

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan pada hakekatnya adalah upaya sadar dari suatu masyarakat dan pemerintah dari suatu negara untuk menjamin kelangsungan hidup dan kehidupan generasi penerusnya, selaku warga masyarakat, bangsa dan negara, secara berguna (berkualitas dengan kemampuan spiritual dan bermakna). Pendidikan merupakan usaha sadar diartikan bahwa pendidikan diselenggarakan berdasarkan rencana yang matang, mantap, jelas, lengkap, menyeluruh berdasarkan pemikiran rasional objektif. Fungsi pendidikan untuk menjamin kelangsungan hidup dan kehidupan generasi penerusnya dalam masyarakat diartikan sebagai proses yang berlangsung sebelum peserta didik itu siap terjun ke kehidupan yang sebenarnya yaitu dalam masyarakat. Proses penyiapan ini diartikan dengan kedudukan peserta didik sebagai bagian dari masyarakat bangsa dan negara.

Pendidikan merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas adalah pendidikan yang mampu mengembangkan setiap potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Hal ini berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No.12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pada Bab 1 Pasal 1 bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kecerdasan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan

dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Kualitas pendidikan pada dasarnya adalah salah satu faktor dalam melihat kemajuan dari suatu daerah atau Negara. Maka pemerintah dalam hal ini, haruslah mampu memberikan jaminan akses dan kualitas pendidikan bagi seluruh generasi bangsa tanpa terkecuali.

Pentingnya suatu pendidikan menjadikan prioritas suatu negara untuk meningkatkan kualitas pendidikan, salah satu komponen yang meningkatkan pendidikan adalah guru. Salah satunya adalah Guru pendidikan jasmani yang di tuntut untuk kreatif, disiplin, dan cerdas dalam mengajar agar mampu membawa siswa ke situasi yang menyenangkan serta tidak membosankan dalam proses pembelajaran.

Pendidikan Jasmani, tentunya memuat beberapa cabang olahraga yang perlu di ketahui oleh peserta didik. Seperti permainan tenis meja yang mula-mula hanya dikenal sebagai pengisi waktu luang untuk hiburan atau hanya sebagai rekreasi. Pada saat ini permainan tenis meja sudah banyak berkembang, baik di masyarakat, sekolah-sekolah maupun di Perguruan Tinggi. Permainan ini menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh pemain. Permainan tenis meja dapat dimainkan secara perorangan maupun berpasangan. Permainan tenis meja harus mampu menyeberangkan bola melewati net dan mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola memantul di daerah sendiri.

Upaya mencapai hasil yang maksimal setiap peserta didik diperlukan penerapan menguasai teknik untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan bermain tenis meja. Berkaitan dengan upaya meningkatkan

kemampuan bermain tenis meja maka harus melalui metode latihan sesuai dengan tuntutan teknik yang ada dalam tenis meja. Untuk dapat menjadi pemain olahraga tenis meja yang handal perlu dilakukan pembinaan, salah satunya dapat dilakukan melalui jalur pembinaan pada jam intrakurikuler maupun ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga permainan net yang diajarkan di SMAS PGRI Walenrang. Olahraga ini bukan merupakan cabang olahraga yang favorit diikuti peserta didik dikarenakan mereka susah dalam mengoperasikannya. Dalam pelaksanaannya tennis meja dilakukan di dalam gedung serba guna yang menggunakan satu meja yang berada di SMAS PGRI Walenrang, meja yang digunakan dalam permainan tenis meja ini belum memenuhi standar ITTF (*International Teble Tennis Federation*). Hal ini dapat dilihat dari permukaan meja yang tidak rata sehingga pantulan bola tidak bisa stabil. Hasil pengamatan peneliti, siswa yang mengikuti mata pelajaran tenis meja di SMAS PGRI Walenrang pada umumnya belum memiliki pukulan *backhand* dan *forehand* yang baik.

Hal ini terlihat dari gerakan siswa dalam memukul bola saat latihan. Dalam permainan tenis meja diperlukan pukulan yang tepat kesasaran karena faktor dari ketepatan di dalam permainan tenis meja sangatlah penting guna untuk menempatkan bola yang sulit kearah yang susah dipukul lawan saat pertandingan. Oleh karena itu, siswa perlu mendapat latihan dalam menguasai teknik-teknik latihan yang ada dari guru atau pelatihnya. Kemampuan pukulan *backhand* dan *forehand* berhubungan erat dengan kematangan dan frekuensi latihan. Artinya,

untuk mendapatkan pukulan *forehand* dan *backhand* yang baik, siswa harus berlatih dengan intensif dan terprogram.

Media pembelajaran merupakan salah satu kunci 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.

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada peserta didik kelas XI SMAS PGRI Walenrang menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan yang dimiliki sangat rendah dalam melakukan pukulan *backhand* dan *forehand*. Dari 22 peserta didik hanya 10 (45,05%) peserta didik yang mampu mencapai nilai KKM 75, sementara 12 (54,05%) peserta didik memperoleh nilai dibawah nilai KKM 75 sebagai nilai standar yang ditentukan oleh sekolah.

Melalui media dinding, siswa diharapkan lebih mudah mengembangkan teknik dasar tenis meja pukulan *backhand* dan *forehand*. 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 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.

Salah satu media yang dapat diberikan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* yakni dengan metode pembelajaran

melalui media dinding. Maka dari itu melalui media ini diharapkan agar siswa lebih termotivasi, dan dapat memberikan dampak positif bagi siswa untuk giat mempelajari teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* yang baik dan benar.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran Penjaskes dengan melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan judul:

**“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan *Backhand* Dan *Forehand* Dalam Permainan Tenis Meja Dengan Metode Latihan Memantulkan Bola Kedinding Pada Siswa Kelas XI SMAS PGRI Walenrang”**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu; Apakah penerapan media dinding dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *backhand* dan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas XI SMAS PGRI Walenrang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peningkatan kemampuan pukulan *backhand* dan *forehand* melalui media dinding dalam permainan tenis meja pada siswa kelas XI SMAS PGRI Walenrang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini terbagi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

#### 1.4.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan jadi referensi atau masukan bagi peserta didik SMAS PGRI Walenrang untuk meningkatkan keterampilan pukulan *backhand* dan *forehand* dalam permainan tenis meja dengan menggunakan media dinding.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, diharapkan dapat menjadi wadah pengaplikasian ilmu pengetahuan yang telah diperoleh diperkuliahan, serta melatih kemampuan menjadi pendidik yang profesional.
- b. Bagi guru, diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam pembelajaran tennis meja untuk lebih meningkatkan kemampuan pukulan *backhand* dan *forehand* pada peserta didik.
- c. Bagi peserta didik, memberikan suatu pengalaman belajar yang baru dan diharapkan peserta didik aktif serta bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 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”. Maka dalam proses belajar-mengajar sangat diperlukan beberapa aspek untuk memudahkan pembelajaran tersebut, ada dua aspek yang paling menonjol yakni metode pembelajaran dan media pembelajaran.

Mustofa Abi Hamid dkk (2020) menyatakan bahwa Proses pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan oleh dua pihak yaitu guru sebagai fasilitator dan siswa sebagai pembelajaran yang melibatkan perantara untuk menyampaikan pesan berupa pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor) dan sikap serta nilai-nilai positif (afektif).

Aprida Pane & Muhammad Darwis Dasopang (2017) menyatakan, Pembelajaran pada dasarnya adalah kegiatan terencana yang mengkondisikan atau merangsang seseorang agar dapat belajar dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran ini bermuara pada dua kegiatan pokok, yaitu bagaimana orang melakukan tindakan perubahan tingkah laku melalui kegiatan belajar dan bagaimana orang melakukan tindakan penyampaian ilmu pengetahuan melalui kegiatan mengajar.

### A. Metode Pembelajaran

Metode dalam suatu pembelajaran sangatlah penting, karena merupakan sebagai salah satu cara mengoptimalkan transfer ilmu pengetahuan di dalam proses belajar-mengajar.

Nining Mariyaningsih & Mistina Hidayati (2018: 10) menyatakan, “metode pembelajaran merupakan cara yang di gunakan untuk mengimplementasikan rencana yang telah di susundalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah di susun tercapai secara optimal”.

