

# PROSIDING

## SNPO 2018

### SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi <i>Edy Suranta Ginting</i> .....	506
Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Renang <i>Fauzan Siregar</i> .....	513
Upaya Peningkatan Pukulan Backhand Push Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Variasi Pembelajaran <i>Hamka Abdi Negara Siahaan</i> .....	517
Survey Fasilitas Dan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri Se - Kota Madya Tebing Tinggi <i>Imelda</i> .....	523
Pengembangan Lembar Kerja Mahasiswa Berbasis KKNi Pada Matakuliah Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak <i>Rahma Dewi</i> .....	528
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar <i>Distributed Practice</i> <i>Resti Ana Dwi Siregar</i> .....	536
Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jangkit Dengan Menggunakan Gaya Mengajar Resiprokal <i>Ruben Pardamean Hutapea, Jony Karno Damanik</i> .....	541
Peningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran <i>Sandy Yudha Sinurat</i> .....	545
<b>OLAHRAGA PRESTASI</b>	
Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Plyometrik</i> Peningkatan Otot Tungkai Dan Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Muhammad Indra Bayu</i> .....	551
Pola Pembinaan Olahraga Bola Voli Pada Klub Bina Putri Embrio <i>Kurniadi Nasution</i> .....	554
Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Langsung <i>Jump Shoot</i> Terhadap Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Rian Handika</i> .....	563
Iptek Terhadap Atlet Sprint Tunanetra Npc ( <i>National Paralympik Comite</i> ) <i>Joni T.M Nababan</i> .....	568



## UPAYA PENINGKATAN PUKULAN BACKHAND PUSH DALAM PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI VARIASI PEMBELAJARAN

Hamka Abdi Negara Siahaan

*Pascasarjana Universitas Negeri Medan*

**Abstrak.** Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dimana setiap siklus berisikan tindakan berupa pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan materi pelajaran. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas VIII-2 yang berjumlah 36 siswa. Sampel. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes hasil belajar I dan tes hasil belajar II yang berbentuk aplikasi teknik dasar *backhand push* dalam permainan tenis meja sebanyak dua kali pertemuan.

**Kata Kunci :** *Tenis Meja. Backhand Push. Variasi Pembelajaran.*

### PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) belakangan ini sangat mempengaruhi perkembangan pendidikan, terutama dinegara-negara maju. Pendidikan merupakan investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan perlu terus dilakukan untuk itu pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi dan dilakukan di setiap jenjang.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang mempunyai tugas untuk menghantarkan peserta didik mengembangkan segala potensi yang dimilikinya. Sekolah juga dipercaya sebagai satu-satunya cara, agar manusia pada zaman sekarang dapat hidup lebih baik dimasa yang akan datang. Keberhasilan pendidikan disekolah sangat bergantung pada proses pembelajaran dikelas.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang mempunyai tugas untuk menghantarkan peserta didik mengembangkan segala potensi yang dimilikinya. Sekolah juga dipercaya sebagai satu-satunya cara, agar manusia pada zaman sekarang dapat hidup lebih baik dimasa yang akan datang. Keberhasilan pendidikan disekolah sangat bergantung pada proses pembelajaran dikelas. Kegiatan belajar mengajar bertujuan untuk membawa peserta didik pada perubahan tingkah laku yang diinginkan.

### PEMBAHASAN

#### 1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan (Rusli Lutan, 2000:1) . Karena itu pula tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan. Dengan kata lain pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani dan sekaligus sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani.



Menurut Rusli Lutan (2000:1) Pendidikan Jasmani itu adalah wahana untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan “alat” untuk membina anak muda agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat.

## 2. Hakikat Permainan Tenis Meja

Permainan tenis meja atau pingpong hingga saat ini belum diketahui secara pasti asal-usulnya. Permainan ini mulai dikenal sekitar tahun 1890. Pada awalnya, permainan

tenis meja dimainkan dengan bola yang dibuat dari gabus dan alat pemukulnya dari kulit binatang (Sutarmin, 2007:2).

