

# **PENINGKATAN HASIL BELAJAR PUKULAN *FOREHAND* DAN *BACKHAND* MELALUI MEDIA DINDING DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 5 PALOPO**

**Jamaluddin**

Program studi pendidikan jasmani  
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Palopo  
Email: [jamaluddinngatu419@gmail.com](mailto:jamaluddinngatu419@gmail.com)

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran Penjaskes pada SMAN 5 Palopo, pada penelitian ini terdapat 29 siswa yang menjadi sampel penelitian. Salah satu media yang dapat di berikan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar pukulan *forehand and backhand* yakni dengan metode pembelajaran melalui media dinding.. Metode pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pendekatan ini dipilih karena dilakukan pada kondisi alamiah untuk menyelidiki dan mendeskripsikan masalah yang terjadi dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian ini adalah media dinding yang diterapkan kepada peserta didik dapat meningkatkan hasil pembelajaran di SMAN 5 Palopo. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan media pembelajaran yaitu dinding pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

**Kata Kunci : Forehand dan Backhand, Media dinding**

## **Abstract**

This study aims to improve student learning outcomes in physical education learning at SMAN 5 Palopo, in this study there were 29 students who became the research sample. One of the media that can be given to improve learning outcomes of basic forehand and backhand stroke techniques is the learning method through wall media. The method of implementing this research is carried out in the form of Classroom Action Research (CAR). This approach was chosen because it is carried out in natural conditions to investigate and describe problems that occur in the learning process. The result of this study is that the wall media applied to students can improve learning outcomes at SMAN 5 Palopo. This is shown from the increasing results of research that has been carried out in cycle I and cycle II by applying learning media, namely walls in physical education learning in schools.

**Keywords : Forehand and Backhand, Wall media**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh yang mencakup aspek-aspek jasmaniah intelektual (kemampuan interpretatif), emosional dan moral spiritual, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, ke-mampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan.

Memasuki era globalisasi terutama dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan pelatihan yang diharapkan mampu meningkatkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki guru, sehingga guru mampu melaksanakan tugas

utamanya yaitu mendidik, mengajar, membimbing, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik baik pada tingkat dasar sampai pada tingkat menengah. Salah satu upaya untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan pendidikan jasmani yang diterapkan dengan baik di sekolah. Selain itu, siswa juga diarahkan, dilatih, dibimbing dan dikembangkan sehingga pembiasaan olahraga yang berbakat akan lebih cepat berhasil. Pembelajaran tenis meja di sekolah dasar belum dilaksanakan secara maksimal, sehingga prestasi hasil belajar siswa belum memuaskan. Supaya dapat mencapai keberhasilan tersebut dibutuhkan berbagai hal yang penting dalam menunjang tercapainya keberhasilan yang diharapkan, antara lain: minat, bakat, kondisi fisik, infrastruktur, dana, dan metode latihan yang baik.

Penelitian Tindakan Kelas sebagai suatu studi yang sistematis (penelitian) yang dilakukan oleh pelaku pendidikan dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran melalui tindakan yang terencana dan dampak dari tindakan (aksi) yang telah dilakukan. Hal ini berarti PTK merupakan penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada sebuah kelas atau pada suatu subyek penelitian di kelas tersebut. Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas

jasmani yang di kelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan jasmani bukan hanya terdapat pada lingkungan kelas yang dibatasi oleh empat dinding, tetapi juga di luar kelas yang tak terbatas dinding, karena peningkatan kepribadian manusia itu akan berkembang dimana saja dan kapan saja. menyatakan model pem-belajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Banyak sekali permainan yang menarik dan menyenangkan salah satunya adalah tenis meja atau sering di sebut juga ping-pong.

Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak pengemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orangtua, pria dan wanita cukup besar peminatnya hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk di ikuti.

