

Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Penjasorkes Materi Tennis Meja Pada Masa Pandemi COVID-19 di SMA N 1 Sigli

Armia Thaib

Armiasp.maut@gmail.com

SMA N 1 Sigli

Abstract

The existence of policies regarding online learning in schools is certainly a challenge for physical education teachers to work harder in creating creative ideas that can support more effective learning. This study aims to provide treatment in the form of actions to students in physical education learning so that learning becomes more fun. This research uses classroom action research. The research data subjects were students of class XI MIA 3 SMA N 1 Sigli. The research location is in the residence of the physical education teacher by utilizing the zoom meeting application feature, while setting the time during the learning process or adjusting the class schedule, the study was carried out from 23 February 2021 to 12 March 2021. The results of the study from cycle 1 to cycle 2 showed there is physical activity carried out in table tennis physical education material through learning from and there is an increase in the pulse rate in students as a result of physical activity that has been carried out at the time of the study. The conclusion of the study is that based on data from cycle 1 and cycle 2, the results show a significant increase in learning success. Suggestions in this study need to do more actions with creative ideas in physical education learning for other materials

Keywords: Learning, Physical Education, Table Tennis, Covid 19.

Abstrak

Adanya kebijakan tentang pembelajaran yang dilakukan secara daring di sekolah tentunya menjadi tantangan tersendiri bagi guru pendidikan jasmani untuk bekerja lebih keras dalam menciptakan ide-ide kreatif yang dapat menunjang pembelajaran yang lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan perlakuan berupa tindakan kepada peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani supaya pembelajaran menjadi lebih menyenangkan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas. Subyek data penelitian peserta didik kelas XI MIA 3 SMA N 1 Sigli. Lokasi penelitian berada di kediaman guru pendidikan jasmani dengan memanfaatkan fitur aplikasi zoom meeting, sedangkan setting waktu pada saat proses pembelajaran berlangsung atau menyesuaikan jadwal kelas, penelitian dilaksanakan dari tanggal 23 februari 2021 sampai 12 Maret 2021. Hasil penelitian mulai dari siklus 1 hingga siklus 2 menunjukkan adanya aktivitas jasmani yang dilakukan dalam materi penjas tenis meja melalui pembelajaran dari dan terjadi adanya peningkatan denyut nadi pada peserta didik sebagai akibat dari aktivitas jasmani yang telah dilakukan pada saat penelitian. Simpulan penelitian adalah bahwa berdasarkan data siklus 1 dan siklus 2, hasilnya menunjukkan peningkatan keberhasilan pembelajaran yang cukup signifikan. Saran dalam penelitian ini perlu dilakukannya lagi tindakan dengan ide-ide kreatif pada pembelajaran pendidikan jasmani untuk materi yang lainnya.

Kata kunci : Pembelajaran, Pendidikan Jasmani, Tennis Meja, Covid 19

PENDAHULUAN

Melihat pentingnya akan kesehatan jasmani dan rohani pemerintah merumuskan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PENJASORKES) sebagai mata pelajaran yang diajarkan di sekolah-sekolah pada semua jenjang pendidikan, mulai dari pendidikan dasar hingga menengah (Hartono et al., 2003). Pendidikan Jasmani merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang

dengan maksud untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, selain itu juga untuk: 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial. 2) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. 3) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali. 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan. 5) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang. 5.) Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan pembelajaran agar materi dapat tersampaikan dengan optimal kepada seluruh peserta didik. Akan tetapi pada saat ini dimana dengan adanya corona virus pemerintah telah mengeluarkan surat perintah pembelajaran daring melalui kementerian pendidikan dan kebudayaan. Hal itu tentu menjadi sebuah masalah tersendiri bagi guru khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani dimana seorang guru dituntut untuk menciptakan ide-ide pembelajaran yang lebih kreatif untuk dapat menghidupkan suasana pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan.

Salah satu materi ajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada bola kecil adalah permainan tenis meja. Tenis meja merupakan alternatif materi yang bisa dijadikan alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi bola kecil selain bulutangkis, softball, takraw dan lain-lain. Disamping prasarana yang tidak terlalu memakan tempat, namun juga sarana yang mudah dimodifikasi dengan alat lain yang hampir mirip dengan peralatan aslinya. Selama ini, pembelajaran penjasorkes di SMA N 1 Sigli dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi zoom meeting dengan menampilkan slide power point dan video youtube. SMA Negeri 1 Sigli merupakan salah satu dari beberapa sekolah yang terletak di Jl. Banda Aceh Medan Km. 114, Tijue, Pidie, Lampeudeu Tunong, Pidie, Kabupaten Pidie, Aceh 24151 akan tetapi proses pembelajaran yang dilakukan menjadi suasana yang membosankan bagi para peserta didik seperti yang telah disampaikan oleh beberapa peserta didik karena dilakukan dengan minimnya aktivitas jasmani.

