



Efektivitas Pendekatan Bermain dalam Meningkatkan Keterampilan *Forehand Drive* Tennis Meja pada Anak Usia 12-13 Tahun

¹Sony Hasmarita✉, ²Akhmad Sobarna, ³Sumbara Hambali, ⁴Revani Melani

¹²³⁴STKIP Pasundan

sonyhasmarita92@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan forehand drive tenis meja pada anak usia 12–13 tahun. Subjek penelitian ini terdiri dari 30 siswa SMPN 3 saguling yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima latihan dengan pendekatan bermain, dan kelompok kontrol yang menerima latihan konvensional. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pretest-posttest control group desain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menggunakan pendekatan bermain mengalami peningkatan keterampilan yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata skor pada tes awal kelompok eksperimen adalah 45,2, yang meningkat menjadi 72,6 pada tes akhir, dengan peningkatan sebesar 27,4 poin. Sementara itu, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan dari 44,9 menjadi 58,3, dengan peningkatan sebesar 13,4 poin. Uji independen menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan antara kedua kelompok sangat signifikan ($p=0,001$), yang mengindikasikan bahwa pendekatan bermain lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan forehand drive.

Kata Kunci: Pendekatan Bermain, Forehand Drive, Tennis Meja, Keterampilan.

ABSTRAC

This study aims to test the effectiveness of the play approach to improving the table tennis table tennis skills in children aged 12-13 years. The subject of this study consisted of 30 students of SMPN 3 Saguling who were divided into two groups, namely the experimental group who received training with the play approach, and the control group that received conventional exercises. This study uses an experimental method with pretest-posttest control group design. The results showed that the experimental group that used the play approach had increased more significant skills than the control group. The average score in the initial test of the experimental group was 45.2, which increased to 72.6 in the final test, with an increase of 27.4 points. Meanwhile, the control group showed an increase from 44.9 to 58.3, with an increase of 13.4 points. The independent test shows that the difference in increase between the two groups is very significant ($p = 0.001$), which indicates that the play approach is more effective in improving forehand drive skills.

Keywords: Play approaches, Forehand Drive, Table Tennis, Skills.

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: sonyhasmarita92@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam membentuk keterampilan motorik dan karakter anak melalui berbagai aktivitas olahraga. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan sering diajarkan di sekolah adalah tenis meja. Olahraga ini dikenal sebagai permainan yang menuntut kecepatan, koordinasi, serta ketepatan dalam setiap pukulan. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja adalah *forehand drive*, yang merupakan pukulan menyerang dengan tujuan menghasilkan bola yang cepat dan sulit dikembalikan lawan (Sari & Antoni, 2020). Namun, dalam praktiknya, banyak siswa usia 12–13 tahun mengalami kesulitan dalam menguasai teknik *forehand drive* secara optimal. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di beberapa sekolah menengah pertama, terlihat bahwa penguasaan teknik ini masih rendah karena pembelajaran yang dilakukan cenderung monoton dan hanya berfokus pada pendekatan teknis. Hal ini menyebabkan siswa cepat bosan dan kurang termotivasi untuk berlatih secara serius (Ruqayah, Mahdiah, Pratama, & Antoni, 2025). Pendekatan bermain dianggap sebagai salah satu solusi efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini mampu menciptakan suasana yang menyenangkan, sehingga siswa lebih aktif dan antusias dalam berlatih. Studi yang dilakukan oleh penerapan metode pembelajaran inovatif seperti modifikasi alat bantu mampu meningkatkan keterampilan pukulan *forehand drive* secara signifikan (Purwanto & Siregar, 2016). Selain itu, Penggunaan media audio-visual dalam pembelajaran tenis meja juga berdampak positif terhadap peningkatan keterampilan siswa, dengan peningkatan keterampilan mencapai 20,24% setelah intervensi dilakukan (Ruqayah, Mahdiah, Pratama, & Antoni, 2025).

