

## Upaya Meningkatkan Kemampuan *Forehand* dan *Backhand* Tenis Meja Melalui Alat Peraga “BOBAN” Siswa Tunagrahita Kelas VII dan VIII SMPLB Negeri 2 Yogyakarta

Wisnu Satria Ghautama

[saghata87@gmail.com](mailto:saghata87@gmail.com)

SLB Negeri 2 Yogyakarta  
Jalan Panembahan Senopati 46 Yogyakarta

### Artikel Info

Koresponden penulis :

**Wisnu Satria Ghautama**

[saghata87@gmail.com](mailto:saghata87@gmail.com)

- Diterima 24 Maret 2022
- Direview 26 Maret 2022
- Disetujui 26 Maret 2022
- Dipublikasi 31 April 2022

### Kata Kunci:

Media Boban, Forehand,  
Backhand, Tenis Meja,  
Tunagrahita

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan kemampuan *forehand* dan *backhand* siswa tunagrahita kelas VII dan VIII SMPLB Negeri 2 Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, media pengumpulan data dengan cara observasi, praktik dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan prasiklus tanpa media menunjukkan rerata dalam 30 detik pukulan *forehand* sebanyak 4 kali dan *backhand* 4 kali. Pada siklus 1 menunjukkan rerata *forehand* sebanyak 5 kali dan *backhand* 6 kali. Pada siklus 2 menunjukkan rerata *forehand* sebanyak 7 kali dan *backhand* 7 kali. Pada siklus 3 menunjukkan rerata *forehand* sebanyak 9 kali dan *backhand* 10 kali. Kesimpulannya adalah penggunaan media boban dapat meningkatkan kemampuan *forehand* dan *backhand* tenis meja siswa tunagrahita kelas VII dan VIII SMPLB Negeri 2 Yogyakarta.

### Abstarct

The purpose of this study was to improve the forehand and backhand abilities of mentally retarded students in grades VII and VIII of SMPLB Negeri 2 Yogyakarta. The method used is classroom action research, data collection media by means of observation, practice and documentation. This study used a pre-cycle without media, which showed an average of 4 forehand and 4 backhand strokes in 30 seconds. In cycle 1, the average forehand is 5 times and backhand is 6 times. In cycle 2, the average forehand is 7 times and backhand is 7 times. In cycle 3, the average forehand is 9 times and backhand is 10 times. The conclusion is that the use of boban media can improve the forehand and backhand abilities of table tennis students with mental retardation in grades VII and VIII of SMPLB Negeri 2 Yogyakarta.

### Keywords:

Media Boban, Forehand,  
Backhand, Table Tennis,  
Mentally retarded

## PENDAHULUAN

SLB Negeri 2 Yogyakarta tiap tahun mengikuti berbagai macam perlombaan Olahraga, baik Peparpeda, SOIna, maupun O2SN. Dalam ajang tersebut cabang olahraga yang diikuti antara lain: bulutangkis, tenis meja, atletik, bocce, basket, sepak bola, dan renang. Harapan sekolah setiap tahun dapat mengikuti ajang tersebut dan dapat meraih hasil yang optimal. Untuk itu perlu adanya suatu metode yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan siswa dengan baik. Dikarenakan letak sekolah yang berada di pusat kota dengan lahan yang sempit, maka olahraga yang dapat dilakukan tanpa membutuhkan tempat yang luas adalah tenis meja.

Kemampuan melakukan pukulan forehand dan backhand mutlak dibutuhkan untuk dapat bermain tenis meja dengan baik, terlebih lagi untuk meraih kemenangan dalam permainan. Frekuensi berlatih yang terbatas dan partner bermain juga menjadi kendala tersendiri, mengingat paling tidak ada dua pemain yang bermain. Pengalaman yang sering terjadi adalah ketika salah satu siswa bersemangat untuk berlatih akan tetapi tidak memiliki partner bermain. Maka dari itu, perlu adanya suatu alat peraga untuk memecahkan masalah tersebut. Alat peraga tenis meja yang diperlukan siswa supaya tetap bisa berlatih tanpa adanya partner haruslah mudah digunakan.

