

# UPAYA MENINGKATKAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA MELALU LATIHAN MODEL BERPASANGAN PADA SISWA KELAS XI SMAN 5 LUWU

Sukmawati Tono Palangnan <sup>1)</sup>, Rasyidah Jalil <sup>2)</sup>, Nursamsia <sup>3)</sup>

<sup>1,2)</sup> Dosen Universitas Muhammadiyah Palopo

<sup>3)</sup> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo

**Intisari:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja melalui latihan model berpasangan pada siswa kelas XI SMAN 5 Luwu. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian berjumlah 28 orang yang merupakan siswa kelas XI SMAN 5 Luwu. Pengumpulan data dilakukan tes dan observasi terhadap hasil belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan latihan model berpasangan dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas XI SMAN 5 Luwu. Hal tersebut terlihat dari hasil penilaian pukulan *forehand* tenis meja dengan penerapan latihan model berpasangan siswa kelas XI SMAN 5 Luwu menunjukkan peningkatan dari siklus I memperoleh nilai rata-rata sebesar 62 dan belum mencapai nilai KKM yaitu 75 meningkat menjadi 79 dan telah mencapai nilai KKM yaitu 75 pada siklus II.

**Kata Kunci:** *Forehand*, Latihan Model Berpasangan

**Abstract:** *This study aims to determine the improvement of table tennis forehand skills through paired model exercises in class XI SMAN 5 Luwu. This type of research is classroom action research with 28 research subjects who are class XI students of SMAN 5 Luwu. Data collection was carried out by testing and observing student learning outcomes. The results showed that the application of the paired model exercise could improve the forehand hitting ability of the eleventh graders of SMAN 5 Luwu. This can be seen from the results of the table tennis forehand assessment with the application of paired model exercises for class XI SMAN 5 Luwu showing an increase from the first cycle to an average score of 62 and has not reached the KKM value of 75, increasing to 79 and has reached the KKM value of 75 in cycle II.*

**Keywords:** *Forehand, Paired Model Exercise*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Pentingnya suatu pendidikan menjadikan prioritas suatu negara untuk meningkatkan kualitas pendidikan salah satu komponen yang meningkatkan pendidikan adalah guru. Guru pendidikan jasmani di tuntut untuk kreatif, disiplin dan cerdas dalam mengajar agar mampu membawa siswa ke

situasi yang menyenangkan serta tidak membosankan dalam proses pembelajaran. Adapun komponen yang menentukan keberhasilan dalam proses belajar mengajar antara lain: Guru, siswa, sarana dan prasarana, pembelajaran, materi pembelajaran dan lingkungan pembelajaran. Pendidikan Jasmani merupakan pelajaran yang sering diajarkan disekolah dimana Pendidikan jasmani adalah bagian integral didalam dunia pendidikan secara

menyeluruh, Pendidikan jasmani mempunyai ranah yang komplit dan juga penilaiannya. Di dalam dunia Pendidikan jasmani ada 3 ranah penilaian yang perlu kita ketahui yaitu kognitif, efektif dan psikomotor yang selalu berjalan beriringan pada sebuah proses pembelajaran. Namun dari ke tiga proses penilaian, aspek psikomotor (keterampilan) dijadikan penilai utama di karenakan dalam proses pembelajaran keterampilan gerak siswa sangatlah diperhatikan.

Salah satu cabang olahraga yang cukup populer dikalangan masyarakat, baik sebagai olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi maupun olahraga Pendidikan yaitu tenis meja. Di beberapa negara, permainan tenis meja sudah menjadi cabang olahraga yang dapat dijadikan sebagai mata pencaharian atau olahraga profesional, oleh karena itu, permainan tenis meja sangat dibutuhkan oleh siswa yang baik dengan para pelatih yang memiliki bakat pada permainan tenis meja.

Salah satu gerak dasar dalam permainan tenis meja yang pertama dikenalkan kepada pemula karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam permainan tenis meja yaitu *forehand*. Dalam pelaksanaan pembelajaran *forehand* tenis meja di SMAN 5 LUWU kabupaten Luwu banyak menemui kendala yang diakibatkan metode atau model pembelajaran yang kurang diminati siswa sehingga siswa lebih malas dalam kegiatan berolahraga terkhususnya tenis meja sehingga kebanyakan siswa diantaranya tidak tercapai kriteria ketuntasan minimal KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) sebesar 75% sehingga peneliti mencoba mengubah model pembelajaran yang bertujuan agar siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran khususnya tenis meja dengan model berpasangan.

Model berpasangan adalah model permainan atau saat pertandingan tenis meja sesungguhnya yakni kedua pemain saling melakukan *rally* dengan berbagai macam variasi dan arah bola yang dimainkan. Seorang pemain dapat memainkan bola sesuai dengan situasi dan kondisi ketika bermain tenis meja sesungguhnya. Dengan pelatihan model berpasangan, kedua pemain akan dapat saling

bergantian dalam memilih program dan variasi pelatihan (Hopges, 2007: 2).

Olahraga terdapat dalam bahasa Jawa yaitu olahrogo. Kata *Olah* mempunyai makna yaitu melatih diri menjadi seorang yang terampil, sedangkan kata *rogo* berarti badan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah bentuk pendidikan perserorangan dalam masyarakat yang menggunakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju kualitas yang lebih tinggi.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani (tenis meja). Berdasarkan arti kata dalam undang-undang ketentuan pokok olahraga tahun 1997 pasal 1, yang di maksud dengan olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilandasi semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain, yang dilaksanakan secara kesatria sehingga olahraga merupakan sarana menuju peningkatan kualitas dan ekspresi hidup yang lebih luhur bersama sesama manusia.

Dalam struktur kurikulum dijelaskan pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan diri dan mengeksposisikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat yang dimiliki oleh setiap siswa sesuai dengan kondisi sekolah masing-masing. Kegiatan pengembangan diri ini harus dibimbing oleh konselor, guru, atau tenaga kerja kependidikan yang dapat dilakukan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler. Hampir semua sekolah menengah (SMP dan SMA) di tanah air memiliki kegiatan pembelajaran.

Pencapaian prestasi pada permainan tenis meja dapat ditingkatkan sedini mungkin dengan cara mengimplementasikan tehnik dasar pada siswa. Keberhasilan prestasi yang diraih salah satunya dikarenakan penerapan program latihan yang terstruktur dengan baik (Tomalius 2014). Siswa harus mampu menguasai tehnik dasar terutama pukulan-pukulan dalam tenis meja. Pukulan *drive* dianggap sbagai pukulan paling penting (Tomoliyus 2015), sebab pukulan *drive* adalah pukulan dasar yang mengutamakan kekuatan, kecepatan dan ketepatan sehingga

pukulan *drive* merupakan jenis pukulan yang sering digunakan oleh atlet.

