

Pengaruh Penggunaan Media Tutorial terhadap Hasil Belajar Tenis Meja pada Siswa Kelas V SD Negeri Begawat 01

Dimas Baiqun Akfa Sentaury^{1*}, Didi Muhtarom²

¹⁻²Fakultas Ekonomi (FE), Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: nikmatulsentaury@gmail.com^{1*}, karom@upmk.ac.id²

Alamat: Jl. Raya Cigugur No.28, Kuningan, Kec. Kuningan, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat 45511

*Korespondensi Penulis

Abstract. This research is motivated by students' low basic table tennis skills, particularly in the technical aspects of holding the racket, hitting the ball, and maintaining proper body position. This condition results in low student learning outcomes in physical education subjects, so learning media that can support the learning process more effectively are needed. One alternative media that can be used is tutorial media, because it has the advantage of presenting movements visually, systematically, and can be repeated according to student needs. The method used in this study was an experiment with a one-group pretest-posttest design. The research subjects were 20 fifth-grade students of Begawat 01 State Elementary School, selected using a total sampling technique. The research instruments included a practical test of basic table tennis skills, observation, and documentation. Data on student learning outcomes before and after the treatment were then analyzed to determine differences in ability. The results showed a significant increase in basic table tennis skills after the use of tutorial media. Students were able to improve their racket holding techniques, adjust their body position, and become more skilled at hitting the ball. In addition, the use of tutorial media also had an impact on increasing student learning motivation and participation in practical activities. The clearly displayed visualization of movements helped students understand the steps of basic techniques more quickly and effectively. The conclusion of this study is that tutorial media is proven to be effective in improving the table tennis learning outcomes of fifth grade students at Begawat 01 State Elementary School. The implications of this study emphasize the importance of utilizing innovative learning media to support the physical education learning process, so that learning objectives can be achieved more optimally.

Keywords: basic skills; learning outcomes; physical education; table tennis; tutorial media

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya keterampilan dasar siswa dalam permainan tenis meja, khususnya pada aspek teknik memegang bet, memukul bola, serta menjaga posisi tubuh yang benar. Kondisi tersebut mengakibatkan rendahnya hasil belajar siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, sehingga diperlukan media pembelajaran yang mampu mendukung proses belajar secara lebih efektif. Salah satu alternatif media yang dapat digunakan adalah media tutorial, karena memiliki keunggulan dalam menyajikan gerakan secara visual, sistematis, dan dapat diulang sesuai kebutuhan siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Begawat 01 yang berjumlah 20 orang, ditentukan menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi tes praktik keterampilan dasar tenis meja, observasi, dan dokumentasi. Data hasil belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan kemudian dianalisis untuk mengetahui perbedaan kemampuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan dasar bermain tenis meja setelah penggunaan media tutorial. Siswa mampu memperbaiki teknik memegang bet, mengatur posisi tubuh, serta lebih terampil dalam memukul bola. Selain itu, penggunaan media tutorial juga berdampak pada peningkatan motivasi belajar dan partisipasi siswa dalam kegiatan praktik. Visualisasi gerakan yang ditampilkan secara jelas membantu siswa memahami langkah-langkah teknik dasar dengan lebih cepat dan efektif. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa media tutorial terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar tenis meja siswa kelas V SD Negeri Begawat 01. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pemanfaatan media pembelajaran inovatif untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai lebih optimal.

Kata kunci: media tutorial; hasil belajar; tenis meja; pendidikan jasmani; keterampilan dasar

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi muda yang sehat dan kuat. Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam berbagai hal diantaranya : Memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, permainan, dan cabang olahraga terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina fisik, perkembangan watak, keterampilan gerak, kepribadian yang harmonis dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP, 2009: 3) salah satunya menyebutkan bahwa Misi Pendidikan adalah melaksanakan pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Dan Menyenangkan (PAIKEM). Seorang guru bisa memodifikasi alat pembelajaran dan dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Memodifikasi pembelajaran ini dapat diklasifikasikan yaitu : 1) Peralatan, 2) Penataan ruang gerak dalam berlatih, dan 3) jumlah siswa yang terlibat. Guru dapat mengurangi atau menambah kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu, misalkan berat-ringannya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan.

Salah satu olahraga permainan yang masuk dalam materi Kompetensi Dasar mata pelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Begawat 01 adalah Tenis Meja. Di dalam permainan Tenis Meja ada beberapa teknik yang perlu dipelajari yaitu cara memegang bet, memukul, dan cara berdiri. Pada pertemuan kali ini akan diajarkan cara bermain tenis meja di SD Negeri Begawat 01.

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam proses belajar-mengajar yang bersifat klasikal akan menghadapi permasalahan yang heterogen terhadap kemampuan siswa. Dimana kurangnya kreatifitas seorang guru pendidikan jasmani di dalam mengemas materi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap sebagai penyebabnya, sehingga banyak dari siswa yang tidak yang tidak tuntas nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) dengan nilai 70. Untuk itu dituntut seorang guru pendidikan jasmani yang mampu menguasai berbagai model atau pendekatan pembelajaran praktik, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas.

