuan pembelajaran menggunakan metode *drill*, demonstrasi, dan praktik langsung.

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan tenis meja

No	Kode Responden	<i>PreTest</i>	<i>PostTest</i>
1	S1	10	18
2	S2	12	20
3	S3	15	22
4	S4	9	17
5	S5	14	23
6	S6	11	19
7	S7	13	21
8	S8	8	16
9	S9	16	25
10	S10	17	27
11	S11	18	28
12	S12	20	30
13	S13	19	29
14	S14	21	31
15	S15	22	32
16	S16	23	33
17	S17	24	34
18	S18	25	35
19	S19	13	22
20	S20	14	24

Siklus I

Pada tahap awal dilakukan pre-test terhadap 20 siswa untuk mengidentifikasi kemampuan dasar keterampilan tenis meja sebelum diberikan perlakuan. Hasil pre-test menunjukkan total nilai sebesar 314 dengan rata-rata 15,7 yang mengindikasikan bahwa kemampuan awal siswa masih berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik dasar tenis meja seperti servis, forehand, dan backhand secara optimal.

Secara teoretis, penguasaan keterampilan dasar dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tahap pembelajaran awal yang menekankan pengulangan gerak dan pembentukan pola motorik yang benar (Herliana et al., 2024). Temuan ini juga sejalan dengan Sari dan Nugroho (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya keterampilan awal siswa umumnya disebabkan oleh kurangnya latihan terstruktur dan minimnya pengulangan teknik dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil observasi selama pembelajaran juga memperkuat temuan tersebut, di mana siswa cenderung kurang aktif, antusiasme belajar rendah, serta koordinasi gerak masih belum terbentuk dengan baik. Selain itu, motivasi belajar siswa yang rendah turut memengaruhi keterlibatan mereka dalam aktivitas pembelajaran. Santoso (2022) menjelaskan bahwa efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi dan partisipasi siswa, di mana rendahnya kedua aspek tersebut dapat menghambat perkembangan keterampilan motorik secara signifikan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan pembelajaran berbasis praktik dengan realitas di lapangan yang masih belum optimal.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil pre-test mencerminkan perlunya intervensi pembelajaran yang lebih terstruktur, sistematis, dan berorientasi pada latihan berulang. Hal ini menjadi dasar penting untuk pelaksanaan tahap selanjutnya, yaitu pemberian perlakuan melalui metode demonstrasi, drill, dan praktik langsung yang diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar siswa. Dengan demikian, hasil awal ini tidak hanya menggambarkan kondisi kemampuan siswa, tetapi juga memperkuat urgensi penerapan strategi pembelajaran yang lebih efektif sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian-penelitian sebelumnya (Putri, 2021; Sari & Nugroho, 2021).

Siklus II

Memasuki Siklus II, proses pembelajaran mengalami beberapa perbaikan dibandingkan Siklus I, terutama pada penerapan metode drill, demonstrasi teknik, dan peningkatan intensitas praktik langsung. Guru memberikan penjelasan teknik secara lebih rinci disertai contoh gerakan yang benar sebelum siswa melakukan latihan. Selain itu, siswa diberikan kesempatan latihan yang lebih banyak dan dilakukan secara berulang agar mereka dapat memahami pola gerakan dengan lebih baik. Perbaikan tersebut memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa yang terlihat dari peningkatan nilai post-test dengan total skor 486 dan rata-rata 24,3. Hasil ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang lebih terstruktur mampu

membantu siswa meningkatkan penguasaan teknik dasar tenis meja secara lebih optimal dibandingkan pada siklus sebelumnya.

Peningkatan hasil belajar tersebut menunjukkan bahwa metode drill efektif dalam membantu siswa membentuk keterampilan gerak melalui latihan yang dilakukan secara berulang dan konsisten. Dalam pembelajaran olahraga, pengulangan gerakan merupakan bagian penting dalam proses pembentukan koordinasi motorik dan penguasaan teknik. Semakin sering siswa melakukan latihan, maka gerakan yang dilakukan akan menjadi lebih stabil, terarah, dan terkontrol. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayat dan Sudrajat (2020) yang menyatakan bahwa metode drill dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar olahraga melalui latihan yang berulang dan sistematis. Penelitian oleh Prasetyo et al. (2021) juga menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara bertahap dan kontinu mampu meningkatkan koordinasi gerak dan keterampilan teknik siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Perubahan positif juga terlihat pada kualitas keterampilan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Pada Siklus II, siswa mulai mampu melakukan teknik forehand, backhand, dan servis dengan lebih baik dibandingkan sebelumnya. Ketepatan arah pukulan meningkat, kontrol bola menjadi lebih stabil, dan koordinasi gerakan tangan serta posisi tubuh terlihat lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif karena siswa tidak hanya menerima teori, tetapi langsung mempraktikkan teknik yang dipelajari. Kondisi tersebut sesuai dengan penelitian Wibowo dan Kurniawan (2022) yang menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas praktik dapat meningkatkan pemahaman gerak dan keterampilan motorik siswa secara lebih optimal.

