

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas ialah pendidikan yang mampu mengembangkan setiap potensi yang dimiliki oleh peserta didik.

Hal ini berdasarkan undang - undang Republik Indonesia No.12 Tahun 2012 Bab 1 Pasal 1 bahwa pendidikan ialah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkannya untuk memiliki kecerdasan, keagamaan, kepribadian dan akhlak yang mulia, serta keterampilan dirinya yang dibutuhkan masyarakat, bangsa dan Negara. Pentingnya pendidikan ini menjadi dasar agar pendidik dapat meningkatkan pengetahuannya dan keterampilan peserta didik melalui proses pembelajaran yang bermakna.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pengajaran di sekolah, yang mengandung dua kata, yaitu Pendidikan dan Jasmani. Kata pendidikan mempunyai arti yaitu usaha untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan pengajaran dan bimbingan. Jasmani ialah tubuh atau badan manusia sebagai organisme yang hidup dengan segala daya dan kemampuannya. Bila ditinjau dengan seksama pendidikan jasmani mengandung dua ide yang pertama, suatu usaha pendidikan melalui aktivitas jasmani demi tercapainya kualitas jasmani yang diinginkan. Kedua suatu usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas yang ditetapkan. Aplikasi dari gagasan pertama terlihat dalam kegiatan untuk

peningkatan kemampuan kemampuan organ – organ tubuh kesehatan dan kemampuan gerak (psikomotor). Kedua ialah manfaat gerak atau aktivitas dalam pendidikan jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan.

Perkembangan konsep Pendidikan Jasmani semakin lama telah menunjukkan pergeseran menuju perkembangan yang lebih maju, yang ditandai dengan upaya mengembangkan seluruh kemampuan atau potensi manusia secara utuh. Untuk memberikan gambaran dan pengertian yang lebih jelas maka akan dikemukakan beberapa pengertian/definisi tentang Pendidikan Jasmani dari berbagai literatur yang tentu mempunyai pendapat sendiri tentang apa yang dimaksud Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses Pendidikan secara menyeluruh, bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmani secara efisien, meningkatkan kualitas unjuk kerjanya (*performance*) kemampuan belajarnya dan kesehatannya.

Untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran olahraga tenis meja, maka penguasaan teknik dasar dalam permainan tenis meja perlu dikuasai oleh setiap pemain. Metode pengajaran adalah cara yang dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Makin tepat metode yang digunakan maka diharapkan makin efektif pula pencapaian tujuan tersebut. Metode pengajaran adalah strategi pengajaran sebagai alat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, metode pengajaran adalah prosedur atau cara yang harus dilakukan oleh seorang pendidik dalam menyampaikan materi pelajaran sehingga proses belajar mengajar dapat

berjalan dengan baik dalam arti kompetensi atau tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Guru sebaiknya menggunakan metode yang dapat menunjang kegiatan belajar mengajar, sehingga dapat dijadikan sebagai alat yang efektif untuk mencapai tujuan pengajaran. Pemilihan metode pembelajaran harus tepat, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Dimana metode pembelajaran merupakan suatu cara atau menciptakan situasi yang merangsang siswa agar dapat menyerap pelajaran demi tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Karena itu metode pembelajaran merupakan komponen yang tidak bisa dipisahkan dari mengajar, karena ia berfungsi untuk menyampaikan materi pelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Kurikulum merupakan penyempurnaan suatu kegiatan pembelajaran yang mencakup beberapa rencana dan pengaturan yang digunakan sebagai pedoman dalam mencapai tujuan pendidikan (Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Suatu negara menggunakan kurikulum sebagai cara untuk mencapai tujuan pendidikan. Kurikulum merupakan seperangkat rencana pembelajaran yang digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar.

Dalam satuan kurikulum pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan pada tingkat SMP, ada beberapa cabang olahraga yang menjadi indikator pencapaian siswa. Salah satunya yaitu cabang olahraga tenis meja. Tenis meja merupakan olahraga yang menggunakan bola keil yang dimainkan oleh dua regu yang masing - masing regu bermain dimeja yang dibatasi oleh net. Dan

permainannya menggunakan pemukul yang disebut bet, untuk memukul bola keil yang terbuat dari selluloid.

Teknik dasar permainan tenis meja merupakan hal yang sangat penting dalam permainan tenis meja kerana itu merupakan hal yang harus dikuasai oleh seorang pemain apabila ingin bermain tenis meja dengan baik dan benar. Teknik dasar permainan tenis meja ada beberapa macam yaitu teknik memegang bet dan teknik pukulan dasar permainan tenis meja. Oleh karena itu pembelajaran olahraga permainan tenis meja, seorang pemain harus menguasai teknik dasar permainan tenis meja.

Metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi ialah pembelajaran disini diartikan sebagai suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mendukung dan mempengaruhi terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal. Istilah pembelajaran atau proses pembelajaran sering dipahami sama dengan proses belajar mengajar dimana di dalamnya terjadi interaksi guru dan siswa dan antara sesama siswa untuk mencapai tujuan yaitu terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku. Sedangkan Terbimbing adalah proses belajar mengajar yang dibimbing berdasarkan petunjuk dan penjelasan dari guru. Terbimbingan merupakan suatu pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan atau kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal. Dan adapun pengertian metode demonstrasi ialah merupakan suatu gambaran, gerakan yang dilakukan oleh guru atau siswa untuk memberikan contoh maupun gambaran gerakan - gerakan yang harus diikuti oleh siswa dalam

kegiatan belajar pendidikan jasmani. Oleh karenanya demonstrasi sangat diperlukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani terutama bagi siswa dan bagi siswa yang baru belajar atau yang belum mengenal bentuk gerakan yang harus dilakukannya.

Berdasarkan pengamatan, observasi atau hasil *survey* singkat di UPT SMP Negeri 7 satap seko, telah terlihat bahwa hasil pembelajaran permainan tenis meja ada yang baik, sedang, namun masih lebih banyak lagi yang sangat kurang baik. Seperti yang tertera pada data yang telah peneliti lihat dari guru mata pelajaran penjas di UPT SMP Negeri 7 satap seko, bahwa untuk Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75 untuk siswa kelas VII. UPT SMP Negeri 7 satap seko dari 28 siswa yang memenuhi KKM (75) hanya 12 siswa (42,86%) yang belum mencapai KKM (75) 16 siswa (57,14%) penulis menganalisa penyebab kurangnya keberhasilan dalam proses pembelajaran tenis meja siswa kelas VII. UPT SMP Negeri 7 satap seko dengan hasil observasi saya yaitu : 1) Metode pembelajaran yang digunakan tidak menarik dan membosankan. Contohnya metode ceramah, metode ini merupakan metode yang paling praktis dan tidak membutuhkan banyak alat bantu. Dan kekurangan metode ceramah ini yaitu, proses belajar membosankan dan siswa mengantuk. 2) Minat siswa terhadap olahraga tenis meja rendah, karena siswa tidak dikenalkan dengan baik tentang olahraga tenis meja dan tidak diberikan metode pembelajaran yang tepat.

Dari hasil observasi tersebut, penulis merasa perlu untuk mengadakan perbaikan pembelajaran tenis meja, dengan mengefektifkan kegiatan belajar mengajar terutama dalam memilih metode pembelajaran yang tepat. Dalam hal ini

peneliti menerapkan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi. Guru memberikan arahan dan bimbingan tentang cara - cara bermain tenis meja diantaranya bagaimana seharusnya siswa memegang bad dalam permainan tenis meja, siswa mempraktekkan cara memegang bad dan guru berkeliling untuk memberikan contoh yang benar, demikian juga tentang cara - cara pukulan dalam permainan tenis meja. Selanjutnya siswa mempraktekkan atau mendemonstrasikan, gerakan - gerakan yang telah diajarkan oleh guru dengan bermain tenis meja di lapangan tenis meja, siswa mencari pasangan bermain.

Berdasarkan kejadian diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul yaitu : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Metode Pembelajaran Terbimbing dan Demonstrasi pada siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap Seko.

1.1 Perumusan Masalah

Atas dasar latar belakang dan identifikasi rumusan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian tindakan kelas sebagai berikut : Bagaimanakah hasil belajar tenis meja dapat ditingkatkan melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 satapseko.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk meingkatkan hasil belajar tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 satapseko.

1.3 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, sehingga dapat memberikan solusi atas permasalahan yang selama ini banyak dihadapi, adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek penelitian yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa.

Siswa memiliki kemampuan dan teknik permainan tenis meja yang benar.

Siswa memiliki hasil belajar tenis meja yang maksimal.

- b. Bagi guru.

Sebagai referensi guru lain untuk membimbing dan melatih siswa khususnya pada materi tenis meja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Tenis Meja

a. Pengertian Permainan Tenis Meja

Permainan tenis meja menurut Tomoliyus (2012:1) ialah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati net dan masuk ke sasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bola harus lewat di atas net dan masuk ke sasaran meja lawan. Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan permainan tunggal dan permainan ganda.

Depdiknas (dalam Erlan, dkk., 2014:2) mengartikan tenis meja ialah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari seluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet.

Sedangkan Andrijanto, (2013:566) mengartikan tenis meja ialah merupakan salah satu cabang olahraga permainan dengan menggunakan bola kecil yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu bermain di meja yang dibatasi oleh net. Permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket dan bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat

mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya. Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Sarana seperti raket, bola, net dan meja sebagai tempat bermain juga tidaklah membutuhkan biaya yang tinggi.

Permainan tenis meja merupakan salah satu olahraga yang dipelajari di sekolah menengah pertama (SMP) pada kurikulum 2013. Materi yang lebih dominan dipelajari dalam olahraga tenis meja adalah materi tentang teknik pukulan karena pada dasarnya permainan tenis meja merupakan salah satu jenis olahraga memukul. Olahraga ini cepat menjadi populer, karena mudah dalam pelaksanaannya, tidak terlalu membutuhkan ruangan yang luas khusus, dan bisa dimainkan oleh siapa saja, tua muda, pria, wanita bisa memainkannya.

Sunarto (2010:39) berpendapat bahwa tenis meja ialah permainan bola tangkis di atas meja yang dimainkan oleh dua atau empat orang dengan menggunakan bet (raket kayu yang dilapisi karet) dan bola sebesar jeruk nipis. Di tengah - tengah meja terbentang tegak lurus net yang memisahkan bidang permainan pemain.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan bahwa tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh dua atau empat orang dengan menggunakan bet yang digunakan untuk memukul bola di atas meja melewati net yang dikaitkan pada dua tiang di tengah meja untuk membagi meja menjadi dua area.

b. Sejarah permainan tenis meja

Menurut Permatasari (2017:1) permainan tenis meja mulai dikenal pertama kali di Inggris yaitu pada abad ke 19. Tenis meja pada saat itu dikenal sebagai permainan kelas atas dimana hanya dimainkan oleh orang-orang bangsawan sebagai ajang menghibur diri dan dilakukan pada malam hari. Konon permainan ini menggunakan peralatan buku dan kertas, sebaris buku ditatas ditengah meja sebagai net dan dua buku digunakan sebagai alat pemukul bola. Ada pendapat yang mengatakan bola yang digunakan adalah kertas yang digulung menjadi bulat. Pada abad tersebut, *E.C Goodem* menciptakan versi moderen dari alat pemukul bola tenis meja yaitu dengan memasang karet yang diberi bintik ke kayu yang sudah diasah. Permainan tenis meja semakin berkembang, sekitar tahun 1901, *James W. Gibs* pecinta tenis meja asal Amerika menemukan bola seluloid yang kemudian dipakai sebagai bola dalam permainan tenis meja. Inovasi pemukul bola tenis meja yang kita kenal dengan betbelum berhenti sampai di sana, tahun 1950-an perusahaan alat olahraga asal Inggris kembali berinovasi membuat alat pemukul yang sebelumnya hanya menggunakan kayu yang diberi selembat karet bintik selanjutnya diberi lapisan spon pada dasarnya, hal ini berguna untuk meningkatkan kecepatan dan putaran bola. (Permatasari, 2017: 2).

Dalam perjalanannya permainan tenis meja masuk di tanah air kurang lebih pada tahun 1930. Olahraga ini dibawa oleh pedagang yang datang dari Belanda. Pada saat itu permainan tenis meja hanya dimainkan oleh keluarga bangsa Belanda yang dilakukan di balai pertemuan sebagai permainan hiburan.

Hanya sedikit dari golongan pribumi yang diperbolehkan mengikuti latihan yaitu golongan pamong praja yang juga tergabung dalam balai tersebut.