Teknik Pukulan *drive* mendukung permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati oleh kalangan masyarakat luas. Tenis meja dapat dimainkan dan dinikmati oleh semua anggota keluarga, memberi gerak badan serta hiburan kepada pemain-pemain semua tingkat usia, baik usia dini, remaja maupun dewasa. Apabila seorang atlet ingin berprestasi maka Pembina kondisi fisik dalam olahraga seperti kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya letak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*) harus dilakukan lebih lanjut dijelaskan bahwa tenis meja juga memberi banyak manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental dan *social* yang baik. Di samping itu penguasaan terhadap teknik-teknik serta strategi dalam permainan untuk mendapatkan prestasi yang lebih tinggi.

Pada permainan tenis meja, teknik-teknik khusus seringkali membedakan cara bermain seorang pemain dengan pemain yang lain. Teknik-teknik tersebut meliputi teknik dasar seperti memegang bet dan juga teknik lanjutan seperti memukul bola. Kemampuan teknik *forehand* merupakan salah satu kemampuan yang penting dalam tenis meja. Teknik *forehand* ini perlu dikuasai oleh siswa, karena kemampuan *forehand* merupakan pondamen atau kemampuan dasar dari teknik permainan tenis meja.

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 5 LUWU di temukan fakta bahwa siswa kelas XI masih rendah dalam keterampilan *forehand* dikarenakan bola masih sering tersangkut di net atau pukulan yang sering keluar dan tidak tetap pada sasaran, beberapa faktor yang diduga mempengaruhi ketepatan pukulan *forehand* tersebut adalah masih lemahnya koordinasi mata tangan dalam melihat gerakan bola yang begitu cepat, kekuatan genggam bet dan kemampuan pukulan *forehand* yang masih kurang yaitu dari siswa 28 hanya sekitar 25% yang dapat melakukan pukulan *forehand*.

Upaya dalam mengatasi permasalahan kurangnya kemampuan siswa pada penerapan pukulan *forehand* tersebut adalah dengan menggunakan model yang diharapkan dapat berpengaruh pada kemampuan pukulan *forehand* siswa dalam permainan tenis meja. Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, maka penelitian berniat melakukan penelitian yang berjudul “**Upaya Meningkatkan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Melalui Latihan Model Berpasangan Pada Siswa Kelas XI SMAN 5 Luwu**”.

## **BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat tahapan penting yang membentuk satu siklus yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penelitian ini dilakukan terhadap 28 orang siswa kelas XI SMAN5 Luwu dan dilaksanakan dalam dua siklus untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja melalui latihan model berpasangan pada siswa kelas XI SMAN 5 Luwu. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, tes dan dokumentasi, dimana siswa yang mencapai hasil belajar tuntas adalah siswa yang memperoleh nilai yang melebihi nilai KKM 75. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pelaksanaan Siklus I**

#### **1. Perencanaan**

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi:

- a. Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) kelas XI SMAN 5 Luwu melalui model latihan berpasangan.
- b. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
- c. Membuat tes penilaian kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja berdasarkan materi yang diajarkan dengan latihan model berpasangan.

## 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan Tahap Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada Siklus I berlangsung sebanyak dua kali pertemuan yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran mengenai pukulan *forehand* pada tenis meja dan satu kali pertemuan untuk tes kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja dengan menggunakan dinding/ memantulkan ke dinding. Setiap pertemuan berlangsung 2 jam pelajaran (2x45 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

Pertemuan pertama pada siklus I dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 19 Desember 2020. Adapun rincian pelaksanaan kegiatan pada pertemuan pertama siklus I adalah sebagai berikut:

### a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan pada siklus I dilaksanakan selama 15 menit. Adapun deskripsi kegiatan pendahuluan pada pertemuan pertama siklus I adalah:

- 1) Guru memberi salam dan mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- 2) Guru mengecek kehadiran siswa sebagai sikap disiplin.
- 3) Memotivasi siswa agar tertarik dalam mengikuti materi pembelajaran yang akan disampaikan.
- 4) Guru mengawali pembelajaran dengan menggali pengetahuan tentang pelajaran yang akan dipelajari.
- 5) Berlari mengelilingi lapangan tenis meja.
- 6) Pemanasan khusus tenis meja dalam bentuk permainan.

### b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti pada siklus I dilaksanakan selama 60 menit. Adapun deskripsi kegiatan inti pada pertemuan pertama siklus I adalah:

- 1) Guru menyampaikan materi yang akan ajarkan hari ini.
- 2) Guru memberikan penjelasan cara melakukan teknik dasar memukul *forehand* dengan koordinasi yang baik.
- 3) Melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul *forehand*, dengan koordinasi yang baik dengan berpasangan.

- 4) Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berpasangan.
- 5) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang belum dimengerti.
- 6) Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui.
- 7) Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

### c. Kegiatan Akhir

Kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit. Adapun kegiatan akhir pada pertemuan pertama siklus I adalah::

- 1) Guru menyampaikan nilai-nilai yang dapat diperoleh dari materi.
- 2) Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan materi pembelajaran.
- 3) Guru melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran.
- 4) Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.

Pertemuan kedua pada siklus I dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 26 Desember 2020. Adapun rincian pelaksanaan kegiatan pada pertemuan kedua siklus I adalah sebagai berikut:

### a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan pada siklus I dilaksanakan selama 10 menit. Adapun kegiatan pendahuluan pada pertemuan pertama siklus I adalah:

- 1) Guru memberi salam dan mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- 2) Guru mengecek kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.
- 3) Memotivasi siswa agar tertarik dalam mengikuti materi pembelajaran yang akan disampaikan.
- 4) Guru mengawali pembelajaran dengan menggali pengetahuan tentang pelajaran yang akan dipelajari.
- 5) Pemanasan khusus tenis meja dalam bentuk permainan.

### b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti pada siklus I dilaksanakan selama 70 menit. Adapun deskripsi kegiatan inti pada pertemuan kedua siklus I adalah:

1) Tes unjuk kerja (psikomotorik) kemampuan memukul *forehand*.

2) Tes pengetahuan tentang pembelajaran permainan tenis meja.

c. Kegiatan Akhir

Kegiatan akhir dilaksanakan selama 10 menit. Adapun kegiatan akhir pada pertemuan pertama siklus I adalah:

- 1) Pendinginan (*colling down*).
- 2) Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari.
- 3) Guru merefleksikan hasil pembelajaran.
- 4) Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.