### B. Media Pembelajaran

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

Menurut Mustofa Abi Hamid dkk (2020: 4) menyatakan, “media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat menyampaikan pesan melalui berbagai saluran, dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar untuk menambah informasi baru pada diri siswa sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik”.

Media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada peserta didik. Dengan adanya media pada proses belajar-mengajar, di harapkan dapat membantu guru dalam upaya meningkatkan prestasi belajar pada peserta didik. Oleh karena itu, guru hendaknya menghadirkan media dalam setiap proses pembelajaran sebagai bahan dan

pendukung dalam belajar-mengajar agar peserta didik tidak jenuh dalam menerima materi serta demi tercapainya tujuan pembelajaran.

Pada penelitian ini peneliti mengambil permainan tenis meja menggunakan media dinding sebagai alat bantu bagi para siswa dalam 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 teknik dasar dan gerak untuk memposisikan tubuh dalam permainan tenis meja dengan cara melakukan permainan tennis meja menggunakan media dinding. 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.

### **1.1.3 Tenis Meja**

Tenis meja atau pingpong merupakan salah satu cabang olahraga yang tergolong dalam permainan bola kecil. Tenis meja merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua orang (*single*) atau empat orang (*double*).

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) tenis meja adalah permainan dengan menggunakan bola kecil yang dinamai pingpong serta pemukul berupa bet yang dilapisi karet dan sebuah meja yang dirancang khusus sebagai area permainan. Dilansir Encyclopedia Britanica (2015), tenis meja atau pingpong merupakan miniatur dari tennis rumput yang biasa dimainkan dilapangan terbuka.

Sarjana dan Sunarto (2010: 39) menyatakan, “Tenis meja adalah salah satu jenis yang termasuk dalam permainan bola tangkis diatas meja yang dimainkan oleh dua atau empat orang dengan menggunakan bet (raket kayu yang dilapisi karet) dan bola sebesar jeruk nipis”.

Muhajir (2017: 94) menyatakan, “Tennis meja merupakan cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkan dengan menggunakan bet yang dilapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring di atas meja yang dikaitkan pada dua tiang jarring”.

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 dipasang pada bagian tengah meja lapangan. Permainan tenis meja yang lebih dikenal dengan istilah lain “Ping Pong” merupakan cabang olahraga unik dan bersifat rekreatif”.

Tenis meja berasal dari Eropa, pada abad pertengahan sebagai kombinasi dari permainan tenis kuno, *law tennis* dan badminton. Mulai populer di Inggris pada pertengahan abad ke-19 dengan beberapa nama seperti ping pong, gossima dan whiff-whaff di kreasikan sebagai permainan hiburan setelah makan malam, lengkap dengan busana bagi penggemarnya. Permainan ini mendapatkan wadah resmi yang mengatur petenis meja dunia pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. George Lehman dari Jerman.

Tenis meja masuk ke Indonesia sekitar tahun 1930-an dan hanya dilakukan di tempat-tempat pertemuan umum orang Belanda, yang di kenal dengan nama

*societeit*. Sebelum perang dunia ke-2 pecah tepatnya tahun 1939, tokoh-tokoh petennis meja mendirikan PPPSI (Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia). Selanjutnya di tahun 1958 dalam kongres di Surakarta PPPSI mengalami perubahan nama menjadi PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia).

Pada tahun 1960, Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia di singkat 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 diselenggarakan di Singapura dan Manila. Pada tahun 1961 PTMSI resmi menjadi anggota *International Table Tennis Federation*, disingkat ITTF, sebagai anggota ke-73.

Sebagai anggota ITTF, di bandingkan dengan keanggotaan pada TTFA, sebaiknya PTMSI tidak pernah absen di dalam kejuaraan-kejuaraan dunia yang diselenggarakan sejak tahun 1963, di mana pun penyelenggaranya dilaksanakan. Partisipasi pertama sebagai PTMSI adalah di Praha pada tahun 1963,, yang diikuti baik putera maupun puteridengan hasil peringkat ke-34 bagi putera bagi puteri.

Pada permainan tenis meja ada beberapa teknik pukulan yang harus kita ketahui yaitu pukulan *backhand* dan *forehand* yang paling umum di lakukan dalam tennis meja.

Rahayu Nuansari Dkk (2016: 2) menyatakan, pukulan *backhand* memiliki fungsi untuk melakukan servis, mengembalikan bola, melakukan serangan, bertahan serta untuk melakukan permainan bola-bola pendek yang cepat karena gerakannya memotong laju bola. Sementara menurut Irwansyah (2018), pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilakukan di sebelah kanan bagi pemain yang

menggunakan tangan kanan atau pukulan yang dilakukan di sebelah kiri bagi pemain yang menggunakan tangan kiri (kidal).

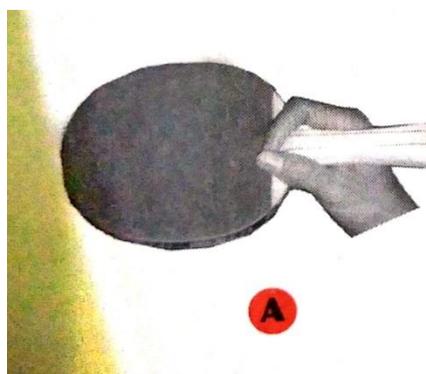
#### 1.1.4 Teknik Dasar Tenis Meja

##### A. Teknik Memegang Bet

Sunarno (2017: 20) menyatakan bahwa secara umum teknik memegang bet tenis meja di bagi menjadi dua sebagai berikut:

1. Pegangan tangkai pena (*Penhold Grip*)

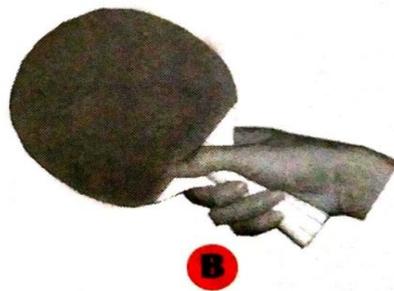
*Penhold grip* adalah cara memegang bet seperti orang yang memegang pena. *Penhold grip* atau memegang tangkai bet hanya dapat di gunakan untuk satu permukaan bet saja. Cara memegang ini di nilai sangat efektif untuk pukulan *forehand* dan kurang efektif untuk pukulan *backhand*. Teknik ini biasanya di gunakan untuk pemain dengan tipe bertahan. Pegangan tangkai pena di lakukan dengan memegang gagang bet melingkar oleh ibu jari dan ketiga jari lainnya, jari telunjuk terpisah menahan di belakang bet, posisi bet berdiri dan mengarah ke depan dan kebelakang pemain.



**Gambar 2.1** Pegangan tangkai pena (*penholder grip*)  
*Sumber: Kurnia dan Irwansyah (2013: 163)*

## 2. Pegangan jabat tangan (*Shakehand Grip*)

Pegangan jabat tangan dapat di lakukan dengan cara memegang bet secara melingkar oleh ibu jari dan jari telunjuk, ketiga jari lainnya menahan di belakang gagang bet.



**Gambar 2.2** pegangan jabat tangan (*shakehand grip*)  
*Sumber: Kurnia dan Irwansyah (2013: 163)*

### B. Posisi Tubuh

Posisi tubuh hal yang sangat penting untuk mwngwmbangkan permainan dan teknik pukulan. Cara penempatan posisi tubuh adalah sebagai berikut.

1. Berdiri menghadap ke arah pemain.
2. Kedua kaki dibuka sejajar, kedua lutut agak ditekuk.
3. Badan agak membungkuk dan salah satu tangan memegang bet didepan badan.
4. Berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki agar leluasa untuk bergerak.
5. Posisi badan ditempatkan di tengah-tengah belakang meja dengan jarak secukupnya.

### C. Pukulan

Pada pembahasan ini jenis pukulan yang akan di kemukakan adalah pukulan *backhand* dan *forehand*.

### 1. Pukulan *Backhand*

Drs. R. Sunardianata, M.Kes.(2018: 47-48), menyatakan *backhand* adalah memukul bola dengan telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang, atau dengan posisi punggung tangan memegang bet menghadap ke depan.

