
LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi ini telah di pertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 02 Oktober 2020 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo.

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Tanda Tangan

Pembimbing I	: Firmansyah Dahlan, M.Pd	(.....)
Pembimbing II	: Rasyidah Jalil, M.Kes	(.....)
Penguji I	: Nurwahidin Hakim, M.Pd	(.....)
Penguji II	: M.Iqbal Hasanuddin, M.Pd	(.....)

Mengesahkan,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Ahmad, M.Pd
NIDN.0905038505

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Mahamuddin

Nim : 1685201045

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Metode Pembelajaran Terbimbing Dan Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII. UPT SMP Negeri 7 Satap Seko Kecamatan Seko Kabupaten Luwu Utara. Tahun Pelajaran 2020/2021, ini benar merupakan hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, selain itu sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dan dicantumkan di dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Palopo, 17 Oktober 2020

Yang Membuat Pernyataan,



Mahamuddin
Nim.1685201045

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Bahawa tiada yang orang dapatkan, kecuali yang ia usahakan. Dan bahwa usahanya akan kelihatan nantinya (Q.S. An Najm ayat 39-40).

Jangan terlalu memikirkan masa lalu karena telah pergi dan selesai, dan jangan terlalu memikirkan masa depan hingga dia datang sendiri. Karena jika melakukan yang terbaik dihari ini maka hari esok akan lebih baik.

Persembahan

Setiap goresan tinta ini ialah wujud dari keagunan dan kasih sayang yang diberikan Allah SWT kepada umatnya.

Setiap detik waktu menyelesaikan karya tulis ini merupakan hasil getaran doa kedua orang tua, saudara, dan orang-orang terkasih yang mengalir tiada henti.

Setiap makna pokok bahasan pada bab-bab dalam skripsi ini merupakan hampasan, kritik dan saran dari dosen pembimbing dan dari teman-teman seperjuangan almamaterku.

INTISARI

MAHAMUDDIN, 2020 “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Metode Pembelajaran Terbimbing Dan Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Kecamatan Seko Kabupaten Luwu Utara”. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Program Studi Pendidikan Jasmani.

Kata Kunci : Pembelajaran Terbimbing Dan Demonstrasi. Hasil Belajar Siswa. Tenis Meja.

Tujuan penelitian ini ialah untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tenis meja pada siswa kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.

Penelitian ini merupakan. Penelitian Tindakan Kelas PTK. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ialah siswa kelas VII, yang berjumlah 28 siswa/i 16 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data ialah dengan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi, dapat meningkatkan hasil belajar siswa dari siklus I dan siklus II. Dapat dilihat peningkatan terjadi pada siklus I aktivitas dan motivasi siswa dan hasil belajar siswa meningkat, walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan aktivitas dan motivasi siswa, dan hasil belajar siswa atau ketuntasan belajar siswa meningkat sebesar 21,42% dari siklus I sebesar 64,29% dan siklus II menjadi 85,71%. Kemampuan siswa untuk psikomotorik, afektif dan kognitif juga mengalami peningkatan sebesar 20,59 capaian rata-rata klasikal siswa 74,29 dengan kategori cukup pada siklus I, menjadi 94,88 dengan kategori baik sekali pada siklus II. Dengan demikian metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi dapat mendukung suatu pembelajaran yang sangat berkualitas.

ABSTRACT

MAHAMUDDIN, 2020 "Efforts to Improve Learning Outcomes of Table Tennis Through Guided Learning Methods and Demonstrations for Class VII Students of UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Seko District, North Luwu Regency ". Faculty of Teacher Training and Education. Physical Education Study Program.

Keywords : Guided Learning and Demonstration. Student learning outcomes. Table tennis.

The purpose of this study was to improve student learning outcomes in table tennis learning in class VII students of UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Through guided learning methods and demonstrations.

This research is a. CAR Classroom Action Research. The research was conducted in two cycles and each cycle consisted of planning, acting, observing and reflecting. The research subjects were students of grade VII, totaling 28 students 16 boys and 12 girls. The data sources came from teachers and students. The technique of collecting data is by using observation and documentation techniques.

The results showed that through guided learning methods and demonstrations, it could improve student learning outcomes from cycle I and cycle II. It can be seen that the increase occurred in the first cycle of student activity and motivation and student learning outcomes increased, although not optimal. The implementation of cycle II causes student activity and motivation, and student learning outcomes or student learning completeness increases by 21.42% from cycle I of 64.29% and cycle II to 85.71%. Students' abilities for psychomotor, affective and cognitive also increased by 20.59 students' classical average achievement of 74.29 in the sufficient category in the first cycle, to 94.88 in the excellent category in the second cycle Thus guided learning methods and demonstrations can support a very high quality learning.

PRAKATA

Puji syukur senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT. karena masih memberikan kesempatan dan kesehatan dalam penyusunan skripsi ini. Salawat dan salam senantiasa penulis haturkan kepada Rasulullah Shalallahu 'Alaihi Wasallam kepada keluarga beliau, para sahabat, dan orang-orang yang senantiasa mengikuti beliau sampai yaumul akhir. Alhamdulillah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul. **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Metode Pembelajaran Terbimbing Dan Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap Seko**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa pikiran, motivasi, dukungan, maupun materi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya Ayahanda Pa' Lereng Barangan dan Ibunda Nuriati yang senantiasa memberikan cinta, kasih sayang, perhatian, motivasi dan penuh kesabaran membimbing penulis Pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Salju, S.E.,M.M selaku rektor Universitas Muhammadiyah Palopo yang memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis.
2. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I.,M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Palopo.
3. Bapak Firmansyah Dahlan,M.Pd selaku pembimbing I yang telah mengarahkan dan membimbing penulis untuk menyelesaikan proposal ini.