**3. Observasi**

Observasi dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Dalam hal ini, peneliti membantu guru untuk melakukan penilaian terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* pada tenis meja dengan latihan model berpasangan. Hasil observasi kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada siklus I dideskripsikan dengan data berupa nilai psikomotorik, afektif dan kognitif. Adapun deskripsi hasil penelitian sebagai berikut:

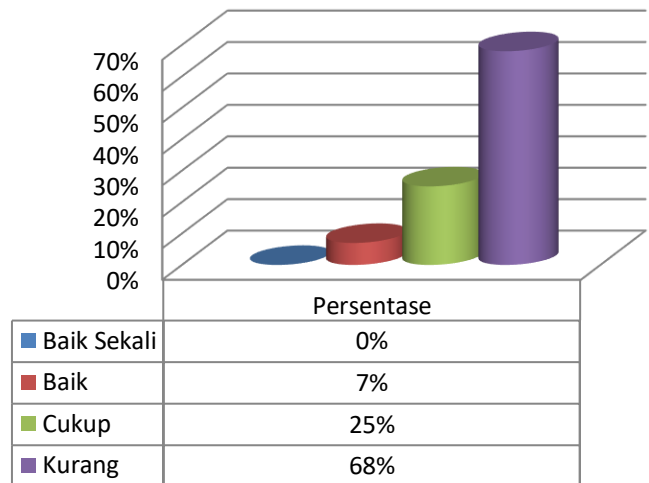
a. Hasil Observasi Aspek Psikomotorik

Tabel 4.1 Hasil Observasi Aspek Psikomotorik Siswa Pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I

No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	93 - 100	Baik Sekali	0	0
2	84 - 92	Baik	2	7
3	75 - 83	Cukup	7	25
4	< 75	Kurang	19	68
Jumlah			28	100

Sumber: Data Diolah, 2021

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang hasil observasi aspek psikomotorik siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan untuk siklus I seperti pada gambar berikut:



**Gambar 4.1** Hasil Observasi Aspek Psikomotorik Siswa pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I

Sumber: Data Diolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas diketahui bahwa untuk aspek psikomotorik pada siklus I, siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 dan termasuk ke dalam kategori kurang berjumlah 19 orang (68%), siswa yang memperoleh nilai antara 75-83 dan termasuk ke dalam kategori cukup berjumlah 7 orang siswa (25%), siswa yang memperoleh nilai antara 84-92 dan berada ada kategori baik berjumlah 2 orang (7%), sedangkan siswa yang memperoleh nilai antara 93-100 dan termasuk ke dalam kategori cukup baik berjumlah 0 orang (0%).

Hasil observasi aspek psikomotorik pada siklus I dapat disimpulkan bahwa terdapat 9 orang (32%) yang tuntas dengan nilai melebihi atau sama dengan nilai KKM yaitu 75 dan 19 orang (68%) yang tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah nilai KKM yaitu 75. Berdasarkan hasil tersebut di atas terlihat bahwa pada observasi aspek psikomotorik, jumlah siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih banyak daripada siswa yang telah memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 32% dan belum mencapai kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75.

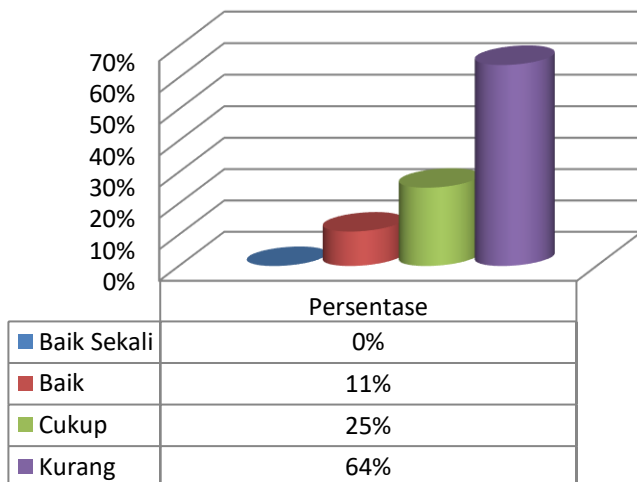
b. Hasil Observasi Aspek Afektif

Tabel 4.2 Hasil Observasi Aspek Afektif Siswa Pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I

No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	93 - 100	Baik Sekali	0	0
2	84 - 92	Baik	3	11
3	75 - 83	Cukup	7	25
4	< 75	Kurang	18	64
Jumlah			28	100

Sumber: Data Diolah, 2021

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang hasil observasi aspek afektif siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan untuk siklus I seperti pada gambar berikut:



**Gambar 4.2** Hasil Observasi Aspek Afektif Siswa pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I

Sumber: Data Diolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas diketahui bahwa untuk aspek afektif pada siklus I, siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 dan termasuk ke dalam kategori kurang berjumlah 18 orang (64%), siswa yang memperoleh nilai antara 75-83 dan termasuk ke dalam kategori cukup berjumlah 7 orang siswa (25%), siswa yang memperoleh nilai antara 84-92 dan berada ada kategori baik berjumlah 3 orang (11%), sedangkan siswa yang memperoleh nilai antara 93-100 dan termasuk

ke dalam kategori cukup baik berjumlah 0 orang (0%).

Hasil observasi aspek afektif pada siklus I dapat disimpulkan bahwa terdapat 10 orang (36%) yang tuntas dengan nilai melebihi atau sama dengan nilai KKM yaitu 75 dan 18 orang (64%) yang tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah nilai KKM yaitu 75. Berdasarkan hasil tersebut di atas terlihat bahwa pada observasi aspek afektif, jumlah siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih banyak daripada siswa yang telah memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 36% dan belum mencapai kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75.

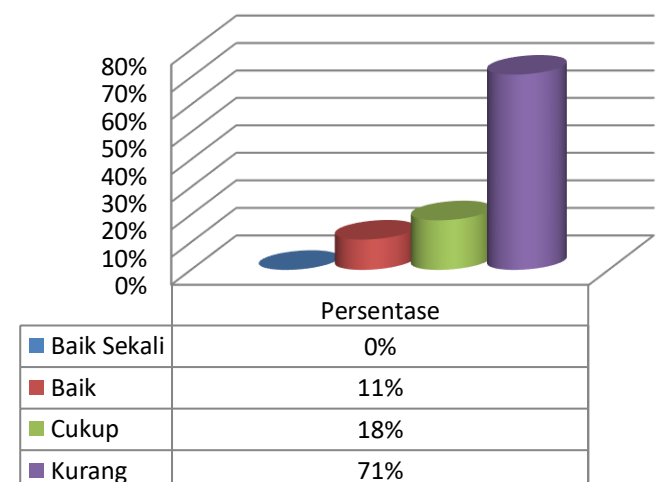
c. Hasil Observasi Aspek Kognitif

Tabel 4.3 Hasil Observasi Aspek Kognitif Siswa Pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I

No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	93 - 100	Baik Sekali	0	0
2	84 - 92	Baik	3	11
3	75 - 83	Cukup	5	18
4	< 75	Kurang	20	71
Jumlah			28	100

Sumber: Data Diolah, 2021

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang hasil observasi aspek kognitif siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan untuk siklus I seperti pada gambar berikut:



**Gambar 4.3** Hasil Observasi Aspek Kognitif Siswa pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I

**Sumber:** Data Diolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas diketahui bahwa untuk aspek kognitif pada siklus I, siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 dan termasuk ke dalam kategori kurang berjumlah 20 orang (71%), siswa yang memperoleh nilai antara 75-83 dan termasuk ke dalam kategori cukup berjumlah 5 orang siswa (18%), siswa yang memperoleh nilai antara 84-92 dan berada ada kategori baik berjumlah 3 orang (11%), sedangkan siswa yang memperoleh nilai antara 93-100 dan termasuk ke dalam kategori cukup baik berjumlah 0 orang (0%).

Hasil observasi aspek kognitif pada siklus I dapat disimpulkan bahwa terdapat 8 orang (29%) yang tuntas dengan nilai melebihi atau sama dengan nilai KKM yaitu 75 dan 20 orang (71%) yang tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah nilai KKM yaitu 75. Berdasarkan hasil tersebut di atas terlihat bahwa pada observasi aspek kognitif, jumlah siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih banyak daripada siswa yang telah memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 29% dan belum mencapai kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75.

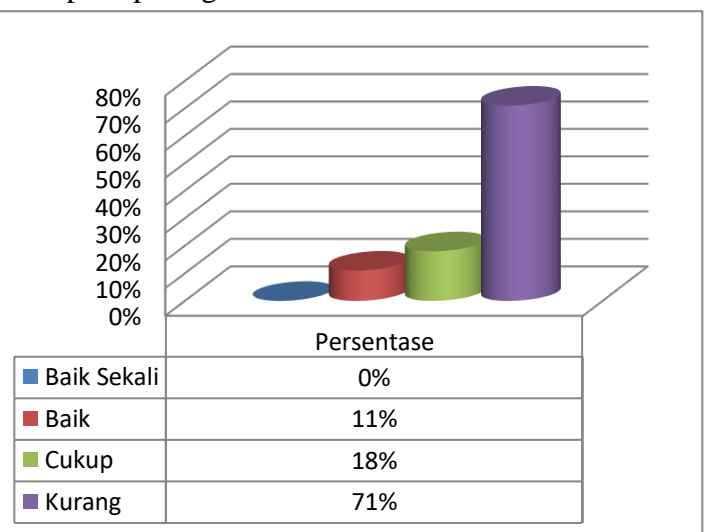
d. Rekapitulasi Hasil Observasi pada Siklus I  
Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan merupakan nilai rata-rata secara keseluruhan hasil pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan yang meliputi pengamatan terhadap aspek psikomotorik, afektif dan kognitif. Adapun rekapitulasi hasil observasi pada pembelajaran pukulan *forehand* pada tenis meja dengan latihan model berpasangan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4** Rekapitulasi Hasil Observasi Pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I

No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	93 - 100	Baik Sekali	0	0
2	84 - 92	Baik	3	11
3	75 - 83	Cukup	6	21
4	< 75	Kurang	19	68
Jumlah			28	100

**Sumber:** Data Diolah, 2021

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang rekapitulasi hasil observasi siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan untuk siklus I seperti pada gambar berikut:



**Gambar 4.4** Rekapitulasi Hasil Observasi pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus I

**Sumber:** Data Diolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas diketahui bahwa untuk aspek kognitif pada siklus I, siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 dan termasuk ke dalam kategori kurang berjumlah 19 orang (68%), siswa yang memperoleh nilai antara 75-83 dan termasuk ke dalam kategori cukup berjumlah 6 orang siswa (21%), siswa yang memperoleh nilai antara 84-92 dan berada ada kategori baik berjumlah 3 orang (11%), sedangkan siswa yang memperoleh nilai antara 93-100 dan termasuk



ke dalam kategori cukup baik berjumlah 0 orang (0%). -rata nilai kemampuan pukulan *forehand* tenis meja dengan model latihan berpasangan pada siklus II sebesar 62 dan termasuk ke dalam kategori kurang dan telah belum mencapai nilai KKM yaitu 75.

Berdasarkan rekapitulasi hasil observasi pada siklus I dapat disimpulkan bahwa terdapat 9 orang (32%) yang tuntas dengan nilai melebihi atau sama dengan nilai KKM yaitu 75 dan 19 orang (68%) yang tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah nilai KKM yaitu 75. Berdasarkan hasil tersebut di atas terlihat bahwa jumlah siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih banyak daripada siswa yang telah memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 32% dan belum mencapai kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75.

#### 4. Refleksi

Dari hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus I, siswa belum mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah ditentukan sebelumnya. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu:

- a. Siswa tidak antusias dan kurang memperhatikan dalam pembelajaran, sehingga mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan *forehand*.
- b. Siswa tidak bersungguh-sungguh dan kurang memperhatikan penjelasan yang diberikan dari peneliti.
- c. Siswa masih ragu-ragu dalam melakukan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja sehingga mengakibatkan gerakan yang dilakukan kurang maksimal. Oleh karena itu diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan pada siklus II.

#### Hasil Pelaksanaan Siklus II

Tahap penelitian tindakan kelas pada siklus II kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja dengan latihan model berpasangan pada siswa kelas XI SMAN 5 Luwu, terdiri dari empat tahapan yakni, a) perencanaan, b)

pelaksanaan, c) observasi, d) refleksi. Keempat tahapan diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Perencanaan

Perencanaan pada siklus pertama sebagai langkah awal dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu mempersiapkan segala sesuatunya dalam rangka pelaksanaan tindakan meliputi:

- a. Penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siswa kelas XII SMAN 5 Luwu melalui model berpasangan dengan melihat kekurangan – kekurangan yang terjadi apada siklus I
- b. Menyiapkan media pembelajaran dan sumber belajar.
- c. Membuat tes penilaian kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja berdasarkan materi yang diajarkan dengan latihan model berpasangan.

#### 2. Pelaksanaan

Pelaksanaan Tahap Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada Siklus II berlangsung sebanyak dua kali pertemuan yaitu satu kali pertemuan untuk proses pembelajaran mengenai pukulan *forehand* pada tenis meja dan satu kali pertemuan untuk tes kemampuan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja melalui model berpasangan. Setiap pertemuan berlangsung 2 jam pelajaran (2x45 menit). Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan tindakan meliputi kegiatan awal, kegiatan inti dan kegiatan akhir.

Pertemuan pertama pada siklus II dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 08 Januari 2021. Adapun rincian pelaksanaan kegiatan pada pertemuan pertama siklus II adalah sebagai berikut:

##### a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan pada siklus II dilaksanakan selama 15 menit. Adapun deskripsi kegiatan pendahuluan pada pertemuan pertama siklus II adalah:

- 1) Guru memberi salam dan mengajak semua suswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- 2) Guru mengecek kehadiran siswa sebagai sikap disiplin.
- 3) Memotivasi siswa agar tertarik dalam mengikuti materi pembelajaran yang akan disampaikan.



- 4) Guru mengawali pembelajaran dengan menggali pengetahuan tentang pelajaran yang akan dipelajari.
- 5) Berlari mengelilingi lapangan tenis meja.
- 6) Pemanasan khusus tenis meja dalam bentuk permainan.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti pada siklus II dilaksanakan selama 60 menit. Adapun deskripsi kegiatan inti pada pertemuan pertama siklus II adalah:

- 1) Guru menyampaikan materi yang akan ajarkan hari ini.
- 2) Guru memberikan penjelasan cara melakukan teknik dasar memukul *forehand* dengan koordinasi yang baik.
- 3) Melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul *forehand*, dengan koordinasi yang baik dengan berpasangan.
- 4) Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berpasangan.
- 5) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang materi yang belum dimengerti.
- 6) Menyimpulkan tentang hal-hal yang belum diketahui.
- 7) Menjelaskan tentang hal-hal yang belum diketahui.

c. Kegiatan Akhir

Kegiatan akhir dilaksanakan selama 15 menit. Adapun kegiatan akhir pada pertemuan pertama siklus II adalah::

- 1) Guru menyampaikan nilai-nilai yang dapat diperoleh dari materi.
- 2) Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan materi pembelajaran.
- 3) Guru melakukan refleksi terhadap proses pembelajaran.
- 4) Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.

Pertemuan kedua pada siklus II dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Januari 2021. Adapun rincian pelaksanaan kegiatan pada pertemuan kedua siklus II adalah sebagai berikut:

a. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan pada siklus II dilaksanakan selama 10 menit. Adapun kegiatan

pendahuluan pada pertemuan pertama siklus II adalah:

- 1) Guru memberi salam dan mengajak semua suswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- 2) Guru mengecek kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin.
- 3) Memotivasi siswa agar tertarik dalam mengikuti materi pembelajaran yang akan disampaikan.
- 4) Guru mengawali pembelajaran dengan menggali pengetahuan tentang pelajaran yang akan dipelajari.
- 5) Pemanasan khusus tenis meja dalam bentuk permainan.

b. Kegiatan Inti

Kegiatan inti pada siklus II dilaksanakan selama 70 menit. Adapun deskripsi kegiatan inti pada pertemuan kedua siklus II adalah:

- 1) Tes unjuk kerja (psikomotorik) kemampuan memukul *forehand*.
- 2) Tes pengetahuan tentang pembelajaran permainan tenis meja.

c. Kegiatan Akhir

Kegiatan akhir dilaksanakan selama 10 menit. Adapun kegiatan akhir pada pertemuan pertama siklus II adalah:

- 1) Pendinginan (*colling down*).
- 2) Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari.
- 3) Guru merefleksikan hasil pembelajaran.
- 4) Guru menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.

**3. Observasi**

Observasi dilakukan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Dalam hal ini, peneliti membantu guru untuk melakukan penilaian terhadap hasil belajar siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* pada tenis meja dengan latihan model berpasangan. Hasil observasi kemampuan pukulan *forehand* tenis meja pada siklus II dideskripsikan dengan data berupa nilai psikomotorik, afektif dan kognitif. Adapun deskripsi hasil penelitian sebagai berikut:

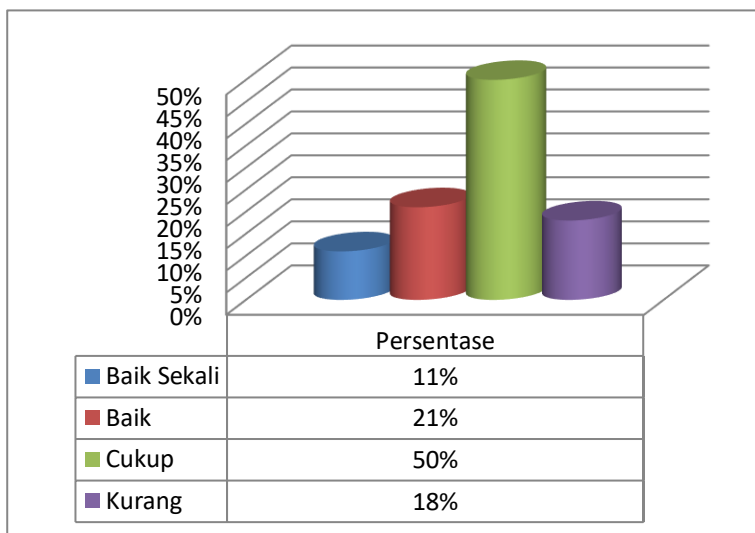
a. Hasil Observasi Aspek Psikomotorik

Tabel 4.5 Hasil Observasi Aspek Psikomotorik Siswa Pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II

No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	93 - 100	Baik Sekali	3	11
2	84 - 92	Baik	6	21
3	75 - 83	Cukup	14	50
4	< 75	Kurang	5	18
Jumlah			28	100

Sumber: Data Diolah, 2021

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang hasil observasi aspek psikomotorik siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan untuk siklus II seperti pada gambar berikut:



**Gambar 4.5** Hasil Observasi Aspek Psikomotorik Siswa pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II

Sumber: Data Diolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas diketahui bahwa untuk aspek psikomotorik pada siklus II, siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 dan termasuk ke dalam kategori kurang berjumlah 5 orang (18%), siswa yang memperoleh nilai antara 75-83 dan termasuk ke dalam kategori cukup berjumlah 14 orang siswa (50%), siswa

yang memperoleh nilai antara 84-92 dan berada ada kategori baik berjumlah 6 orang (21%), sedangkan siswa yang memperoleh nilai antara 93-100 dan termasuk ke dalam kategori cukup baik berjumlah 3 orang (11%).

Hasil observasi aspek psikomotorik pada siklus II dapat disimpulkan bahwa terdapat 23 orang (82%) yang tuntas dengan nilai melebihi atau sama dengan nilai KKM yaitu 75 dan 5 orang (18%) yang tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah nilai KKM yaitu 75. Berdasarkan hasil tersebut di atas terlihat bahwa pada observasi aspek psikomotorik, jumlah siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih banyak daripada siswa yang telah memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 82% dan telah mencapai kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75.

b. Hasil Observasi Aspek Afektif

Pada penelitian ini dilakukan pengamatan terhadap aspek afektif siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan pada siklus II. Aspek afektif yang diamatia antara lain adalah disiplin, kerjasama dan kejujuran. Adapun hasil observasi aspek afektif siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* pada tenis meja dengan latihan model berpasangan pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