Tokoh-tokoh tenis meja di tanah air mendirikan sebuah organisasi yaitu PPSI (Persatuan Pingpong Seluruh Indonesia) pada tahun 1939 tepat sebelum perang dunia kedua pecah. Dalam perjalanannya nama organisasi tersebut berubah pada kongresnya di tahun 1958 menjadi PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia). Ketika KONI (Komite Olahraga Nasional) didirikan pada tahun 1967, PTMSI langsung bergabung menjadi anggota. Latar belakang berdirinya PTMSI didasari oleh dua hal utama, yakni : memasyarakatkan olahraga tenis meja di Indonesia dan meningkatkan prestasi atlet - atlet tenis meja, baik di tingkat nasional maupun internasional.

c. Alat dan peralatan permainan tenis meja

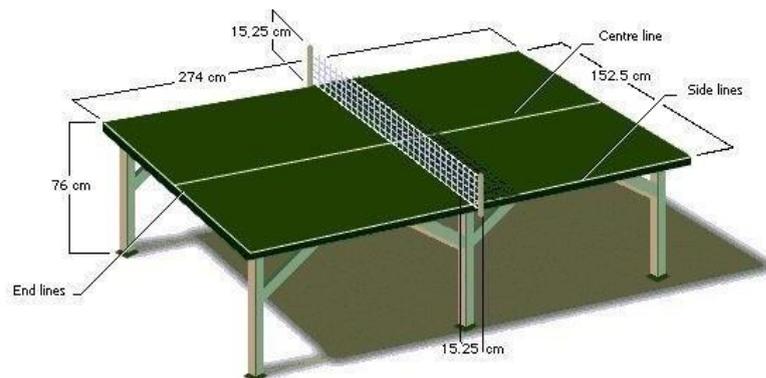
Dalam pembelajaran permainan tenis meja di sekolah, materi yang diberikan adalah apa yang dimaksud dengan tenis meja, peralatan yang digunakan, bagaimana cara bermain tenis meja. Di atas telah dijelaskan mengenai pengertian dari tenis meja, selanjutnya akan dijelaskan mengenai apa-apa alat yang digunakan dan bagaimana cara bermain tenis meja.

Menurut Permatasari (2017:9), ada beberapa peralatan permainan tenis meja, yaitu :

1) Lapangan (meja)

Lapangan Tenis meja dibagi menjadi dua oleh sebuah jaring yang berada di tengah-tengah nya dengan tinggi sekitar 15 cm sampai 25 cm dan di pinggirnya 107 cm. Setiap paruh lapangan permainan dibagi menjadi tiga segi : sebuah segi

belakang dan dua segi depan (untuk servis). Ukuran lapangan tenis meja yang benar diantaranya panjang sisi permukaan main; 2,74 meter lebar; 1,52 meter. Tinggi meja dari permukaan tanah/lantai yaitu 76 cm. Warna meja yang ideal adalah hijau dengan garis batas berwarna putih dan lebar 2 cm.



Gambar 2.1.1: Meja

Sumber : Permatasari (2017:9)

2) Net (Jaring)

Net berfungsi sebagai pembagi meja menjadi dua bagian yang sama luas. Di kiri kanan meja dipasang dua tiang penyangga ukuran 15 cm sampai 22 cm. Berjarak antara 15 cm sampai 25 cm dari garis pinggir. Tiang penyangga berguna untuk mengaitkan tali penopang tersebut. tinggi net berkisar antara 15 cm sampai 22 cm di atas permukaan meja, sedangkan bagian bawahnya harus dipasang sedekat mungkin dengan permukaan meja.

3) Raket (Bet)

Raket pada permainan tenis meja biasa disebut dengan bet. Raket terbuat dari kayu tipis yang datar dan kaku. Ukuran panjang nya adalah 6,5 inchi (16,5 cm) dan lebar 6 inchi (15 cm). Lapisan tipis ini bisa ditambahkan bahan yang berserat seperti fiber glass, karbon atau bahan kertas yang dipadatkan namun bahan tersebut tidak boleh lebih dari 7,5% total ketebalan sehingga bet menjadi

ringan dan tahan getar. Permukaan bet dilapisi karet licin/khusus maupun bintik, bila menggunakan karet bintik yang menonjol keluar (tanpa spon) maka ketebalan karet termasuk lem perekat tidak boleh lebih dari 0,2 mm, atau jika menggunakan karet lapis (karet+spon) dengan bintik di dalamnya menghadap keluar atau menghadap ke dalam, maka ketebalannya tidak boleh lebih dari 4,0 mm sudah termasuk dengan lem perekat.



Gambar 2.1.2 : Bet tenis meja
Sumber : Permatasari (2017:9)

4) Bola

Secara tradisional bola-bola terbuat dari bahan celluloid dan pada perkembangannya bola disempurnakan menjadi superbal dari bahan serpihan plastik. Bola tenis meja biasanya memiliki diameter 40 mm dengan berat 2,7 gram. Biasanya berwarna putih atau orange. Pantulan bola yang baik bila dijatuhkan dari ketinggian 30,5 cm akan menghasilkan ketinggian pantulan pertama antara 23-26 cm. Pada bola tenis meja biasanya ada tanda bintang dari bintang satu hingga bintang tiga, dan tanda bintang inilah yang menunjukkan kualitas tertinggi dari bola tersebut dan biasanya digunakan dalam pertandingan atau turnamen - turnamen resmi.



Gambar 2.1.3: Bola tenis meja

Sumber : Kurniawan 2011:74

Selanjutnya dikemukakan oleh Kurniawan (2011:74) secara tradisional bola

- bola yang dibuat dari bahan seluloid dan pada perkembangan selanjutnya bola disempurnakan menjadi superbal yang terbuat dari serpihan plastik.

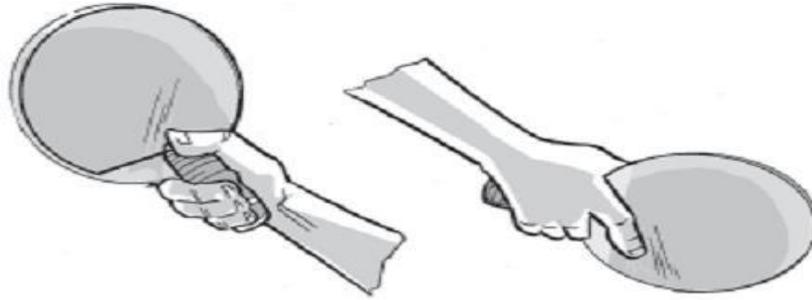
d. Teknik memegang bet

Grip atau pegangan merupakan faktor yang sangat penting dalam hampir semua permainan yang menggunakan raket, bet pemukul. Teknik memegang bet merupakan langkah awal paling penting dalam belajar olahraga tenis meja. Jika sejak awal cara memegang bet sudah salah, kemungkinan seorang pemain tersebut akan menghadapi kesulitan dalam latihan teknik bermain selanjutnya.

Ada beberapa macam teknik dasar dalam permainan tenis meja yang semua teknik tersebut sangat mendukung dalam permainan. Berikut ini adalah dasar memegang bet :

1) *Shakehand grip*

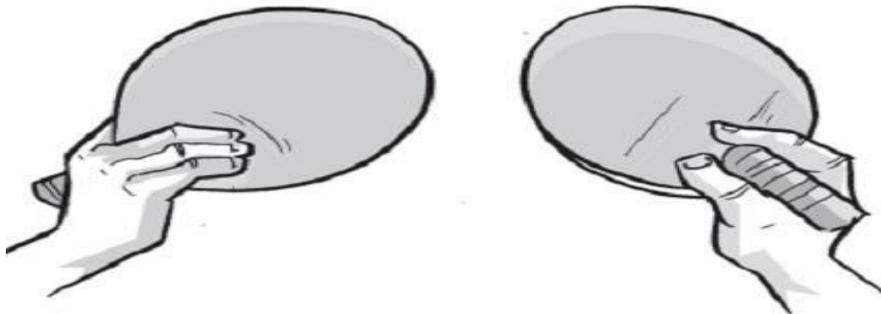
Shakehand grip artinya pegangan bet seperti kita bersalaman, (jabat tangan). Adapun cara memegang shakehand grip jari-jari tangan tersusun seperti cukup berjabat tangan. Ibu jari dan telunjuk terletak paralel menjepit daun raket, cukup jari lainnya secara bersamaan memegang tangkai bet. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang shakehand grip dalam bentuk gambar di bawah ini :



Gambar 2.1.4. : *Shakehand grip* tampak depan dan belakang
Sumber: Budi santoso dkk (2010:3)

2) *Penholdgrip*

Penhold grip artinya pegangan tangan seperti memegang sebuah pena, pensil. Cara memegang *penhold grip* jari-jari tangan disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari memegang pena, pensil. Ibu jari dan telunjuk secara bersamaan memegang tangkai bad bagian muka serta ketiga jari lainnya menopang pada daun bad bagian belakang. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *penhold grip* dalam bentuk gambar di bawah ini:



Gambar 2.1.5. : *Penhold grip* tampak depan dan belakang

Budi Santoso, dkk, (2010:2) menyatakan Teknik merupakan suatu pola gerakan tertentu yang dipergunakan untuk menyelesaikan tugas gerak tertentu pada cabang olahraga.

Dari kedua teknik memegang bet tersebut memang merupakan teknik dasar ketika anda ingin menguasai cara memegang bet atau grip yang baik dan

benar. Walaupun ada beberapa teknik lain yang sifatnya tersendiri itu tumbuh dari skill masing - masing pemain tenis meja tersebut.

2.1.2 Teknik pukulan Dasar Permainan Tenis Meja

Ada dua teknik memukul yang mendasar, yakni *forehand* dan *backhand* seperti yang telah disebut-sebut sebelumnya. Jika ingin bola melaju keras, maka pukulan *forehand* yang digunakan, sementara untuk pukulan *topspindan* *backspin* dengan mudah, maka pukulan *backhand* yang digunakan.

1) Pukulan *forehand*

Menurut Dahlan (2014:51) pukulan *forehand* tenis meja merupakan setiap pukulan yang dilakukan dengan bet digerakkan kearah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan sebaliknya untuk pemain tangan kiri. Dapat disimpulkan bahwa servis firehand adalah pukulan yang dilakukan dengan menggunakan bet bagian depan diikuti dengan gesekan pada bola untuk memperoleh pukulan yang maksimal.

1. Cara pelaksanaan *forehand*



1. Dalam posisi siap



2. Backswing



3. *Forward Swing*

4. Sikap akhir

Gambar 2.1.7: Pukulan *Forehand*

Sumber : Peneliti

Keterangan Gambar (bagi yang menggunakan tangan kanan):

1. Posisi siap

- a) Dalam posisi siap
- b) Tangan dilemaskan
- c) Bet sedikit dibuka
- d) Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah
- e) Bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang.

2. *Backswing*

- a) Putar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul
- b) Putar tangan ke belakang dengan bertumpu pada siku
- c) Berat badan dipindah ke kaki kanan
- d) Bet harus digerakkan sedikit lebih rendah

3. *Forward swing*

- a) Berat badan dipindahkan ke kaki kiri
- b) Tubuh diputar ke depan dengan bertumpu pada pinggang

- c) Tangan diputar ke depan dengan bertumpu pada siku
- d) Kontak bola dilakukan di depan sisi kanan tubuh

4. Sikap akhir

- a) Bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan keatas
- b) Kembali ke posisi siap

2) Pukulan *backhand*

Pukulan *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap ke belakang atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke depan. Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan ke arah pinggang sebelah kiri. Jika tidak kidal, dengan sudut siku 90 derajat gerakkan tangan dan bet ke arah depan, jaga siku tetap 90 derajat dan bet tetap lurus.

1. Cara pelaksanaan *backhand*



1. Dalam posisi siap



2. *Backswing*



3. *Forward swing*

4. Sikap akhir

Gambar 2.1.8 : *Pukulan Backhand*

Sumber : Peneliti

Keterangan gambar (bagi yang menggunakan tangan kanan):

1. Posisi siap

- a) Dalam posisi siap
- b) Tangan dilemaskan
- c) Bet sedikit dibuka
- d) Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah
- e) Bergerak untuk mengatur posisi.

2. *Backswing*

- a) Bet digerakkan ke kiri sejajar dengan pinggang
- b) Bet direndahkan sedikit
- c) Pergelangan tangan dimiringkan ke belakang
- d) Bet dalam keadaan tegak lurus

3. *Forward swing*

- a) Bet digerakkan ke arah depan

- b) Siku sedikit kearah depan
- c) Kontak dilakukan di depan sisi kiri tubuh
- d) Gerakan bagian ujung pergelangan tangan kearah bawah saat melakukan pukulan sehingga pergelangan tangan menghadap meja, dengan bet dalam keadaan tertutup

4. Sikap akhir

- a) Bet bergerak kearah bola yang dipukul
- b) Kembali ke posisi siap.