4. Ibu Rasyidah Jalil, S.Or, M.Kes. selaku pembimbing II yang telah mengarahkan dan membimbing penulis untuk menyelesaikan proposal ini.
5. Bapak Ahmad, M.Pd selaku ketua Prodi penjas yang telah banyak memberikan bantuan, arahan serta saran dalam penyelesaian proposal ini.
6. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Palopo atas segala bimbingan dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh studi.
7. Teman-teman angkatan 2016, khususnya, Muh. Yusril, Nurhidaya Hasyim, Narita, Muh. Akram, Marwan, Muh. Arif, Muh. Saud, Juharman, yang selalu memberi motivasi dan masukan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan dan kesempurnaan selanjutnya. Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Palopo, 17 Oktober 2020

Mahamuddin

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
<u>DAFTAR ISI.....</u>	<u>v</u>
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	<u>iv</u>
<u>BAB I PENDAHULUAN.....</u>	<u>1</u>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 <u>Perumusan Masalah.....</u>	<u>2</u>
1.3 <u>Tujuan Penelitian.....</u>	<u>2</u>
1.4 <u>Manfaat Penelitian.....</u>	<u>6</u>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 <u>Kajian Pustaka</u>	<u>7</u>
2.1.1 Tenis Meja	8
a. Pengertian Tenis Meja.....	8
b. Sejarah Permainan Tenis Meja.....	9
c. Alat dan Peralatan Tenis Meja	11
d. Teknik Memegang Bet	13
2.1.2 Teknik Pukulan Dasar Tenis Meja	16
2.1.3 Jenis – Jenis Pukulan Tenis Meja.....	21
2.1.4 Teknik siap Sedia (Stance).....	24
2.1.5 Permainan Tenis Meja.....	25
2.1.6 Peraturan Permainan.....	26

2.1.7 Peraturan Pertandingan	27
2.2 Metode Pembelajaran terbimbing dan demonstrasi	32
2.2.1 Pembelajaran	32
a. Pengertian Pembelajaran	32
b. Pengertian Hasil Pembelajaran	32
2.2.2 Terbimbing	34
2.2.3 Demonstrasi	34
2.3 Hakikat Siswa SMP	35
2.3.1 Pengertian Siswa SMP	35
2.3.2 Karakteristik Siswa SMP	36
2.3.3 Kegelisahan	36
2.3.4 keinginan Mencoba Segala Sesuatu	37
2.4 Kerangka Berpikir	37
2.5 Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Jenis Penelitian	39
3.2 Tempat Penelitian	39
3.3 Subjek Penelitian	39
3.4 Populasi Dan Sampel	39
3.5 Data Dan Sumber Data	40
3.6 Instrumen	40
3.7 Pengumpulan Data	40
3.8 Analisis Data	41
3.9 Indikator Keberhasilan	42

3.10 Desain Prosedur Penelitian	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Praindakan.....	42
4.2 Tabel Dan Diagram Survei Pratindakan.....	42
4.3 Tabel Dan Diagram Tindakan Siklus I	49
4.4 Tabel Dan Diagram Tindakan Siklus II	59
4.5 Tabel Dan Diagram Antar Siklus I Dan II	65
BAB V KESIMPULAN	68
5.1 Simpulan	68
5.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
6.1 Tabel Survei Pratindakan	42
6.2 Tabel Tindakan Siklus I	49
6.3 Tabel Performan Siswa siklus I.....	51
6.4 Tabel Tindakan Siklus II.....	59
6.5 Tabel Performan Siswa siklus II	61
6.6 Tabel Antar Siklus I Dan II.....	64
6.7 Tabel Capaian Ketuntasan Belajar Antar Siklus	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
7.1 Meja Tennis Meja Beserta Ukurannya.....	12
7.2 Bet Tennis Meja	13
7.3 Bola Tennis Meja	13
7.4 Shakehand Grib	14
7.5 Penhold Grib	15
7.6 Pukulan Forehand.....	17
7.7 Pukulan Backhand.....	19
7.8 Kerangka Berpikir	38
7.9 Diagram Tahap Penelitian.....	40
7.10 Diagram Pratindakan	41
7.11 Diagram Tindakan siklus I.....	49
7.12 Diagram Tindakan Siklus II.....	59
7.13 Diagram Tindakan Antar Siklus I Dan II.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
7.1 Lampiran 1. Pratindakan	72
7.2 Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	72
7.3 Lampiran 3 Hasil Penilaian Siklus I.....	73
7.4 Lampiran 4 Hasil Penilaian Siklus II.....	74
7.5 Lampiran 5 Hasil Penilaian Siklus I Dan II.....	75
7.6 Lampiran 7 Rekapitulasi Nilai Siswa.....	76
7.7 Lampiran 8 Dokumentasi	77
7.8 Lampiran 10 Absensi Siswa.....	78
7.9 Biodata Penulis.....	78
7.10 Lampiran Sudah Melakukan Penelitian	79