Menurut Hodges L ,(1996: 17) ada lima langkah utama bermain tenis meja untuk pemula yaitu : (1). Cara memegang bet(grip), (2). Spin, (3).posisi siap(stance), (4). Service permulaan,(5). Penempatan dan pengaturan kaki (foot work).

### Hakikat *Backhand Push* dalam Permainan Tenis Meja

Pada dasarnya ada dua teknik memukul dalam tenis meja yaitu *forehand* dan *backhand*.Pukulan *forehand* memiliki keunggulan pada kerasnya laju bola sedangkan pukulan *backhand* akan mempermudah untukmenghadapai pukulan *backspin* dan *topspin*.

Menurut Sutarmin,( 2007:24) tabel parameter penilaian tersebut seperti tabel dibawah ini:

Indikator Penilaian	Deskriptor Penilaian	Skala Penilaian	
		Kualitas Gerak (√)	Jumlah Nilai
1.Fase Persiapan (Sikap Awal)	• SikapBerdiri yang seimbang		
	• Lenganatasidakterlaluluruskebawah.		
	• Lenganbawahmembentuksudutkecildenganlenganatas		
	• Posisi bet/raketterbukaselamamelakukanpukulan.		
2.Fase Pelaksanaan (Sikap Saat Pelaksanaan)	• Gerakanmemukuldilakukandariarahbelakangkedepan.		
	• Dan dariarahkirikekanan.		
	• Melakukannyaharusdidorongbukandipukul.		
	• Telapaktanganmenghadapkedepan.		



<b>3.Fase Follow Through (Sikap Lanjutan)</b>	• Gerakanditeruskanssecararileks.		
	• Bet/raketberadadiatasbadan.		
	• Ayunantangantidakterlihatsepertimenampar		
	• Bola dipukulpadapuncaktertinggi.		

(Sumber Sutarmin,2007:24) dan (Tomoliyus, 2012:15)

### Hakikat Variasi Pembelajaran

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam proses pembelajaran adakalanya siswa, bahkan guru mengalami kejenuhan. Hal ini tentu menjadi problem bagi terciptanya tujuan pembelajaran. Untuk memenuhi kejenuhan itu perlu diciptakan situasi dan kondisi pembelajaran yang bervariasi. Variasi pembelajaran merupakan suatu langkah dalam penyesuaian pembelajaran dimana setiap materi harus dilakukan variasi agar pembelajaran yang terlaksana berjalan dengan efektif dan tidak meminimalkan konflik yang akan terjadi didalam kelas(Ibrahim, 1988:78).

### Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan *kelas (Classroom Action Research)*. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran penjas serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tersebut.

Menurut Arikunto, (2010:16) menyatakan bahwa secara garis besar dalam tiap siklus itu terhadap empat tahap yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*) dan refleksi (*reflecting*).

### Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah berupa lembar penilaian portofolio tes hasil belajar I dan II. Tes hasil belajar diberikan setelah pengajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran. Dalam tes ini siswa diminta untuk melakukan rangkaian teknik *backhand push* dalampermainantenismeja (sikapawal, sikappelaksanaan, sikaplanjutan), dan peneliti menilai setiap proses pelaksanaan rangkaian teknik *backhand push* dalampermainantenismeja yang dilakukan siswa.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil tindakan awal yang dilakukan pada siswa kelas VIII lapangan SMP Negeri 2 Galang Kabupaten Deli Serdang, Permasalahan yang dialami,siswa melakukan teknik *backhand push*.





Dalam permainan tenis meja dengan tidak baik, masih banyak yang salah dalam melakukan proses *backhand push*. Berikut ini adalah data-data yang diperoleh dari hasil pengamatan dan pembelajaran dengan pendeskripsian data ini diharapkan dapat menggambarkan data secara akurat.