Alat peraga Boban (Bola Bandul) akan dapat membantu siswa dalam berlatih tenis meja, baik pukulan forehand maupun backhand. Diharapkan setelah berlatih dengan Boban, kemampuan bermain tenis meja para siswa SLB Negeri 2 Yogyakarta dapat meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat setelah dilakukan tes terhadap para siswa.

Menurut Akhmat Sudrajat (2010) *ability* adalah menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu tersebut. Proses pembelajaran yang mengharuskan siswa mengoptimalkan segala kecakapan yang dimiliki. Sedangkan Stephen P Robbins (2008) berpendapat bahwa kemampuan adalah kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Semakin banyak tugas yang dapat diselesaikan dengan baik, maka semakin baik kapasitas seseorang dalam bekerja atau dapat dikatakan memiliki kemampuan yang mumpuni.

Kemampuan siswa sangat dipengaruhi oleh materi yang diberikan oleh guru, lingkungan di sekolah, pergaulan dengan teman sebaya, dan motivasi dari dalam diri sendiri. Siswa akan tertarik dengan hal baru apabila memiliki tantangan dan menarik untuk dicoba, sehingga secara tidak sadar dapat juga mempengaruhi kemampuan maupun kecakapan siswa. Guru juga akan melakukan penilaian, baik secara observasi maupun tes kepada para siswa. Penilaian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar siswa mampu melakukan suatu tugas yang diberikan. Tujuan penilaian tersebut sejalan dengan pemikiran Stephen (2008) yang menyatakan bahwa kemampuan adalah sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan seseorang.

Permainan tenis meja sangat ditentukan oleh pukulan yang dilakukan oleh pemain. Pukulan yang dilakukan oleh pemain bertujuan untuk bertahan maupun menyerang. Dalam permainan tenis meja ada dua macam pukulan, yaitu pukulan yang biasa dilakukan oleh pemain yaitu pukulan

forehand. Menurut Sutarmin (2007:21) Pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilakukan dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke depan. Pukulan tersebut dapat dilakukan dengan tangan kanan maupun tangan kiri bagi pemain kidal. Pukulan forehand merupakan pukulan yang penting dalam tenis meja, Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling sering digunakan untuk melakukan *smash*.

Pernyataan tersebut dapat sebagai dasar bahwa pukulan *forehand* lebih kuat jika dibandingkan dengan *backhand* karena menjadi pukulan yang utama. Hal ini karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan ke belakang (*backswing*) dan otot yang digunakan biasanya kuat. Pukulan ini merupakan pukulan yang dilakukan menggunakan bet melalui gerakan telapak tangan menghadap kedepan. Pandangan tertuju pada lawan dan bola, tangan kiri bergerak bebas untuk menjaga keseimbangan serta membantu pergerakan panggul.

Bola bandul atau disingkat menjadi “Boban” berasal dari kata “Bola” dan “Bandul”. Bola merupakan benda berbentuk bulat tida dimensi yang biasanya dipergunakan untuk olahraga maupun permainan. Bandul atau pendulum merupakan pergerakan bola berayun dengan pola paling setengah lingkaran atau kurang. Jadi, Boban merupakan suatu alat peraga dengan bola tenis meja sebagai sasaran pukul (*forehand* dan *backhand*) dengan pola ayunan bola maksimal berbentuk setengah lingkaran. Alat peraga Boban terbuat dari tiang kayu dengan ketinggian 2 meter, stik horizontal sepanjang 60 cm, dan dengan panjang benang 90 cm. bola tenis meja direkatkan pada benang kemudian dimainkan dengan cara dipukul kearah depan. Pukulan dapat dikatakan baik apabila laju bola dapat selaras dengan tali, namun apabila laju bola tidak beraturan maka perlu ada pembenahan pada pukulan.