Dengan gambaran tersebut, pemain harus dapat membedakan antara pukulan forehand dan pukulan backhand. Misalnya orang yang memukul dengan tangan kanan akan memukul bola dengan pukulan backhand apabila ada di sebelah kirinya, dan melakukan pukulan forehand kalau bola di sebelah kanannya. Sebaliknya, orang yang memegang bet dengan tangan kiri (kidal) akan memukul bola dengan pukulan forehand kalau bola yang dipukul berada di sebelah kirinya, dan akan memukul bola dengan pukulan backhand kalau bola yang dipukul berada di sebelah kanannya.

Tidak hanya itu, ada jenis pukulan-pukulan yang harus diketahui. Menurut Permatasari (2017:22)ada beberapa stroke (pukulan) yang dikenal dalam tenis meja yaitu push, drive, chop, block, dan service

2.1.3 Jenis - jenis pukulan permainan tenis meja

Teknik memukul bola adalah cara tertentu untuk memukul bola agar melewati net.

Dalam bermain tenis meja terdapat beberapa teknik pukulan, antara lain:

- a) *Drive*

Drive adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* disebut juga sebagai induk teknik dari pukulan serangan.

b) *Push*

Push merupakan *stroke* yang paling sederhana dan mudah. Dengan *stroke* ini dapat mengontrol bola dan mengembangkan ritme koordinasi dan sentuhan bola, *push stroke* merupakan pukulan yang sedikit sekali spinnya. *Stroke* ini merupakan *stroke* yang aman dan dapat digunakan untuk menetralkan pengembalian lawan. Juga dapat digunakan untuk memperlambat kecepatan permainan.

c) *Block*

Menurut Permatasari (2017:24) pukulan blok adalah teknik memukul bola dengan gerakan menghentikan bola dalam sikap bet yang tertutup. Blok merupakan cara yang paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras. Pukulan blok biasanya digunakan untuk mengembalikan bola drive. Hal ini dilakukan untuk membuat lawan tidak dapat melancarkan serangan cepat, karena bola yang di blok akan kembali dengan cepat. Pukulan blok dibagi menjadi dua yaitu forehand blok dan backhand blok. Cara melakukan pukulan forehand blok yang pertama gerakkan bet ke depan, posisi bet tertutup (sisi depan menghadap ke bawah). Perhatikan arah datangnya bola, segera lakukan blok setelah bola memantul dari meja, perkenaan bola dengan bet tepat pada bagian tengah. Sedangkan untuk backhand blok, bet berada di sebelah kiri tubuh. Gerakkan bet ke depan dengan posisi bet tertutup (sisi depan bet menghadap ke bawah).

Perhatikan datangnya bola dan lakukan blok setelah bola memantul dari meja. Perkenaan bola tepat pada bet bagian tengah.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa block merupakan salah satu pukulan bertahan dalam permainan tenis meja, yang dilakukan dengan cara menahan bola yang datang tanpa gerakan awalan dengan sikap bet tertutup. Pukulan block berguna untuk mengurangi atau memperlemah tenaga pantulan bola dari lawan.

d) *Chop*

Menurut Permatasari (2017:24) pukulan *chop* adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak. *Chop* merupakan backspin yang bersifat bertahan. *Chop* digunakan untuk mengembalikan pukulan yang datang dari lawan terkadang sulit di tangkis. Pukulan *chop* ada dua macam yaitu forehand chop dan backhand chop. Persiapan untuk melakukan forehand chop sama untuk melakukan pukulan forehand tetapi posisi bet agak terbuka. Gerakkan bet ke depan dan condong ke bawah. Usahakan kontak dengan bola berada di kanan badan. Perkenaan bola pada sisi bet depan agak bawah. Sedangkan untuk pukulan backhand chop posisi awal sama dengan pukulan backhand. Tetapi sisi bet terbuka atau sisi depan condong ke atas. Usahakan kontak bola pada bagian sisi bawah bet dan bola berada di sebelah kiri dari badan tubuh.

Berdasarkan pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa chop juga merupakan salah satu pukulan bertahan dalam permainan tenis meja. Chop dilakukan dengan gerakan dari atas memotong ke bawah lalu memberikan sedikit

ayunan bet ke depan untuk mengembalikan bola yang mengandung putaran atau bola di dekat net.

e) Service

Menurut Permatasari (2017:25) pukulan servis ialah memukul bola untuk menyajikan bola pertama. Caranya bola dilambungkan ke atas, saat turun bola dipukul memantul di meja penyaji, dan jatuh di meja lawan. Ada beberapa teknik servis yaitu forehand servis dan backhand servis. Kedua teknik ini relatif sama seperti saat memukul pengembalian dari lawan, akan tetapi bola dilempar ke atas sendiri oleh pemukul.

Sedangkan menurut Simpson (2012:64). Servis ialah memukul bola untuk menyajikan bola pertama. Caranya, bola di pukul dengan memantulkan sekali di meja sendiri kemudian melewati atas permukaan Net/jaring dan akhirnya bola jatuh di meja lawan

Berdasarkan pendapat diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa servis ialah pukulan yang dilakukan untuk memulai permainan tenis meja. Servis dilakukan dengan cara memukul bola lalu memantulkannya ke daerah permainan sendiri, melewati net, dan menyeberangkan bola sehingga memantul ke daerah permainan lawan.

2.1.4 Peraturan Permainan Tenis Meja

Menurut Tomoliyus (2017:83) peraturan permainan dibagi menjadi dua yaitu :

a) Permainan Tunggal

- 1) Setiap kali pemain melakukan kesalahan, lawannya akan mendapatkan 1 angka.

- 2) Pemenang dalam satu game adalah orang yang terlebih dahulu mendapatkan skor 11.
 - 3) Jika terjadi skor imbang 10-10, pemain harus main sampai terjadi selisih 2 angka.
 - 4) Pemain berhak melakukan servis sebanyak 2 kali berturut-turut.
 - 5) Setelah permainan dalam satu game selesai, maka game berikutnya pemain bertukar tempat.
 - 6) Bila kedudukan 2-2, pertukaran tempat dilakukan saat ada salah satu pemain mendapat skor 5.
- b) Permainan Ganda
- 1) Bola di pukul secara bergantian.
 - 2) Pemain melakukan servis.
 - 3) Pada game kedua servis boleh dilakukan siapa saja dan lawan menyesuaikan siapa penerima servis disesuaikan dengan posisi pemain yang melakukan servis dan pemain yang menerima servis pada game pertama.
- c) Game
- 1) Sebuah game akan dimenangkan oleh pemain dengan pasangannya yang pertama mendapat 11 poin kecuali pemain dengan pasangannya sama-sama mendapat 10 poin, maka game akan dimenangkan oleh pemain dengan pasangannya yang secara berurutan memimpin 2 poin.
- d) Poin (Nilai)
- 1) Kecuali rally dinyatakan let pemain berhak mendapatkan nilai.
 - 2) Jika lawan gagal membuat servis.

- 3) Jika lawannya gagal melakukan pengembalian dengan benar.
- 4) Jika, setelah membuat *erve* atau pengembalian, bola menyentuh apa saja selain rakitan net sebelum dipukul lawan.
- 5) Jika bola melewati halamannya atau melewati *endlinet* tanpa menyentuh halamannya setelah dipukul lawan
- 6) Jika lawannya menghalangi bola.
- 7) Jika lawannya memukul bola dua kali walaupun dengan cara yang bagus.

2.2 Metode Pembelajaran Terbimbing dan Demonstrasi

2.2.1 Pembelajaran

a. Pengertian pembelajaran

Menurut Anurrahman (2011:34) pembelajaran adalah sebagai suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mendukung dan mempengaruhi terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal. Istilah pembelajaran atau proses pembelajaran sering dipahami sama dengan proses belajar mengajar dimana di dalamnya terjadi interaksi guru dan siswa dan antara sesama siswa untuk mencapai tujuan yaitu terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku, dalam pengertian umum dan sederhana belajar sering sekali diartikan sebagai aktivitas untuk memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan dan sikap. Menurut Anurrahman (2011:35-37) beberapa ciri umum kegiatan belajar sebagai berikut :

- (1) belajar menunjukkan suatu aktivitas pada diri seseorang yang disadari atau disengaja.
- (2) belajar merupakan interaksi individu dengan lingkungannya.
- (3) hasil belajar ditandai dengan tingkah laku.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pembelajaran lebih menekankan pada cara-cara untuk mencapai tujuan dan berkaitan dengan bagaimana cara mengorganisasikan materi pelajaran dan mengelola pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran seorang guru harus memahami hakikat materi pelajaran yang diajarkannya sebagai suatu pelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan berfikir siswa.

b. Pengertian hasil pembelajaran

Tolak ukur tercapainya tujuan pembelajaran dapat dilihat dari hasil belajar, baik tercapai atau tidaknya sebuah tujuan pembelajaran tersebut. Menurut Sudjana (2011:22) hasil pembelajaran adalah kemampuan - kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya. Susanto memaknai hasil belajar sebagai perubahan - perubahan yang terjadi pada diri siswa baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Prinsipnya hasil pembelajaran tersebut adalah tolak ukur yang didapat ketika melaksanakan proses belajar.

Sudjana (2011:22) mengelompokkan tujuan pendidikan berdasarkan pada tiga jenis ranah yang melekat pada diri peserta didik yaitu :

2.2.1.1 Ranah proses berpikir kognitif (*cognitive*)

Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Kedua aspek pertama disebut aspek kognitif rendah dan keempat aspek berikutnya termasuk kognitif tingkat tinggi.

2.2.1.2 Ranah nilai atau sikap afektif (*affective*)

Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi dan internalisasi

2.2.1.3 Ranah keterampilan psikomotor (*psycomotor*)

Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotor yakni, a) gerakan refleks, b) keterampilan gerak dasar, c) kemampuan, d) keharmonisan, e) gerakan keterampilan, f) gerakan ekspresif dan interpretatif.

Hasil belajar berupa perubahan yang terjadi pada ranah kognitif,afektif dan psikomotor. Ketiga ranah tersebut menjadi objek penilaian hasil belajar. Diantara ketiga ranah itu, ranah kognitiflah yang banyak dinilai oleh para guru disekolah karena berkaitan dengan kempuan para siswa dalam menguasai isi bahan pengajaran.

2.2.2 Terbimbingan

Menurut Nurhayati (2011:79) Terbimbing di sini artinya proses belajar mengajar yang dibimbing berdasarkan petunjuk dan penjelasan dari guru. Terbimbingan merupakan suatu pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan atau kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal. Terbimbing atau bimbingan adalah suatu proses bantuan yang diberikan dari pembimbing kepada siswa agar siswa tersebut dapat memahami dirinya, menerima dirinya, mewujudkan pengembangan kemampuan secara optimal sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa terbimbing atau bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan, tapi tidak semua bantuan

dapat dikategorikan sebagai bimbingan. Bimbingan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan potensinya seoptimal mungkin.

2.2.3 Demonstrasi

Demonstrasi merupakan suatu gambaran, gerakan yang dilakukan oleh guru atau siswa untuk memberikan contoh maupun gambaran gerakan - gerakan yang harus diikuti oleh siswa dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani. Oleh karenanya demonstrasi sangat diperlukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani terutama bagi siswa dan bagi siswa yang baru belajar atau yang belum mengenal bentuk gerakan yang harus dilakukannya.

Menurut Istarani (2014:58) Metode demonstrasi ialah metode mengajar dengan cara memperagakan, kejadian, aturan atau urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan yang sedang disajikan, demonstrasi ialah metode pembelajaran yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran.

Hardini dan Purpitasari (2012:27) berpendapat metode demonstrasi ialah metode mengajar dengan menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana berjalannya suatu proses pembentukan tertentu pada siswa. Roestiyah (2012:83) mendefinisikan metode demonstrasi sebagai cara mengajar dimana seorang instruktur atau tim guru menunjukkan, memperlihatkan suatu proses.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode demonstrasi merupakan cara mengajar dengan menunjukkan peragaan atau contoh. Metode demonstrasi berfungsi untuk memperjelas suatu proses gambaran gerakan yang diajarkan oleh guru.