Memodifikasi pembelajaran ini dapat diklasifikasikan yaitu (1) peralatan, (2) penataan ruang gerak dalam berlatih, dan (3) jumlah siswa yang terlibat. Guru dapat mengurangi atau menambah kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan keahlian tersebut, seperti berat-ringannya, tinggi-rendahnya, panjang-pendeknya peralatan yang digunakan. Salah satu olahraga permainan yang masuk dalam materi kompetensi dasar mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah tenis

meja. Dalam permainan tenis meja ada beberapa yang perlu dipelajari yaitu cara memegang bet, posisi berdiri dan cara memukul forehand dan backhand.

Hasil observasi yang dilakukan ditemukan bahwa hasil belajar teknik dasar tenis meja pukulan forehand dan backhand pada kelas XI SMA Negeri 5 Palopo kurang maksimal. Diketahui bahwa sarana prasarana tenis meja kurang memadai. Terdapat 2 lapangan tenis meja, dimana satu lapangan tenis meja masih layak dan yang satu tidak layak dipakai. Terdapat hanya 4 bet dan 5 bola yang disediakan, sehingga tidak mencukupi dari jumlah siswa sebanyak 29 siswa yang menyebabkan siswa terlalu lama menunggu bergantian bermaian tenis meja yang menjadikan siswa menjadi bosan. Pembelajaran tenis meja di SMA Negeri 5 Palopo belum terlaksana secara optimal. Hal itu disebabkan oleh faktor dari pengetahuan siswa mengenai permainan tenis meja yang masih rendah. Selain itu, siswa kurang antusias terhadap permainan tenis meja yang disebabkan karena model pembelajaran yang diajarkan kurang menarik dan monoton. Sehingga pembelajaran tenis meja kurang optimal, oleh karena itu seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai berbagai model pembelajaran yang kreatif dan inovatif untuk menarik minat siswa dalam belajar. Dari 29 siswa, sebanyak 21 siswa mendapat nilai di bawah KKM yang ditentukan, yaitu 70. Sedangkan sisanya,

sebanyak 8 siswa sudah tuntas mencapai KKM yang sudah ditentukan. Hal tersebut terbukti dari 29 orang peserta didik hanya ada 11 siswa (37,93%) peserta didik yang mampu mencapai dan melampaui nilai KKM 75, sementara ada 18 siswa (62,07%) peserta didik yang memperoleh nilai di bawah nilai KKM 75 sebagai nilai standar KKM yang ditentukan oleh sekolah.

Media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada siswa. Dengan adanya media pada proses belajar mengajar, di harapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menerapkan media dalam setiap proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran. Salah satu media yang dapat di berikan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar pukulan forehand and backhand yakni dengan metode pembelajaran melalui media dinding. Metode yang di gunakan tidak bervariasi, tanpa menggunakan cara yang baru atau alat bantu yang dapat menarik perhatian siswa. Hal tersebut membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran dan beberapa siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan bosan. Oleh karena itu, diperlukannya model pembelajaran yang baru dengan menggunakan media dinding dalam pembelajaran agar dapat membuat siswa lebih aktif dan tertarik dalam mengikuti pembelajaran teknik dasar

tenis meja pukulan forehand dan backhand.

Kebosanan atau kejenuhan dalam belajar, ini dikarenakan rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi kurang mendapatkan hasil. Siswa yang mengalami kebosanan belajar merasa seakan-akan pembelajaran yang diperoleh tidak ada kemajuan. Oleh karena itu, perlunya digunakan media pembagian tambahan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar pukulan forehand dan backhand. Melalui penggunaan media dinding, siswa diharapkan lebih mudah mengembangkan teknik dasar tenis meja pukulan forehand dan backhand. Selain itu diharapkan siswa juga bisa lebih memahami semua teknik dasar dan gerak untuk memposisikan tubuh dalam permainan tenis meja. Media dinding disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran Penjaskes dengan melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul: **“Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Forehand Dan Backhand Melalui Media Dinding Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 5 Palopo.”**

## TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pembelajaran

Ahmad (2018:133) menyatakan, “Pembelajaran dapat di artikan sebagai perlakuan dalam proses pembelajaran yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut; a) Suasana yang dapat berpengaruh atau hal yang berkesan terhadap penampilan. b) Keberhasilan usaha atau tindakan yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa”.