Adapun cara melakukan pukulan *backhand* adalah putar tangan bagian depan ke arah pinggang. Bet dan tangan harus di arahkan ke samping, dengan siku sekitar 90 derajat. Saat melakukan *backswing* bet harus tegak lurus untuk menghadapi *topspin*, sedikit di buka untuk menghadapi *backspin*, jaga agar siku anda tidak berubah. Mulailah dengan *foerward swing* memutar tangan bagian depan ke arah depan. Gerakkan siku ke arah depan cukup hanya untuk menjaga bet agar bergerak dalam garis lurus. Saat kontak sentakkan pergelangan tangan ke arah depan dan bet dalam keadaan tertutup. Bet berputar di sekitar bola untuk menimbulkan *topspin* agar lawan susah mengembalikan bola. Untuk pukulan yang lebih kuat, pukulan harus mengarah ke bola dengan sedikit *spin*, untuk menimbulkan berputarnya bola sehingga sulit di kembalikan. Untuk pukulan *backhand* yang keras atau untuk menghadapi *topspin*, bet harus di tutup. Sementara untuk *backhand* atau untuk menghadapi *backspin* maka bet harus di buka.

### 2. Pukulan *Forehand*

Drs. R. Sunardianata, M.Kes. (2018: 46-47), menyatakan bahwa pukulan *forehand* tennis meja merupakan pukulan yang paling sering digunakan dalam melakukan pukulan *smash*, karena pukulan *forehand* lebih kuat jika di

bandingkan dengan pukulan *backhand*. Hal tersebut di karenakan tubuh tidak menghalangi saat melakukan ayunan tangan ke belakang (*backswing*) untuk menghasilkan otot yang lebih kuat.

Adapun cara melakukan pukulan *forehand* adalah, lakukan ayunan kearah depan (*forward swing*) dengan memutar berat badan kearah ke depan kaki kiri. Pada saat bersamaan putar pinggang dan tangan kearah depan, jaga agar siku tidak berubah. *Backswing* dan *forward swing* harus di lakukan dalam satu gerakan. Lakukan kontak saat kira-kira bola berada pada puncak pantulan, di bagian depan sedikit kearah kanan dari tubuh. Bet harus berputar di sekitar bagian atas dan bagian belakang bola untuk menghasilkan *topspin*. Untuk *forehand* yang lebih keras atau menghadapi *topspin*, bet harus di tutup dan kontak di lakukan di bagian belakang bola mengarah ke bagian atas bola. Sementara untuk *forehand* yang lebih lunak dalam menghadapi *backspin* bet harus di buka dan kontak di lakukan bagian bawah bola.

### **1.1.5 Perlengkapan Tennis Meja**

#### **A. Meja**

Lapangan tennis meja berbentuk persegi panjang terbuat dari bahan keras yang menghasilkan pantulan sekitar 25 cm dari bola yang di jatuhkan dengan ketinggian 30 cm. Adapun ukuran meja sebagai berikut.

1. Lebar : 152.2 cm
2. Panjang : 2.74 cm
3. Tinggi meja : 76 cm
4. Tebal garis sisi : 2 cm

5. Luas : 4,1785 meter persegi



Gambar 2.3 Lapangan tenis meja  
 Sumber : PB, PTMSI Peraturan Tenis Meja (2010)

#### B. Jaring (Net)

Jaring (net) terbuat dari bahan nilon atau bahan lain yang sejenis, dengan warna hijau tua dan di bagian tepinya dilapisi dengan pita yang berwarna putih. Jaring (net) mempunyai ukuran sebagai berikut.

1. Panjang : 1,83 m
2. Lebar / tinggi jaring : 15,25 cm
3. Jarak meja ke tiang : 15,25 cm
4. Lebar pita : 15 mm
5. Luas jarring (net) : 0,279075 meter persegi



Gambar 2.4 Jaring (Net)  
*Sumber: Sunardianata (2018)*

#### C. Alat Pemukul (Bet)

Bet dalam permainan tennis meja berbentuk bulat dan memiliki gagang kecil untuk pegangan. Berat bet tenis meja sekitar 150 gram dan terbuat dari 85% kayu. Permukaan daun bet yang berkenaan langsung dengan bola di lapiasi dengan karet yang halus.



Gambar 2.5 Pemukul (Bet)  
*Sumber: Sunardianata (2018)*

#### D. Bola

Bola tennis meja harus terbuat dari bahan plastik, dengan diameter 40 mm dan

berat 2,7 gram. Berwarna putih atau oranye dan terbuat dari bahan selulosa yang ringan.

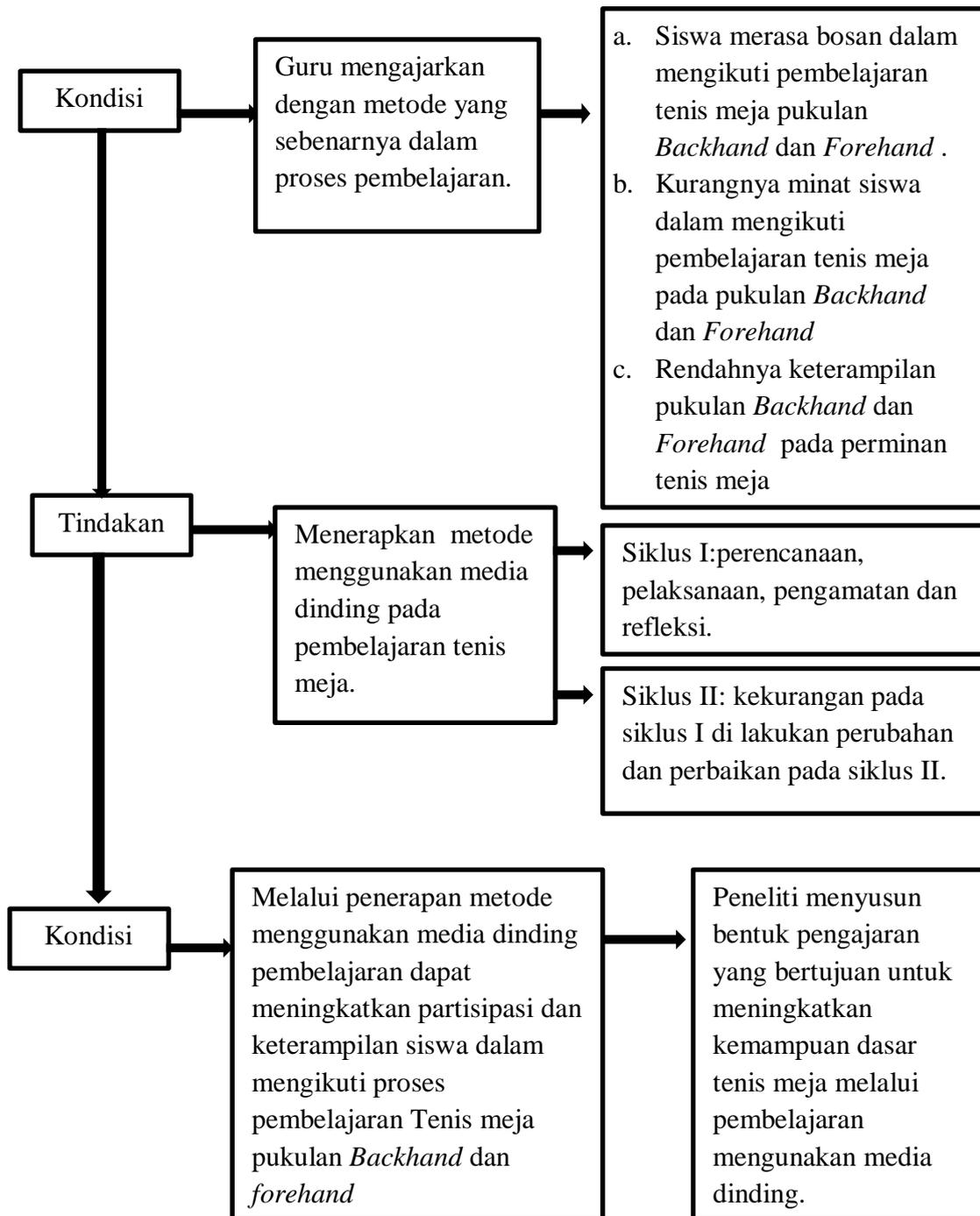


Gambar 2.7 Bola Tennis Meja  
Sumber: Sunardianata (2018)

## 2.2 Kerangka Berfikir

Berdasarkan observasi yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengatasi masalah tersebut maka peneliti menerapkan penggunaan media dinding, agar siswa tidak bosan serta di harapkan proses pembelajaran berlangsung secara efektif dan siswa mengalami peningkatan dalam pembelajaran teknik dasar tenis meja pukulan *Backhand* dan *forehand*.

Adapun kerangka berfikir yang akan di kemukakan dalam penelitian ini berdasarkan pada landasan teori yang relevan serta memiliki keterkaitan pada siklus yang menjadi objek penelitian adalah seperti pada gambar berikut.



**Gambar 2.7** Bagan Kerangka berpikir

Berdasarkan kerangka berfikir diatas, dapat dilihat bahwa metode pembelajaran yang monoton membuat transfer ilmu pengetahuan menjadi kurang maksimal karena peserta didik merasa bosan dan kurang minat mengikuti pembelajaran serta rendahnya keterampilan peserta didik dalam mengoperasikan pukulan *backhand* dan *forehand*. Maka tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan metode media dinding yang dimana dalam metode ini menggunakan dua siklus. Siklus I, memuat tentang perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Sedangkan pada siklus II, kekurangan-kekurangan pada siklus I kemudian dilakukan perbaikan pada siklus II.

Melalui penerapan metode media dinding, peserta didik diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan keterampilan dalam mengikuti proses pembelajaran tenis meja pukulan *backhand* dan *forehand*.

### **2.3 Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian adalah adanya peningkatan pada hasil belajar tenis meja pukulan *Backhand* dan *Forehand* siswa melalui strategi menggunakan media dinding.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Dalam memecahkan masalah sangat di perlukan suatu cara atau metode, sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu subjek yang akan di teliti. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Wening Nugraheni, dkk (2019) menyebutkan bahwa Penelitian Tindakan Kelas, merupakan suatu penelitian untuk mengatasi permasalahan yang timbul di dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas.

Menurut Arikunto, dkk (2017: 1) menyatakan "Penelitian Tindakan Kelas (PTK) 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".

#### **3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMAS PGRI Walenrang. Waktu penelitian ini selama 3 bulan. Penelitian dilakukan pada bulan januari - maret Tahun 2021.

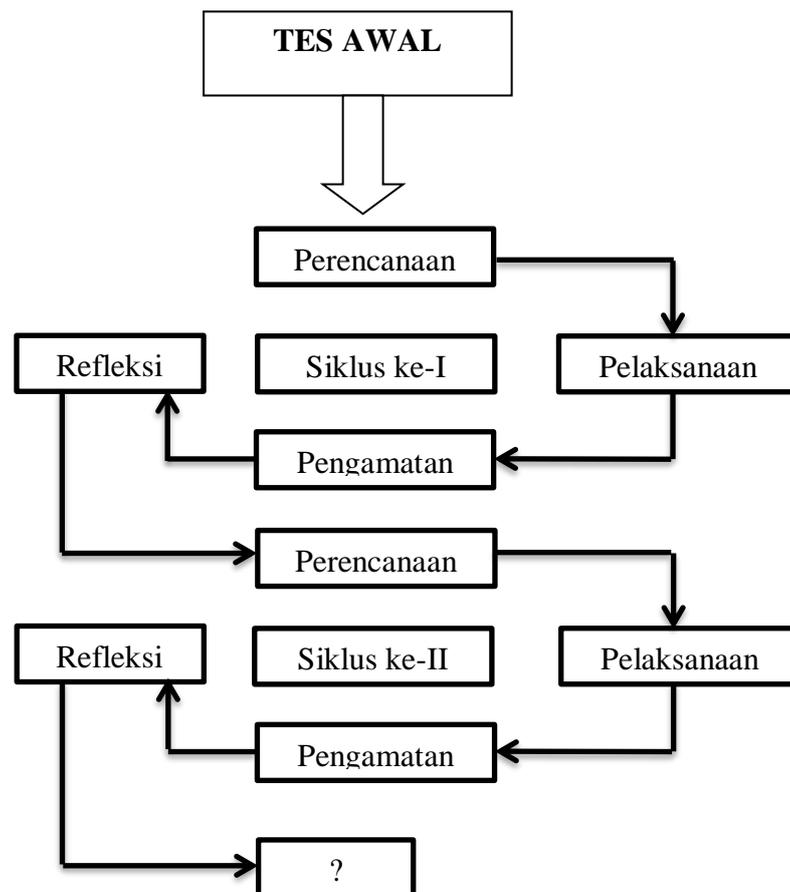
#### **3.3 Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAS PGRI Walenrang.

#### **3.4 Prosedur Penelitian Tindakan**

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan dengan dua siklus yaitu (1) Pra Penelitian Tindakan Kelas atau refleksi awal, (2) Pelaksanaan tindakan merupakan perbaikan

pembelajaran dengan empat langkah yaitu: (a) perencanaan (*planning*), (b) pelaksanaan (*acting*), (c) observasi (*observation*), dan (d) refleksi (*reflection*). Setiap siklusnya dilakukan tindakan berdasarkan pada prosedur penelitian tindakan berikut ini.



**Gambar 3.1**Rancangan Siklus Penelitian Tindakan  
*Sumber: Suharsimi Arikunto, dkk (2017: 42)*

Adapun tahap pelaksanaan alur tindakan penelitian dalam skema di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

## SIKLUS I

Siklus ini terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

### a. Tahap perencanaan

Menyusun perangkat pembelajaran berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), menyusun format observasi proses pembelajaran dan observasi aktivitas belajar peserta didik, menyiapkan sumber belajar, membuat tes penilaian terhadap aspek kerja sama berdasarkan materi yang di ajarkan.

### b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan langkah-langkah kegiatan pembelajaran sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang sudah disiapkan. Pada tahap ini peneliti menyampaikan materi pembelajaran dan media yang digunakan serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan pukulan *backhand* dan *forehand*.

### c. Tahap Pengamatan/Observasi

1. Peneliti mengadakan pengamatan (observasi) terhadap pelaksanaan tindakan dalam setiap siklus penelitian dengan menggunakan instrumen penelitian.
2. Melakukan penilaian terhadap keberhasilan pendidik dan peserta didik dalam proses belajar mengajar.

d. Refleksi

Kegiatan pada langkah ini adalah pencermatan, pengkajian, analisis dan penilaian terhadap hasil observasi dengan tindakan yang telah dilakukan. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus II.

## **SIKLUS II**

Siklus II adalah merupakan perbaikan dari siklus I yang telah dilakukan, peneliti mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran di siklus I dan merefleksikan hal-hal atau tindakan penelitian selanjutnya sehingga dapat terjadi peningkatan hasil belajar pukulan *backhand* dan *forehand* dalam permainan tenis meja dari siklus I ke siklus II. Tindakan-tindakan yang dilakukan peneliti pada siklus ini adalah:

1. Memperbaiki dan melaksanakan langkah-langkah metode pembelajaran memantulkan bola ke dinding dengan baik
2. Mengevaluasi proses dan hasil pembelajaran
3. Memberikan motivasi setiap langkah-langkah pembelajaran
4. Membuat lembar observasi

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

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

1. Observasi

Kegiatan observasi dilakukan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keaktifan siswa dalam pembelajaran sehingga peneliti mampu memahami konteks data secara keseluruhan.

## 2. Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang di gunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran tenis meja menggunakan media dinding pada pukulan *backhand* dan *forehan*.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan objek (aktivitas), dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang dilakukan dalam proses pembelajaran.

### **3.6 Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 265), Instrument pengumpulan data adalah alat bantu yang di pilih dan di gunakan oleh peneliti dalam kegiatannya dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah.