2.3 Hakikat Siswa SMP

2.3.1 Pengertian Siswa SMP

Masa SMP adalah masa usia remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai dengan 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, dan fisik. Anak usia sekolah menengah pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP. menurut Desmita, (2010:36-37):

- 1) Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- 2) Mulai timbul ciri-ciri seks sekunder.
- 3) Kecenderungan ambisi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua.
- 4) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- 5) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- 6) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.

7) Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas.

2.3.2 Karakteristik Siswa SMP

Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri. Ini terjadi karena masa remaja merupakan peralihan antara kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Ditinjau dari segi fisiknya, remaja sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika diperlakukan sebagai orang dewasa, ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa.

2.3.3 Kegelisahan

Remaja mempunyai banyak angan-angan dan keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Namun remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan itu. Seringkali keinginan jauh lebih besar dibandingkan dengan kemampuannya. Tarik-menarik antara angan-angan yang tinggi dengan kemampuan yang belum memadai mengakibatkan remaja diliputi perasaan gelisah.

2.3.4 Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

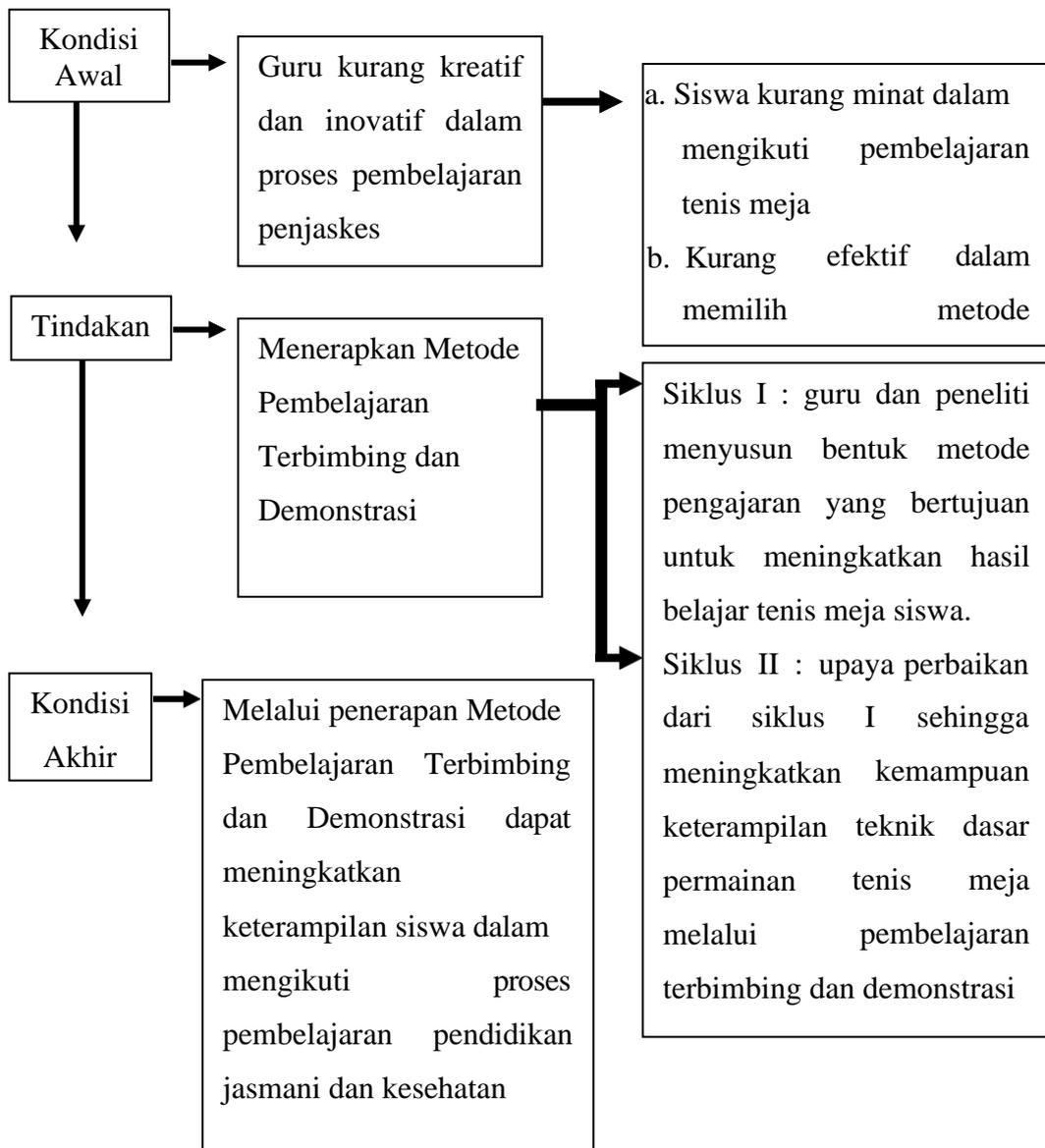
Didorong rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin berpetualang, menjelajah segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. Selain itu, didorong oleh keinginan seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang dilakukan oleh orang dewasa.

Dapat diambil kesimpulan bahwa usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan - perubahan yang cepat termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, masa siswa SMP juga disebut sebagai masa remaja awal yang berkisar antara usia 12 - 17 tahun, dimana terjadi perubahan yang menonjol dari segi

fisiknya dimana mulai timbul ciri seks sekunder, dan juga keadaan emosi yang masih labil, sehingga diperlukan perhatian yang lebih dari orangtua maupun guru.

2.4 Kerangka Berpikir

Dengan memperhatikan uraian dalam tinjauan pustaka, dapat ditarik kerangka pemikiran secara skematis sebagai berikut.



Gambar 2.1.9 : Skema Kerangka berpikir

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus pada satu tujuan, peneliti menyimpulkan pertanyaan yang akan di teliti :

Bagaimanakah hasil belajar tenis meja dapat ditingkatkan melalui metode pembelajarann terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 SatapSeko.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian tindakan kelas (PTK). Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu objek dalam hal ini adalah siswa, menggunakan pendekatan atau melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar tenis meja. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tenis meja dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau dengan baik.

3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di UPT SMP Negeri 7 Satap Seko yang terletak di Desa Embonatana Kec. Seko Kabupaten Luwu Utara Provinsi Sulawesi Selatan.

3.3 Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian tindakan kelas ini ialah siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap Seko yang berjumlah 28 orang dalam satu kelas yang terdiri dari 16 orang laki - laki dan 12 orang perempuan

3.4 Populasi Dan Sampel

3.4.1 Populasi

Adapun populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Maka populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 orang siswa yang terdiri dari satu kelas siswa / siswi UPT SMP Negeri 7 Satap Seko.

3.4.2 Sampel

Mengingat sumber data yang diperlukan dalam penelitian ini, penulis menetapkan semua populasi dijadikan sampel (sampel penuh) ialah sebanyak 28 orang siswa / siswi dalam satu kelas.

3.5 Data Dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini ialah data primer berupa data dari hasil observasi langsung kegiatan pelaksanaan tindakan dan data sekunder yaitu berupa nilai hasil belajar siswa. Sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini diperoleh dari kejadian - kejadian atau kegiatan - kegiatan yang dilakukan siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap Seko, pada proses pembelajaran dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran tenis meja.

3.6 Instrumen

Instrumen penelitian ialah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dan dengan arti yang lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang di gunakan adalah pengukuran kinerja psikomotorik, afektif dan kognitif. Lembar observasi mengukur indikator - indikator pukulan meliputi cara memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand dan servis, sikap meliputi semangat, percaya diri dan disiplin, serta kognitif meliputi soal - soal tentang pukulan tenis meja. Adapun lembaran penilaian instrumen sebagai berikut :

3.6.1 Kompetensi Sikap Spiritual

1. Teknik Penilaian: Observasi
2. Bentuk Instrumen: Lembar Observasi
3. Kisi-Kisi

No	Butir Nilai	Indikator	Penilaian Sikap Spritual	
			Ya	Tidak
1.	Tawakkal	Siswa Semangat dalam mencoba suatu gerakandalam permainan tenis meja		
2.		Siswa Tidak mudah putus asa padasaat menemui kesulitan dalam belajar permainan tenis meja.		

4. Keseluruhan kegiatan penilaian dilakukan oleh peneliti dan guru olahraga

3.6.2 Kompetensi Pengetahuan

1. Teknik Penilaian: Tes tertulis
2. Bentuk Instrumen: Lembar Observasi
3. Kisi-Kisi

No.	Indikator Pengetahuan	Kriteria Penskoran				
		1	2	3	Σ	Ket
1.	Menjelaskan cara memegang bet yang benar pada permainan tenis meja					
2.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar servis dalam permainan tenis meja					
3.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar forehand					

No.	Indikator Pengetahuan	Kriteria Penskoran				
		1	2	3	Σ	Ket
4.	Menjelaskan cara melakukan teknik dasar backhand					
Jumlah Skor Maksimal = 12						

4. Peneliti dan Guru Olahraga

3.6.3 Kompetensi Keterampilan

1. Teknik Penilaian: Observasi
2. Bentuk Instrumen: Lembar Observasi
3. Kisi-Kisi

No.	Indikator Keterampilan	Kriteria Penskoran				
		1	2	3	Σ	Ket
1.	Mempraktikkan cara memegang bet yang benar pada permainan tenis meja					
2.	Mempraktikkan cara melakukan teknik dasar servis					
3.	Mempraktikkan cara melakukan teknik dasar forehand					
4.	Mempraktikkan cara melakukan teknik dasar backhand					
Jumlah Skor Maksimal = 12						

3.7 Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan 3 (tiga)

metode pengumpulan data antara lain :

3.7.1 Observasi

Observasi ialah teknik yang dilakukan penulis untuk mengamati objek atau tempat penelitian guna mendapatkan dan mencari informasi mengenai upaya meningkatkan hasil belajar tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap Seko

3.7.2 Penugasan

Siswa diberi tugas guna mengetahui hasil belajar Penjas pada permainan tenis meja. Penugasan ini dilakukan setelah perlakuan diberikan kepada siswa kelas VII.UPT SMP Negeri7 SatapSeko. Penugasan ini berupa permainan tenis meja antarsiswa.

3.7.3 Dokumentasi

Untuk memperoleh data sekunder dilakukan dengan cara mempelajari dokumen, literatur, foto ataupun buku. Dalam penelitian ini data - data sekunder dikumpulkan untuk memperoleh daftar nama siswa kelas VII. serta data nilai hasil belajar mata pelajaran Penjas permainan tenis meja prasiklus. Dan dokumen berupa foto-foto aktivitas siswa dan guru dalam kegiatan pembelajaran tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.

3.8 Analisis Data

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari hasil belajar siswa dianalisis dengan menggunakan teknik analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dan dengan menggunakan ketuntasan belajardan mean (rata-rata).

Dengan demikian nilai ketuntasan belajar siswa diperoleh melalui rumus sebagai berikut :

Tes untuk kerja (Psikomotor) :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlahskordiperoleh}}{\text{jumlahskormaksimal}} \times 100$$

Pengamatan sikap (Afektif) :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlahskordiperoleh}}{\text{Jumlahskormaksimal}} \times 100$$

Tes Siklus/*embedded test* (kognitif) :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlahskordiperoleh}}{\text{jumlahskormaksimal}} \times 100$$

Nilai akhir yang diperoleh siswa :

$\text{Nilai tes psikomor} + \text{Nilai tes afektif} + \text{Nilai tes kognitif}$
--

Sumber :Kusmawati (2015:128-130)

3.9 Indikator Keberhasilan

Tolok ukur keberhasilan pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada pembelajaran pendidikan jasmani kelas VII.UPTSMP Negeri 7 Satap Seko ialah sebagai berikut:

- 3.9.1 Apabila presentase ketuntasan belajar klasikal mencapai ≥ 80 % dengan nilai KKM75.
- 3.9.2 Indikator pencapaian nilai rata-rata performance siswa dalam proses pembelajaran minimal mencapai 80.

Kriteria penilaian kemampuan / keaktifan :

Kriteria	Rentang Skor
Sangat Baik	85 – 100
Baik	75 – 84
Cukup	60 – 74
Kurang	0 – 59

Target ketercapaian kegiatan belajar mengajar tenis meja menggunakan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 SatapSeko sebagai berikut :

Aspek yang diukur	Presentase siswa yang ditargetkan	Cara mengukur
Ketuntasan belajar klasikal	80%	Jumlah siswa yang tuntas belajar (nilai diatas atau sama denganKKM 75
Keaktifan dan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran tenis meja (performance)	80%	Jumlah skor aspek yang diperoleh dibagi jumlah skor maksimal

- 2) Menganalisa dan merumuskan masalah
- 3) Merancang metode pembelajaran
- 4) Mendiskusikan penerapan metode pembelajaran
- 5) Menyusun RPP
- 6) Menyiapkan alat pembelajaran
- 7) Menyusun kelompok
- 8) Merencanakan tugas pembelajaran

b. Tahap Tindakan (*Action*)

- 1) Melaksanakan langkah - langkah sesuai perencanaan
- 2) Menerapkan metode pembelajaran dengan bimbingan
- 3) Melakukan pengamatan terhadap setiap langkah-langkah kegiatan sesuai rencana.
- 4) Memperhatikan alokasi waktu yang ada dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan.
- 5) Mengantisipasi dengan melakukan solusi apabila menemui kendala saat melakukan tahap tindakan.

c. Tahap Pengamatan (*Observasi*)

Tahap pengamatan atau observasi ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan pembelajaran terutama aktivitas siswa dalam bermain tenis meja dengan melakukan observasi, meliputi :

- 1) Cara siswa memegang bat
- 2) Posisi tangan dalam melakukan pukulan *forehand*
- 3) Posisi tangan dalam melakukan pukulan *backhand*

4) Cara siswa melakukan servis

d. Tahap Refleksi (*Reflection*)

Hasil pengamatan dibahas bersama guru kolaborasi diperlukan penambahan metode lagi atau penambahan pembelajaran

3.10.2 Siklus II

a. Tahap Perencanaan (*Planning*)

- 1) Pengevaluasian hasil dari refleksi, mendiskusikan dan mencari upaya perbaikan untuk diterapkan pada pembelajaran berikutnya.
- 2) Mendata masalah dan kendala yang dihadapi saat pembelajaran
- 3) Merancang perbaikan II berdasarkan refleksi siklus I

b. Tahap Tindakan (*Action*)

2.5.1.1 Melakukan analisis pemecahan masalah

2.5.1.2 Melaksanakan tindakan pembelajaran yang kedua dengan memaksimalkan melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.

c. Tahap Pengamatan (*Observasi*)

- 1) Melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan pembelajaran tenis meja dengan bimbingan guru.
- 2) Mencatat perubahan yang terjadi dan mendiskusikan masalah yang dihadapi melalui perubahan:
 1. Cara siswa memegang bat
 2. Posisi tangan dalam melakukan pukulan *forehand*
 3. Posisi tangan dalam melakukan pukulan *backhand*
 4. Cara siswa melakukan servis.

Dari hasil perubahan tersebut didiskusikan masalah - masalah yang muncul dalam tindakan.

d. Tahap Refleksi(*Reflection*)

- 1) Merefleksikan proses pembelajaran yang dilakukan
- 2) Merefleksikan hasil dari permainan tenis meja yang dilakukan siswa.
- 3) Menganalisa temuan dan hasil akhir penelitian
- 4) Menyusun rekomendasi

Dari tahap kegiatan pada siklus I dan II hasil yang diharapkan ialah :

- 1) Siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satapsek memiliki kemampuan bermain tenis meja dengan baik dan benar.
- 2) Guru memiliki kemampuan merancang dan menerapkan metode-metode pembelajaran untuk permainan tenis meja.
- 3) Keberhasilan dalam mata pelajaran penjas pada umumnya dan bermain tenis meja pada khususnya yang ditandai dengan meningkatnya hasil belajar siswa atau ketuntasan belajarsiswa.

BAB IV HASIL PENELITIAN

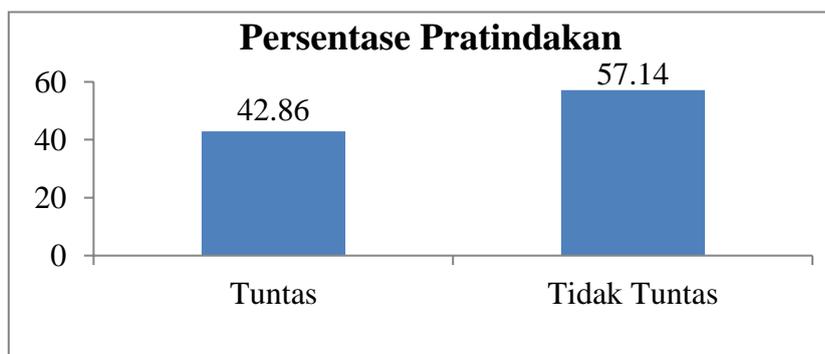
4.1 Pra Tindakan

Pratindakan dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum dilakukan tindakan dengan melakukan survei hasil belajar siswa dalam pembelajaran tenis meja. Hasil belajar dari survei awal menunjukkan, siswa yang mendapat nilai di bawah KKM (75) sebanyak 16 siswa atau sebesar 57,14% yang berarti lebih dari 50% siswa belum tuntas belajar. Dan yang tuntas belajar 12 siswa berarti siswa yang tuntas belajar sebesar 42,86%. Belum tercapainya ketuntasan belajar tersebut disebabkan karena : 1) kurang antusiasnya siswa dalam mengikuti olahraga tenis meja, 2) kurangnya bimbingan guru dalam pembelajaran tenis meja, dan 3) kurang dalam mendemonstrasikan dan memberikan contoh gerakan dalam permainan tenis meja.

Berikut Tabel dan Diagram Pra Tindakan

Tabel 4.1 Pratindakan

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tuntas	12	42,86%
Tidak Tuntas	16	57,14%
Jumlah	28	100%



Gambar : 4.1 Diagram Pratindakan

Dari hasil tabel dan diagram survei tersebut, maka perlu diadakan tindakan untuk meningkatkan hasil belajarmateri tenis meja pada siswa kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Melaluimetode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan tenis meja. Penelitian tersebut akan dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus untuk setiap siklusnya dilakukan satu kali pertemuan, dan setiap pertemuan terdiri dari 4 tahapan yaitu (1) perencanaan (2) pelaksanaan tindakan (3) observasi (4)refleksi

4.2 Deskripsi Hasil Penelitian

4.2.1 Siklus I

Dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran materi tenis meja siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Metode pembelajaran yangdiberikan pada siklus 1 adalah melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi dalam hal ini guru membantu siswa dalam melakukan gerakan-gerakanyang benardalambermain tenismeja. Adapun alokasiwaktu pelaksanaantindakansetiap pertemuan ialah 3x45menit.

a. Perencanaan Tindakan Siklus I

Kegiatan perencanaan siklus 1 diawali dengan melakukan konsultasi. Kegiatan konsultasi dilakukan dengan Guru Penjasyang menjadi mitra kolaborasi dalam penelitian tindakan ini.Kegiatan konsultasi mencakup penentuan waktu tindakan, kelas yang akan diberikan tindakan serta perencanaan tindakan yaitu materi pembelajaran dan sarana yang akandigunakan.

Dari hasil konsultasi disepakati bahwa pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan pada hari rabu 9 September 2020. Adapun yang diberi tindakan sesuai

konsultasi adalah siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Sedangkan penentuan materi pembelajaran yang akan diberikan dan sumber yang digunakan adalah buku referensidan buku penunjang olahraga untuk kelas VII.Adapun metode pembelajaran yang akan diterapkan dalam pembelajaran tenis meja sesuai hasil diskusi dengan kolaborator yaitu metode pembelajaranterbimbing dan demonstrasi.

Kegiatan perencanaan siklus I diakhiri dengan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat rangkaian perencanaan pembelajaran yang akan dilakukan pada siklusI. Tahap terakhir pada kegiatan perencanaan pembelajaran tenis meja adalah mempersiapkan sarana dan prasarana, antara lain : lapangan tenis meja, bat, net, dan bola tenis meja dan peluit.

b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I

Sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat, pelaksanaan tindakan siklus I dilaksanakan satu kali pertemuan dengan waktu 3x35menit. Pembelajaran dilakukan oleh peneliti selaku guru PenjasdiUPT SMP Negeri 7 Satap Seko,dan guru kolaborasi, sekaligus sebagai pelaksana observasi terhadap proses pembelajaran, yang terbagi dalam 3 (tiga) kegiatan.

1) KegiatanAwal

- (a) Peneliti menyiapkan alat sebagai sarana yang akan digunakan dalam pembelajaran 15 menit sebelum pelajarandimulai.
- (b) Peneliti mempersiapkan beberapa pertanyaan untuk mengelaborasi respekiswa.

- (c) Peneliti membariskan siswa 2bersaf
- (d) Peneliti memimpin do'a sebelum belajar, dilanjutkan dengan absensi, pada siklus I siswa hadir 100%
- (e) Peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan selamat pagi, dan memberi motivasi siswa agar bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.
- (f) Peneliti melakukan apersepsi dengan memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.
- (g) Peneliti dan siswa melakukan pemanasan selama kurang lebih 15 menit.
Guru peneliti memberi pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan sekolah dua kali.
- (h) Melakukan peregangan pada leher : siswa berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan kanan menarik kepala ke arah kanan, tangan kiri rileks disamping badan dilakukan bergantian.
- (i) Peregangan sendi pergelangan lengan: siswa berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua jari-jari tangan terbuka, satunya kedua tangan, putar kedua jari-jari tangan, dorong ke depan dan ke atas. Dan posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan lurus ke depan, pergelangan rileks, putar kedua pergelangan ke arah terbuka dan putar ke arah dalam.
- (j) Peregangan sendi pergelangan kaki dengan posisi awal berdiri dengan salah satu kaki di depan selebar bahu dan kedua tangan dipinggang, selanjutnya

luruskan pergelangan kaki belakang, tekuk kaki depan sehingga gerakan tubuh ke bawah, lakukan bergantian

- (k) Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan disiplin, tertib, jujur dan bersungguh-sungguh.

2) Kegiatan inti

Kegiatan inti dalam pembelajaran olahraga permainan tenis meja meliputi :

- (a) Peneliti memberikan penjelasan singkat pembelajaran tennis meja.
- (b) Guru peneliti menjelaskan dan membimbing siswa cara-cara memegang bat dan memukul bola.
- (c) Siswa berlatih memegang bat dibimbing oleh guru, dengan cara sebagai berikut:
 - 1) Pegangan bersalaman (*shakehand grip*) yaitu cara memegang bat seperti bersalaman.
 - 2) Pegangan tangkai bolpen (*penhold grip*) yaitu cara memegang bet seperti memegang tangkai pena atau polpen.
- (d) Guru peneliti menjelaskan cara melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*, dan membimbing siswa belajar dengan demonstrasi.
 - 1) Pukulan forehand sebagai berikut:
 - a) Sikap awal berdiri menyamping disudut kiri atau ditengah apabila tangan memegang bet.
 - b) Posisi bet disamping badan sebelah kanan dengan sudut 90^0 dari lantai.
 - c) Mengayunkan bet seperti memberi hormat dan berakhir di atas dahi sebelah kiri.

- 2) Pukulan backhand, sebagai berikut:
 - a) Sikap awal berdiri dengan posisi kaki kiri di depan agak serongkiri.
 - b) Tangan kanan yang memegang bet posisikan bet di depan pinggir sebelah kiri 90^0 dari lantai.
 - c) Ayunkan bet dari lengan bawah ke atas depan seperti gerakan melempar piring.
 - d) Memukul bola pada saat pantulan tertinggi.
- (e) Guru peneliti menjelaskan pukulan kombinasi (*forehand* dan *backhand*), dan memberikan bimbingan pembelajaran kepada siswa.
- (f) Siswa mendemonstrasikan pukulan kombinasi, sebagai berikut:
 - 1) Siswa memantulkan bola dengan bet di udara mulai dari rendah, sedang sampai bola tinggi pada posisi *forehand* dan *backhand*.
- (g) Guru menjelaskan dan dilanjutkan dengan memberikan bimbingan dengan belajar cara melakukan servis.
- (h) Siswa mendemonstrasikan dengan belajar servis, dengan cara:
 - 1) Siswa memegang bet dengan tangan kanan, bola diletakkan di telapak tangan kiri dengan jari rapat terbuka.
 - 2) Siswa mengayunkan tangan kiri ke atas sehingga bola terlempar lurus ke atas.
 - 3) Siswa memukul bola ke atas meja karena pantulan bola pertama harus mengenai permukaan meja sendiri melewati net, kemudian mengenai permukaan meja lawan.