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah Wuri Prajati, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, dalam penelitian yang berjudul: Hubungan Kemampuan *Forehand* Dan *Backhand* Dengan Keterampilan Bermain Tenis Meja Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tenis Meja Di SMP N 1 Panjatan Kabupaten Kulon Progo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kemampuan *forehand* dan kemampuan *backhand* dengan keterampilan bermain tenis meja siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SMP N 1 Panjatan.

Melalui “Boban” kemampuan pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa Kelas VII dan VIII SMPLB Tunagrahita SLB Negeri 2 Yogyakarta dengan cara diulang-ulang (*drill*) dapat meningkat. Sehingga ke depan dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain tenis meja.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Subyek penelitian adalah siswa tunagrahita kelas VII dan VIII SMPLB Negeri 2 Yogyakarta yang berjumlah 9 orang yang terdiri dari empat siswa perempuan dan lima siswa laki-laki. Sedangkan obyek penelitian ini adalah media Boban (Bola Bandul) dalam berlatih *forehand* dan *backhand* pada olahraga tenis meja. Setiap siklus dari penelitian ini mencakup 4 kegiatan yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan

tindakan, pengamatan dan refleksi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah unjuk kerja atau praktik, dokumentasi dan observasi. Media analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan skor dalam bentuk naratif dan grafik. Hasil data berupa skor digunakan untuk proses induktif yaitu data yang diperoleh dengan analisis grafik dan tabel kemudian dinaratifkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tindakan dalam penelitian ini berupa penggunaan alat peraga “Boban” untuk meningkatkan kemampuan pukulan forehand dan backhand bagi siswa jenjang SMPLB Tunagrahita SLB Negeri 2 Yogyakarta yang terdiri dari 3 siklus. Aspek yang dinilai adalah keberhasilan siswa mengembalikan bola ke papan pantul.

1. Forehand
  - a. Pra Siklus

Selama pra siklus, para siswa nampak kesulitan dalam melakukan pukulan. Siswa cenderung terlalu kencang dan ayunan bet belum mengarah ke papan pantul. Capaian para siswa dalam siklus ini merupakan hasil sebelum latihan menggunakan alat peraga Boban, hasil tersebut sebagai berikut: MR 5 pukulan, MA 7 pukulan, BAA 14 pukulan, ADS 0 pukulan, TB 2 pukulan, NPW 0 pukulan, YZ 0 pukulan, DAS 2 pukulan, dan SRP 2 pukulan. Rata-rata capaian pukulan siswa dalam pra siklus ini hanya sebanyak 4 pukulan, bahkan ada 3 siswa yang tidak berhasil satupun dalam melakukan pukulan. Oleh karena itu, perencanaan menggunakan alat peraga “Boban” dilakukan pada pertemuan berikutnya yang masuk pada tahap siklus I.

- b. Siklus I

Pada siklus I siswa mulai diberi materi melakukan pukulan menggunakan alat peraga “Boban”. Tindakan pada siklus ini mengharuskan masing-masing siswa untuk melakukan pukulan *forehand* sebanyak 100 kali pukulan. Capaian para siswa dalam siklus ini MR 10 pukulan, MA 12 pukulan, BAA 16 pukulan, ADS 0 pukulan, TB 2 pukulan, NPW 0 pukulan, YZ 0 pukulan, DAS 3 pukulan, dan SRP 5 pukulan. Rata-rata capaian pukulan siswa dalam siklus ini sebanyak 5 pukulan forehand. Pada siklus ini MR dan MA mengalami peningkatan signifikan hingga 5 pukulan, namun ada juga yang masih belum berhasil melakukan pukulan.

Dari data diatas maka dapat dilihat perkembangan capaian masing-masing siswa dibandingkan dengan pra siklus sebagai berikut: MR 5 pukulan, MA 5 pukulan, BAA 2 pukulan, ADS 0 pukulan, TB 0 pukulan, NPW 0 pukulan, YZ 0 pukulan, DAS 1 pukulan, dan SRP 3 pukulan. Capaian ini secara umum mengalami peningkatan, walaupun belum signifikan. Oleh karena itu perlu diulangi lagi pada siklus II.