Adapun nilai pre-test, nilai siklus I, dan nilai siklus II dapat dilihat di tabel di bawah ini :

**Tabel 3. Daftar Nilai Pre-Test, Nilai Siklus I dan Nilai Siklus II**

No	Hasil Tes		Aspek yang dinilai			
			Tahap Persiapan	Tahap Pelaksanaan	Fase Lanjutan	Jumlah
1	Pre-Test	Jmlh	89	90	88	267
		Rata <sup>2</sup>	2,47	2,50	2,44	7,42
2	Siklus I	Jmlh	101	98	103	302
		Rata <sup>2</sup>	2,81	2,72	2,86	8,39
3	Siklus II	Jmlh	107	116	110	333
		Rata <sup>2</sup>	2,97	3,22	3,06	9,25

### . Kesimpulan

Berdasarkan hasil belajar siswa adanya peningkatan proses hasil belajar *backhand short service* dalam permainan tenis meja “melalui variasi pembelajaran” pada siklus I, setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik *backhand short service* dalam permainan tenis meja masih rendah. Dari 36 orang siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini, ternyata hanya 20 orang siswa (55,55%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 16 orang siswa (44,45%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 69,91.

Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Ternyata dari 36 orang siswa, terdapat 32 orang siswa yang tuntas (88,88%) yang sudah memiliki ketuntasan belajar, sedangkan selebihnya yaitu 4 orang siswa (11,12%) belum memiliki ketuntasan belajar. Nilai rata – rata yang diperoleh hanya mencapai 77,08.

Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran menggunakan variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar *backhand short service* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Galang Kabupaten Deli Serdang T.A. 2012/2013



## B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut

1. Untuk Guru Pendidikan Jasmani, agar lebih menunjukkan kreativitas dalam mengajar terutama saat mengadakan variasi dalam pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Adang Suherman (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Agus Kristiyanto (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Sebelas Maret University Press.
- Freeman (2001). *Technical of Table Tennis*. Human Kinetics for journal. ([www.khumankinetics.com](http://www.khumankinetics.com))
- Hamdani (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Penerbit CV. Mustika Bandung.
- Hasdardadan Saputra (2000). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Sekolah Dasar*. PT. Erlangga Jakarta.
- <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/teknik-dasar-bermain-tenis-meja.html> diakses oleh Hamka Abdi Negara Padapukul 14-00 WIB Tanggal 10 November 2012.
- [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG\\_ABDULJABAR/Konsep\\_Pendidikan\\_Jasmani\\_.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Konsep_Pendidikan_Jasmani_.pdf) diakses oleh Hamka Abdi Negara Padapukul 14-00 WIB Tanggal 10 November 2012.
- <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2229895-pengembangan-variasi-mengajar/#ixzz2DHRBpCeQ> diakses oleh Hamka Abdi Negara Pada Tanggal 24 November 2012.
- <http://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/05/teknik-dasar-bermain-tenis-meja.html> diakses oleh Hamka Abdi Negara.
- <http://tenismeja.1980-12-11.blogspot.andien.html> diakses oleh Hamka Abdi
- <http://juritrisusetyorini.wordpress.com/tenis-meja-2/> diakses oleh Hamka Abdi Pada Pukul 12.00 WIB tanggal 10 November 2012.
- <http://blogtenismeja.blogspot.com/> diakses oleh Hamka Abdi Negara Pukul 13.00 pada tanggal 09 November 2012.
- <http://beni64.wordpress.com/2008/12/30/keterampilan-mengadakan-variasi-gaya-nengajar/> Diakses oleh Hamka Abdi Negara pada tanggal 25 November 2012.
- Ibrahim. (1988). *Strategi Belajar Mengajar*. Penerbit Rineka.



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

J.J Hasibuan, & Nodjiono (1986). *Strategi Belajar dan Taktik*. P.T Pustaka Jaya.

Larry Hodges (2012). *The Journal of Table Tennis*. Human Kinetic, Canada. Jurnal Online

RikkiYadi Batubara (2012). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Bola Kaki Dengan Menggunakan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Berastagai Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi FIK Unimed.

RusliLutan (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.

RusliLutan (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED  
THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY