

BAB IV

DESKRIPSI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMP Negeri 16 Kota Gorontalo pada kelas VIII.B dengan jumlah siswa sebanyak 25 orang. Yang terdiri dari 11 putera dan 14 putri. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing siklus terdiri dari tiga kali tindakan dan satu kali evaluasi untuk menganalisis ketuntasan belajar siswa di SMP Negeri 16 Kota Gorontalo khususnya di kelas VIII.B mengenai pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja melalui metode bermain.

Sebelum melakukan tindakan berupa siklus, penelitian ini didahului dengan kegiatan observasi awal dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja sebelum diberikan tindakan, selain itu tujuan dari observasi ini adalah untuk memperoleh data-data yang akurat mengenai rata-rata keseluruhan yang telah dicapai siswa.

4.1.1 Observasi Awal

Observasi awal dilaksanakan pada 11 Mei 2015. Dalam pelaksanaannya observasi dilakukan untuk memperoleh data dalam mengukur ketuntasan belajar siswa di kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo mengenai pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja melalui metode bermain. Adapun untuk mengukur ketuntasan belajar siswa diukur melalui dua kategori yakni hasil pengamatan kegiatan guru dan hasil pengamatan kegiatan siswa. Untuk lebih jelasnya hasil pengamatan kegiatan siswa dapat dijelaskan sebagai berikut.

a. Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa

Berawal pada data awal siswa yang diperoleh melalui observasi maka untuk menganalisis setiap hasil yang di capai siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Gorontalo dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja mengacu pada rata-rata setiap aspek dan hasil rata-rata keseluruhan aspek yang telah dianalisis sehingga dapat diketahui dengan jelas besar capaian rata-rata yang

diperoleh siswa sebelum dikenai tindakan. Adapun aspek yang dinilai dalam pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja terdiri dari (1) Sikap awal, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan, (3) sikap akhir gerakan. Berikut akan dijelaskan hasil rata-rata setiap aspek dan hasil rata-rata keseluruhan aspek.

1. Hasil Rata-Rata Setiap Aspek Pada Observasi Awal

a. Sikap awal

Tabel 1

Hasil Observasi Awal Persentase Capaian Siswa Teknik Dasar Pukulan

Forehand Pada Permainan Tenis Meja Pada Aspek Sikap Awal

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	-	-
2	Baik	70-79	-	-
3	Cukup	60-69	-	-
4	Kurang	45-59	2	8 %
5	Sangat Kurang	< 44	23	92%
Jumlah			25	100 %
Rata-rata				35,55

Terdiri dari bet dipegang dengan posisi *shackhand grip* atau *phenolder grip*, Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan, Salah satu kaki didepan, Posisi lutut agak ditekuk, Salah satu tangan memegang bet disamping badan lengan membentuk 90⁰. Maka hasil pelaksanaan kegiatan observasi awal khususnya pada pelaksanaan sikap awal melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Dapat dijelaskan bahwa, dari 25 orang siswa terdapat 2 orang siswa yang masuk pada kriteria kurang, dan 23 siswa lainnya termasuk dalam kriteria sangat kurag. Sehingga keseluruhan rata-rata pada pelaksanaan sikap awal adalah 35,55 %.

b. Gerakan Lanjutan/Pelaksanaan

Tabel 2

**Hasil Observasi Awal Persentase Capaian Siswa Teknik Dasar
Pukulan *Forehand* Pada Permainan Tenis Meja Pada Aspek Gerakan
lanjutan**

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	-	-
2	Baik	70-79	-	-
3	Cukup	60-69	-	-
4	Kurang	45-59	-	-
5	Sangat Kurang	< 44	25	100 %
Jumlah			25	100 %
Rata-rata				31,25 %

Terdiri dari gerakan mengayunkan lengan, punggung tangan membelakangi net, Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan, Gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan menyilang, Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

Pada pelaksanaan gerakan lanjutan melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Dapat dijelaskan bahwa, dari 25 orang siswa seluruhnya belum mampu melaksanakan gerakan lanjutan dengan baik. Sehingga keseluruhan siswa masuk dalam kriteria sangat kurang. Jadi keseluruhan rata-rata pada pelaksanaan gerakan lanjutan adalah 31,25 %.