Dalam pengajaran ada dua aspek yang paling menonjol yakni metode mengajar dan media pembelajaran. Pendapat yang lain dikemukakan oleh Rosdiani (2013:137) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis. Dengan pendidikan jasmani maka pertumbuhan fisik anak menjadi lebih maksimal, namun tidak menghilangkan esensi dan tujuan pendidikan jasmani itu sendiri.

Suryabrata dalam Syafwan dkk (2019:221) menjelaskan, “Bahwa media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca”.

Heinich dkk dalam Syafwan dkk (2019:221) berpendapat, “Bahwa teknologi atau media pembelajaran sebagai penerapan ilmiah tentang proses belajar pada manusia dalam tugas praktis belajar mengajar”. Agun dalam syafwan dkk (2019:221) menjelaskan, “Media pembelajaran adalah semua bentuk pembawa informasi yang dapat digunakan

untuk merekam, menyimpan, mengirim, atau mengambil informasi untuk tujuan pengajaran dan pembelajaran”. Media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada siswa. Dengan adanya media pada proses belajar mengajar, di harapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menghadirkan media dalam setiap proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran.

Pada penelitian ini peneliti mengambil permainan tenis meja menggunakan media dinding sebagai alat bantu bagi para siswa untuk melakukan permainan tenis meja untuk melatih pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa. Melalui penggunaan media dinding, siswa di harapkan lebih mudah mengembangkan teknik dasar tenis meja pukulan *forehand* dan *backhand*. Selain itu di harapkan siswa juga bisa lebih memahami semua teknik dasar dan gerak untuk memposisikan tubuh dalam permainan tenis meja dengan cara melakukan permainan tennis meja menggunakan media dinding. Media dinding merupakan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Media dinding disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

## **B. Tenis Meja**

Suherman (2018:55) menyatakan, “Tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang di pasang pada bagian tengah meja lapangan. Permainan tenis meja yang lebih di kenal dengan istilah lain “Ping Pong” merupakan cabang olahraga unik dan bersifat rekreatif”.

Muhajir (2017:94) menyatakan, “Tennis meja merupakan cabang olahraga yang di mainkan di dalam gedung (indoor game) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkan dengan menggunakan bet yang di lapisi karet untuk memukul bola celluloid melewati jaring di atas meja yang di kaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau di kenal dengan istilah lain, yaitu ping pong adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa,tenis meja merupakan olahraga yang di lakukan diatas meja dengan menggunakan net, bet dan bola. Dimana bola yang di pukul dengan bet harus melalui net yang di pasang di tengah meja lapangan untuk mendapatkan point.

Tenis meja masuk ke Indonesia sekitar tahun 1930-an dan hanya di lakukan di tempat-tempat pertemuan umum orang Belanda, yang di kenal dengan nama societieit. Sekitar tahun 1940-an, sudah mulai masuk ke masyarakat indonesia melalui golongan pamong dan ambtenaar-

ambtenaar (pegawai negeri) Indonesia. Pada tahun yang sama PTMSI menjadi anggota dari Table Tennis Federation of Asia, di singkat TTFA. Beberapa kejuaraan Asia yang di selenggarakan oleh TTFA telah diikuti oleh PTMSI, terutama yang di selenggarakan di Singapura dan Manila. Pada tahun 1961 PTMSI resmi menjadi anggota International Table Tennis Federation, disingkat ITTF, sebagai anggota ke-73.

## **C. Pengertian Pukulan *Forehand* dan *Backhand***

Permainan tenis meja ada beberapa teknik pukulan yang harus kita ketahui yaitu pukulan forehand yang paling umum di lakukan dalam tenis meja. Sutarmin dalam Lestari (2019:96) menyatakan, “Pukulan forehand adalah pukulan bola yang posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan”.Larry Hodges dalam Lestari (2019:96) menyatakan, ”Pukulan backhand adalah pukulan yang dilakukan dengan mengerakkan bet ke arah kiri siku dengan pemain yang menggunakan tangan kanan dan kebaliknya bagi pemain yang mengunakan tangan kiri”. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa pukulan backhand tenis meja merupakan pukulan yang di gunakan untuk menyerang dari sisi backhand dengan posisi punggung tangan yang memegang raket/bet menghadap ke depan. Pukulan backhand merupakan pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke belakang, atau posisi

punggung tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan.