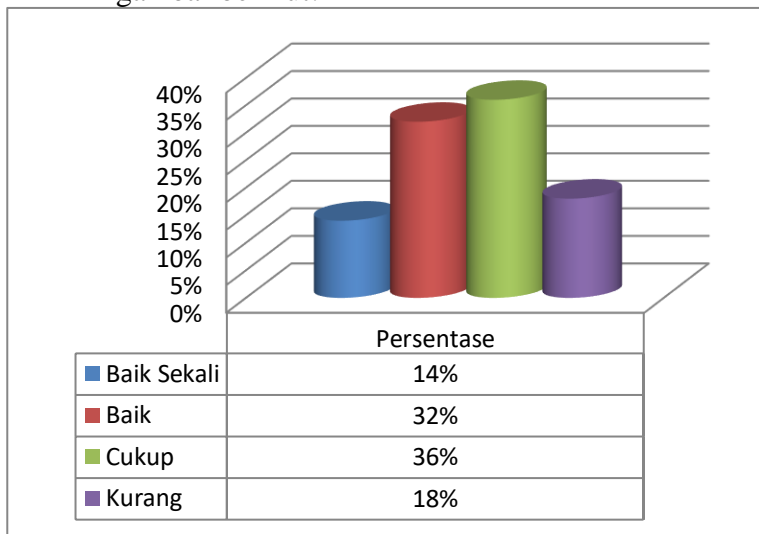
Tabel 4.6 Hasil Observasi Aspek Afektif Siswa Pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II

No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	93 - 100	Baik Sekali	4	14
2	84 - 92	Baik	9	32
3	75 - 83	Cukup	10	36
4	< 75	Kurang	5	18
Jumlah			28	100

Sumber: Data Diolah, 2021

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang hasil

observasi aspek afektif siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan untuk siklus II seperti pada gambar berikut:



**Gambar 4.6** Hasil Observasi Aspek Afektif Siswa pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II

**Sumber:** Data Diolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas diketahui bahwa untuk aspek afektif pada siklus II, siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 dan termasuk ke dalam kategori kurang berjumlah 5 orang (18%), siswa yang memperoleh nilai antara 75-83 dan termasuk ke dalam kategori cukup berjumlah 10 orang (36%), siswa yang memperoleh nilai antara 84-92 dan berada ada kategori baik berjumlah 9 orang (32%), sedangkan siswa yang memperoleh nilai antara 93-100 dan termasuk ke dalam kategori cukup baik berjumlah 4 orang (14%).

Hasil observasi aspek afektif pada siklus II dapat disimpulkan bahwa terdapat 23 orang (82%) yang tuntas dengan nilai melebihi atau sama dengan nilai KKM yaitu 75 dan 5 orang (18%) yang tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah nilai KKM yaitu 75. Berdasarkan hasil tersebut di atas terlihat bahwa pada observasi aspek afektif, jumlah siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih banyak daripada siswa yang telah memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 82% dan telah mencapai

kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75.

### c. Hasil Observasi Aspek Kognitif

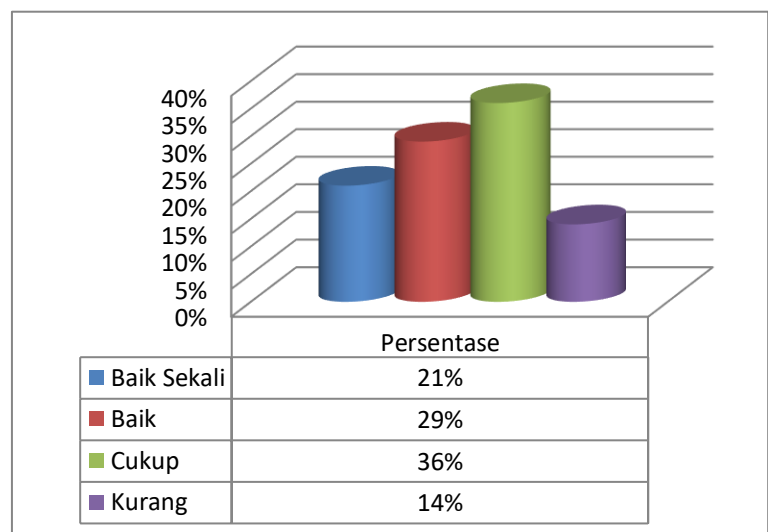
Pada tahapan ini dilakukan pengamatan terhadap pemahaman (kognitif) siswa terhadap pembelajaran tenis meja dengan memberikan tes berupa soal pilihan ganda untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran tenis meja yang telah diberikan sebelumnya. Adapun hasil observasi aspek kognitif siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* pada tenis meja dengan latihan model berpasangan pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.7** Hasil Observasi Aspek Kognitif Siswa Pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II

No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	93 - 100	Baik Sekali	6	21
2	84 - 92	Baik	8	29
3	75 - 83	Cukup	10	36
4	< 75	Kurang	4	14
Jumlah			28	100

**Sumber:** Data Diolah, 2021

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang hasil observasi aspek kognitif siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan untuk siklus II seperti pada gambar berikut:



**Gambar 4.7** Hasil Observasi Aspek Kognitif Siswa pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II

**Sumber:** Data Diolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas diketahui bahwa untuk aspek kognitif pada siklus II, siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 dan termasuk ke dalam kategori kurang berjumlah 4 orang (14%), siswa yang memperoleh nilai antara 75-83 dan termasuk ke dalam kategori cukup berjumlah 10 orang siswa (36%), siswa yang memperoleh nilai antara 84-92 dan berada ada kategori baik berjumlah 8 orang (29%), sedangkan siswa yang memperoleh nilai antara 93-100 dan termasuk ke dalam kategori cukup baik berjumlah 6 orang (21%).

Hasil observasi aspek kognitif pada siklus II dapat disimpulkan bahwa terdapat 24 orang (86%) yang tuntas dengan nilai melebihi atau sama dengan nilai KKM yaitu 75 dan 4 orang (14%) yang tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah nilai KKM yaitu 75. Berdasarkan hasil tersebut di atas terlihat bahwa pada observasi aspek kognitif, jumlah siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih banyak daripada siswa yang telah memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 86% dan telah mencapai kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75.

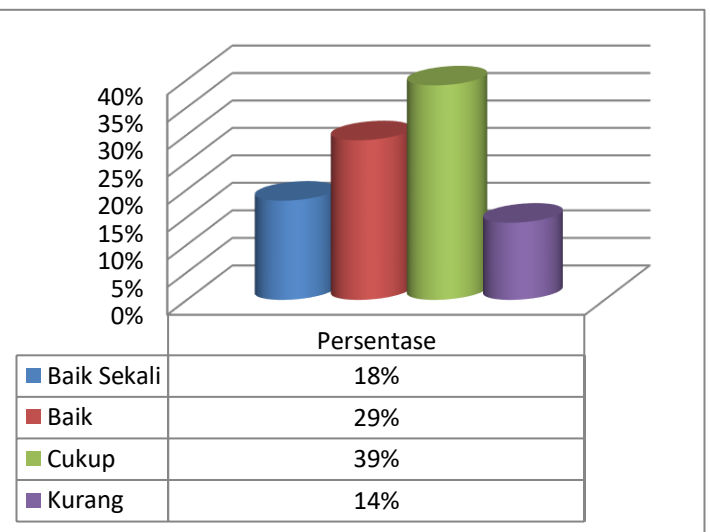
d. Rekapitulasi Hasil Observasi pada Siklus II  
Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan merupakan nilai rata-rata secara keseluruhan hasil pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan yang meliputi pengamatan terhadap aspek psikomotorik, afektif dan kognitif. Adapun rekapitulasi hasil observasi pada pembelajaran pukulan *forehand* pada tenis meja dengan latihan model berpasangan pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.8** Rekapitulasi Hasil Observasi Pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II