- c. Siklus II

Pada siklus II siswa kembali mengulangi materi yang telah dilakukan pada siklus I sebagai usaha untuk meningkatkan capaian kemampuan pukulan *forehand*. Capaian para siswa dalam siklus ini MR 11 pukulan, MA 14 pukulan, BAA 17 pukulan, ADS 2 pukulan, TB 2 pukulan, NPW 1

pukulan, YZ 1 pukulan, DAS 3 pukulan, dan SRP 9 pukulan. Rata-rata capaian pukulan siswa dalam siklus ini sebanyak 7 pukulan *forehand*. Pada siklus ini BAA dan SRP mengalami peningkatan signifikan yaitu 3 pukulan dan 4 pukulan. Secara umum semua siswa dapat melakukan pukulan.

Dari data diatas maka dapat dilihat perkembangan capaian masing-masing siswa dibandingkan dengan siklus I sebagai berikut: MR 1 pukulan, MA 2 pukulan, BAA 3 pukulan, ADS 2 pukulan, TB 0 pukulan, NPW 1 pukulan, YZ 1 pukulan, DAS 0 pukulan, dan SRP 4 pukulan. Capaian ini secara umum mengalami peningkatan hampir di semua siswa, walaupun TB dan DAS tidak mengalami perkembangan namun dapat bertahan dengan capaian pada siklus I. Maka dari itu perlu adanya siklus III untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa melakukan pukulan *forehand*.

d. Siklus III

Pada siklus III siswa kembali mengulangi materi yang telah dilakukan pada siklus I dan II sebagai usaha untuk meningkatkan capaian kemampuan pukulan *forehand*. Capaian para siswa dalam siklus ini MR 14 pukulan, MA 15 pukulan, BAA 19 pukulan, ADS 5 pukulan, TB 3 pukulan, NPW 2 pukulan, YZ 2 pukulan, DAS 4 pukulan, dan SRP 13 pukulan. Rata-rata capaian pukulan siswa dalam siklus ini sebanyak 9 pukulan *forehand*. Pada siklus ini MR, ADS, dan SRP mengalami peningkatan signifikan yaitu 3 pukulan, 3 pukulan, dan 4 pukulan. Secara umum semua siswa dapat melakukan pukulan.

Dari data diatas maka dapat dilihat perkembangan capaian masing-masing siswa dibandingkan dengan siklus II sebagai berikut: MR 3 pukulan, MA 1 pukulan, BAA 2 pukulan, ADS 3 pukulan, TB 1 pukulan, NPW 1 pukulan, YZ 1 pukulan, DAS 1 pukulan, dan SRP 4 pukulan. Capaian ini secara umum mengalami peningkatan hampir di semua siswa.

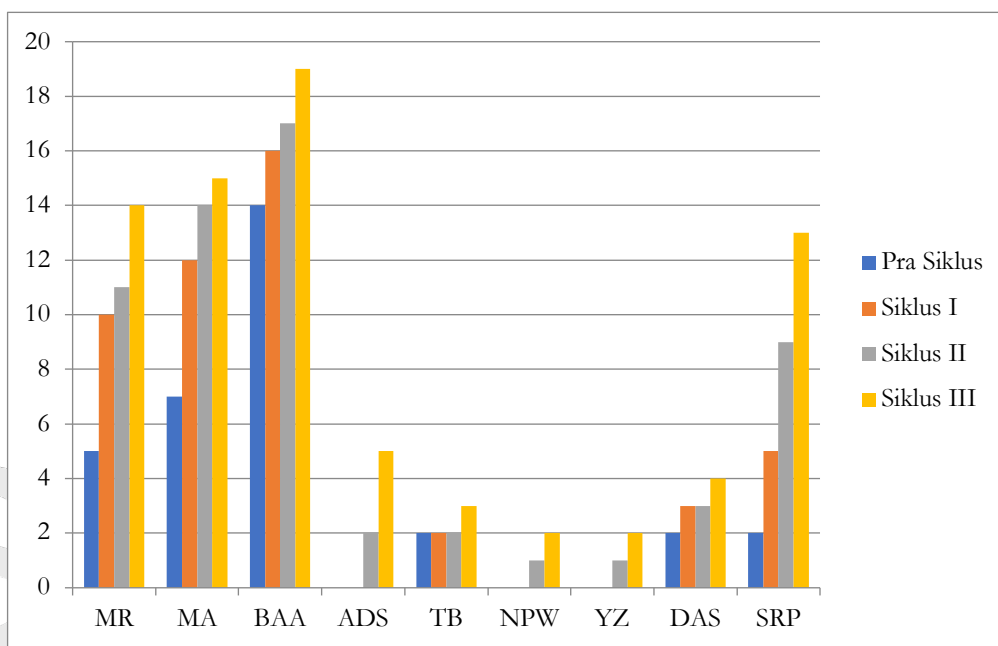
Data capaian siswa jika dibandingkan dari pra siklus hingga siklus III sebagai berikut: MR 9 pukulan, MA 8 pukulan, BAA 5 pukulan, ADS 5 pukulan, TB 1 pukulan, NPW 2 pukulan, YZ 2 pukulan, DAS 2 pukulan, dan SRP 11 pukulan. Capaian siswa tersebut menunjukkan adanya peningkatan dari tiap-tiap siklus. Maka dari itu penelitian ini dihentikan setelah siklus III.

Tabel 1

Hasil Pukulan *Forehand* Pra Siklus, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III

No	Nama	Skor Forehand			
		Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1	MR	5	10	11	14
2	MA	7	12	14	15
3	BAA	14	16	17	19
4	ADS	0	0	2	5
5	TB	2	2	2	3
6	NPW	0	0	1	2
7	YZ	0	0	1	2

8	DAS	2	3	3	4
9	SRP	2	5	9	13
<b>Rata-rata</b>		<b>4 Pukulan</b>	<b>5 Pukulan</b>	<b>7 Pukulan</b>	<b>9 Pukulan</b>



Gambar 1. Grafik Pukulan *Foreband* Pra Siklus, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III

## 2. Backhand

### a. Pra Siklus

Selama pra siklus, para siswa nampak kesulitan dalam melakukan pukulan. Siswa cenderung terlalu kencang dan ayunan bet belum mengarah ke papan pantul. Capaian para siswa dalam siklus ini merupakan hasil sebelum latihan menggunakan alat peraga Boban, hasil tersebut sebagai berikut: MR 5 pukulan, MA 7 pukulan, BAA 16 pukulan, ADS 3 pukulan, TB 0 pukulan, NPW 0 pukulan, YZ 0 pukulan, DAS 2 pukulan, dan SRP 3 pukulan. Rata-rata capaian pukulan siswa dalam pra siklus ini hanya sebanyak 4 pukulan, bahkan ada 3 siswa yang tidak berhasil satupun dalam melakukan pukulan. Oleh karena itu, perencanaan menggunakan alat peraga “Boban” dilakukan pada pertemuan berikutnya yang masuk pada tahap siklus I.

### b. Siklus I

Pada siklus I siswa mulai diberi materi melakukan pukulan menggunakan alat peraga “Boban”. Tindakan pada siklus ini mengharuskan masing-masing siswa untuk melakukan pukulan backhand sebanyak 100 kali pukulan. Capaian para siswa dalam siklus ini MR 10 pukulan, MA 12 pukulan, BAA 16 pukulan, ADS 0 pukulan, TB 2 pukulan, NPW 0 pukulan, YZ 0 pukulan, DAS 3 pukulan, dan SRP 5 pukulan. Rata-rata capaian pukulan

siswa dalam siklus ini sebanyak 6 pukulan forehand. Pada siklus ini MA dan SRP mengalami peningkatan signifikan yaitu 5 pukulan dan 4 pukulan, namun ada juga yang masih belum berhasil melakukan pukulan.