3) Kegiatan Akhir

- a) Diawali dengan peneliti membariskan siswa.
- b) Peneliti dan siswa melakukan pendinginan, dilanjutkan dengan memberikan evaluasi tenis meja yang dilakukan siswa untuk mendapatkan nilai hasil belajar, serta memuji siswa yang telah melakukan pukulan yang baik dan benar.
- c) Guru peneliti memberikan informasi pada siswa tentang status belajar tenis meja dan pencapaian tujuan pembelajaran pada siklus I. Dilanjutkan dengan berdoa dan barisan dibubarkan.

c. Observasi Tindakan Siklus I

Observasi dan interpretasi dilakukan selama tindakan siklus I berlangsung. Observasi pada siklus I diperoleh hasil : siswa terlihat aktif dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan tertib, sebagian besar siswa sebelum pembelajaran dimulai terlihat antusias untuk mengikuti pembelajaran tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi. Siswa mampu melakukan permainan tenis meja dengan arahan dan bimbingan guru dan dapat mendemonstrasikan kegiatan dengan baik dan benar.

Adapun interpretasi pelaksanaan tindakan siklus I, yaitu : 1) Peneliti dan kolaborasi memberikan tugas kepada siswa untuk demonstrasi cara bermain tenis meja pada akhir siklus I sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil penugasan pada siklus berikutnya, 2) Peneliti dan kolaborasi menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, 3) Peneliti mengamati permainan tenis meja, setelah

dilakukan pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap Seko, ada siklus I untuk membantu siswa dalam bermain tenis meja dengan baik dan benar.

Proses pembelajaran tindakan siklus I berakhir, peneliti mengadakan evaluasi akhir siklus I bersama kolaborasi. Penilaian dilakukan dengan menggunakan lembar observasi siswa. Pengisian lembar penilaian observasi dilakukan oleh peneliti berdasarkan pengamatan pembelajaran di lapangan, serta metode yang digunakan selama berlangsungnya pembelajaran. Penilaian dilakukan bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap Seko, dalam pembelajaran penjas tenis meja dengan menggunakan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.

Berikut disajikan data hasil belajar siswa pada permainan tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap Seko.

4.2.2 Hasil Belajar

a) Hasil Unjuk Kerja

Hasil unjuk kerja siklus I merupakan data awal diterapkannya pembelajaran tenis meja dengan menggunakan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi, meliputi penilaian performan siswa, di lapangan.

Nilai performan diambil pada waktu siswa mendemonstrasikan bermain tenis meja, cara memegang bet dan cara melakukan pukulan, dan servis. Dalam melakukan permainan tenis meja tersebut siswa diharapkan mampu melakukan pukulan bola dan servis dengan benar. Penilaian ini merupakan penilaian

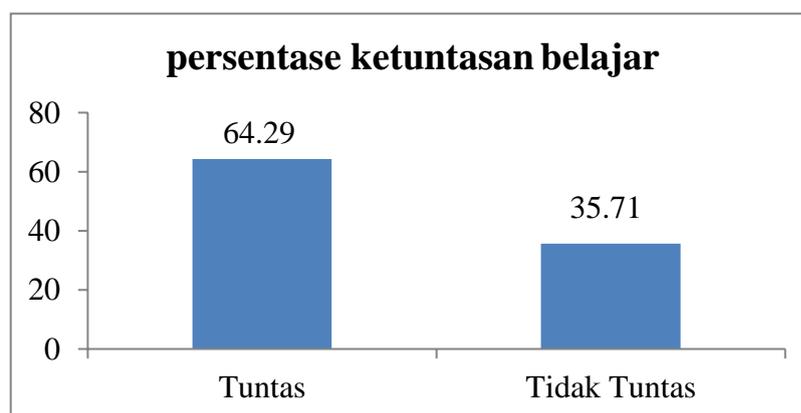
kemampuan siswa bermain tenis meja dengan benar. Secara umum, hasil belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Siklus I Tabel 4.2 Ketuntasan belajar siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tuntas	18	64,29 %
Tidak Tuntas	10	35,71 %
Jumlah	28	100 %

Sumber : data yang diolah

Data pada tabl 4.2 menunjukkan bahwa hasil ketuntasan belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi tenis meja dengan menggunakan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siklus I ada 18 siswa tuntas belajar dengan persentase 64,29%. Nilai hasil belajar siswa pada siklus I memiliki rata-rata 74,29 dalam kategori cukup yang diperoleh dari jumlah nilai dibagi jumlah siswa. Berikut digram ketuntasan belajar siklus I



Gambar : 4.2 Diagram ketuntasan belajar siklus I

Ketuntasan belajar diperoleh dari jumlah nilai seluruh aspek telah memenuhi nilai KKM 75 jika nilai siswa dibawah KKM maka siswa dinyatakan tidak tuntas

belajar, dan jika sama dengan nilai KKM maka siswa tersebut dinyatakan tuntas belajar. Jumlah nilai rata-rata siswa diperoleh dari jumlah nilai klasikal dibagi jumlah siswa.

f) Hasil Belajar Non Tes

Hasil Observasi

Pada penilaian observasi ini meliputi penilaian praktek yaitu teknik dasar permainan tenis meja yang meliputi : cara memegang bet, pukulan dan servis. Penilaian sikap siswa antara lain : disiplin, tanggung jawab dan keberanian. Penilaian pengetahuan yaitu : pemahaman konsep tentang sejarah dan sarana yang digunakan dalam permainan tenis meja. Hasil skor performan dapat dilihat pada tabel berikut :

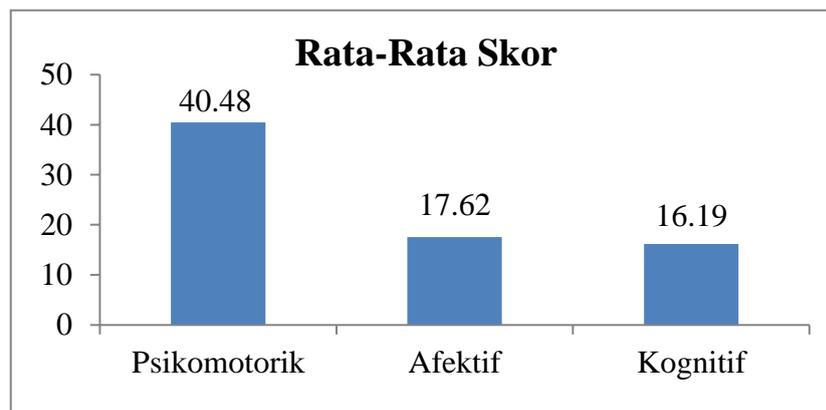
Tabel 4.3 Performan siswa dalam pembelajaran tenis meja
Siklus I

Performance	Jumlah Nilai	Rata-Rata Nilai
Psikomotorik	1133,33	40,48
Afektif	493,33	17,62
Kognitif	453,33	16,19
Jumlah	2080	74,29

Sumber : data yang diolah

Data tabel 4.2 diatas dapat diketahui kemampuan 28 siswa pada performance psikomotorik dengan skor klasikal 40,48 dan afektif 17,62 sedangkan skor kognitif 16,19.

Berikut disajikan diagram performance siswa kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Dalam pembelajaran tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.



Gambar : 4.3 Diagram performance siswa siklus I

Dari performan siklus I diketahui rata-rata nilai hasil observasi yang dilakukan peneliti untuk psikomotorik, afektif dan kognitif sebesar 74,29 dengan kategori cukup. Skor rata-rata diperoleh dari jumlah skor performan dibagi tiga aspek. Namun masih perlu dilakukan penelitian terhadap materi tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa kelas VII. Karena metode pembelajaran penjas untuk tenis meja melalui pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siklus I belum dilaksanakan secara optimal, karena masih ada siswa yang belum cukup baik dalam melakukan pukulan maupun servis.

g) Refleksi

Secara umum pembelajaran tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi dapat diikuti siswa dengan baik, akan tetapi hasilnya masih belum sesuai dengan yang diharapkan guru. Untuk meningkatkan kemampuan

siswa dalam permainan tenis meja, siswa diberi bimbingan dan arahan untuk sering belajar tenis meja yang benar.

Aktivitas siswa berjalan dengan tertib begitu juga ketika siswa mendemonstrasikan gerakan-gerakan tenis meja dengan bermain berpasangan, siswa aktif dalam melakukan permainan tenis meja, walaupun ada beberapa siswa yang belum bisa bermain tenis meja dengan benar.

Kesulitan yang dihadapi siswa selama pembelajaran pada silus I ini berdasar pada hasil penilaian tenis meja pada penelitian ini, berdasarkan data tes yang diperoleh pada siklus I skor rata-rata klasikal ialah 74,29 dalam kategori cukup. Pencapaian rata-rata tersebut merupakan pencapaian rata-rata secara klasikal bukan secara individu. Berdasarkan data ketuntasan belajar siswa masih terdapat 35,71% siswa belum tuntas belajar yang berarti siswa yang tuntas belajar belum mencapai target 80%.

Selanjutnya berdasarkan hasil non tes juga belum mencapai criteria yang diharapkan, masih banyak kekurangan dan kesulitan yang dihadapi siswa. Berdasarkan hasil observasi kekurangan yang menonjol ialah siswa kurang aktif ketika bermain tenis meja. Oleh karena itu perlu dilakukan perbaikan pada siklus ke II agar ada peningkatan, perubahan kearah yang lebih baik, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif.

Hasil refleksi dari siklus I akan digunakan sebagai acuan menyusun perencanaan penelitian siklus II, guru akan mengadakan perbaikan yang lebih matang untuk siklus II. Perbaikan yang akan dilakukan guru peneliti pada siklus II yaitu : pertama, guru lebih memberi motivasi agar siswa semangat pada

pembelajaran. Kedua dalam pembelajaran agar siswa lebih fokus pada teknik pukulan *forehand* dan *backhand*.Ketiga pada saat demonstrasi bermain tenis meja diharapkan setiap siswa secara aktif dan dapat melakukan sesuai arahan guru.Melalui perbaikan aktivitas ini guru peneliti berharap siswa dapat meningkatkan kemampuan bermain tenis meja, begitu juga dengan hasil praktek siswa.

Berikut tabel dan diagram siklus I sebagai acuan untuk pelaksanaan tindakan siklus II.

Tabel 4.4 siklus I Ketuntasan belajar siswa sebagai acuan untuk pelaksanaan siklus ke II

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tuntas	18	64,29 %
Tidak Tuntas	10	35,71 %
Jumlah	28	100 %

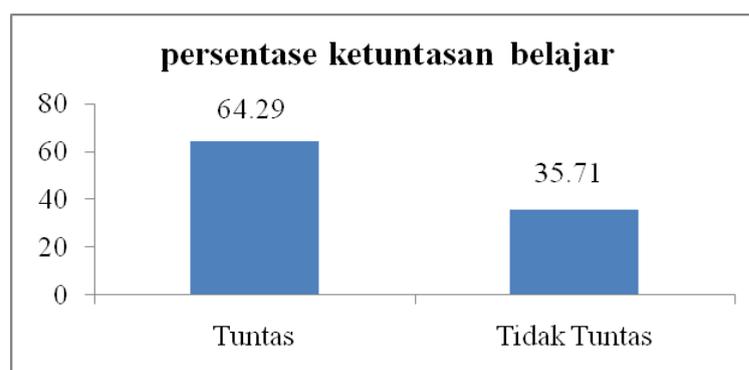
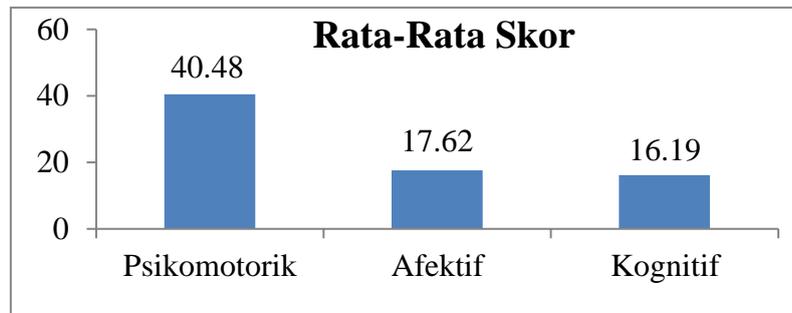


Table 4.4 Performan siswa dalam pembelajaran tenis meja Siklus I

Performance	Jumlah Nilai	Rata-Rata Nilai
Psikomotorik	1133,33	40,48
Afektif	493,33	17,62

Kognitif	453.33	16,19
Jumlah	2080	74,29



Gambar 4.4 Diagram ketuntasan siklus I sebagai acuan ke siklus II

4.3 Siklus II

Hasil siklus I menunjukkan hasil belajar atau ketuntasan belajar pada pembelajaran tenis meja pada siswa kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap Seko, belum mencapai nilai rata-rata klasikal sesuai yang diharapkan yaitu 80%. Nilai rata-rata klasikal siklus I sebesar 74,19 dengan kategori cukup. Untuk itu perlu dilakukan tindakan siklus II, pembelajaran pada siklus II masih menggunakan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi tetapi dilakukan perubahan untuk mengatasi permasalahan yang muncul pada siklus I. berikut hasil penilaian performance untuk mendapatkan hasil belajar tenis meja pada siklus II. Pelaksanaan pembelajaran siklus II terdiri dari 1 kali pertemuan, waktu pelaksanaan 3x45 menit.

i. Perencanaan Tinndakan siklus II

Pelaksanaan tindakan siklus II diadakan selama 1 kali pertemuan padahari Kamis tanggal 1 Oktober 2020, materi pembelajaran yang akan diberikan dan metode yang akan digunakan bersumber pada buku referensi dan buku pegangan. Metode

yang digunakan masih seperti pada siklus I yaitu metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.

Kegiatan perencanaan siklus II diakhiri dengan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat rangkaian perencanaan pembelajaran yang akan diterapkan pada siklus II. Tahap terakhir pada kegiatan perencanaan pembelajaran tenis meja ialah melakukan persiapan sarana yaitu lapangan tenis meja, bet, net, peluit.

ii. Pelaksanaan Tindakan siklus II

Sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat, pelaksanaan tindakan siklus II dilaksanakan selama 1 kali pertemuan, waktu pelaksanaan yang telah ditentukan ialah 3x45 menit. Pembelajaran dilakukan oleh peneliti selaku guru penjas di UPT SMP Negeri 7 Satap Seko beserta guru kolaborasi sekaligus melaksanakan observasi terhadap proses pembelajaran.

1. Kegiatan Awal

- a) Peneliti menyiapkan alat sebagai sarana yang akan digunakan dalam pembelajaran 15 menit sebelum pelajaran dimulai.
- b) Peneliti mempersiapkan beberapa pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
- c) Peneliti membariskan siswa 2 bersaf.
- d) Peneliti memimpin do'a sebelum belajar, dilanjutkan dengan absensi, pada siklus II siswa hadir 100%.

- e) Peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan selamat pagi, dan memberi motivasi siswa agar bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.
- f) Peneliti melakukan apersepsi dengan memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.
- g) Peneliti dan siswa melakukan pemanasan selama kurang lebih 15 menit. Guru peneliti memberi pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan sekolah dua kali.
- h) Melakukan peregangan pada leher : siswa berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan kanan menarik kepala ke arah kanan, tangan kiri rileks disamping badan dilakukan bergantian.
- i) Peregangan sendi pergelangan lengan: siswa berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua jari-jari tangan terbuka, satunya kedua tangan, putar kedua jari-jari tangan, dorong ke depan dan ke atas. Dan posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan lurus ke depan, pergelangan rileks, putar kedua pergelangan ke arah terbuka dan putar ke arah dalam.
- j) Peregangan sendi pergelangan kaki dengan posisi awal berdiri dengan salah satu kaki di depan selebar bahu dan kedua tangan dipinggang, selanjutnya luruskan pergelangan kaki belakang, tekuk kaki depan sehingga gerakan tubuh ke bawah, lakukan bergantian.
- k) Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan disiplin, tertib, jujur dan bersungguh-sungguh.

5. Kegiatan inti

Kegiatan inti dalam pembelajaran olahraga permainan tenis meja meliputi :

- (a) Peneliti memberikan penjelasan singkat pembelajaran tennis meja.
- (b) Guru peneliti menjelaskan dan membimbing siswa cara-cara memegang bat dan memukul bola.
- (c) Siswa berlatih memegang bat dibimbing oleh guru, dengan cara sebagai berikut:
 - 1) Pegangan bersalaman (*shakehand grip*) yaitu cara memegang bat seperti bersalaman.
 - 2) Pegangan tangkai bolpen (*penhold grip*) yaitu cara memegang bet seperti memegang tangkai pena atau polpen.
- (d) Guru peneliti menjelaskan cara melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*, dan membimbing siswa belajar dengan demonstrasi.
 - 1) Pukulan *forehand* sebagai berikut:
 - a) Sikap awal berdiri menyamping disudut kiri atau ditengah apabila tangan memegang bet.
 - b) Posisi bet disamping badan sebelah kanan dengan sudut 90^0 dari lantai.
 - c) Mengayunkan bet seperti memberi hormat dan berakhir di atas dahi sebelah kiri.
 - 2) Pukulan *backhand*, sebagai berikut:
 - a) Sikap awal berdiri dengan posisi kaki kiri di depan agak serong kiri.
 - b) Tangan kanan yang memegang bet posisikan bet di depan pinggir sebelah kiri 90^0 dari lantai.

- c) Ayunkan bet dari lengan bawah ke atas depan seperti gerakan melemparpiring.
- d) Memukul bola pada saat pantulantertinggi.
- e) Guru peneliti menjelaskan pukulan kombinasi (*forehand* dan*backhand*, danmemberikan bimbinganpembelajarankepadasiswa.
- f) Siswa mendemonstrasikan pukulan kombinasi, sebagai berikut:
 - 1) Siswa mamantul-mantulkan bola dengan bet dilantai pada posisi *forehand* dan *backhand*.
 - 2) Siswa memantulkan bola dengan bet diudaramulai dari rendah sampai bola tinggi pada posisi *forehand* dan *backhand*
 - 3) Siswa membawa bola yang diletakkan diatas bet sambil berjalan kke depan dengan jarak 5 meter.

6. Kegiatan Akhir

- a) Diawali dengan peneliti membariskansiswa.
- b) Peneliti dan siswa melakukan pendinginan, dilanjutkan dengan memberikan evaluasi tenis meja yang dilakukan siswa untuk mendapatkan nilai hasil belajar, serta memuji siswa yang telah melakukan pukulan yang baik danbenar.
- c) Guru peneliti memberikan informasi pada siswa tentang status belajar tenis meja dan pencapaian tujuan pembelajaranpada siklus I. Dilanjutkan dengan berdo'a dan barisandibubarkan.

c. Observasi Siklus II

Pada siklus II diperoleh hasil, siswa terlihat aktif dalam melakukan pembelajaran tenis meja. Observasi dilakukan selama tindakan siklus II berlangsung sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan tertib. Sebagian besar siswa sebelum pembelajaran dimulai sudah sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi. Siswa mampu menguasai kegiatan pembelajaran yang diterimanya dan dapat melakukan gerakan-gerakan pukulan dan servis dengan baik dan benar. Secara umum suasana lapangan menjadi ramai oleh aktivitas dan antusias siswa, dengan mandiri siswa satu persatu melakukan demonstrasi tenis meja dengan tertib dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir pembelajaran.

Adapun pelaksanaan tindakan II yaitu. Satu hasil tes akhir berupa demonstrasi permainan tenis meja pada siklus I sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil tes awal dengan tes akhir pada siklus II. Kedua peneliti menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagai pedoman atau acuan dalam melaksanakan pembelajaran. Ketiga peneliti mengamati proses pembelajaran tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap Seko.

Pada proses pembelajaran tindakan siklus II peneliti sekaligus mengadakan tes akhir siklus II bersama dengan kolaborator. Penilaian dilakukan dengan menggunakan lembar observasi siswa. Pengisian lembar penilaian observasi dilakukan oleh peneliti berdasarkan pengamatan pembelajaran di lapangan, serta sarana yang digunakan selama berlangsungnya pembelajaran.

Penilaian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar siswa kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap Seko. Berikut disajikan data hasil pembelajaran siklus II kemampuan siswa bermain tenis meja.

4.3.1 Hasil Belajar

(a) Hasil unjuk kerja

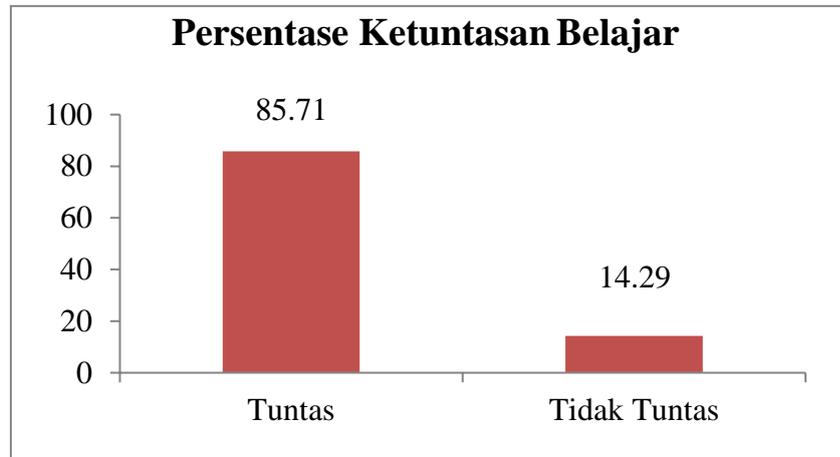
Secara umum hasil unjuk kerja kemampuan belajar siswa dalam materi tenis meja dapat dilihat pada tabel siklus II sebagai berikut :

Tabel 4.5 Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tuntas	24	85,71 %
Tidak Tuntas	4	14,29 %
Jumlah	28	100 %

Sumber : data yang diolah

Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa hasil ketuntasan belajaran siswa pada mata pelajaran penjas materi tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siklus II ada 24 siswa yang tuntas belajar dengan persentase 85,71%. Sedangkan siswa yang tidak tuntas ada 4 siswa dengan persentase 14,29%. Nilai hasil belajar siswa pada siklus II memiliki rata-rata 94,88 dalam kategori sangat baik yang diperoleh dari jumlah nilai dibagi jumlah siswa. Berikut diaagram ketuntasan belajar siswa pada siklus II.



Gambar : 4.5 Diagram ketuntasan belajar siswa siklus II

Ketuntasan belajar diperoleh dari jumlah nilai seluruh aspek telah memenuhi nilai KKM 75 jika nilai siswa di bawah KKM maka siswa dinyatakan tidak tuntas belajar, dan jika telah sama dengan KKM maka siswa tersebut dinyatakan tuntas belajar. Jumlah nilai rata-rata siswa diperoleh dari jumlah nilai klasikal dibagi jumlah siswa.

(b) Hasil Belajar Non Tes

Pada penilaian observasi ini meliputi penilaian aspek yaitu teknik dasar tenis meja yang meliputi : cara memegang bet, pukulan forehand dan backhand dan teknik melakukan servis. Penilaian sikap siswa antara lain : keberanian, disiplin dan tanggung jawab. Penilaian pengetahuan yaitu pemahaman tentang konsep sejarah dan sarana yang digunakan dalam permainan tenis meja. Hasil skor performance dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.6 Performan Siswa Dalam Pembelajaran Tenis Meja
Siklus II

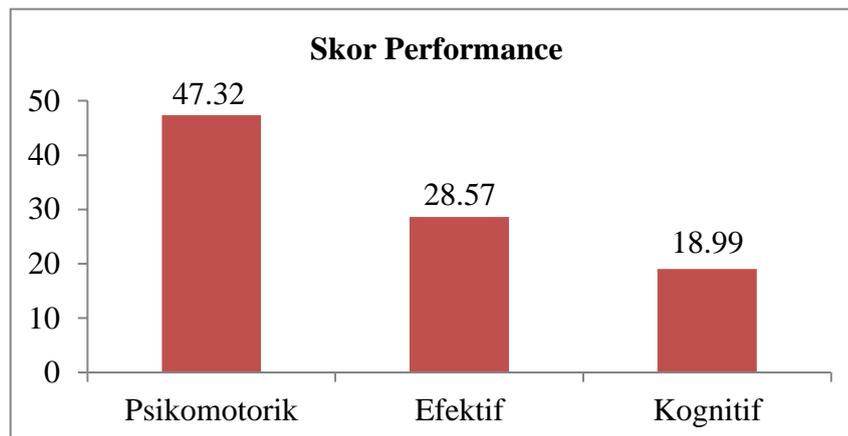
Performance	Jumlah Nilai	Rata-Rata Nilai
Psikomotorik	1325	47,32

Efektif	800	28,57
Kognitif	531,67	18,99
Jumlah	2656,67	94,88

Sumber : Data yang diolah

Dari tabel 4.6 diatas dapat diketahui kemampuan 28 siswa pada performan psikomotorik dengan rata-rata skor klasikal 47,32, efektif 28,57 dan kognitif 18,99. Sedangkan jumlah rata-rata skor akhir untuk performan siswa dari ketiga aspek tersebut ialah dengan rata-rata skor performance siswa sebesar 94,88 dan dikategorikan sngat baik. Cara penilaian performance sama seperti pada siklus I yaitu dengan menjumlahkan hasil rata-rata skor ketiga aspek performan dibagi tiga.