c. Sikap Akhir Gerakan

Tabel 3
Hasil Observasi Awal Persentase Capaian Siswa Teknik Dasar Pukulan *Forehand* Pada Permainan Tenis Meja Pada Aspek Sikap Akhir Gerakan

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	-	-
2	Baik	70-79	-	-
3	Cukup	60-69	-	-
4	Kurang	45-59	1	4 %
5	Sangat Kurang	< 44	24	96 %
Jumlah			25	100 %
Rata-rata				33,75 %

Terdiri dari Badan sedikit condong kedepan, Posisi lutut agak ditekuk, Salah satu tangan memegang bet disamping badan, Lengan membentuk 90⁰. Pada keseluruhan jumlah siswa terdapat 1 siswa yang masuk dalam kriteria Kurang dan 24 siswa lainnya masuk dalam kriteria sangat Kurang. Maka rata-rata keseluruhan dalam sikap akhir gerakan adalah 33,75%.

Table 4
Hasil Observasi Awal Rata-Rata Setiap Aspek Teknik Dasar Pukulan *Forehand* Pada Permainan Tenis Meja

No	Aspek yang diamati	Nilai rata-rata ketuntasan	Keterangan
1	Sikap awal	35,55	Sangat kurang
2	Gerakan lanjutan/pelaksanaan	31,25	Sangat kurang
3	Sikap akhir gerakan	33,75	Sangat kurang
	Rata-rata	33,82	Sangat kurang

Berdasarkan hasil rata-rata setiap aspek yang telah dianalisis, diketahui besar ketuntasan belajar siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Dari hasil analisis tersebut diketahui aspek (1) sikap awal capaian siswa sebesar 33,55%, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan capaian siswa sebesar 31,25, (3) sikap akhir gerakan siswa sebesar 33,75% dan hasil rata-rata keseluruhan capaian siswa sebesar 33,82 %.

Dilihat berdasarkan pada table diatas dapat dinyatakan bahwa hasil yang dicapai siswa dari ketiga aspek yang diamati masuk pada kategori sangat kurang, karena tolak ukur capaian siswa dinyatakan tuntas apabila mencapai 80% melihat hasil tersebut maka dari masing-masing aspek yakni (1) sikap awal capaian siswa sebesar 33,55% perlu ditingkatkan sebesar 46,45% hingga mencapai 80%, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan capaian siswa sebesar 31,25% perlu ditingkatkan 48,75% hingga mencapai 80% (3) sikap akhir gerakan capaian siswa sebesar 33,75% perlu ditingkatkan 46,25% hingga mencapai 80% dan hasil keseluruhan rata-rata 33,82% perlu ditingkatkan 46,18% hingga mencapai 80%. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa penguasaan siswa dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja perlu di upayakan untuk ditingkatkan hingga mencapai indikator.

2. Hasil Rata-Rata Keseluruhan Aspek

Tabel 5
Hasil Observasi Awal Persentase Capaian Siswa
Teknik Dasar Pukulan *Forehand* Pada Permainan Tenis Meja

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	-	-
2	Baik	70-79	-	-
3	Cukup	60-69	-	-
4	Kurang	45-59	-	-
5	Sangat Kurang	< 44	25	100 %
Jumlah			25	100 %

Berdasarkan hasil analisis rata-rata setiap aspek diketahui dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh kriteria sangat baik (SB) dengan rentang nilai 80 – 100 tidak ada, pada kriteria baik (B) dengan rentang nilai 70-79 tidak ada. Selain itu pada kriteria cukup (C) dengan rentang nilai 60-69 tidak ada, pada kriteria kurang (K) dengan rentang nilai 45-59 tidak ada, dan pada kriteria sangat kurang (E) dengan rentang nilai <44 seluruh siswa masuk pada kriteria ini dengan jumlah 25 siswa.

Dilihat dari rata-rata keseluruhan siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja sebesar 33,82 %. Maka dari hasil observasi awal ini nantinya menjadi tolak ukur meningkatnya teknik dasar pukulan forehand melalui metode bermain dengan indikator 80 %.

b. Refleksi Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil dari analisis pada pengambilan data awal ini, maka peneliti maupun guru mata pelajaran penjas selaku mitra dalam penelitian ini, merefleksi kembali setiap hasil pemberian tindakan menyangkut pembelajaran olahraga khususnya dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo. Dari hasil refleksi yang dilakukan menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa dalam pembelajaran Teknik dasar pukulan *Forehand* pada permainan tenis meja yakni siswa yang ada di kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo masih perlu dibenahi baik dari segi pembelajarannya maupun penerapan metodenya. Adapun tujuan dari refleksi tersebut adalah untuk memperoleh gambaran apakah hasil tindakan pada siklus observasi ini masih perlu ditingkatkan atau tidak. Oleh karena itu untuk mencapai indikator ketentuan dalam penelitian ini dilanjutkan ke siklus berikutnya, yakni masuk pada pelaksanaan siklus I.

4.1.2 Siklus 1

Berdasarkan hasil analisis pada data awal siswa maka pelaksanaan tindakan siklus I pada hari jumat tanggal 22 Mei 2015 sampai dengan 25 Mei 2015 kemudian pada pertemuan ke empat dilaksanakan dengan evaluasi. Evaluasi tersebut bertujuan untuk mengetahui letak keberhasilan siswa setelah dikenai tindakan. Adapun

mekanisme dalam menganalisis hasil pada siklus I ini dilakukan dengan mengukur hasil pengamatan kegiatan guru dan hasil pengamatan kegiatan siswa dalam melakukan pembelajaran teknik dasar pukulan forehand melalui metode bermain pada permainan tenis meja.

Dalam metode bermain ini yaitu kegiatan belajar mengajar sambil bermain atau bermain sambil belajar. Pada tindakan ini akan dilihat apakah bermain sambil belajar dapat meningkatkan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja setelah observasi awal telah dilaksanakan.

Pada tahap pelaksanaan penelitian ini akan dilihat bagaimana para siswa melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja melalui beberapa aspek penilaian terdiri dari (a) sikap awal, (b) gerakan lanjutan/pelaksanaan, dan (c) sikap akhir. Beberapa aspek ini akan dilihat pelaksanaannya ketika para siswa sedang melaksanakan kegiatan bermain tenis meja. Dalam kegiatan bermain ini peneliti harus mengamati bagaimana kemampuan seorang siswa melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja ketika para siswa melaksanakan kegiatan bermain tenis meja dan melihat kekurangan-kekurangan disetiap siswa melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Di setiap aspek penilaian terdapat beberapa tindakan pelaksanaannya, yaitu :

1. Sikap Awal

Pada sikap awal ini terdapat beberapa pelaksanaan yang harus diamati/dinilai yaitu:

- a. Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan,
- b. Salah satu kaki didepan,
- c. Posisi lutut agak ditekuk,
- d. Salah satu tangan memegang bet disamping badan dan lengan membentuk 90^0 .

2. Gerakan lanjutan/pelaksanaan

Pada tahap ini terdapat beberapa pelaksanaan yang harus diamati/dinilai,yaitu:

- a. Ayunkan lengan dan punggung tangan membelakangi net,

- b. Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang kedepan,
- c. Gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan menyilang,
- d. Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

3. Sikap akhir

Pelaksanaan sikap akhir ini yang harus diamati/dinilai yaitu :

- a. Badan sedikit condong kedepan,
- b. Posisi lutut agak ditekuk
- c. Salah satu tangan memegang bet disamping badan,
- d. Lengan membentuk sudut 90^0 .

a. Hasil pengamatan kegiatan siswa

Bertolak hasil pemberian tindakan pada siklus 1 ini maka untuk menganalisis setiap hasil yang dicapai siswa mengacu pada hasil rata-rata setiap aspek dan hasil rata-rata keseluruhan aspek yang telah dianalisis sehingga dapat diketahui dengan jelas besar capaian rata-rata yang diperoleh siswa sebelum dikenai tindakan. Adapun aspek yang dinilai dalam pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand melalui metode bermain pada permainan tenis meja terdiri dari (1) sikap awal, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan, dan (3) sikap akhir gerakan. Berikut ini akan dijelaskan hasil rata-rata setiap aspek dan hasil rata-rata keseluruhan aspek.