### **1. Pukulan *Forehand***

Teknik pukulan forehand dengan cara, yaitu pada waktu bola datang, putarlah badan ke arah kanan hingga badan mengarah garis samping lapangan dan bahu kiri mengarah net. Berat badan bertumpu pada kaki kanan. Bersamaan setinggi telinga. Kemudian turunkan kembali sampai setinggi pinggang. Sumber gerakan ini dari bahu dengan sikap lengan di bengkokkan pada siku dan muka raket tegak lurus dengan lantai. Cara melakukan pukulan forehand adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri di belakang meja menghadap ke arah permainan.
- b) Salah satu kaki di tempatkan di depan dan lainnya di belakang.
- c) Salah satu tangan memegang bet di samping badan dengan lengan bawah membentuk sudut 90 derajat.
- d) Pukulan di lakukan dengan mengerakkan bet dari belakang kedepan.
- e) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

### **2. Pukulan *Backhand***

Teknik pukulan Backhand di lakukan dari sikap siap, kemudian putarlah badan ke arah kiri hingga mengarah sudut garis samping lapangan sebelah kiri. Pindahkan berat badan pada kaki kiri atau sebagai kaki tumpunya. Cara melakukan pukulan backhand adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri di belakang meja menghadap ke arah permainan.
- b) Salah satu kaki ditempatkan di depan dan kaki lainnya di belakang.
- c) Salah satu tangan memegang bet di depan badan dengan lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh.
- d) Pukulan di lakukan dari arah belakang ke arah depan samping.
- e) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

### **D. Media Dinding**

Media dinding merupakan kegiatan dimana siswa diarahkan untuk melakukan service dengan cara memantulkannya pada dinding. Kegiatan pembelajaran seperti ini sangatlah disukai oleh siswa karena dianggap sebagai hal baru dalam pembelajaran sehingga siswa tertarik dan tidak bosan dalam melaksanakan proses belajar. Dengan diterapkannya metode menggunakan media dinding pembelajaran Penjaskes di SMA Negeri 5 Palopo, diharapkan proses pembelajaran dapat berlangsung secara aktif dan siswa mengalami peningkatan dalam pembelajaran teknik dasar tenis meja pukulan Forehand dan Backhand.

### **METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Arikunto, dkk (2017:1) "Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat

dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut".

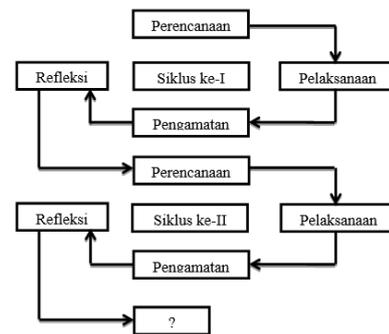
Berdasarkan pendapat di atas, maka metode penelitian ini cocok digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas karena metode penelitian kualitatif akan mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi guru dengan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif strategi menggunakan media dinding, yang digunakan adalah dinding sebagai alat bantu bagi siswa untuk memantulkan bola ketika melakukan pukulan forehand and backhand tujuan dilakukannya menggunakan media dinding untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar tenis meja pukulan forehand dan backhand pada siswa. Tujuan digunakannya media dinding untuk membentuk proses pembelajaran subjek penelitian. Maka dengan digunakannya media dinding tersebut disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian yang bersangkutan agar peralatan tersebut tepat digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan /observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut merupakan rancangan tindakan

yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan berulang pada siklus berikutnya. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus penelitian dan sebelum dilaksanakan penelitian, terlebih dahulu menentukan keadaan awal yang menunjukkan kondisi awal proses belajar mengajar dan aktivitas belajar siswa.