Meskipun telah banyak penelitian yang mengulas efektivitas berbagai metode pembelajaran, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas pendekatan bermain terhadap keterampilan *forehand drive* pada anak usia 12–13 tahun masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menguji efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan *forehand drive* pada siswa usia tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan strategi pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih inovatif dan efektif.

Tenis meja adalah olahraga untuk semua usia yang bisa dimainkan sebagai hiburan atau untuk meraih prestasi di sekolah. Olahraga ini digemari karena mudah dipelajari dan menyenangkan. Salah satu teknik dasar yang penting adalah *servis forehand*, yaitu pukulan pertama yang harus dikuasai karena menjadi awal permainan dan bisa menghasilkan poin jika dilakukan dengan baik (M Rizal et al., 2020). Tenis meja bisa dimainkan oleh semua usia dan dikenal sebagai olahraga yang mudah dan murah. Salah satu teknik dasarnya adalah *servis forehand*, yang penting karena menjadi pukulan pertama dalam permainan. *Servis* ini dilakukan dengan bet yang digerakkan ke arah kanan siku (untuk pemain tangan kanan) dan membutuhkan sentuhan yang tepat pada bola agar pukulannya maksimal (Sony Hasmarita, 2022). Tenis meja dapat dimainkan oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua. Olahraga ini mudah dimainkan dan tidak memerlukan biaya besar karena peralatannya sederhana, seperti bet, bola, net, dan meja. Untuk menjadi pemain yang berprestasi, penting untuk menguasai pukulan dasar, terutama *forehand drive*, yang merupakan salah satu teknik utama dalam tenis meja (Hasmarita & Kurnia, 2020). Tenis meja adalah olahraga populer yang dimainkan secara tunggal atau ganda dengan teknik dasar penting seperti pukulan *forehand* dan *backhand* (Solihin, 2020). Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Tenis meja dapat dimainkan oleh semua anggota keluarga dan memberikan gerak badan serta hiburan bagi pemain dari semua usia, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa (Effendy et al., 2020). Pembelajaran permainan tenis meja dengan menggunakan metode informal seperti model *self-regulated learning* lebih efektif dalam mengembangkan *self-esteem* mahasiswa dibandingkan metode formal atau teknik

langsung (Budiana, 2019). Tenis meja merupakan salah satu mata kuliah yang diajarkan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. Permainan ini mengajarkan berbagai teknik dasar seperti pukulan, servis, dan *footwork* yang harus dikuasai oleh mahasiswa untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Wibowo Kurniawan & Iqbal Tawakal, 2022). Tenis meja adalah olahraga yang melibatkan gerakan cepat, refleks, kecepatan, dan koordinasi. Bermain tenis meja secara rutin dapat meningkatkan kesehatan jantung, membentuk otot, dan memperbaiki keseimbangan. Menguasai teknik dasar, terutama *forehand drive*, sangat penting karena menjadi dasar untuk keterampilan yang lebih maju dan meningkatkan kualitas permainan secara keseluruhan (Mongsidi et al., 2023).

Pendekatan bermain pada pendidikan jasmani dapat mengurangi atau menambah tingkat kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi alat atau kondisi permainan, seperti ukuran, berat, dan tinggi peralatan. Pendekatan ini berbeda dari pendekatan tradisional karena lebih menekankan proses pembelajaran yang menyenangkan dan partisipatif (Rohendi, 2022). Metode bermain merupakan salah satu upaya pembelajaran yang melibatkan gerakan fisik untuk meningkatkan keterampilan siswa. Pendekatan ini dapat memotivasi siswa lebih aktif karena bersifat menyenangkan dan dapat dimodifikasi, seperti memperkecil ukuran lapangan atau membuat aturan permainan yang lebih sederhana (Vinsensius et al., 2022). Pendekatan bermain membuat siswa lebih aktif dan pembelajaran lebih menyenangkan. Penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan gerak dasar sebesar 13,4% (Kurniawan & Hartati, 2016). Pendekatan bermain merupakan metode pembelajaran yang membuat siswa lebih aktif dan termotivasi dalam proses belajar. Pendekatan ini membantu menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga siswa lebih tertarik dan hasil belajar meningkat secara signifikan (Aditya et al., 2020). Pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik selama pembelajaran Pendidikan Jasmani. Siswa menjadi lebih antusias dan aktif mengikuti proses pembelajaran karena suasana yang menyenangkan dan tidak ada paksaan (Asmanto & Rachman Syam Tuasikal, 2022). Pendekatan bermain dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sukarela, dan sungguh-sungguh, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa (Musthofa, 2016).