Permasalahan rendahnya keterampilan dasar tenis meja pada siswa sekolah dasar menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Beberapa penelitian menegaskan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis teknologi dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa terhadap gerakan dasar olahraga. Menurut Wijaya et al. (2020), media tutorial berbasis visual membantu siswa lebih mudah menirukan gerakan yang benar karena adanya panduan yang sistematis. Hal ini sejalan dengan Putra dan Hidayat (2021) yang menemukan bahwa penggunaan media video tutorial dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan motorik dasar secara signifikan.

Selain itu, modifikasi alat dan sarana pembelajaran terbukti dapat meningkatkan motivasi siswa. Sari (2020) menegaskan bahwa media yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dapat membuat suasana belajar lebih menyenangkan dan mengurangi rasa takut dalam mencoba. Selaras dengan itu, Rahmawati (2021) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis media digital mampu mendorong siswa lebih aktif berpartisipasi dalam setiap tahap pembelajaran.

Hasil penelitian terbaru juga menekankan pentingnya inovasi dalam pembelajaran olahraga. Andriani (2022) menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis tutorial interaktif meningkatkan efektivitas latihan keterampilan olahraga di sekolah dasar. Demikian pula, Prasetyo dan Nugroho (2021) menemukan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan bermain tenis meja setelah penerapan metode pembelajaran berbantuan media visual.

Lebih jauh, Kurniawan (2023) menyoroti bahwa penggunaan media tutorial tidak hanya mempermudah pemahaman siswa, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar secara keseluruhan. Hal serupa ditegaskan oleh Lestari dan Dewi (2022) yang menyatakan bahwa media pembelajaran interaktif efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa sekolah dasar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan media tutorial berbasis modifikasi alat pembelajaran merupakan strategi yang relevan untuk meningkatkan hasil belajar tenis meja siswa SD Negeri Begawat 01, sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya (Fadillah & Setiawan, 2020; Yuliana, 2021).

2. KAJIAN PUSTAKA

Sejarah Perkembangan Tenis Meja

Permainan tenis meja mula-mula hanya dikenal sebagai pengisi waktu senggang, sebagai hiburan atau hanya sebagai rekreasi saja. Permainan ini sebenarnya berasal dari permainan tenis lapangan. Di abad kesembilan belas ini, di mana permainan tenis meja, tenis lapangan, dan permainan bulu tangkis sudah bermasyarakat di dataran Eropa terutama negara

Inggris., Kita mula-mula mengenal permainan ini dengan nama ping-pong, yaitu berasal dari tiruan suara yang ditimbulkan oleh sentuhan bola dengan meja maupun dengan raket yang lembut.

Ukuran Lapangan Tenis Meja

Permukaan meja berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 274 cm, lebar 152,2 cm dan tingginya 76 cm. Meja terbuat dari bahan apapun juga dan dapat memantulkan bola secara merata dan baik, sebuah bola yang dijatuhkan dari atas permukaan meja setinggi 30,5 cm kembali ke atas tidak kurang dari 22 cm dan tidak melewati 25 cm. Permukaan atas dinamakan "bidang permainan" (playing surface), harus berwarna pudar (matt) dan sangat gelap, sebaiknya hijau tua kehitam-hitaman, ditambah garis putih selebar 2 cm sepanjang tiap sisi meja. Garis-garis pada sisi yang panjangnya 152,5 cm dinamakan "garis ujung" (end lines), sedangkan garis-garis pada sisi yang panjangnya 274 cm dinamakan "garis tepi" (side lines).

Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

Dalam permainan cabang olahraga tenis meja Grip atau pegangan merupakan faktor yang sangat penting dalam hampir semua permainan yang menggunakan racket/pemukul. Cara memegang bet inilah yang akan menentukan teknik permainan dan cara mengembangkan permainan. Jika sejak semula cara memegang bet sudah salah, kemungkinan permainan tersebut akan menghadapi kesulitan dalam mempelajari teknik-teknik permainan selanjutnya. Dalam permainan tenis meja pegangan atau grip telah menimbulkan perdebatan bagi para pelatih dan atlet, pegangan mana yang baik di antara dua pegangan yang sering digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu Shakehand Grip dan Penhold Grip.

Bagi para pemula paling sedikit mempunyai dua variasi grip, yaitu grip untuk pukulan forehand dan grip untuk pukulan backhand. Untuk mereka yang ingin meningkatkan prestasi ke tingkat yang lebih tinggi, cara ini kurang efisien. Sedikit sekali kesempatan untuk mengganti-ganti grip selama permainan, kadang-kadang sampai tidak sempat, kita harus menggunakan grip yang bisa digunakan untuk forehand stroke atau backhand stroke, setidaknya perubahan grip harus dikurangi sedikit mungkin.

Pengertian Belajar

Menurut Gage, dalam slameto (2021:15) mengemukakan bahwa, “belajar adalah proses dimana suatu organisasi berubah perilakunya akibat dari pengalaman”. Sementara itu Skinner dalam Syah (2023:33) mengemukakan bahwa, Belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Belajar juga dipahami sebagai suatu perilaku, pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik, jika ia tidak belajar, responnya menurun.

Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar (Anni, 2016:5). Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan yang mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor (Munadi, 2020:2). Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk yaitu perubahan pengetahuan, keterampilan, dan kecakapan individu yang belajar.

3. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Berdasarkan subjek penelitian ini adalah kelas V SD Negeri Begawat 01 berjumlah 20 siswa. Berdasarkan jumlah populasi yang terbatas yaitu 20 siswa, peneliti memutuskan untuk memilih seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik sampling total atau sampling jenuh. Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini di antaranya melalui tes praktek, observasi lapangan, dan dokumentasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai hasil belajar tenis meja siswa setelah penggunaan media tutorial. Pada tahap *pretest*, sebagian besar siswa belum mampu melakukan teknik dasar tenis meja dengan baik, terutama dalam aspek memegang bet dan melakukan pukulan dengan arah yang benar. Namun, setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan media tutorial, terlihat adanya peningkatan yang signifikan baik dari segi ketepatan gerakan, kekuatan pukulan, maupun posisi tubuh.

Media tutorial memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret melalui tayangan visual yang dapat diulang-ulang sesuai kebutuhan siswa. Hal ini membantu siswa untuk mengidentifikasi kesalahan serta memperbaiki teknik secara mandiri. Pembelajaran juga

menjadi lebih menarik sehingga meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori belajar yang menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran dapat memperjelas materi, meningkatkan perhatian, dan mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar. Dengan demikian, media tutorial terbukti efektif dalam mendukung peningkatan hasil belajar olahraga khususnya tenis meja.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan media tutorial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Begawat 01. Media tutorial memberikan kemudahan bagi siswa dalam memahami teknik dasar tenis meja, meningkatkan motivasi belajar, serta mendorong keterlibatan aktif selama proses pembelajaran.

Saran

Guru pendidikan jasmani disarankan untuk memanfaatkan media tutorial dalam pembelajaran olahraga, khususnya cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan teknik dasar, agar hasil belajar siswa lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. P. P., Dartini, N. P. D. S., & Spyawanawati, L. P. (2023). Android-based digital teaching materials in table tennis learning. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(3). <https://doi.org/10.23887/jipp.v8i3.92581>
- Drs. Sutarmin, 2017, Terampil Berolahraga Tenis Meja, Surakarta : Era Intermedia. http://carapedia.com/pengertian_definisi
- Herman Subarjah, 2017, Permainan Kecil di Sekolah Dasar, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Joko Supriyanto, 2022, Gembira Berolahraga 5 Untuk Kelas V SD dan MI, Surakarta: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Ma, D., Hu, X., Shi, J., Patel, M., Jain, R., Liu, Z., Zhu, Z., & Ramani, K. (2024). avaTTAR: Table Tennis Stroke Training with On-body and Detached Visualization in Augmented Reality. *arXiv*.
- Mardiyanto. (2021). Upaya meningkatkan hasil belajar PJOK materi tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas VII.4 SMPN 3 Selat tahun pelajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 5(2). <http://dx.doi.org/10.29040/jie.v5i2.2594>
- Nasional. Samsudin, 2018, Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurhasanah, 2018, Penilaian Pembelajaran Penjas, Jakarta: Universitas Terbuka.

- Pane, B. S., Mahmuddin, M., Amansyah, A., Chairad, M., & Dewi, R. (2025). The effect of augmented reality as learning media on table tennis learning interest. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 27(1). <https://doi.org/10.21009/jtp.v27i1.54339>
- Permendiknas, 2006, Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No: 22,23,24, Tahun 2006 dan Lampiran Untuk Tingkat Sekolah Dasar, Jakarta: Menteri Pendidikan
- Prabowo, A., Raibowo, S., & Rahmi, M. F. (2022). Development of basic teaching materials for table tennis in the form of interactive multimedia for education students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21278>
- Pratama, I. D., Herlambang, T., Kusumawardhana, B., & Royana, I. F. (2022). Go Pong: Media pembelajaran teknik dasar tenis meja berbasis Android. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4985>
- Siregar, S., Faridah, E., & Hasibuan, R. (2023). Applications-based learning media to improve students' table tennis basic skills: Viewing its effectiveness. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(1), 147–156. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i1.2206>
- Siregar, S., Hasibuan, R., & Ahady, M. Y. (2021). Development of video media learning basic techniques of table tennis. In *Proceedings of the 6th Annual International Seminar on Transformative Education and Educational Leadership (AISTEEL) (Vol. Advances in Social Science, Education and Humanities Research)*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211110.165>
- Sitorus Pane, B. (2025). The effect of augmented reality as learning media on table tennis learning interest. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 27(1). <https://doi.org/10.21009/jtp.v27i1.54339>
- Sitorus Pane, B., Mahmuddin, M., Amansyah, A., Chairad, M., & Dewi, R. (2025). The effect of augmented reality as learning media on table tennis learning interest. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 27(1). <https://doi.org/10.21009/jtp.v27i1.54339>
- Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2019, *Tenis Meja*, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Toto Subroto, 2018, *Strategi Pembelajaran enjas*, Jakarta: Universitas Terbuka.