Penelitian ini menggunakan siklus yang dimana siklus tersebut mempunyai langkah sistematis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.



gambar 1 1Rancangan Siklus Penelitian Tindakan

### A. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada SMA Negeri 5 palopo yang beralamatkan Jl. H Andi Kaddi Raja No. Kecamatan Wara Selatan Kota Palopo Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini di lakukan pada bulan Maret-April 2021.

### B. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

### C. Instrumen Penelitian

Instrument digunakan untuk mengumpulkan data instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrument tes kemampuan pembelajaran permainan bulutangkis



backhand yang terjadi pada setiap siklus I dan siklus II hasil belajar siswa telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM 75.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan media dinding pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi pukulan forehand dan backhand pada permainan tennis meja kelas XI SMA Negeri 5 Palopo dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan media pembelajaran yaitu dinding pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

## SARAN

Adapun beberapa saran yang dianggap perlu dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian yaitu :

1. bagi guru, dalam melakukan kegiatan mengajar sebisa mungkin menerapkan media pembelajaran yang lebih beragam, terkhusus pada materi yang dianggap kurang diminai atau menarik bagi siswa.
2. Bagi siswa, pada saat proses pembelajaran, sebisa mungkin percaya diri dalam mengungkapkan pendapatnya di muka umum agar dibantu oleh guru pada saat pembelajaran sedang berlangsung.

3. Bagi peneliti berikutnya, agar kiranya media Audio Visual ini dapat dimodifikasi dalam bentuk yang lebih menarik lagi

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad dan M. Iqbal 2018 Penggunaan Media Audio Visual dan Konvensional dalam Meningkatkan Hasil Belajar Reng Gaya Bebas pada peserta Didik SMA di kota palopo. *Jurnal Penjaskesrek* 4(2): 128-147.
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agun dalam syafwan dkk 2019 Pengaruh Media Pembelajaran Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan *Forehand Top Spin* Tennis Meja. *Jurnal Olahraga* 4(2): 221-228.
- Heinich dkk dalam Syafwan dkk 2019 Pengaruh Media Pembelajaran Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan *Forehand Top Spin* Tennis Meja. *Jurnal Olahraga* 4(2): 221-228.
- Irwansyah, K. (2013). *Hubungan antara event richesse roadshow dengan sikap siswa SMU Pasundan 2 Bandung terhadap produk richesse eat & go* (Doctoral dissertation).
- Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, Fuji. 2019. *Kontribusi Kemampuan Backhand dan Forehand Dive kedinding Terhadap Kemampuan*

- Bermain Tenis Meja Mahasiswa Pjkr Fkip Universitas Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 3 (1): 95-98.
- Muhajir, 2017, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VII*. Cetakan Revisi. PT Gramedia. Jakarta.
- Panca Putra Heri Setiawan, Kaswari, E. P. (n.d.). *Meningkatkan Teknik Forehand Tenis Meja Menggunakan Dinding Pantul Kelas Viii A Smp 11 Pontianak*. 0-9.
- Rahman, A. (2020). Peningkatkan Pukulan Forehand Dan Backhand Melalui Media Dinding Permainan Tenis Meja Siswa Smp Negeri 8 Palopo. *Jurnal Panrita*, 1(1), 20-30. <https://doi.org/10.35906/panrita.v1i1.133>
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, 2018, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, cetakan ke 2 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta..
- Suryabrata dalam Syafwan dkk 2019 Pengaruh Media Pembelajaran Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan *Forehand Top Spin* Tenis Meja. *Jurnal Olahraga* 4 (2): 221-228.
- Yarmani, Tono Sugihartono, D. (2019). Penerapan Media Dinding Dalam Meningkatkan Service Forehand Backhand Pada Pembelajaran Tenis Meja. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 1-9.
- Rony M Rizal, Ruslan Rusmana, E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Forehand Tenis Meja Menggunakan Media Modifikasi. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, 1(April), 55-64.