Hasil observasi di beberapa sekolah menengah pertama menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa belum mampu melakukan teknik *forehand drive* dengan baik. Contohnya, di SMP Negeri 3 saguling, hanya sekitar 35% siswa yang mencapai standar ketuntasan minimal dalam pelajaran pendidikan jasmani pada semester ganjil 2023/2024. Selain itu, keterbatasan sarana dan kurangnya inovasi dalam metode pembelajaran semakin memperburuk kondisi tersebut (Ruqayah, Mahdiah, Pratama, & Anton, 2025). Data ini juga sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa metode pembelajaran konvensional kurang efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa, terutama dalam olahraga tenis meja. Mengingat pentingnya penguasaan teknik *forehand drive* dan rendahnya hasil belajar siswa, sangat perlu ada metode pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan. Pendekatan bermain dianggap solusi yang tepat karena tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga menggabungkan unsur hiburan yang membuat siswa lebih bersemangat dan aktif. Dengan metode ini, diharapkan motivasi dan partisipasi siswa meningkat, yang akhirnya berdampak pada peningkatan keterampilan mereka (Ruqayah, Mahdiah, Pratama, & Anton, 2025). Penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti penggunaan media bantu seperti audio-visual. atau modifikasi alat bantu dalam pembelajaran tenis meja. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus meneliti efektivitas pendekatan bermain dalam mengajarkan teknik *forehand drive* kepada anak usia 12–13 tahun. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut. Kebaruan dari penelitian ini adalah penggunaan pendekatan bermain yang belum banyak dikaji secara sistematis, serta fokus pada aspek motorik dan psikologis seperti motivasi dan minat belajar siswa, yang jarang dibahas dalam penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan hasil antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan (pendekatan bermain) dan kelompok kontrol yang mendapatkan perlakuan konvensional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 3 Saguling yang berusia 12–13 tahun dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tenis meja. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu memilih sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu. Sampel terdiri dari 30 siswa yang memenuhi syarat usia dan keterlibatan aktif dalam kegiatan tenis meja. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok: 15 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol.



Gambar 1. Desain *Pretest-Posttest Control Group Design*.

Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *forehand drive* tenis meja yang terstandarisasi untuk mengukur kemampuan siswa. Tes dilakukan sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data pretest dan posttest. Selanjutnya, uji-t (*paired sample t-test* dan *independent sample t-test*) digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan dalam keterampilan *forehand drive* antara pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, serta untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol.

HASIL

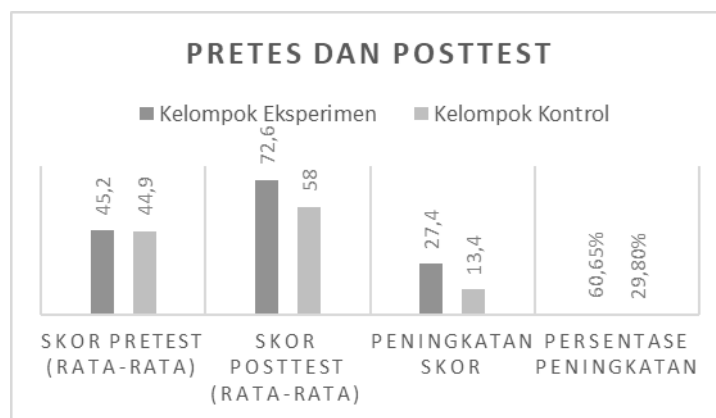
Hasil penelitian adalah bagian dari laporan atau karya ilmiah yang menyajikan data atau temuan yang diperoleh peneliti setelah melakukan proses penelitian sesuai dengan metode Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada siswa SMPN 3 Saguling. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa berusia 12–13 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok: 15 siswa sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan dengan pendekatan bermain, dan 15 siswa sebagai kelompok kontrol yang mendapatkan latihan konvensional. Pendekatan bermain yang diharapkan dapat memberikan suasana latihan yang menyenangkan, yang pada pasangannya dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol pretest-posttest untuk mengukur perubahan keterampilan siswa setelah menerima perlakuan.