Dari data diatas maka dapat dilihat perkembangan capaian masing-masing siswa dibandingkan dengan pra siklus sebagai berikut: MR 3 pukulan, MA 5 pukulan, BAA 2 pukulan, ADS 0 pukulan, TB 0 pukulan, NPW 0 pukulan, YZ 0 pukulan, DAS 1 pukulan, dan SRP 4 pukulan. Capaian ini secara umum mengalami peningkatan, walaupun belum signifikan. Oleh karena itu perlu diulangi lagi pada siklus II.

c. Siklus II

Pada siklus II siswa kembali mengulangi materi yang telah dilakukan pada siklus I sebagai usaha untuk meningkatkan capaian kemampuan pukulan backhand. Capaian para siswa dalam siklus ini MR 12 pukulan, MA 15 pukulan, BAA 20 pukulan, ADS 3 pukulan, TB 2 pukulan, NPW 2 pukulan, YZ 1 pukulan, DAS 3 pukulan, dan SRP 9 pukulan. Rata-rata capaian pukulan siswa dalam siklus ini sebanyak 7 pukulan backhand. Pada siklus ini MR dan MA mengalami peningkatan signifikan yaitu 4 pukulan dan 3 pukulan. Secara umum semua siswa dapat melakukan pukulan. Dari data diatas maka dapat dilihat perkembangan capaian masing-masing siswa dibandingkan dengan siklus I sebagai berikut: MR 4 pukulan, MA 3 pukulan, BAA 2 pukulan, ADS 0 pukulan, TB 1 pukulan, NPW 1 pukulan, YZ 0 pukulan, DAS 1 pukulan, dan SRP 2 pukulan. Capaian ini secara umum mengalami peningkatan hampir di semua siswa, walaupun ADS dan YZ tidak mengalami perkembangan namun dapat bertahan dengan capaian pada siklus I. Maka dari itu perlu adanya siklus III untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa melakukan pukulan backhand.

d. Siklus III

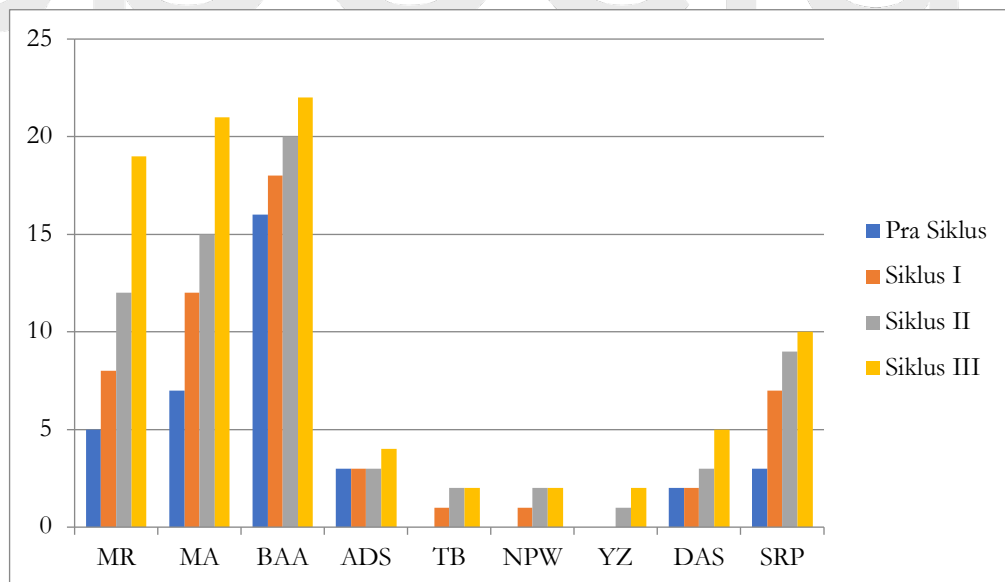
Pada siklus III siswa kembali mengulangi materi yang telah dilakukan pada siklus I dan II sebagai usaha untuk meningkatkan capaian kemampuan pukulan backhand. Capaian para siswa dalam siklus ini MR 19 pukulan, MA 21 pukulan, BAA 22 pukulan, ADS 4 pukulan, TB 2 pukulan, NPW 2 pukulan, YZ 2 pukulan, DAS 5 pukulan, dan SRP 10 pukulan. Rata-rata capaian pukulan siswa dalam siklus ini sebanyak 10 pukulan backhand. Pada siklus ini MR dan A mengalami peningkatan signifikan yaitu 6 pukulan. Secara umum semua siswa dapat melakukan pukulan. Dari data diatas maka dapat dilihat perkembangan capaian masing-masing siswa dibandingkan dengan siklus II sebagai berikut: MR 6 pukulan, MA 6 pukulan, BAA 2 pukulan, ADS 1 pukulan, TB 0 pukulan, NPW 0 pukulan, YZ 1 pukulan, DAS 2 pukulan, dan SRP 1 pukulan. Capaian ini secara umum mengalami peningkatan hampir di semua siswa. Data capaian siswa jika dibandingkan dari pra siklus hingga siklus III sebagai berikut: MR 14 pukulan, MA 14 pukulan, BAA 6 pukulan, ADS 1 pukulan, TB 2 pukulan, NPW 2 pukulan, YZ 2 pukulan, DAS 3 pukulan, dan SRP 7 pukulan. Capaian