Untuk mengumpulkan data-data tersebut peneliti menggunakan beberapa instrumen yaitu lembar aktivitas guru dan siswa, catatan lapangan dan wawancara. Adapun jenis instrumen yang digunakan saat mengambil data adalah sebagai berikut:

#### 1. Lembar pengamatan (observasi)

Lembar pengamatan lebih bersifat terstruktur yaitu sudah meliputi pedoman-pedoman terinci langkah-langkah yang dilakukan sehingga peneliti tinggal *chack list* atau menghitung jumlah frekuensi yang telah dilakukan oleh subjek penelitian.

## 2. Wawancara

Wawancara digunakan oleh peneliti untuk menggali beberapa hal berkaitan dengan masalah pembelajaran, khususnya pembelajaran tennis meja.

## 3. Catatan Lapangan

Catatan lapangan digunakan mencatat setiap yang dilakukan dalam penelitian yang berisi deskripsi pelaksanaan pembelajaran, sehingga dapat mengetahui apa saja yang dilakukan saat berlangsungnya penelitian.

## 4. Tes Hasil Belajar

Tes hasil belajar untuk mengetahui seberapa jauh dalam menguasai keterampilan dasar bermain tennis meja yang sudah di pelajari sebelumnya serta pengetahuan tentang tennis meja.

Instrumen tes mengukur keterampilan penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan tennis meja adalah sebagai berikut:

### a. Peralatan

1. Meja tenis
2. Bola tenis meja
3. Bet
4. Net/tali
5. Lantai dan dinding
6. Alat tulis untuk mencatat hasil tes

### b. Petunjuk Tes

Subjek melakukan pemanasan dan latihan secukupnya, subjek mengambil tempat dan menghadap kedinding dengan jarak 4 meter, setelah aba-aba

“ya” subjek memukul bola kearah dinding dengan 10 kali pukulan *backhand* dan 10 kali pukulan *forehand* secara bergantian. Subjek memperoleh nilai/skor apabila pukulan bolanya melewati net/tali dan mengenai dinding.

c. Petunjuk penyekoran

1. Penyekoran dilakukan 3 orang. 1 orang pencatat, satu orang pengambil bola dan 1 orang mengamati bola masuk atau tidak.
2. Mencatat dan menjumlahkan skor dari 20 kali pukulan.

**Tabel 3.1.** Instrumen penilaian pukulan *backhand* dan *forehand* pada permainan tenis meja.

No	Nama Siswa	Pukulan forehand					Pukulan backhand					Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	Nilai Akhir	
		1	2	3	4	Σ	1	2	3	4	Σ					
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
dst																
<b>JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 8</b>																

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

**Keterangan:**



Nilai tes psikomotor + Nilai tes afektif + Nilai tes kognitif
---

Sumber : Kusmawati (2015: 128-130)

### 3.8 Indikator Keberhasilan

Mulyasa (2010: 218) mengatakan bahwa, Pembelajaran dikatakan berhasil dan berkualitas jika seluruhnya atau sebagian besar (75%) siswa terlibat secara aktif baik fisik maupun mental.

Adapun indikator keberhasilan penelitian ini adalah terjadinya peningkatan pembelajaran tenis meja pukulan *backhand* dan *forehand* pada siswa menggunakan media dinding pada siswa SMAS PGRI Walenrang yang didasarkan pada ketercapaian indikator minimal 75%.

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

#### 4.1.1 Deskripsi Data

Berdasar pada observasi yang telah dilakukan untuk mengetahui kondisi kelas, maka ditemukan permasalahan rendahnya hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PENJAS materi tenis meja. Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi, maka peneliti mencari solusi dengan menerapkan metode media dinding untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PENJAS khususnya materi tenis meja.

#### 4.1.2 Penyusunan Pra-Tindakan

Kegiatan pra tindakan tes pembelajaran teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* ini dilakukan 22 siswa, perolehan hasil tes pukulan *backhand* dan *forehand* pada permainan tenis meja siswa kelas XI SMAS PGRI Walenrang. pada kegiatan pra tindakan tersaji pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.1.** Kondisi awal pembelajaran pukulan *backhand* dan *forehand* tenis meja

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0
2	84-92	Baik	0	0
3	75-83	Cukup	10	45,05%
4	<75	Kurang	12	54,05%
<b>Jumlah</b>			<b>22</b>	<b>100%</b>

#### 4.1.3 Penyusunan Rencana Tindakan

Rencana tindakan disusun berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan dengan menerapkan metode pembelajaran media dinding dan dilakukan dalam dua siklus. Siklus I dan siklus II dilaksanakan dengan masing-masing 2 kali

pertemuan (3 x 45 menit) dan setiap pertemuan terakhir adalah tes. Materi pada pembelajaran siklus I dan II adalah, menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* dengan menggunakan metode memantulkan bola kedinding pada permainan tenis meja.

Waktu penelitian ditentukan akhir semester genap tahun ajaran 2020/2021. Siklus I pertemuan pertama pada tanggal 22 februari 2021 dan pertemuan kedua pada tanggal 1 maret 2021, dan siklus II pertemuan pertama pada tanggal 8 maret 2021 dan pertemuan ke 2 pada tanggal 15 maret 2021.

Peneliti ini dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu siklus I dan siklus II, sebelum pembelajaran pada siklus I dilaksanakan terlebih dahulu peneliti menjelaskan bahwa pembelajaran menggunakan media dinding. Perencanaan tersebut kemudian disusun dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan format kurikulum 2013 dan menjadi pedoman pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dan siklus II.

#### **4.1.4 Laporan Siklus I**

##### **Pertemuan Pertama**

Pembelajaran PENJAS materi tenis meja dengan menggunakan metode pembelajaran media dinding, pada siklus I dilaksanakan dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 x 45 menit). Siklus I pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 22 februari 2021 materi pada siklus I adalah menjelaskan teknik dasar permainan tenis meja. Adapun tahapan pelaksanaan pada siklus I adalah sebagai berikut.

### **a. Perencanaan Tindakan**

pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode pembelajaran media dinding. Adapun persiapan yang dilakukan dalam metode ini terdiri dari:

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
4. Menyiapkan soal kelompok untuk menunjang pembelajaran dengan metode pembelajaran media dinding
5. Menyiapkan tanda pengenalan untuk setiap peserta didik

### **b. Pelaksanaan Tindakan**

Pada pelaksanaan tindakan siklus I yang dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* permainan tenis meja, tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus I ini, peserta didik yang hadir dalam pembelajaran berjumlah 22 peserta didik. Penerapan dari RPP tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1) Kegiatan Pendahuluan**

- a) Guru mengajak peserta didik untuk berbaris.

- b) Guru mengajak seluruh peserta didik untuk berdoa, memberikan apresiasi dan motivasi.
- c) Guru mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus I peserta didik yang hadir sebanyak 22 orang.
- d) Guru menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode pembelajaran memantulkan bola kedinding.
- e) Guru menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.
- f) Peserta didik melakukan pemanasan.

## 2) Kegiatan Inti

- a) Guru menjelaskan cara melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul *backhand*, memukul *forehand* tenis meja dengan koordinasi yang baik.
- b) Peserta didik melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul *backhand* memukul *forehand*, tenis meja dengan menggunakan metode pembelajaran memantulkan bola kedinding.
- c) Guru mengamati peserta didik dalam melakukan pukulan *backhand* dan *forehand* menggunakan media dinding.
- d) Peserta didik mempresentasikan jawaban soal latihan materi tenis meja di depan kelas, sehingga peserta didik memperoleh *feedback* dari guru tentang materi tenis meja.

## 3) Kegiatan Penutup

- a) Pendinginan (*colling down*)
- b) Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari

- c) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- d) Berbaris dan berdoa

### **Pertemuan kedua**

Pembelajaran PENJAS materi tenis meja dengan menggunakan metode pembelajaran media dinding, pada siklus I dilaksanakan dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 x 45 menit). Siklus I pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 1 maret 2021 materi pada siklus I adalah menjelaskan teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* permainan tenis meja.

#### **a. Perencanaan Tindakan**

pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan metode memantulkan bola kedinding. Adapun persiapan yang dilakukan dalam metode ini terdiri dari :

1. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013.
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik.
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran.
4. Menyiapkan soal kelompok untuk menunjang pembelajaran dengan metode media dinding.
5. Menyiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan pada saat pelaksanaan pembelajaran.