1. Hasil Rata-Rata Setiap Aspek

- a. sikap awal

Tabel 6
Hasil Siklus I Persentase Capaian Siswa teknik dasar pukulan forehand dalam Permainan Tenis Meja pada aspek sikap awal

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	2	8 %
2	Baik	70-79	-	-
3	Cukup	60-69	15	60 %

4	Kurang	45-59	8	32 %
5	Sangat Kurang	< 44	-	-
Jumlah			25	100 %
Rata-rata				64 %

Terdiri dari bet dipegang dengan posisi *shackhand grip* atau *phenolder grip*, Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan, Salah satu kaki didepan, Posisi lutut agak ditekuk, Salah satu tangan memegang bet disamping badan lengan membentuk 90⁰. Maka hasil pelaksanaan kegiatan observasi awal khususnya pada pelaksanaan sikap awal melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Dapat dijelaskan bahwa, dari 25 orang siswa terdapat 2 orang siswa yang masuk pada baik, 15 siswa termasuk dalam kriteria cukup, dan 8 siswa termasuk dalam kriteria kurang. Sehingga keseluruhan rata-rata pada pelaksanaan sikap awal adalah 64 %.

b. Gerakan lanjutan/pelaksanaan

Tabel 7
Hasil Siklus I Persentase Capaian Siswa pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand Pada Permainan Tenis Meja Pada Aspek Gerakan Lanjutan/Pelaksanaan

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	-	-
2	Baik	70-79	-	-
3	Cukup	60-69	10	40 %
4	Kurang	45-59	12	48 %
5	Sangat Kurang	< 44	3	12 %
Jumlah			25	100 %
Rata-rata				57,5 %

Terdiri dari gerakan mengayunkan lengan, punggung tangan membelakangi net, Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan, Gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan menyilang, Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

Pada pelaksanaan gerakan lanjutan melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Dapat dijelaskan bahwa, dari 25 orang siswa 10 orang siswa masuk pada kriteria cukup, 12 siswa masuk pada kriteria kurang, dan siswa 3 siswa lainnya termasuk dalam kriteria sangat kurang. Jadi keseluruhan rata-rata pada pelaksanaan gerakan lanjutan adalah 57,5 %.

c. Sikap akhir gerakan

Tabel 8
Hasil Siklus I Capaian Siswa teknik dasar pukulan forehand Pada Permainan Tenis Meja Pada Aspek Sikap Akhir Gerakan

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	-	-
2	Baik	70-79	1	4 %
3	Cukup	60-69	14	56 %
4	Kurang	45-59	10	40 %
5	Sangat Kurang	< 44	-	-
Jumlah			25	100 %
Rata-rata				61,5

Terdiri dari Badan sedikit condong kedepan, Posisi lutut agak ditekuk, Salah satu tangan memegang bet disamping badan, Lengan membentuk 90⁰. Pada sikap akhir gerakan ini 1 siswa masuk pada kriteria baik, 14 siswa masuk pada kriteria cukup, dan 10 siswa lainnya termasuk pada kriteria kurang. Maka rata-rata keseluruhan dalam sikap akhir gerakan adalah 61,5 %.

Tabel 9
Hasil Sikus I Rata-Rata Setiap Aspek teknik dasar pukulan forehand ada Permainan Tenis Meja

No	Aspek yang diamati	Nilai rata-rata ketuntasan	Keterangan
1	Sikap awal	64 %	C
2	Gerakan lanjutan/pelaksanaan	57,5 %	D
3	Sikap akhir	61,5 %	C
Rata-rata		60,99 %	C

Berdasarkan hasil rata-rata setiap aspek yang telah dianalisis, diketahui besar ketuntasan belajar siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Dari hasil analisis tersebut diketahui aspek (1) sikap awal capaian siswa sebesar 64%, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan capaian siswa sebesar 57,5 %, (3) sikap akhir gerakan siswa sebesar 61,5 % dan hasil rata-rata keseluruhan capaian siswa sebesar 60,99 %.

Dilihat berdasarkan pada table diatas dapat dinyatakan bahwa hasil yang dicapai siswa dari ketiga aspek yang diamati masuk pada kategori sangat kurang, karena tolak ukur capaian siswa dinyatakan tuntas apabila mencapai 80% melihat hasil tersebut maka dari masing-masing aspek yakni (1) sikap awal capaian siswa sebesar 64 % perlu ditingkatkan sebesar 16% hingga mencapai 80%, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan capaian siswa sebesar 57,5% perlu ditingkatkan 22,5% hingga mencapai 80% (3) sikap akhir gerakan capaian siswa sebesar 61,5% perlu ditingkatkan 18,5% hingga mencapai 80% dan hasil keseluruhan rata-rata 60,99% perlu ditingkatkan 19,01% hingga mencapai 80%. Dari hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa penguasaan siswa dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja perlu di tingkatkan lagi hingga mencapai indikator.