No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	93 - 100	Baik Sekali	5	18
2	84 - 92	Baik	8	29
3	75 - 83	Cukup	11	39
4	< 75	Kurang	4	14
Jumlah			28	100

**Sumber:** Data Diolah, 2021

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk diagram batang rekapitulasi hasil observasi siswa pada pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan latihan model berpasangan untuk siklus II seperti pada gambar berikut:



**Gambar 4.8** Rekapitulasi Hasil Observasi pada Pembelajaran Pukulan *Forehand* Tenis Meja dengan Latihan Model Berpasangan Untuk Siklus II

**Sumber:** Data Diolah, 2021

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas diketahui bahwa untuk aspek kognitif pada siklus II, siswa yang memperoleh nilai di bawah KKM yaitu 75 dan termasuk ke dalam kategori kurang berjumlah 4 orang (14%), siswa yang memperoleh nilai antara 75-83 dan termasuk ke dalam kategori cukup berjumlah 11 orang siswa (39%), siswa yang memperoleh

nilai antara 84-92 dan berada ada kategori baik berjumlah 8 orang (29%), sedangkan siswa yang memperoleh nilai antara 93-100 dan termasuk ke dalam kategori cukup baik berjumlah 5 orang (18%). Rata-rata nilai kemampuan pukulan *forehand* tenis meja dengan model latihan berpasangan pada siklus II sebesar 79 dan termasuk ke dalam kategori cukup dan telah mencapai nilai KKM yaitu 75.

Berdasarkan rekapitulasi hasil observasi pada siklus II dapat disimpulkan bahwa terdapat 24 orang (86%) yang tuntas dengan nilai melebihi atau sama dengan nilai KKM yaitu 75 dan 4 orang (14%) yang tidak tuntas dengan nilai yang masih di bawah nilai KKM yaitu 75. Berdasarkan hasil tersebut di atas terlihat bahwa jumlah siswa yang belum memenuhi kriteria ketuntasan jauh lebih banyak daripada siswa yang telah memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 86% dan belum mencapai kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75.

#### 4. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi selama pelaksanaan siklus II, dimana siswa sudah mencapai indikator keberhasilan secara klasikal yang telah ditentukan pada awalnya yaitu 80% dari jumlah keseluruhan siswa. Sebagai bentuk refleksi yang menjadi pertimbangan dalam melakukan revisi tindakan pada siklus II yaitu:

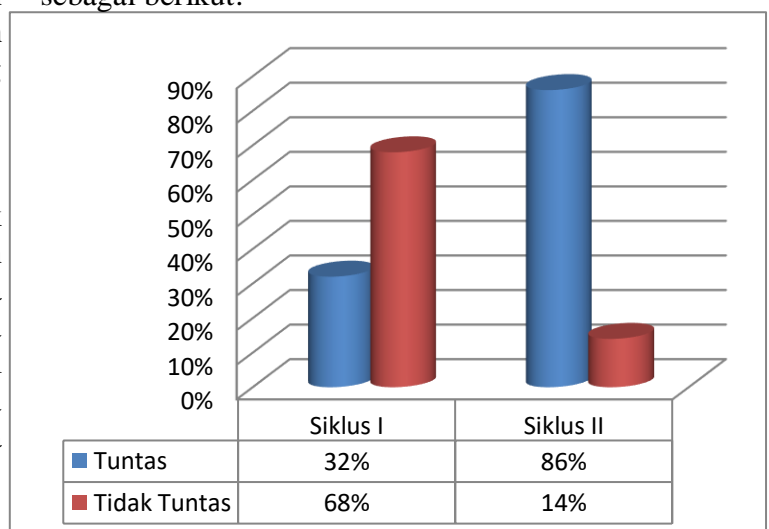
- a. Siswa sudah antusias dan memperhatikan pembelajaran yang diberikan dari peneliti dan tidak lagi mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan tenis meja.
- b. siswa tidak ragu lagi dalam melakukan gerakan pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja ragu sehingga gerakan yang dilakukan semaksimal mungkin.

#### 4.1 Pembahasan

Tujuan penelitian ini dilaksanakan adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja melalui latihan model berpasangan pada siswa kelas XI SMAN 5 Luwu. Berdasarkan deskripsi hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa nilai pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja

masih menunjukkan hasil yang tidak sesuai dengan harapan. Pada siklus I nilai rata-rata kemampuan pukulan *forehand* tenis meja sebesar 62 dan belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Dimana pada siklus I siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 9 orang (32%) sedang siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 19 orang (68%) dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 32% dan belum mencapai kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75. Pada siklus II nilai rata-rata pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja meningkat dari siklus I menjadi 79 dan telah mencapai nilai KKM yaitu 75. Dimana pada siklus II siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 24 orang (86%) sedang siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 4 orang (14%) dengan persentase ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal yang diperoleh sebesar 86% dan telah mencapai kriteria ketuntasan secara klasikal yaitu sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh lebih atau sama dengan nilai KKM yaitu 75. Dalam hal ini, upaya peningkatan pembelajaran ini dirasa berhasil karena hasil akhir dari nilai pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja oleh siswa telah mencapai nilai melebihi KKM yaitu 75.

Untuk lebih jelasnya tentang perkembangan kemampuan pukulan *forehand* dengan penerapan latihan model berpasangan akan ditampilkan dalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:



**Gambar 4.9** Diagram Perkembangan Kemampuan Pukulan *forehand* Tenis Meja  
Sumber: Data Diolah, 2021

Pelaksanaan penelitian ini memberikan dampak yang baik terhadap proses dan hasil pembelajaran tenis meja dengan materi pukulan *forehand* siswa kelas XI SMAN 5 Luwu. Hasil yang diperoleh berdasarkan pengamatan pada sikap siswa selama pembelajaran penjasorkes materi pukulan *forehand* tenis meja dengan penerapan latihan model berpasangan menunjukkan sikap yang baik dan antusias. Sikap siswa selama siklus I memang sedikit kaku dan enggan bekerjasama dengan pasangan namun pada siklus II siswa sudah lebih baik lagi. Pada siklus II kegiatan pukulan *forehand* tenis meja yang dilakukan siswa secara berpasangan memperlihatkan kerjasama yang baik, siswa mulai berusaha untuk belajar sendiri dengan pasangan sebelum guru akan mengambil nilai keterampilan. Sementara itu dari sikap kedisiplinan selama melaksanakan kegiatan pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja, siswa sudah dibiasakan untuk berdisiplin waktu, bersiap sebelum kegiatan pembelajaran dimulai dan berbaris di lapangan.

