

**IMPLEMENTASI VIDEO FEEDBACK DALAM MENINGKATKAN
KETERAMPILAN TEKNIK FOREHAND TENIS MEJA PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 01 PONDOK PUCUNG**

Acep Rohmat Nurhidayat¹, Veni Elisyah², Wendri Maryadi³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Pamulang

¹dosen02924@unpam.ac.id, ²dosen02972@unpam.ac.id,

³dosen03055@unpam.ac.id

ABSTRACT

This classroom action research aimed to improve students' forehand technique skills in table tennis through the implementation of video feedback among fifth-grade students of SDN 01 Pondok Pucung. The problem identified was the low mastery of forehand technique, as only 35.7% of students achieved the minimum mastery criterion. The study was conducted in two cycles consisting of planning, action, observation, and reflection stages, involving 28 students. Data were collected through performance assessment, observation, documentation, and teacher reflection notes. The results indicated an improvement in learning outcomes, shown by the increase in the mean score from 72 in Cycle I to 81 in Cycle II. Mastery learning improved from 57% in Cycle I to 82% in Cycle II, exceeding the classical mastery criterion of 75%. In addition to academic improvement, students demonstrated higher engagement and motivation during the learning process. Therefore, the implementation of video feedback is considered an effective instructional strategy to enhance motor skill acquisition in elementary physical education.

Keywords: *Video feedback, table tennis forehand, elementary physical education*

ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik forehand tenis meja melalui implementasi video feedback pada siswa kelas V SDN 01 Pondok Pucung. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya penguasaan teknik forehand, di mana hanya 35,7% siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi dengan subjek sebanyak 28 siswa. Data dikumpulkan melalui penilaian praktik, observasi, dokumentasi, dan catatan refleksi guru. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar yang ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata nilai dari 72 pada siklus I menjadi 81 pada siklus II. Ketuntasan belajar meningkat dari 57% pada siklus I menjadi 82% pada siklus II dan telah memenuhi ketuntasan klasikal sebesar 75%. Selain peningkatan nilai, siswa juga menunjukkan keterlibatan dan motivasi

belajar yang lebih baik. Dengan demikian, implementasi video feedback efektif digunakan sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani sekolah dasar.

Kata Kunci: *Video feedback, forehand tenis meja, pendidikan jasmani sekolah dasar*

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta pembentukan karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang terstruktur (Winarno, 2018; Husdarta, 2011). Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran lebih diarahkan pada penguasaan gerak dasar sebagai fondasi bagi keterampilan olahraga yang lebih kompleks (Gallahue & Ozmun, 2006; Pangrazi & Beighle, 2019). Salah satu materi permainan bola kecil yang diajarkan adalah tenis meja, yang menuntut koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, serta kontrol gerak yang baik (Griffin & Butler, 2005; Siedentop, 2009).

Dalam permainan tenis meja, teknik forehand merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan dalam situasi permainan (Schmidt & Wrisberg, 2008). Penguasaan teknik ini penting karena menjadi dasar dalam membangun pola serangan dan pengembalian bola. Namun, dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar, siswa sering

mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan forehand secara benar. Kesalahan umum yang terjadi meliputi posisi kaki yang kurang stabil, ayunan bet yang tidak terkontrol, serta perkenaan bola yang kurang tepat (Magill & Anderson, 2017; Rink, 2014).

Hasil observasi awal yang dilakukan di kelas V SD Negeri Pondok Pucung menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai kriteria ketuntasan minimal pada materi teknik forehand tenis meja. Dari 28 siswa, hanya 10 siswa (35,7%) yang mampu melakukan teknik dengan kategori baik, sedangkan sisanya masih berada pada kategori cukup dan kurang. Siswa tampak kurang percaya diri, kurang fokus terhadap koordinasi gerak, dan sering mengulang kesalahan yang sama. Proses pembelajaran masih didominasi metode demonstrasi dan instruksi verbal tanpa dukungan media visual yang memungkinkan siswa

mengevaluasi gerakannya secara mandiri.