Peningkatan hasil belajar juga dipengaruhi oleh perubahan suasana pembelajaran yang menjadi lebih aktif dan interaktif. Pada Siklus I, sebagian siswa masih terlihat pasif, kurang percaya diri, dan belum serius mengikuti latihan. Namun, setelah guru memberikan bimbingan yang lebih intensif, demonstrasi teknik yang lebih jelas, serta kesempatan praktik yang lebih luas pada Siklus II, siswa menjadi lebih antusias dan berani mencoba setiap teknik yang diajarkan. Keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran membuat mereka lebih mudah memahami kesalahan gerakan dan memperbaiki teknik secara bertahap. Temuan ini didukung oleh penelitian Rahmawati dan Firmansyah (2021) yang menyatakan bahwa kombinasi metode demonstrasi dan latihan praktik mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, dan hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar tidak hanya terlihat dari kenaikan nilai rata-rata siswa, tetapi juga dari perubahan kualitas proses pembelajaran dan keterampilan gerak siswa. Penerapan metode drill, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, terstruktur, dan berorientasi pada pengalaman praktik. Melalui latihan yang dilakukan secara bertahap dan berulang, siswa dapat memahami teknik dasar tenis meja dengan lebih baik serta meningkatkan rasa percaya diri dalam bermain. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang menekankan praktik langsung dan keterlibatan aktif siswa dapat memberikan hasil belajar yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani pada materi tenis meja di kelas XI SMA Negeri 4 Medan terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditunjukkan melalui adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dari tahap pre-test sebesar 15,7 menjadi 24,3 pada tahap post-test. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran yang terstruktur dengan metode demonstrasi, drill, dan praktik langsung mampu membantu siswa memahami serta menguasai teknik dasar tenis meja, seperti forehand, backhand, dan servis secara lebih baik. Selain peningkatan hasil belajar, efektivitas pembelajaran juga terlihat dari perubahan sikap dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Pada awal penelitian, siswa cenderung kurang aktif, kurang percaya diri, dan belum memiliki pemahaman teknik yang baik. Namun setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II, siswa menjadi lebih antusias, aktif dalam praktik, serta menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi. Kondisi ini membuktikan bahwa penggunaan metode pembelajaran yang variatif dan interaktif dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan mendorong partisipasi siswa secara optimal.

Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran tenis meja tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang diajarkan, tetapi juga oleh strategi, metode, serta pendekatan pembelajaran yang digunakan guru. Pembelajaran yang memberikan kesempatan praktik lebih banyak, bimbingan yang intensif, dan suasana belajar yang kondusif mampu meningkatkan keterampilan motorik dan hasil belajar siswa secara signifikan. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani disarankan untuk menerapkan metode pembelajaran yang inovatif dan berpusat pada siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

REFERENSI

- Artono, A., Supriatna, E., & Imran. (2013). Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan *shooting* bola diam ke gawang permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1–30.
- Herliana, M. N., Rubiana, I., Indrawan, B., & Wildah, Y. N. (2024). Efektivitas penggunaan media pembelajaran B-Pong terhadap hasil belajar tenis meja. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 217–227. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10387>
- Herliana, S., et al. (2024). Pengaruh penguasaan teknik dasar terhadap keterampilan bermain tenis meja siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Hidayat, T., & Sudrajat, A. (2020). Pengaruh metode drill terhadap keterampilan teknik dasar permainan bola voli pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 120–128. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34567>
- Marheni, P., Wira Lestari, P., Sababalat, L., & Novalia, L. (2024). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran yang efektif. *Student Scientific Creativity Journal*, 3(1), 48–56. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v3i1.4650>
- Moh, N., Atmaja, K., & Tomoliyus, T. (2015). Pengaruh metode latihan drill dan waktu reaksi terhadap kemampuan bermain tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 56–65.
- Prasetyo, D. A., Nugraha, R., & Firmansyah, H. (2021). Penerapan latihan berulang untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 45–53. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.41235>
- Putri, D. A. (2021). Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*.
- Rahmawati, N., & Firmansyah, M. (2021). Pengaruh metode demonstrasi dan praktik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMA. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2), 210–219. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i2.15872
- Santoso, A. (2022). Motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*.
- Sari, D., & Nugroho, A. (2021). Efektivitas pembelajaran drill dalam meningkatkan keterampilan dasar olahraga siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(2), 85–97.
- Wibowo, A., & Kurniawan, F. (2022). Pembelajaran berbasis praktik dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa pada pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 66–74. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3987>