Berikut disajikan diagram performan siswa kelas VII UPT SMP Negeri 7 Stap seko. Dalam pembelajaran pejas materi tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.



Gambar : 4.6 Diagram performan siswa siklus II

Dari performan siklus II diketahui rata-rata nilai hasil observasi yang dilakukan peneliti untuk psikomotorik, efektif, dan kognitif sebesar 94,88 dengan kategori

sangat baik. Skor rata-rata diperoleh dari jumlah skor performan dibagi tiga aspek, namun demikian masih perlu dilakukan belajaran lebih lanjut pada waktu jam pelajaran penjas untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa kelas VII.

Karena pembelajaran penjas materi tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siklus II sudah dapat dilaksanakan secara optimal dan nilai rata-rata performan siswa dalam kategori sangat baik dan telah memenuhi target pencapaian yaitu 80%.

c)Refleksi

Secara umum pembelajaran tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi dapat diikuti siswa dengan baik, dan hasilnya telah sesuai dengan yang diharapkan guru. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan permainan tenis meja, siswa diberi bimbingan dan arahan untuk belajar melakukan gerakan pukulan yang benar. Aktivitas ini bertujuan untuk agar siswa lebih terfokus pada pembelajaran.

Aktivitas siswa berjalan dengan tertib, begitu juga ketika siswa melakukan demonstrasi bermain tenis meja. Siswa aktif dan berkonsentrasi dalam melakukan permainan tenis meja.

Pada siklus II kesulitan yang terjadi pada siklus I tidak terulang, dimana semua siswa dapat memahami materi dan menerapkannya dalam praktek, sesuai dengan arahan guru sehingga siswa dapat melakukan dalam praktek walaupun masih ada siswa yang belum tuntas belajar. Nilai rata-rata klasikal pada siklus II sebesar 94,88 dalam kategori sangat baik merupakan nilai maksimal yang diperoleh siswa.

Selanjutnya berdasarkan hasil non tes siswa sudah berpartisipasi aktif dalam pembelajaran tenis meja, siswa memperhatikan penjelasan guru maupun demonstraasi pada permainan tenis meja yang dilakukan siswa lain. Skor rata-rata performan pada siklus II sebesar 94,88 yang menunjukkan pencapaian lebih dari target sebesar 80. Hasil refleksi dari data tes maupun non tes siklus II telah meunjukkan pencapaian lebih dari yang ditargetkan yaitu siswa yang tuntas belajar sebesar 85,71% dan telah melebihi target penilaian sebesar 80%. Oleh sebab itu tidak diperlukan lagi adanya siklus lanjutan.

4.3.2 Antar Siklus

Pencapaian ketuntasan belajar dari kedua siklus dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

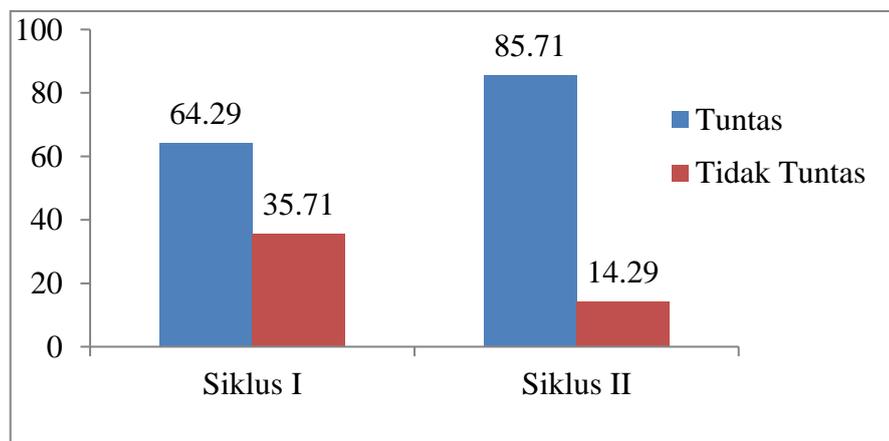
Tabel 4.6Capaian Ketuntasan Belajar
Antar Siklus

No.	Kategori	Capaian Ketuntasan (%)	
		Siklus I	Siklus II
1.	Tuntas	64,29%	85,71%
2.	Tidak Tuntas	35,71%	14,29%
	Jumlah	100%	100%

Sumber : Data yang diolah

Data dilihat dalam tabel 4.7 ketuntaan belajar siswa pada sisklus I siswa yang tuntas 64,29% sedangkan tidak tuntas sebesar 35,71%. Pada siklus II siswa yang tuntas belajar sebesar 85,71% sedangkan yang tidak tuntas mengalami penurunan hingga sebesar 14,29%. Adanya peningkatan ketuntasan belajar sebesar 21,42%, target ketuntasan belajar siswa yang ditentukan oleh peneliti 80% dapat tercapai.

Dengan demikian ada peningkatan yang signifikan terhadap keaktifan siswa dalam pembelajaran tenis meja sesuai dengan metode pembelajaran yang diberikan guru peneliti. Berikut diagram peningkatan ketuntasan belajar penjas materi tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa.



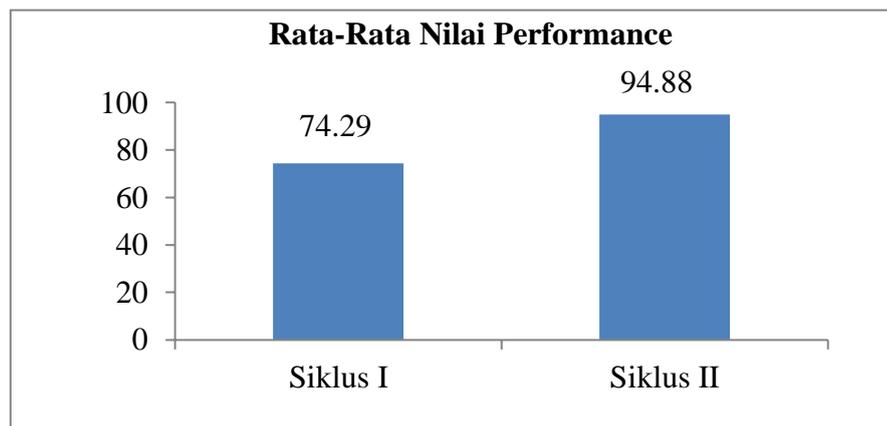
Gambar : 4.7 Diagram capaian ketuntasan belajar Siklus I dan II

Berdasarkan hasil non tes yaitu melalui observasi pada siklus I dapat disimpulkan bahwa respon siswa dalam mengikuti pembelajaran tenis meja. Hasil observasi siklus I menunjukkan bahwa masih ada siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru cenderung bermain sendiri, dan beberapa siswa masih ada yang kurang benar melakukan pukulan bola tenis meja. Berdasarkan hasil tes dan non tes pada siklus I yang kurang memuaskan, serta melihat masalah yang muncul pada pelaksanaan siklus I, guru peneliti melakukan perbaikan perencanaan untuk pembelajaran pada siklus II. Kesulitan yang muncul pada siklus I secara bertahap dapat diatasi sehingga siswa memperoleh hasil yang baik. Berikut tabel dan diagram untuk capaian rata-rata klasikal pada siklus I dan siklus II.

Tabel 4.8 Capaian Rata-Rata Performance Siswa
Antar Siklus

No.	Kategori	Capaian Kategori (%)	
		Siklus I	Siklus II
1.	Psikomotorik	40,48	47,32
2.	Efektif	17,62	28,57
3.	Kognitif	16,19	18,99
	Rata-Rata	74,29	94,88

Sumber : Data yang diolah



Gambar 4.7 Capaian rata-rata skor performan siswa antar siklus

Dari tabel dan diagram antar siklus diatas dapat diketahui adanya perubahan peningkatan kemampuan siswa dalam psikomotorik, efektif dan kognitif. Diagram menunjukkan besarnya peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran materi tenis meja sebesar 20,59 dari siklus I rata-rata skor 74,29 dengan kategori cukup pada siklus II menjadi 94,88 dengan kategori sangat baik dengan demikian tujuan pembelajaran telah tercapai melebihi target sebesar 80, karena telah memenuhi target skor maka penelitian tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya.

4.3.3 Pembahasan

Dari hasil deskripsi antar siklus dapat diketahui adanya perubahan yang baik dalam ketuntasan hasil belajar siswa, hal tersebut sesuai dengan perubahan dan peningkatan baik pengetahuannya bertambah maupun keterampilannya meningkat dibandingkan sebelum siswa mengikuti proses belajar.

Berdasarkan hasil observasi siklus I dan II diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa merasa senang terhadap pembelajaran tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.

Berdasarkan pengamatan guru pada siklus I keaktifan dan respon siswa cukup baik akan tetapi pada demonstrasi dimana siswa diminta untuk bermain tenis meja, sesungguhnya menurun karena masih menemui beberapa kesulitan dalam melakukan cara memukul siswa merasa canggung. Hal tersebut menyebabkan kurang maksimalnya pembelajaran.

Selanjutnya pada siklus ke II keaktifan dan respon siswa selama pembelajaran menunjukkan perubahan yang baik. Mulai dari aktivitas awal pelaksanaan pembelajaran terbimbing dilapangan sampai siswa mendemonstrasikan kemampuan bermain tenis meja sesuai yang diharapkan guru,

Berdasarkan hasil deskripsi diatas sarana yang dapat diberikan ialah sebaiknya pada pembelajaran penjas guru melakukan pembelajaran terbimbing dan demonstrasikan, agar siswa tidak melakukan kesalahan dan terbiasa dengan sarana yang harus digunakan. Misalnya cara memegang bet, cara memukul baik pukulan *forehand* dan *backhand*.

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian siklus I dan siklus II, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada pembelajaran penjas materi tenis meja untuk siswa kelas VII.UPT SMP Negeri 7 Satap seko Kec. Seko Kabupaten Luwu Utara Provinsi Sulawesi Selatan. Dapat meningkatkan antusias siswa dan suasana pembelajaran menjadi menyenangkan, karena siswa merasa diberi bimbingan dan arahan setiap tahap pembelajaran, sehingga aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran tenis meja menjadi lebih baik.

Hal tersebut berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa, peningkatan hasil belajar siswa terjadi pada siklus I setelah diterapkannya metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi kedalam pembelajaran tenis meja pada siswa. Peningkatan ketuntasan belajar siswa dengan jumlah siswa tuntas pada siklus I ada 18 siswa (64,29) pada siklus II menjadi 24 siswa (85,71) dari jumlah total siswa 28 pada proses pembelajaran tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi, sehingga terjadi peningkatan ketuntasan belajar dari siklus I dan siklus II sebesar 21,42%. Kemampuan siswa untuk aspek psikomotorik, afektif, kognitif juga mengalami peningkatan sebesar 20,59% dari siklus I capaian skor rata – rata kemampuan siswa 74,29 dan pada siklus II jumlah skor meningkat menjadi 94,88.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan simpulan hasil penelitian sebagai berikut,

1) Bagi Guru

Untuk mengembangkan kemampuan siswa bermain tenis meja dapat diterapkan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.

2) Bagisiswa

Untuk mempermudah dan mendapatkan hasil belajar yang baik dalam pembelajaran tenis meja dapat menerapkan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian Tindakan Kelas*. Editor Suryani.

Cetakan 3. PT Bumi Aksara. Jakarta

Anurrahman. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta

Jakarta Dahlan, Matius. Dkk. Juli 2014. *Upaya Meningkatkan*

Forehand Stroke dan

Backhand Stroke Tennis Meja Melalui Koordinasi Mata – Tangan pada Siswa Kelas VI SD Negeri Poring Tahun 2012/2013. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Volume 1, No. 1, Hal. 50 – 54.

Dewi Permatasari,(2017). *Buku Pintar Tennis Meja*. Jakarta :

Anugrah Kusumawati, Mia. 2015. *Penelitian Pendidikan*

PENJASORKES. Bandung : CV.

Alfabeta.

Mardiana dkk 2014. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta :

Universitas Terbuka.

Nurhayati, *Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Inovatif*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar 2011.

Roestiyah, 2012 *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta PT. Rineka

Cipta Rosdiana,2012 *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan*

Jasmani dan

Kesehatan. Bandung : Alfabeta.

Sudjana, 2011 *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung :

PT Remaja Rosdakarta

Sunarto, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.

Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Tomoliyus. (2012). Pengembangan Instrumen Kemampuan Ketepatan Forehand, Backhand Drive dalam PermainanTenis Meja.

Undang – undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta : Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemudahan Olahraga Republik Indonesia.