Pada tahap awal (pretest), skor rata-rata keterampilan *forehand drive* pada kelompok eksperimen adalah 45,2, yang kemudian meningkat menjadi 72,6 pada posttest, memberikan peningkatan sebesar 27,4 poin. Sebaliknya, kelompok kontrol memiliki rata-rata skor awal 44,9 yang meningkat menjadi 58,3 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 13,4 poin. Data ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan keterampilan yang lebih besar daripada kelompok kontrol.

Untuk menguji perbedaan antara kedua kelompok, dilakukan uji signifikansi menggunakan Independent Sample t-test, yang menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sangat signifikan dengan nilai $p = 0,001$ (usia $p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan bermain lebih efektif dibandingkan dengan latihan konvensional dalam meningkatkan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada anak usia 12–13 tahun.

Tabel 1. Perbandingan Skor Keterampilan *Forehand Drive* (Pretest dan Posttest) antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Skor Pretest (Rata-rata)	Skor Posttest (Rata-rata)	Peningkatan Skor	Persentase Peningkatan
Eksperimen	45,2	72,6	27,4	60,65%
Kontrol	44,9	58,3	13,4	29,80%



Gambar 2. Diagram Hasil Pretest-Posttest

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis seperti *forehand drive* tenis meja. Pendekatan ini tidak hanya memperbaiki kemampuan teknik, tetapi juga meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam latihan, yang dapat digabungkan sebagai metode alternatif dalam pelatihan olahraga, khususnya tenis meja, pada usia dini. Dengan demikian, pendekatan bermain dapat menjadi strategi yang disarankan untuk diterapkan dalam program latihan tenis meja di sekolah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa penggunaan pendekatan bermain secara signifikan meningkatkan keterampilan *forehand drive* pada anak usia 12–13 tahun. Ini menguatkan teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang menyenangkan akan lebih mudah diterima oleh anak-anak dan memaksimalkan hasil belajar (Yuliana & Setiawan, 2018). Pendekatan bermain tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menciptakan kondisi psikologis yang mendukung perkembangan motorik dasar (Wijaya, 2020). Selain itu, latihan berbasis permainan memfasilitasi pembelajaran teknik dasar seperti *forehand drive* dengan lebih natural karena anak-anak terlibat aktif dan mengalami situasi yang menyerupai permainan sesungguhnya (Lestari, E., & Prasetyo, 2020). Keberhasilan teknik pukulan sangat bergantung pada seberapa sering anak berlatih dalam kondisi yang menyenangkan dan tidak membebani mental mereka (Ramadhan, F., & Putra, 2021). Pendekatan ini juga memicu intrinsik motivasi peserta didik (Hidayat & Prakoso, 2021).