siswa tersebut menunjukkan adanya peningkatan dari tiap-tiap siklus. Maka dari itu penelitian ini dihentikan setelah siklus III.

Tabel 2

Hasil Pukulan *Backhand* Pra Siklus, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III

No	Nama	Skor Backhand			
		Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Siklus III
1	MR	5	8	12	19
2	MA	7	12	15	21
3	BAA	16	18	20	22
4	ADS	3	3	3	4
5	TB	0	1	2	2
6	NPW	0	1	2	2
7	YZ	0	0	1	2
8	DAS	2	2	3	5
9	SRP	3	7	9	10
<b>Rata-rata</b>		<b>4 Pukulan</b>	<b>6 Pukulan</b>	<b>7 Pukulan</b>	<b>10 Pukulan</b>



Gambar 2. Grafik Pukulan Backhand Pra Siklus, Siklus I, Siklus II, dan Siklus III

Penelitian yang berjudul Upaya Meningkatkan Kemampuan *Forehand* Dan *Backhand* Tenis Meja Melalui Alat Peraga “Boban” Kelas VII Dan VIII SMPLB Tunagrahita SLB Negeri 2 Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dapat diketahui kemampuan *forehand* tenis meja ada peningkatan pada masing-masing siswa setelah latihan menggunakan alat peraga “Boban”. Peningkatan tersebut dapat disajikan sebagai berikut:

1. MR kemampuan awal *foreband* 5 pukulan dan di akhir siklus menjadi 14 pukulan dengan peningkatan sebesar 9 pukulan.
2. MA kemampuan awal *foreband* 7 pukulan dan di akhir siklus menjadi 15 pukulan dengan peningkatan sebesar 8 pukulan.
3. BAA kemampuan awal *foreband* 14 pukulan dan di akhir siklus menjadi 19 pukulan dengan peningkatan sebesar 5 pukulan.
4. ADS kemampuan awal *foreband* 0 pukulan dan di akhir siklus menjadi 5 pukulan dengan peningkatan sebesar 5 pukulan.
5. TB kemampuan awal *foreband* 2 pukulan dan di akhir siklus menjadi 3 pukulan dengan peningkatan sebesar 1 pukulan.
6. NPW kemampuan awal *foreband* 0 pukulan dan di akhir siklus menjadi 2 pukulan dengan peningkatan sebesar 2 pukulan.
7. YZ kemampuan awal *foreband* 0 pukulan dan di akhir siklus menjadi 2 pukulan dengan peningkatan sebesar 2 pukulan.
8. DAS kemampuan awal *foreband* 2 pukulan dan di akhir siklus menjadi 4 pukulan dengan peningkatan sebesar 2 pukulan.
9. SRP kemampuan awal *foreband* 2 pukulan dan di akhir siklus menjadi 13 pukulan dengan peningkatan sebesar 11 pukulan.