Dalam teori belajar motorik, umpan balik (feedback) merupakan komponen penting dalam proses perbaikan keterampilan gerak (Schmidt & Lee, 2019). Umpan balik dapat bersifat intrinsik maupun ekstrinsik, dan keduanya berperan dalam mempercepat proses pembelajaran (Wulf & Lewthwaite, 2016). Feedback visual secara khusus terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran gerak dan akurasi teknik (Winstein & Schmidt, 1990; Hattie & Timperley, 2007). Penggunaan video sebagai media pembelajaran memungkinkan siswa melihat kembali performa gerakannya sehingga dapat melakukan refleksi dan perbaikan secara lebih objektif (Dowrick, 1999; Kooiman et al., 2016).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video feedback dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan motivasi belajar dan hasil keterampilan motorik siswa (Potdevin et al., 2018; Palao et al., 2015). Video feedback memberikan kesempatan kepada siswa untuk membandingkan gerakan yang dilakukan dengan model gerakan

yang benar, sehingga terjadi proses koreksi diri (self-correction) yang lebih efektif (Bandura, 1986; Zimmerman, 2000). Selain itu, pendekatan ini sejalan dengan pembelajaran abad ke-21 yang mendorong integrasi teknologi dalam proses pendidikan (Trilling & Fadel, 2009; Koehler & Mishra, 2009).

Dalam perspektif Penelitian Tindakan Kelas (PTK), permasalahan rendahnya keterampilan forehand merupakan masalah nyata yang muncul dalam praktik pembelajaran dan memerlukan solusi langsung melalui tindakan perbaikan (Kemmis & McTaggart, 1988; Arikunto, 2017). PTK bertujuan meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran melalui siklus perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Sanjaya, 2016; Mulyasa, 2013). Dengan demikian, implementasi video feedback dipandang sebagai tindakan inovatif yang dapat diterapkan untuk memperbaiki proses pembelajaran teknik forehand tenis meja.

Berdasarkan uraian tersebut, fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana implementasi video feedback dapat meningkatkan keterampilan teknik forehand tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri

Pondok Pucung. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan forehand melalui penerapan video feedback dalam dua siklus tindakan kelas.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian pembelajaran motorik berbasis teknologi di sekolah dasar (Sugiyono, 2020; Uno, 2012). Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi alternatif strategi pembelajaran bagi guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kualitas pembelajaran tenis meja serta mendorong penggunaan media pembelajaran yang lebih inovatif dan reflektif di sekolah dasar.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **Penelitian Tindakan Kelas (PTK)** yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik forehand tenis meja melalui implementasi video feedback pada siswa kelas V SDN 01 Pondok Pucung. Pendekatan PTK dipilih karena penelitian ini berfokus pada upaya perbaikan proses dan hasil pembelajaran secara langsung di dalam kelas melalui tindakan yang dirancang secara sistematis dan

reflektif. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas empat tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V SDN 01 Pondok Pucung yang berjumlah 28 orang, terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran berjalan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi tenis meja. Seluruh siswa dijadikan subjek penelitian karena penelitian ini bersifat tindakan kelas yang bertujuan memperbaiki pembelajaran secara menyeluruh.

Pada siklus I, tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan penggunaan video feedback dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, peneliti menyiapkan perangkat perekam video untuk mendokumentasikan gerakan siswa serta menyusun instrumen penilaian keterampilan forehand yang mencakup aspek sikap awal, ayunan bet, perkenaan bola, dan sikap akhir.

Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan melalui kegiatan pembelajaran teknik forehand dengan metode demonstrasi oleh guru, latihan praktik secara berpasangan, serta perekaman gerakan siswa menggunakan video. Setelah praktik, siswa diberi kesempatan untuk menonton kembali rekaman gerakannya sebagai bentuk umpan balik visual. Guru kemudian memberikan arahan dan koreksi terhadap kesalahan gerakan yang masih muncul.

Tahap observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung untuk mencatat aktivitas siswa, tingkat partisipasi, respons terhadap penggunaan video feedback, serta perkembangan keterampilan teknik forehand. Selanjutnya, tahap refleksi dilakukan untuk mengevaluasi hasil tindakan pada siklus I. Hasil refleksi menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu refleksi individu dan kurangnya fokus sebagian siswa saat melakukan evaluasi video.