Yang terbukti dari peningkatan antusiasme siswa dalam mengikuti latihan. Menekankan bahwa anak yang berlatih dengan suasana bermain lebih cepat menguasai teknik *forehand drive* karena mengalami pengulangan dalam konteks yang bermakna (Wahyuni & Kurniawan, 2019). Berdasarkan hasil belajar siswa adanya peningkatan proses hasil belajar *forehand drive* dalam

permainan tenis meja melalui modifikasi dinding pantul dari 36 orang siswa, terdapat 32 orang siswa yang tuntas (88,88%), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran menggunakan modifikasi dinding pantul dapat meningkatkan hasil belajar *forehand drive* dalam permainan tenis meja (Siregar & Priono, 2024). Hasil menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh sebelum diberi latihan dan sesudah diberi latihan. Hasil analisis data menunjukkan terjadi peningkatan sebesar 20.24%. Kesimpulan berdasarkan analisis data bahwa media audio visual berpengaruh dan mampu meningkatkan keterampilan pukulan *forehand drive* tenis meja (Ruqayah, Mahdiah, Pratama, & Antoni, 2025).

Pendekatan bermain membantu anak untuk belajar strategi permainan secara implisit, di samping penguasaan teknik dasar (Arifin & Suryanto, 2021). Temuan ini didukung oleh yang menegaskan bahwa metode bermain mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara optimal (Putri & Wijanarko, 2018). Selain pengaruh pada keterampilan teknis, penelitian ini menemukan bahwa pendekatan bermain memperkuat kerja sama tim dan nilai sportifitas (Fauzan & Hartono, 2021). Hal ini penting dalam pembentukan karakter anak melalui pendidikan jasmani (Anshori & Saputra, 2017). Dari aspek pedagogis, guru olahraga dituntut untuk kreatif merancang latihan yang menyenangkan (Hidayat & Prakoso, 2021). Agar tercipta pembelajaran yang tidak monoton. Permainan seperti “bola pantul”, “target pukul”, dan “berpasangan” terbukti efektif untuk memperkuat keterampilan *forehand drive*, sebagaimana dicatat oleh beberapa studi (Wahyuni & Kurniawan, 2019). Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendekatan bermain adalah metode yang komprehensif dan sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan tenis meja, khususnya *forehand drive*, pada anak usia 12–13 tahun (Sutrisno & Rahmawati, 2019).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *forehand drive* tenis meja pada anak usia 12–13 tahun dibandingkan dengan pendekatan pelatihan konvensional. Kelompok eksperimen yang menggunakan pendekatan bermain mengalami peningkatan keterampilan yang signifikan, dengan rata-rata skor tes meningkat sebesar 27,4 poin, sementara kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 13,4 poin. Hasil uji t independen menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,001$), yang mengindikasikan bahwa pendekatan bermain memberikan dampak yang lebih besar dalam mengembangkan keterampilan *forehand drive*. Oleh karena itu, pendekatan bermain dapat direkomendasikan sebagai metode pelatihan alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan tenis meja pada anak usia dini, dengan cara yang menyenangkan dan memotivasi, serta mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Azandi, F., & Aprial, B. (2020). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar Mengiring Pada Permainan Sepak Bola Effect of Play Approach Against Learning Outcomes in Soccer Games. *JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 1(1), 1–7.
- Anshori, R., & Saputra. (2017). Latihan Motorik dalam Pembelajaran Tenis Meja untuk Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(3), 88–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jpo.v6i3.404>
- Arifin, R., & Suryanto, E. (2021). Optimalisasi Pembelajaran Teknik Dasar Tenis Meja pada Usia Dini. *Jurnal Olahraga Anak*, 4(1), 50–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/joa.v4i1.1212>
- Asmanto, S., & Rachman Syam Tuasikal, A. S. (2022). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar Pjok. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(02), 111–117. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>