## **b. Pelaksanaan Tindakan**

Pada pelaksanaan tindakan siklus I yang dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan tenis meja, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* pada permainan tenis meja. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus I ini, peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus I berjumlah 22 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut :

### **1) Kegiatan Pendahuluan**

- a) Guru mengajak peserta didik untuk berbaris.
- b) Guru mengajak seluruh peserta didik untuk berdoa, memberikan apresiasi dan motivasi.
- c) Guru mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus I peserta didik yang hadir sebanyak 22 orang.
- d) Guru menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode pembelajaran media dinding.
- e) Guru menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.
- f) Peserta didik melakukan pemanasan.

### **2) Kegiatan Inti**

- a) Guru menjelaskan cara melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul *backhand* dan *forehand* tenis meja dengan koordinasi yang baik.

- b) Peserta didik melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul *backhand* dan *forehand* tenis meja dengan menggunakan metode pembelajaran memantulkan bola kedinding.
- c) Guru mengamati peserta didik dalam melakukan pukulan *backhand* dan *forehand* menggunakan media dinding.
- d) Guru mengambil nilai tes siswa pukulan *backhand* dan *forehand* setiap akhir pertemuan siklus.

### 3) Kegiatan Penutup

- a) Pendinginan (*colling down*).
- b) Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari.
- c) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.
- d) Berbaris dan berdoa.

### c. Pengamatan

Hasil belajar peserta didik SMAS PGRI Walenrang pada siklus I dari 22 peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

- a) Pengetahuan

**Tabel 4.2.** Hasil tes pengetahuan (kognitif) siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	80
2	Nilai Terendah	50
3	Rata-rata Nilai	70
4	Tuntas	12

5	Tidak Tuntas	10
6	KKM	75

Hasil tes pengetahuan siklus I dapat dilihat pada tabel 4.2 nilai tertinggi yang didapatkan oleh peserta didik 80, nilai terendah 50 dengan KKM 75, dan rata-rata nilai 70. Peserta didik yang tuntas pada tes pengetahuan adalah 12 dan yang tidak tuntas 10 orang.

b) Keterampilan

**Tabel 4.3.** Hasil tes keterampilan (Psikomotor) siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	83
2	Nilai Terendah	58
3	Rata-rata Nilai	75
4	Tuntas	12
5	Tidak Tuntas	10
6	KKM	75

Hasil tes keterampilan siklus I dapat dilihat pada tabel 4.3 nilai tertinggi yang didapatkan oleh peserta didik 83, nilai terendah 58 dengan KKM 75, dan rata-rata nilai 75. Peserta didik yang tuntas pada tes keterampilan adalah 12 dan yang tidak tuntas 10 orang.

## c) Sikap

**Tabel 4.4.** Hasil tes sikap (Afektif) siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	81
2	Nilai Terendah	56
3	Rata-rata Nilai	75
4	Tuntas	16
5	Tidak Tuntas	6
6	KKM	75

Hasil pengamatan sikap siklus I dapat dilihat pada tabel 4.4 nilai tertinggi yang didapatkan oleh peserta didik adalah 81, nilai terendah 56 dengan KKM 75, dan rata-rata nilai 75. Peserta didik yang tuntas pada tes keterampilan adalah 16 dan yang tidak tuntas 6 orang.

Dari pengamatan hasil belajar peserta didik XI SMASPGRI Walenrang pada siklus I dari 22 peserta didik ada 54,54% (12 orang peserta didik) yang Tuntas, dan 45,45% (10 orang peserta didik) yang belum Tuntas pada aspek pengetahuan dan keterampilan. Rata-rata Nilai hasil belajar siswa pada aspek Pengetahuan adalah 70 dengan nilai tertinggi 80 dan nilai terendah 50 begitu pula pada aspek keterampilan nilai rata-rata 75 dengan nilai tertinggi 83 dan nilai terendah 58. Sedangkan pada aspek afektif ada 72,72% (16 orang peserta didik) yang dinyatakan Tuntas dan 27,27% (6 orang peserta didik) yang belum tuntas dengan nilai tertinggi 81 dan terendah 56 dengan rata-rata nilai 75.

Di lihat dari ketiga aspek yang di nilai pengetahuan, keterampilan, dan sikap pada penelitian ini yang di lakukan di kelas XI SMAS PGRI Walenrang dari data tabel yang ada di atas bahwa proses pembelajaran tenis meja belum maksimal. Hasil akhir pembelajaran pada siklus I atau hasil rekapitulasi penilaian dari ketiga aspek yang di nilai memperoleh hasil akhir dapat dilihat pada tabel di bawah:

**Tabel 4.5.** Hasil akhir penilain siklus I

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	80
2	Nilai Terendah	59
3	Rata-rata Nilai	72,09
4	Tuntas	12
5	Tidak Tuntas	10
6	KKM	75

#### **d. Refleksi**

Setelah melaksanakan pembelajaran pada siklus 1 peneliti menyimpulkan hasil pelaksanaan pembelajaran tenis meja dengan mementulkan bola kedinding sebagai berikut :

- a) Peneliti masih kurang menguasai proses pembelajaran menggunakan cara memantulkan bola kedinding sehingga pembelajaran belum optimal
- b) Masih banyak peserta didik yang kurang memperhatikan materi yang disampaikan oleh peneliti
- c) Peserta didik kurang aktif pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan refleksi, tabel-tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa indikator ketuntasan belajar masih belum terpenuhi, dengan demikian diperlukan perbaikan pada siklus II.

#### **4.1.5 Laporan Siklus II**

##### **Pertemuan Pertama**

Siklus II pertemuan pertama pada tanggal 8 maret 2021, materi pada siklus II adalah menjelaskan dan mempraktikkan materi tenis meja menggunakan cara memantulkan bola kedinding. Tahap pelaksanaan pada siklus II sebagai berikut :

##### **a. Perencanaan Tindakan**

berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan siklus I, maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah disusun disiklus I. Adapun langkah-langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

1. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan metode media dinding.
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik.
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran.
4. Menyiapkan perlengkapan untuk mendukung jalannya penelitian.

##### **b. Pelaksanaan Tindakan**

Pada pelaksanaan tindakan Siklus II yang dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 X 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar permainan tenis meja, menjelaskan teknik dasar

pukulan *backhand* dan *forehand*, Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus II, peserta didik yang hadir dalam pembelajaran berjumlah 22 peserta didik, adapun penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

### 1) Kegiatan pendahuluan

- a) Guru mengajak peserta didik untuk berbaris.
- b) Guru mengajak seluruh peserta didik untuk berdoa, memberikan apresiasi dan motivasi.
- c) Guru mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus II peserta didik yang hadir sebanyak 22 orang.
- d) Guru menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode pembelajaran memantulkan bola kedinding.
- e) Guru menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.
- f) Peserta didik melakukan pemanasan.

### 2) Kegiatan Inti

- a) Guru menjelaskan cara melakukan teknik dasar memukul *Backhand*, memukul *forehand* tenis meja dengan koordinasi yang baik.
- b) Peserta didik melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul *Backhand* memukul *forehand*, tenis meja dengan menggunakan metode pembelajaran memantulkan bola kedinding.
- c) Guru mengamati peserta didik dalam melakukan pukulan *backhand* dan *forehand* menggunakan media dinding.

- d) Peserta didik mempresentasikan jawaban soal latihan materi tenis meja di depan kelas, sehingga peserta didik memperoleh *feedback* dari guru tentang materi tenis meja.