Berdasar hal tersebut peneliti berusaha memberikan perlakuan atau tindakan kelas yang diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu bagi perkembangan keilmuan, khususnya dalam materi tenis meja pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sehingga dapat memotivasi siswa dan merasa tidak jenuh dengan pembelajaran. Beberapa penelitian terdahulu yang hampir identik diantaranya; Pertama (Ardi et al., 2013) melakukan pengembangan model pembelajaran

tenis meja lantai dalam penjasorkes pada peserta didik kelas VI SD Puri Kecamatan Pati Kabupaten Pati. Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk model permainan tenis meja lantai. Kedua adalah penelitian (Purwanto & Suharjana, 2017) menghasilkan model pembelajaran pengenalan teknik dasar tenis meja untuk peserta didik sekolah dasar kelas atas. Model yang dikembangkan adalah teknik forehand dan backhand yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik SD kelas atas. Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh (Yarmani et al., 2019), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan proses belajar mengajar tenis meja pada servis forehand dan backhand melalui media dinding.

Selain ketiga rujukan penelitian diatas, peneliti juga mengkaji dua artikel penelitian lanjutan yang hampir mirip dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Safari, 2016), dan (Panuntun, 2019). Dalam penelitian Indra Safari mengkaji antara hasil belajar langsung menggunakan net dengan yang tanpa menggunakan net terlebih dahulu terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar pukulan pada permainan tenis meja bagi pemula. Untuk memecahkan permasalahan tersebut menggunakan metode eksperimen, sedangkan data yang diperoleh adalah melalui eksperimen lapangan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik SDN Muhammadiyah III Bandung, sedangkan untuk sampelnya yaitu peserta didik kelas 4 s/d 6 (putra dan yang termasuk dalam kategori umur pemula. Lain halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Faiz Panuntun, penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat psikomotorik peserta didik pembelajaran tenis meja backhand dan forehand pada peserta didik kelas VIII SMP N 1 Juwana melalui aplikasi Go-Pong

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas diterapkan dengan melibatkan populasi dan sampel dalam penelitian yaitu peserta didik kelas XI MIA 3 SMA N 1 Sigli Kabupaten Pidie, Propinsi Aceh, dimana apabila dilihat dari kemampuan akademisnya mereka mempunyai rata-rata yang baik demikian juga bila dilihat dari perilaku dan kedisiplinannya mereka juga relatif baik. Prosedur penelitian dalam penelitian ini terbagi menjadi dua siklus.

Pada siklus 1 peserta didik diminta melakukan pemanasan yang dilakukan dengan cara peregangan dan lari-lari kecil selama 5 menit. Kegiatan setelah pemanasan adalah dengan memantulkan bola dengan cara ditimang-timang dengan variasi yang telah dibuat sebelumnya oleh guru pendidikan jasmani yang kemudian diakhiri dengan penutup.



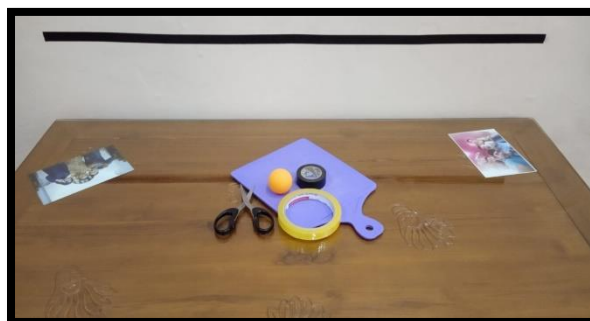
Gambar 1. Teknik Timang-timbang Bola

Pada siklus ke 2 pembelajaran lebih ditekankan pada inti yaitu dengan menambahkan media berupa meja yang ditaruh di depan dinding sebagai pantulan bola. Pembelajaran dilakukan di rumah masing-masing peserta didik dengan menyalakan aplikasi zoom meeting yang dapat diunduh di playstore pada perangkat android masing-masing peserta didik.



Gambar 2. Pengajaran Siklus 2

Pada pengajaran siklus dua, guru lebih mengutamakan peserta didik untuk mengaplikasikan peralatan yang ada di rumah seperti meja, dinding, talenan, dan juga bola dalam pembelajaran tenis meja. Untuk lebih jelasnya untuk peralatan baik sarana dan prasarana yang digunakan dapat dilihat pada gambar dibawah.



Gambar 3. Sarana dan Prasarana Pembelajaran

Pada gambar diatas dapat dilihat bahwa sarana dan prasarana yang digunakan dapat kita jumpai sehingga lebih memudahkan dalam proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMA N 1 Sigli, guru memang lebih memilih untuk mengoptimalkan peralatan yang sering

dimiliki oleh anggota keluarga dirumah seperti yang nampak pada gambar. Hal itu dimaksudkan agar tidak terlalu membebankan peserta didik dalam proses pembelajarannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 23 february 2021 sampai 12 Maret 2021, penelitian berlangsung pada saat pelajaran pendidikan jasmani berlangsung. Adapun jadwal pendidikan jasmani di kelas tersebut 1 kali pertemuan per minggunya yaitu 3 jam pelajaran pada hari Selasa jam ke 1 – 3, dengan demikian mereka beraktivitas jasmani 1 kali selama satu kali pertemuan setiap minggunya.