- Budiana, D. (2019). The Effect of Teaching Table Tennis Using Self-Regulated Learning Model on Self-Esteem. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 43–47. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.16253>
- Effendy, D., Sari, M., Fernando, R., & Muspita. (2020). Implementasi metode bagian dalam meningkatkan keterampilan servis forehand tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 79–87. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5145](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5145)
- Fauzan, M., & Hartono. (2021). Analisis Efektivitas Metode Bermain dalam Olahraga Raket. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga Indonesia*, 14(1), 29–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jpoi.v14i1.1515>
- Hasmarita, S., & Kurnia, D. (2020). Pengaruh gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar forehand drive tenis meja. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 185–196.
- Hidayat, R., & Prakoso. (2021). Kreativitas Guru PJOK dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 15(1), 30–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jok.v15i1.606>
- Kurniawan, A. P., & Hartati, S. C. Y. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Balongpanggang Gresik). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(01), 148–156.
- Lestari, E., & Prasetyo, B. (2020). Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Penjas dengan Metode Bermain. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 9(2), 45–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jki.v9i2.505>
- M Rizal, R., Rusmana, R., & Erwin. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Forehand Tenis Meja Menggunakan Media Modifikasi. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 55–64. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.8>
- Mongsidi, W., Zaenal Arwih, M., Rusli, M., & Marsuna, M. (2023). Improved table tennis forehand drive precision through multiball practice. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 369–383. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i4.21013
- Musthofa, B. (2016). Implementasi Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Aktivitas Berlari. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 48. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3663>
- Purwanto, P., & Siregar, S. (2016). Pengaruh Model Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Pokok Suhu Dan Kalor Di Kelas X Semester Ii Sma Negeri 11 Medan T.P. 2014/2015. *Jurnal Ikatan Alumni Fisika*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.24114/jiaf.v2i1.3736>
- Putri, A., & Wijanarko, M. (2018). Pembelajaran Tenis Meja dengan Metode Bermain: Studi Eksperimen. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jpo.v5i2.1111>
- Ramadhan, F., & Putra, H. (2021). Pembelajaran Tenis Meja melalui Games untuk Anak Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 10(2), 98–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jpjo.v10i2.808>

- Rohendi, A. (2022). The Results of The Development of Learning Model Under Passing Volleyball with A Play Approach. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 89. <https://doi.org/https://jpoe.stkippasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/145/187>
- Ruqayah, R., Mahdiah, S., Pratama, N. Z., & Anton, P. (2025). Upaya Peningkatan Keterampilan Pukulan Forehand Drive Tennis Meja Melalui Media Audio Visual. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 75–84. <https://doi.org/https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/index>
- Ruqayah, R., Mahdiah, S., Pratama, N. Z., & Antoni, P. (2025). Upaya peningkatan keterampilan pukulan forehand drive tenis meja melalui media audio visual. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 75–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.37638/jjsc.v7i1.28855>
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 60–65. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5253](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5253)
- Siregar, I., & Priono, J. (2024). Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Modifikasi Dinding Pantul Pada Kelas Viii Di Mtsn 3 Aek Natas. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(2), 5342–5352. <https://doi.org/http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Solihin, A. O. (2020). Pengembangan Media Audio Visual Berbasis Video Youtube untuk Materi Pembelajaran Tenis Meja. *Jpoe*, 2(2), 247–259. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.111>
- Sutrisno, A., & Rahmawati, L. (2019). Pengaruh Latihan Berbasis Permainan terhadap Keterampilan Tenis Meja. *Jurnal Olahraga*, 7(1), 55–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jor.v7i1.909>
- Vinsensius, E., Hidasari, F. P., & Yanti, N. (2022). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Dengan Metode Bermain. *Jurnal Marathon*, 1(1), 45. <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v1i1.59308>
- Wahyuni, I., & Kurniawan, Y. (2019). Pengaruh Latihan Terstruktur dan Bermain terhadap Teknik Forehand Drive. *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 7(1), 55–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jor.v7i1.909>
- Wibowo Kurniawan, A., & Iqbal Tawakal, M. (2022). Survey on the Effectiveness of Online Learning Processes Due to the Coronavirus (Covid-19) Pandemic in Table Tennis Course. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(3), 119–135. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i3.18897
- Wijaya, T. (2020). Efektivitas Metode Bermain pada Pembelajaran Teknik Dasar Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 67–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jiko.v12i1.303>
- Yuliana, S., & Setiawan, R. (2018). Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jpji.v5i1.101>