Berdasarkan hasil refleksi tersebut, dilakukan perbaikan pada siklus II. Pada tahap perencanaan siklus II, peneliti memperjelas

indikator teknik forehand, memperpanjang waktu refleksi, serta menyediakan contoh video teknik forehand yang benar sebagai model pembandingan. Pada tahap pelaksanaan tindakan, pembelajaran dilakukan dengan pendekatan yang lebih terstruktur, di mana siswa tidak hanya menonton rekaman gerakan sendiri tetapi juga melakukan diskusi dan evaluasi secara berkelompok. Tahap observasi dan refleksi kembali dilakukan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar dan keterlibatan siswa setelah perbaikan tindakan diberikan.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi keterampilan forehand, penilaian praktik teknik, dokumentasi video, serta catatan refleksi guru. Observasi dan penilaian praktik digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai hasil belajar siswa, sedangkan dokumentasi dan catatan refleksi digunakan untuk memperoleh data kualitatif terkait proses pembelajaran.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif dilakukan dengan menghitung rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar pada setiap siklus untuk melihat

peningkatan hasil belajar siswa. Sementara itu, analisis kualitatif dilakukan melalui penelaahan hasil observasi dan refleksi untuk menggambarkan perubahan proses pembelajaran dan respons siswa terhadap implementasi video feedback. Penilaian keterampilan forehand menggunakan rubrik dengan skala 1–4 pada setiap indikator berikut:

No	Aspek yang Dinilai	Kriteria Penilaian
1	Sikap Awal	Posisi kaki, keseimbangan tubuh
2	Ayunan Bet	Keluwesannya dan arah ayunan
3	Perkenaan Bola	Ketepatan kontak bola dengan bet
4	Sikap Akhir	Keseimbangan dan kontrol gerak

Table 1 Instrumen dan Rubrik
Penilaian Forehand

Penilaian keterampilan teknik forehand tenis meja menggunakan skala penilaian empat tingkat. Setiap indikator teknik, yang meliputi sikap awal, ayunan bet, perkenaan bola, dan sikap akhir, diberikan skor antara 1 sampai dengan 4. Skor 4 diberikan apabila siswa mampu melakukan gerakan dengan kategori **sangat baik**, yaitu gerakan dilakukan secara

tepat, koordinasi tubuh seimbang, ayunan terkontrol, dan perkenaan bola akurat. Skor 3 diberikan apabila gerakan berada pada kategori **baik**, yaitu teknik sudah benar namun masih terdapat kesalahan kecil yang tidak terlalu memengaruhi hasil pukulan. Skor 2 diberikan dalam kategori **cukup**, apabila gerakan masih kurang konsisten dan terdapat beberapa kesalahan teknik yang cukup terlihat. Skor 1 diberikan dalam kategori **kurang**, apabila siswa belum mampu melakukan teknik dengan benar dan koordinasi gerak masih belum sesuai dengan indikator yang ditetapkan.

Nilai akhir setiap siswa diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor dari masing-masing indikator, kemudian dibagi dengan skor maksimal dan dikalikan 100. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Nilai akhir = $(\text{Jumlah skor yang diperoleh} / \text{Skor maksimal}) \times 100$

Dalam penelitian ini, skor maksimal yang dapat diperoleh siswa adalah 16 (4 indikator $\times$ skor tertinggi 4).

Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan untuk mata pelajaran pendidikan jasmani di kelas V SDN 01 Pondok Pucung adalah 75. Seorang siswa dinyatakan tuntas apabila

memperoleh nilai akhir ≥ 75 . Ketuntasan belajar secara klasikal dinyatakan tercapai apabila minimal 75% dari jumlah seluruh siswa dalam kelas memperoleh nilai ≥ 75 . Apabila ketuntasan klasikal belum tercapai, maka dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Siklus I

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas (≥ 75)	16	57%
Belum Tuntas	12	43%
Rata-rata Nilai	72	-

Table 2 Hasil Siklus I

Pada siklus I terjadi peningkatan dibanding kondisi awal, namun ketuntasan klasikal belum tercapai. Beberapa siswa masih kurang optimal dalam koordinasi ayunan dan perkenaan bola.