2. Hasil Rata-Rata Keseluruhan

Tabel 10
Hasil Siklus 1 Capaian Siswa Keterampilan dasar Pukulan *Backhand*
Pada Permainan Tenis Meja

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	-	-
2	Baik	70-79	2	8 %
3	Cukup	60-69	15	60 %
4	Kurang	45-59	8	32 %
5	Sangat Kurang	< 44	-	-
Jumlah			25	100 %

Berdasarkan hasil analisis rata-rata setiap aspek diketahui dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh kriteria sangat baik (SB) dengan rentang nilai 80 – 100 tidak ada, pada kriteria baik (B) dengan rentang nilai 70-79 sebanyak 2 siswa. Selain itu pada kriteria cukup (C) dengan rentang nilai 60-69 terdapat 15 siswa, pada kriteria kurang (K) dengan rentang nilai 45-59 terdapat 8 siswa, dan pada kriteria sangat kurang (E) dengan rentang nilai <44 tidak ada.

Dilihat dari rata-rata keseluruhan siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja sebesar 60,99 %. Maka dari hasil siklus 1 ini nantinya menjadi tolak ukur meningkatnya teknik dasar pukulan forehand melalui metode bermain dengan indikator 80 %.

b. Refleksi Hasil Kegiatan

Berdasarkan hasil analisis pada siklus I ini maka hasil tersebut akan direfleksikan guna memperbaiki beberapa tindakan yang dilakukan sehingga mencapai tujuan yang ditargetkan yaitu sebesar 80%. Melihat capaian siswa pada rata-rata keseluruhan di siklus I ini hanya mencapai 60,99% mengharuskan peneliti

untuk segera melakukan refleksi dengan cara melanjutkan penelitian melalui siklus 2. Dari hasil refleksi tersebut dapat digambarkan besar capaian yang harus diperoleh siswa pada pemberian tindakan selanjutnya:

1. Tahap sikap awal yang baru mencapai 64 %, jika disesuaikan dengan target semula sebesar 80% maka langkah selanjutnya adalah meningkatkan hasil tahap persiapan minimal sebesar 15% sehingga bisa mencapai target semula sebesar 80%.
2. Tahap gerakan lanjutan/pelaksanaan sebesar 57,5% jika disesuaikan dengan target semula sebesar 80% maka langkah selanjutnya adalah meningkatkan hasil tahap gerakan lanjutan/pelaksanaan minimal sebesar 22,5% sehingga mencapai 80%.
3. Tahap sikap akhir gerakan rata-rata sebesar 61,5%, jika disesuaikan dengan target semula sebesar 80% maka langkah selanjutnya adalah meningkatkan sikap akhir gerakan minimal 18,5% sehingga mencapai 80%.

Hasil menunjukkan bahwa teknik dasar pukulan forehand pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo masih perlu untuk diberi tindakan minimal mencapai indikator kinerja yang telah ditetapkan sebesar 80% dengan demikian perlu dilaksanakan tindakan lebih lanjut yakni masuk pada pelaksanaan tindakan siklus II.

4.1.3 Siklus II

Pelaksanaan siklus II ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2015 sampai pada tanggal 30 Mei 2015. Pada siklus II ini pelaksanaannya sama dengan pelaksanaan pada observasi awal dan pada siklus I, diadakan tiga kali tindakan dan satu kali evaluasi. Evaluasi tersebut bertujuan untuk mengetahui besar capaian yang diperoleh siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo melakukan pembelajaran teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja.

Dalam metode bermain ini yaitu kegiatan belajar mengajar sambil bermain atau bermain sambil belajar. Pada tindakan ini akan dilihat bagaimana perkembangan para peserta didik setelah siklus I telah selesai. Pada siklus ini para peneliti harus dengan teliti melihat kekurangan peserta.