### 3) Kegiatan Penutup

- a) Menarik kesimpulan atas materi tenis meja yang telah dipelajari
- b) Menyampaikan sepatah kata motivasi untuk peserta didik
- c) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- d) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

### Pertemuan Kedua

Siklus II pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 15 maret 2021, materi pada siklus II adalah, menjelaskan dan mempraktikkan teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* dalam permainan tenis meja, sebagai tes akhir dari siklus II. Adapun tahapan yang dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut:

#### a) Perencanaan Tindakan

berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan siklus I, maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah disusun disiklus I. Adapun langkah-langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

1. Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan penerapan metode pembelajaran menggunakan media dinding dalam materi tenis meja.
2. Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
3. Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran

#### 4. Menyiapkan perangkat pendukung jalannya penelitian

##### **b) Pelaksanaan Tindakan**

Pada pelaksanaan tindakan siklus II yang dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar permainan tenis meja, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand* pada permainan tenis meja. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus II ini, peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus II berjumlah 22 peserta didik, penerapan dari RPP tersebut sebagai berikut:

##### **1) Kegiatan Pendahuluan**

- a) Guru mengajak peserta didik untuk berbaris.
- b) Guru mengajak seluruh peserta didik untuk berdoa, memberikan apresiasi dan motivasi.
- c) Guru mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus II peserta didik yang hadir sebanyak 22 orang.
- d) Guru menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode pembelajaran media dinding.
- e) Guru menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.
- f) Peserta didik melakukan pemanasan.

##### **2) kegiatan Inti**

- a) Guru menjelaskan cara melakukan teknik dasar memukul *Backhand*, memukul *forehand* tenis meja dengan koordinasi yang baik.

- b) Peserta didik melakukan latihan koordinasi teknik dasar memukul *Backhand* memukul *forehand*, tenis meja dengan menggunakan metode pembelajaran memantulkan bola kedinding.
- c) Guru mengamati peserta didik dalam melakukan pukulan *backhand* dan *forehand* menggunakan media dinding.
- d) Peserta didik mempresentasikan jawaban soal latihan materi tenis meja di depan kelas, sehingga peserta didik memperoleh *feedback* dari guru tentang materi tenis meja.

### 3) Kegiatan Penutup

- a) Menarik kesimpulan atas materi tenis meja yang telah dipelajari
- b) Menyampaikan sepatah kata motivasi untuk peserta didik
- c) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- d) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

### c. Pengamatan

Hasil belajar peserta didik SMAS PGRI Walenrang pada siklus II dari 22 peserta didik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

#### a. Pengetahuan

**Tabel 4.6.** Hasil tes pengetahuan (kognitif) siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	90
2	Nilai Terendah	60
3	Rata-rata Nilai	80
4	Tuntas	20

5	Tidak Tuntas	2
6	KKM	75

Hasil tes pengetahuan siklus II dapat dilihat pada tabel 4.6 nilai tertinggi yang didapatkan oleh peserta didik 90, nilai terendah 60 dengan KKM 75, dan rata-rata nilai 80. Peserta didik yang tuntas pada tes pengetahuan adalah 20 dan yang tidak tuntas 2 orang.

b. Keterampilan

**Tabel 4.7.** Hasil tes keterampilan (psikomotor) siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	91
2	Nilai Terendah	58
3	Rata-rata Nilai	75
4	Tuntas	21
5	Tidak Tuntas	1
6	KKM	75

Hasil tes keterampilan siklus II dapat dilihat pada tabel 4.7 nilai tertinggi yang didapatkan oleh peserta didik 91, nilai terendah 58 dengan KKM 75, dan rata-rata nilai 75. Peserta didik yang tuntas pada tes pengetahuan adalah 21 dan yang tidak tuntas 1 orang.

## c. Sikap

**Tabel 4.8.** Hasil tes sikap (Afektif) siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	93
2	Nilai Terendah	68
3	Rata-rata Nilai	75
4	Tuntas	20
5	Tidak Tuntas	2
6	KKM	75

Hasil tes keterampilan siklus II dapat dilihat pada tabel 4.8 nilai tertinggi yang didapatkan oleh peserta didik 93, nilai terendah 68 dengan KKM 75, dan rata-rata nilai 75. Peserta didik yang tuntas pada tes pengetahuan adalah 20 dan yang tidak tuntas 2 orang.

Dari pengamatan hasil belajar peserta didik XI SMASPGRI Walenrang pada siklus II dari 22 peserta didik ada 90,90% (20 orang peserta didik) yang Tuntas, dan 9,09% (2 orang peserta didik) yang belum tuntas pada aspek pengetahuan. Rata-rata Nilai hasil belajar siswa pada aspek Pengetahuan adalah 80 dengan nilai tertinggi 90 dan nilai terendah 60. Pada aspek psikomotor 95,45% (21 orang peserta didik) yang tuntas dan 4,54% (1 orang peserta didik) yang belum tuntas dengan nilai tertinggi 91 dan nilai terendah 58 rata-rata nilai 75. Sedangkan pada aspek afektif ada 90,90% (20 orang peserta didik) yang dinyatakan tuntas dan 9,09% (2 orang peserta didik) yang belum tuntas dengan nilai tertinggi 93 dan terendah 68 dengan rata-rata nilai 75.

Di lihat dari ketiga aspek yang di nilai pengetahuan, keterampilan, dan sikap pada penelitian ini yang di lakukan di kelas XI SMAS PGRI Walenrang dari data tabel dan grafik yang ada di atas bahwa proses pembelajaran tenis meja dinilai sudah maksimal. Hasil akhir pembelajaran pada siklus II atau hasil rekapitulasi penilaian dari ketiga aspek yang di nilai dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.9.** Hasil akhir penilain siklus II

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	85
2	Nilai Terendah	62
3	Rata-rata Nilai	78
4	Tuntas	20
5	Tidak Tuntas	2
6	KKM	75

Pada pelaksanaan siklus II sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan dari penerapan metode media dinding pada materi pokok tenis meja. Peserta didik sudah mampu mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan. Hasil pengamatan pada siklus II adalah sebagai berikut:

1. peserta didik mulai terbiasa belajar dengan menggunakan metode media dinding.
2. Peserta didik sudah berani memainkan tenis meja dan mencontohkan kepada temannya.

3. Sebagian besar peserta didik sudah terlibat aktif dalam pembelajaran tenis meja.

#### **d. Refleksi**

Berdasarkan data-data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus II sudah cukup baik dari pada sebelumnya. Meningkatnya hasil belajar peserta didik pada materi tenis meja terutama dalam pengembangan psikomotornya ditandai dengan meningkatnya hasil praktik dan kemampuan peserta didik pada saat bermain tenis meja dan peneliti memutuskan untuk tidak diadakannya siklus III.

Pembelajaran pada siklus II sudah menunjukkan peningkatan dan perubahan yang positif, dengan suasana belajar terlihat kondusif. Peserta sudah dapat menyesuaikan diri terhadap metode yang di berikan dan mulai membangun kerja sama antar peserta didik.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pada siklus II hasil belajar sudah mencapai indikator keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, dengan demikian tidak perlu dilakukan siklus III.

## **4.2 Pembahasan**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini meliputi 2 siklus yang terdiri dari siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari beberapa tahapan, yaitu tahap perencanaan (*Planning*), tahap tindakan, tahap pengamatan (*Observasi*), dan refleksi. Setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan, pada siklus II tahap yang dilakukan merupakan perbaikan dari siklus sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari data tes yang berupa tingkat pembelajaran pukulan *backhand* dan *forehand* dalam permainan tenis meja menggunakan media dinding.

Hasil dari kedua siklus tersebut digunakan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran PJOK materi pukulan *backhand* dan *forehand* dalam permainan tenis meja siswa kelas XI SMAS PGRI Walenrang

Data yang diperoleh sebelum dan setelah dilaksanakan tindakan menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran yang ditunjukkan dengan hasil pembelajaran siswa. Hasil tes siklus I diperoleh sebanyak 12 siswa (54,54%) tuntas dan 10 siswa (45,45%) tidak tuntas. Pada siklus I penelitian belum sukses karena belum mencapai ketuntasan secara klasikal 80% dari 22 siswa, maka peneliti melanjutkan penelitian ke siklus II. Kemudian pada hasil tes siklus ke II menunjukkan 20 siswa (90,90%) tuntas dan 2 siswa (9,09%) tidak tuntas. Berdasarkan hasil rata-rata yang diperoleh tersebut, maka dapat dikatakan terjadi peningkatan pada siklus II dari siklus I. Pada siklus II penelitian selesai karena sudah mencapai ketuntasan secara klasikal 80% dari 22 siswa. Kemudian 2 siswa yang dinyatakan tidak tuntas diberikan penanganan khusus untuk memperbaiki teknik dasar pukulan *backhand* dan *forehand*.