Ketercapaian tindakan ini menunjukkan efektifitas penggunaan media *audio visual* dalam pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja. Siswa pada siklus I masih membutuhkan dorongan dari guru untuk menghafal gerakan salah satunya dengan mencatat. Fokus siswa pada siklus I terlihat masih sangat kurang memperhatikan rangkaian gerakan yang harus dihafalkan. Sehingga guru membimbing siswa untuk menghafal gerakan yang ditayangkan salah satunya dengan mencatat urutannya pada siklus II. Tindakan ini terbukti mampu meningkatkan penialain siswa dari siklus I ke siklus II. Hal tersebut menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran berlangsung siswa juga sangat antusias terhadap pembelajaran pukulan *forehand* tenis meja dengan penerapan latihan model berpasangan sehingga siswa mau melakukan gerakan pukulan *forehand* tenis meja dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fakih Hudin (2014) bahwa metode berpasangan dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* tenis meja siswa.

Selain dapat menjelaskan kemampuan pukulan *forehand*, tehnik berpasangan ini juga ternyata efektif digunakan untuk meningkatkan pukulan *backhand* siswa pada permainan tenis meja. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herdi Mardjun tahun 2013 bahwa metode berpasangan meningkatkan kemampuan pukulan *backhand* siswa sebanyak 86,2%.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan metode kooperatif dapat meningkatkan hasil belajar lari *estafet* pada siswa kelas V SD Negeri 109 Seriti Kecamatan Lamasi Timur Kabupaten Luwu. Hal tersebut terlihat dari hasil pembelajaran lari *estafet* dengan penerapan metode kooperatif bagi siswa kelas V SD Negeri 109 Seriti Kecamatan Lamasi Timur Kabupaten Luwu menunjukkan peningkatan hasil pembelajaran dari siklus I memperoleh nilai rata-rata sebesar 65 dan kurang dari KKM 75 meningkat menjadi 84 pada siklus II dan melebihi nilai KKM yaitu 75.

### SARAN

Berdasarkan simpulan yang dikemukakan di atas, maka peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi SD Negeri 109 Seriti Kecamatan Lamasi Timur Kabupaten Luwu

Disarankan bagi SD Negeri 109 Seriti Kecamatan Lamasi Timur Kabupaten Luwu agar alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran ditambah atau dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.

2. Bagi Guru Penjas

Disarankan bagi guru Penjas di SD Negeri 109 Seriti Kecamatan Lamasi Timur Kabupaten Luwu agar sebaiknya pembelajaran atletik pada nomor lari sambung atau estafet dalam penyampaian materi melalui model permainan yang mengarah pada teknik materi yang akan dilaksanakan.

3. Bagi Siswa

Disarankan kepada siswa agar bersikap aktif dalam hal mengikuti pembelajaran, sehingga



pembelajaran yang diikuti akan lebih bermanfaat.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aan Sunjana Wisahati, Teguh Santosa, *Pendidikan Jasmani kesehatan Dan Olahraga* untuk SMP/MTs kelas VIII, CV setiaji.
- Achmad Sugandi. 2012. *Teori Pembelajaran*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ahmadi, lif khoiru. 2011. *Strategi pembelajaran berorientasi KTSP*.
- Arikunto Suharsimi, 2017. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek". Jakarta. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsini. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsyad A. (2007). *Media Pembelajaran*, Jakarta: Raja Grafindo
- Atmasubrata, Ginanjar. 2012, *serba tahu dunia olahraga*. Bandung:dafa publishing.
- Budi Sutrisno,Muhamad Bazin Khafadi, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 2 Untuk SMP/MTs Kelas VIII, CV Putra Nugraha*
- Chandra, sodikin. 2010, *Pendidikan Kasmani Olahraga Dan Kesehatan, Jakarta: PT Arya Duta*.
- Depdikbud, 1994. *Penelitian Kesegaran Jasmani Dengan Tes ACSPFT*. Jakarta: Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek PembinaanTenaga Kependidikan.
- Depdiknas, (2003). *bandungtectona.com/tampil/*
- Depdiknas, BALITBANG (2005) *bandungtectona.com/tampil/download (http://ibrahim-majid.blogspot.com/2011/03/sejarah-tenis-meja.html)*
- Djamarah, S.B dan Aswan Zain, (2010). *Strategi BelajarMengajar*, Rineka Cipta, Jakarta
- Dwinahrayu,Mohammad Ali Mashar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,untuk sekolah menengah pertama Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Isnaini, Farida, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS VIII*. Jakarta: Karya Mandiri Nusa
- ITTF, (2011). *Peraturan Tenis meja*
- Jaya S. Try. 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Unutuk SD/MI V*. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Kamisa. (2007). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Kartika.
- Kurniawan, Iman. *Pembelajaran Pas Atas Menggunakan Sasaran Tembok danBerpasangan terhadap Kecakapan Pas Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMP 3 Patebon Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2004/2005*. Malang. Skripsi. UNS
- Meja, Forehand Spin Trai ning Media in Table Teninis. *Junal Penelitian Pembelajaran*. 5 (1) 2019
- Miftahul huda.2014. COOPERATIVE LEARNING,metode,teknik dan struktur model penerapan.
- Muhajir, M. dan Jaja, M. 2011. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudhistira.



- Murthada, Ali. (2010). *Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui*
- Nana sudjana. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja rosdakarya.
- Nazir, Mohammad. (2001). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. [http://gatoetn-artikel.blogspot.com/2010\\_02\\_01\\_archi ve.ht](http://gatoetn-artikel.blogspot.com/2010_02_01_archi ve.ht)
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2*. Jakarta: Erlangga
- Rosdiani, Dini. 2012, *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabet.
- Royana Fatkhu ibnu dkk. 2019. *Media Latihan Puklan Forehand Spin Dalam Tennis*
- Rusman. 2012, *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Sarjiyanto, Dwi. 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: PT Intan Pariwara
- Setyono, Ari Hendro. 2011 *pembelajaran akselerasi*. Jakarta: PT prestasi pustakarya.
- Sudjana (2002). *Metoda Statistika*. Tarsito, Bandung
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sujawardi. 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTS VII*. Jakarta: Intan Pariwara
- Sukintaka. (2000). *Permainan dan Metodik III*. Jakarta: DEPDIKBUD.
- Supandi (1992). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan kesehatan*.
- Suprijono, Agus, 2013, *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Suwandi. 2010, *Penjasorkes 4 SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan
- Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 1997 Pasal 1 Tentang Ketentuan Pokok Olahraga. Jakarta: Sinar Grafika.
- Zainal Aqib. 2013 *Model-Model Media Dan Stategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif)*.