Pada tahap pelaksanaan penelitian ini akan dilihat bagaimana para siswa melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja melalui beberapa aspek penilaian terdiri dari (a) sikap awal, (b) gerakan lanjutan/pelaksanaan, dan (c) sikap akhir. Beberapa aspek ini akan dilihat pelaksanaannya ketika para siswa sedang melaksanakan kegiatan bermain tenis meja. Dalam kegiatan bermain ini peneliti harus mengamati bagaimana kemampuan seorang siswa melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja ketika para siswa melaksanakan kegiatan bermain tenis meja dan melihat kekurangan-kekurangan disetiap siswa melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Di setiap aspek penilaian terdapat beberapa tindakan pelaksanaannya, yaitu :

1. Sikap Awal

Pada sikap awal ini terdapat beberapa pelaksanaan yang harus diamati/dinilai yaitu:

- a. Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan,
- b. Salah satu kaki didepan,
- c. Posisi lutut agak ditekuk,
- d. Salah satu tangan memegang bet disamping badan dan lengan membentuk 90^0 .

2. Gerakan lanjutan/pelaksanaan

Pada tahap ini terdapat beberapa pelaksanaan yang harus diamati/dinilai,yaitu:

- a. Ayunkan lengan dan punggung tangan membelakangi net,
- b. Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang kedepan,
- c. Gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan menyilang,
- d. Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

3. Sikap akhir

Pelaksanaan sikap akhir ini yang harus diamati/dinilai yaitu :

- a. Badan sedikit condong kedepan,
- b. Posisi lutut agak ditekuk

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan 6 kali dengan durasi 3 kali dalam seminggu dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh penggunaan metode bermain pada pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo, (2) penggunaan metode bermain dalam pembelajaran tenis meja dapat meningkatkan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja terutama siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Setiap guru ataupun mahasiswa yang melaksanakan penelitian dengan jenis penelitian tindakan kelas hendaknya mempersiapkan diri baik fisik maupun mental dan merencanakan kegiatan pembelajaran sematang-matangnya agar pelaksanaan penelitian lebih efisien dan terarah sehingga dapat mencapai hasil yang sesuai dengan harapan
- b. Bagi guru pendidikan jasmani, maupun mahasiswa yang akan meneliti dapat memberikan kontribusi yang baik pada setiap siswa khususnya penetapan metode disetiap mata pelajaran khususnya pelajaran penjas yang menyangkut permainan tenis meja hendaknya menggunakan metode bermain agar lebih memudahkan siswa untuk meningkatkan prestasi belajar maupun hasil akhir akademiknya.
- c. Mengingat pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja yang baik dan benar sangat berpengaruh dalam pelaksanaan pembelajaran disekolah yang akan diteliti , diharapkan pada guru maupun peneliti agar selalu

membawa gagasan baru guna meningkatkan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga tenis meja.

- d. Seorang guru penjas kes harus banyak menguasai metode pembelajaran sehingga nantinya tujuan pembelajaran yakni perubahan positif pada pola fikir (kognitif), pola sikap (afektif), dan keterampilan gerak (psikomotor) dapat dicapai secara efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suprijono.** 2013. *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pusat Pelajar.
- Aris Shoimin.** 2014. *Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Budi Sutrisno, Muhammad Bazin Khafadi.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan 2 dan 3*. Jakarta: CV. Putra Nugraha.
- Dwi Sarjianto, Sujawardi.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Intan Perwira.
- Eli Maryani, Jaja Suharja Husdarta.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Visindo Media Persada.
- Farida Isnaini, Sri Sasonto Sabarini.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Mediatama.
- Hamzah B. Uno, Nurdin Muhamad.** 2011. *Belajar Dengan Pendekatan*. Jakarta: Swadaya Murni.
- Husdarta , Yudha M. Saputra.** 2013. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Khairul Hadziq.** 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Miftaful Huda.** 2013. *Model Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mohammad Ali Mashar, Dwinarhayu.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Jakarta: Swadaya Murni.

Sarjono, Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV. Aneka Ilmu.

Sigit Setyawan. 2013. *Nyalakan Kelasmu 20 Metode Mengajar dan Aplikasinya*. Jakarta: PT.Grasindo

Sodikin Chandra, Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Arya Duta.

Yulia Siska. 2011. *Bermain Peran, Keterampilan Sosial*. Bandar Lampung.

Yusup Hidayat, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan.

Zainal Aqib. 2013. *Model Model Media dan Pembelajaran Kontekstual (inovatif)*. Bandung: Yrama Widya.