Tingkat kesulitan materi yang diajarkan juga dapat mempengaruhi cepat lambatnya siswa dalam menguasai materi tersebut. Sehingga guru harus mampu menjembatani keterbatasan tersebut. Disamping itu, lingkungan sekolah juga bisa mempengaruhi tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang diajarkan. Hal ini seperti kualitas sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah. Dengan memiliki sarana yang lengkap, maka guru akan mudah memberikan materi pembelajaran. Secara khusus menggunakan media dinding dalam materi tenis meja pukulan *backhand* dan *forehand* mampu memberikan kesempatan kepada siswa untuk

mampu berpikir kritis, menemukan masalah serta mencari sendiri jawaban dari masalah tersebut. Setelah tiga tahap yang dimulai dari perencanaan, siklus I, dan siklus II selesai dilaksanakan, maka diperoleh data sebagai berikut:

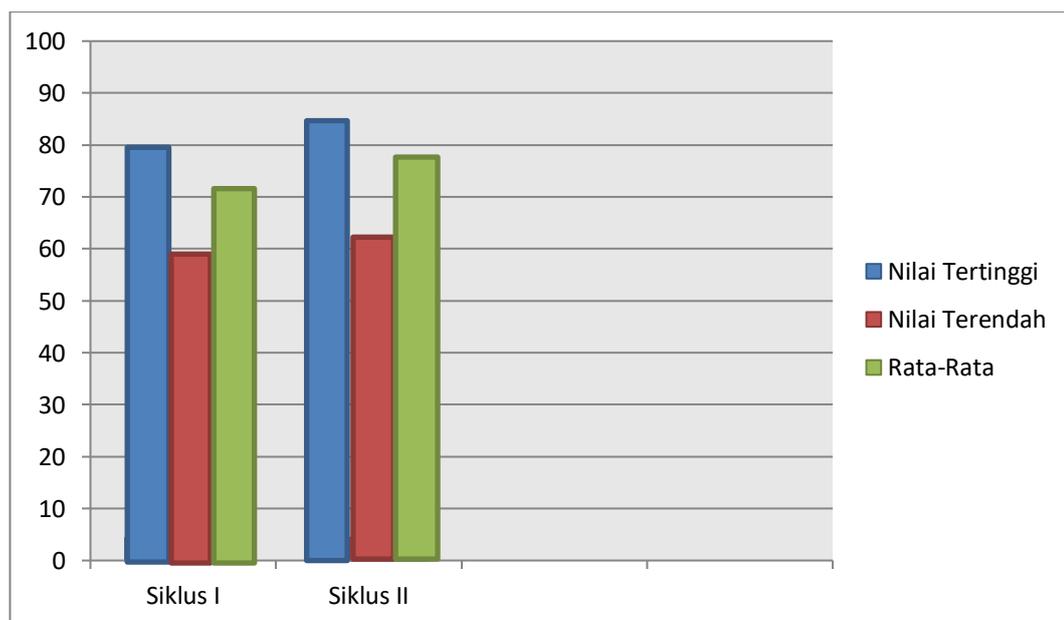
#### a. Perolehan Nilai Peserta Didik

Pada tahap siklus I, nilai tertinggi hasil akhir dari pembelajaran tenis meja dari rekapitulasi penilaian ketiga aspek yang di nilai pengetahuan, keterampilan, dan afektif. Perbandingan perolehan nilai dapat di lihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4. 10** Perbandingan perolehan nilai siklus I, siklus II

No	Kriteria	Siklus I	Skilus II
1	Nilai Tertinggi	80	85
2	Nilai Terendah	59	62
3	Rata-rata Nilai	72	78
4	Jumlah	22	22

**Gambar 4.1** Grafik Perbandingan Perolehan Nilai Siklus I, Siklus II



Pada gambar 4.1 dapat dilihat grafik perbandingan perolehan nilai pada siklus I dan siklus II. Pada siklus I nilai tertinggi 80, nilai terendah 59, rata-rata nilai 72 dengan jumlah siswa 22. Pada siklus II nilai tertinggi 85, nilai terendah 62, rata-rata nilai 78, jumlah siswa 22.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan di karenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan daripada sebelumnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian tindakan kelas pada peserta didik kelas XI SMAS PGRI Walenrang dilaksanakan dalam II siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan dengan melihat data di atas bahwa perolehan hasil belajar peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan dikarenakan belum mencapai indikator mengalami keberhasilan atau KKM yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan dari pada sebelumnya.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menggunakan metode media dinding pada materi tenis meja dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XI SMAS PGRI Walenrang

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi dari penelitian ini yaitu, pendidik diharapkan untuk menerapkan metode pembelajaran menggunakan media dinding karena metode pembelajaran ini terbukti mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran penjas materi tenis meja.

Tentunya hal ini berpengaruh terhadap hasil belajar yang dicapai peserta didik. Selain pendidik menerapkan model pembelajaran ini, pendidik juga mampu

menguasai strategi mengajar yang baik untuk mencapai hasil belajar yang baik pula.

### **5.3 Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian pembelajaran penjas mengenai meningkatkan hasil belajar pukulan *backhand* dan *forehand* pada permainan tenis meja menggunakan media dinding pada siswa kelas XI SMAS PGRI Walenrang maka peneliti memberikan saran sebagai bahan masukan atau bahan pertimbangan dalam hal ini guru di tuntut dalam proses pembelajaran harus menggunakan pembelajaran yang mudah di mengerti, dipahami, tidak membuat bosan siswa dan mudah di praktekkan oleh siswa agar meningkatkan minat belajar siswa.

### **5.4 Keterbatasan Peneliti**

Peneliti berusaha memenuhi segala ketentuan-ketentuan yang disyaratkan agar penelitian dapat berjalan lancar, namaun bukan berarti penelitian ini tanpa adanya kelemahan dan kekurangan, dalam hal ini peneliti belum bisa mengontrol faktor yang dapat mempengaruhi hasil tes seperti waktu istirahat, kondisi fisik dan sebagainya yang dapat mempengaruhi hasil tes.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad dan M. Iqbal. 2018. *Penggunaan Media Audio Visual dan Konvensional dalam Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas pada peserta Didik SMA di kota palopo*. Jurnal Penjaskesrek.
- Aprida Pane & Muhammad Darwis Dasopang. 2017. *Belajar dan Pembelajaran*. IAIN Padangsidempuan: FITRAH Jurnal Kajian Ilmu-ilmu Keislaman.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi keempat Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Arikunto, S. dkk. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas*. Edisi Revisi. Cetakan kedua. PT. Bumi Aksara. Jakarta.
- Irwansyah. 2018. *Pengembangan Buku Ajar Teori Tenis Meja Bagi Mahasiswa Kelas A 2016 JurusanPJKR IKIP Budi Utomo Malang*. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
- Maryaningsih, Nining, dan Mistina Hidayati. 2018. *Bukan Kelas Biasa Teori dan Praktik Berbagai Model dan Metode Pembelajaran Menerapkan Inovasi Pembelajaran di Kelas-Kelas Inspiratif*. Surakarta: CV Kekata Group.
- Mustofa Abi Hamid dkk. 2020. *Media Pembelajaran*. Yayasan Kita Menulis.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa Kelas VII SMP/MTs Edisi Revisi*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Mulyasa, 2010. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Bandung*: PT Remaja Rosdakarya.
- Rahayu Nuansari Dkk. 2016. *Survei Hasil Belajar Forehand, Backhand dan Smash Tenis Meja Peserta didik Smk Negeri 3 Pontianak*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa.
- Sarjana A dan Sunarto, B. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta: CV Teguh Karya.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suherman, 2018. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Cetakan ke 2 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta.

- Sunardianata, R. 2018. *Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Sunarno. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa Kelas VII SMP/MTs*. Jawa Tengah: Create Sapce Publising.
- Suryabrata dalam Syafwan dkk. 2019. *Pengaruh Media Pembelajaran dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Forehand Top Spin Tenis Meja*. Jurnal Olahraga
- Wening Nugraheni dkk. 2019. *Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi*. Jendela Olahraga.