Dapat diketahui kemampuan *backband* tenis meja ada peningkatan pada masing-masing siswa setelah latihan menggunakan alat peraga “Boban”. Peningkatan tersebut dapat disajikan sebagai berikut:

1. MR kemampuan awal *backband* 5 pukulan dan di akhir siklus menjadi 19 pukulan dengan peningkatan sebesar 14 pukulan.
2. MA kemampuan awal *backband* 7 pukulan dan di akhir siklus menjadi 21 pukulan dengan peningkatan sebesar 14 pukulan.
3. BAA kemampuan awal *backband* 16 pukulan dan di akhir siklus menjadi 22 pukulan dengan peningkatan sebesar 6 pukulan.
4. ADS kemampuan awal *backband* 3 pukulan dan di akhir siklus menjadi 4 pukulan dengan peningkatan sebesar 1 pukulan.
5. TB kemampuan awal *backband* 0 pukulan dan di akhir siklus menjadi 2 pukulan dengan peningkatan sebesar 2 pukulan.
6. NPW kemampuan awal *backband* 0 pukulan dan di akhir siklus menjadi 2 pukulan dengan peningkatan sebesar 2 pukulan.
7. YZ kemampuan awal *backband* 0 pukulan dan di akhir siklus menjadi 2 pukulan dengan peningkatan sebesar 2 pukulan.
8. DAS kemampuan awal *backband* 2 pukulan dan di akhir siklus menjadi 5 pukulan dengan peningkatan sebesar 3 pukulan.

9. SRP kemampuan awal *backhand* 3 pukulan dan di akhir siklus menjadi 10 pukulan dengan peningkatan sebesar 7 pukulan.

## KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media boban dapat meningkatkan kemampuan *forehand* dan *backhand* tenis meja siswa tunagrahita kelas VII dan VIII SMPLB Negeri 2 Yogyakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Damiri & Nurlan Kusmaedi. (1992). *Olabraga Pilihan Tenis Meja*. Bandung: Depdikbud.
- Alex Kertamanah. (2003). *Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Raja Grafindo.
- A.M Bandi Utama, Tomoliyus, dan Sridadi. (2005). *Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bradford N. Stand dan Rolayne Wilson. (1993). *Assessing Sport Skills*. Human Kinetics Publishers.
- Chairudin Hutahud. (1988). *Tenis Meja*. Padang: IKIP Padang.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Depdiknas. (2005). *Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Depdiknas.
- Emi Dasiemi. 1995. Psikiatri. Surakarta: FKIP UNS
- Hodges, Larry. (2007). *Step to Success Tenis Meja Tingkat Pemula*. Penerjemah: Eri D Nasution. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- I.G.A.K. Wardani, Tati Hernawati, Astuti. 2007. *Pengantar Pendidikan Luar biasa*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Jauhari, M. N., Mambela, S., & Zakiah, Z. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap pelaksanaan pembelajaran penjas adaptif di Sekolah Luar Biasa. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(1), 63-70.
- Mohammad Ali & Mohammad Asrosi. (2006). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Moh. Amin. 1995. *Ortopedagogik Anak Tunagrahita*. Bandung: Depdikbud
- Mohammad Efendi. 2006. *Pengantar Psikopedagogik Anak Berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mulyono Abdurrachman, Sudjadi .S. 1994. *Pendidikan Luar Biasa Umum*. Jakarta: Depdikbud
- Monzayanah. 1998. *Tuna Grabita*. Surakarta: PLB FKIP UNS.
- Simpson, Peter. (2004). *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung CV.Pionir Jaya.
- Singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi Olabraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sutarmin. (2007). *Terampil Berolabraga Tenis Meja*. Surakarta: Era Intermedia.
- Sutjihati Somantri. 1996. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Jakarta:Depdikbud