Pada setiap siklus diupayakan menciptakan kegiatan dengan suasana yang menarik hal tersebut akan menghilangkan kesan bahwa aktivitas jasmani merupakan kegiatan yang membosankan. Kesempatan diberikan kepada peserta didik mulai dari awal pemanasan dengan melakukan aktivitas jasmani sambil melakukan tanya jawab kepada guru dengan mengaktifkan microphone. Setelah peserta didik melakukan pemanasan, penjelasan tentang kegiatan inti dengan pendekatan bermain diberikan. Berikut ini adalah gambaran pada saat guru memberikan penjelasan mengenai teknik pegangan bed dalam tenis meja.



Gambar 4. Guru Menjelaskan Materi

Gambar diatas adalah screenshot pembelajaran yang dilakukan. Selanjutnya setelah peserta didik memahami tentang tata cara bermainnya, biarkan peserta didik bermain sekalipun ada yang merasa kesulitan yang penting mereka senang. Tanpa disadari peserta didik telah melaksanakan aktivitas jasmani selama jam pelajaran berlangsung walaupun hanya melalui tatap maya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat model pembelajarannya seperti pada gambar di bawah.



Gambar 5. Model Permainan Oleh Guru

Gambar diatas adalah cara yang dilakukan dalam memasukan permainan di sela pembelajaran teknik dasar tennis meja. Dalam permainan ini unsur pendidikan yang di dapat adalah 1) unsur kognitif : melatih anak untuk dapat mencermati jenis-jenis teknik dasar dalam permainan tennis meja baik backhand maupun forehand, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi permasalahan dengan cepat. 2) Afektif : melatih anak untuk bersikap sportif, fair play, tanggung jawab dan disiplin 3) psikomotorik: aktivitas jasmani sambil bermain akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur endurance, flexibility, agality, speed, coordination, accuray.

Pembahasan

Kegiatan yang dilakukan sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan praktek banyak peserta didik yang cenderung pasif, tetapi setelah dibuat dengan model pembelajaran dengan pendekatan praktek peserta didik lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas jasmani. Hal ini disebabkan karena dapat melaksanakan aktivitas jasmani sambil bermain. Apabila pada siklus-siklus berikutnya pada setiap kegiatan dibuat model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada aspek-aspek yang lain tentunya akan lebih baik karena dengan melakukan hal tersebut stamina akan tetap terjaga sehingga tingkat kesegaran jasmaninya juga akan lebih meningkat.

Melalui aktivitas jasmani yang dilakukan denyut nadi peserta didik juga mengalami peningkatan hal ini dibuktikan saat guru menugaskan peserta didik untuk mengukur denyut nadi mereka setelah selesai pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih menarik apabila dikemas dengan menggunakan pendekatan bermain. Hal itu dimaksudkan bahwa pada pembelajaran jasmani dapat dikatakan berhasil apabila peserta didik menikmati pembelajaran serta terdapat peningkatan denyut nadi pada peserta didik. Keberhasilan dalam pembelajaran penjas dapat dinilai melalui partisipasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes adalah dengan mengetahui atau mengukur denyut nadi peserta didik itu sendiri.

KESIMPULAN

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi minat belajar peserta didik, salah satunya yaitu melalui aktivitas jasmani. Proses pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan adanya model dan variasi dalam penyampaian pembelajaran. Untuk itu pengajar sebaiknya dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain.

Guru pendidikan jasmani hendaknya banyak melaksanakan pembelajaran dengan pendekatan, teknik, metode ataupun model pembelajaran dengan ide yang unik sebagai bentuk modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, S. W., Hartiwan, U., & Pujiyanto, A. (2013). Pengembangan Model Pembelajaran Tennis Meja Lantai Dalam Penjasorkes Pada Peserta didik Kelas Vi Sd Puri Kecamatan Pati Kabupaten Pati. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(3). <https://doi.org/10.15294/active.v2i3.1090>
- Hartono, R., Suherman, A., & Rusdiana, A. (2003). Pengaruh Model Sport Education Terhadap Motivasi. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(3), 213–226.
- Kasimi, O. W. (1999). *Praktikum dan Keterampilan Pendidikan Kesehatan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Panuntun, F. (2019). Pengaruh Media Pembelajaran Go-Pong Untuk Meningkatkan Psikomotorik Peserta didik Pada Pembelajaran Tennis Meja Smp N 1 Juwana. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 152–155.
- Purwanto, D. D., & Suharjana, S. (2017). Pengembangan model pembelajaran pengenalan teknik dasar tennis meja untuk peserta didik SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 133. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.6419>
- Safari, I. (2016). Perbandingan Hasil Belajar Teknik Dasar Pukulan Pada Permainan Tennis Meja Antara Yang Langsung Menggunakan Net Dengan Tanpa Menggunakan Net Terlebih Dahulu. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 1(2). <https://doi.org/10.17509/eh.v1i2.2731>
- Yarmani, Y., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2019). Penerapan Media Dinding dalam Meningkatkan Service Forehand Backhand pada Pembelajaran Tennis Meja. *Kinestetik*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8760>