Hasil Siklus II

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas (≥ 75)	23	82%
Belum Tuntas	5	18%
Rata-rata Nilai	81	-

Tabel 3 Hasil Siklus II

Pada siklus II terjadi peningkatan signifikan. Ketuntasan klasikal telah tercapai dengan persentase 82%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi video feedback mampu meningkatkan keterampilan teknik forehand tenis meja pada siswa kelas V SDN 01 Pondok Pucung. Peningkatan terlihat dari bertambahnya jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 57% pada siklus I menjadi 82% pada siklus II.

Penggunaan video feedback memberikan pengalaman belajar yang lebih reflektif. Siswa dapat melihat secara langsung kesalahan gerak yang dilakukan, sehingga proses koreksi menjadi lebih konkret. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa umpan balik visual mempercepat proses perbaikan gerak karena siswa memperoleh informasi yang lebih jelas mengenai performanya.

Selain peningkatan nilai, terjadi perubahan sikap belajar siswa. Siswa tampak lebih antusias dan aktif saat proses evaluasi video. Diskusi kelompok kecil pada siklus II juga

meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru, melainkan lebih partisipatif.

Dalam konteks pendidikan dasar, penggunaan media teknologi seperti video feedback terbukti relevan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani. Strategi ini membantu siswa memahami konsep gerak melalui pengalaman visual yang nyata, bukan hanya instruksi verbal.

Secara reflektif, penelitian ini menunjukkan bahwa inovasi sederhana dalam pembelajaran dapat memberikan dampak signifikan terhadap hasil belajar siswa. Implementasi video feedback dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif dan aplikatif bagi guru pendidikan jasmani di sekolah dasar.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa implementasi video feedback efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik forehand tenis meja pada siswa kelas V SDN 01 Pondok Pucung. Peningkatan tidak hanya terlihat pada persentase ketuntasan belajar yang

mencapai 82% pada siklus II, tetapi juga pada perubahan kualitas gerak, keterlibatan siswa, serta sikap belajar yang lebih aktif dan reflektif.

Penggunaan video feedback memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret dan bermakna bagi siswa sekolah dasar. Melalui tayangan ulang gerakan, siswa mampu mengenali kesalahan teknik secara mandiri dan melakukan perbaikan secara bertahap. Proses pembelajaran menjadi lebih partisipatif dan tidak lagi berpusat sepenuhnya pada guru. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi media teknologi sederhana dapat memperkuat efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Secara pedagogis, penelitian ini menegaskan bahwa strategi pembelajaran yang memberikan umpan balik visual dan ruang refleksi mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan motorik. Implementasi video feedback dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran yang aplikatif dan inovatif bagi guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dowrick, P. W. (1999). A review of self-modeling and related interventions. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 23–39.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Griffin, L. L., & Butler, J. I. (2005). *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.
- Husdarta. (2011). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner*. Victoria: Deakin University Press.
- Koehler, M. J., & Mishra, P. (2009). What is technological pedagogical content knowledge (TPACK)? *Contemporary Issues in Technology and Teacher Education*, 9(1), 60–70.
- Kooiman, B. J., Sheehan, D. P., Wesolek, M., & Retegui, E. (2016). Moving online physical education from oxymoron to efficacy. *Sport Journal*, 19, 1–11.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mulyasa. (2013). *Praktik penelitian tindakan kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Palao, J. M., Hastie, P. A., Cruz, P. G., & Ortega, E. (2015). The impact of video feedback on student performance. *Journal of Human Kinetics*, 44(1), 123–134.
- Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic physical education for elementary school children* (18th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Potdevin, F., Berthoin, S., & Renaud, J. (2018). The use of video feedback in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 145–158.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian tindakan kelas*. Jakarta: Kencana.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Siedentop, D. (2009). *Introduction to physical education, fitness, and sport* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Uno, H. B. (2012). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winstein, C. J., & Schmidt, R. A. (1990). Reduced frequency of knowledge of results enhances motor skill learning. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 16(4), 677–691.
- Winarno, M. E. (2018). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382–1414.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts et al. (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego: Academic Press.