

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. terdapat pengaruh penggunaan model pembelajaran Kooperatif (*Tipe TGT*) dalam meningkatkan kemampuan pukulan forehand pada permainan tenis meja siswa kelas V SDN No.96 Sipatana.
2. penggunaan model pembelajaran Kooperatif (*Tipe TGT*) dalam pembelajaran tenis meja dapat meningkatkan kemampuan pukulan forehand pada permainan tenis meja terutama siswa kelas V SDN No.96 Sipatana.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat dikemukakan kepada guru penpedidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya siswa kelas V SDN No.96 Sipatana sebagai berikut :

1. dalam meningkatkan kemampuan pukulan forehand pada permainan tenis meja yang opteamal, guru harus benar-benar memilih suatu metode atau model pembelajaran yang tepat dan disesuaikan dengan siswa itu sendiri, sehingga siswa mudah mengerti dan memahami apa yang diajarkan
2. untuk meningkatkan kemampuan pukulan forehand pada permainan tenis meja dapat diterapkan model pembelajaran Kooperatif (*Tipe TGT*). Dari hasil penelitian

ini menunjukkan, model pembelajaran Kooperatif (*Tipe TGT*) dapat meningkatkan pukulan forehand dalam permainan tenis meja siswa kelas V SDN No.96 Sipatana.

3. dalam usaha menerapkan metode atau model pembelajaran yang baik, guru hendaknya mempersiapkan diri secara fisik maupun mental agar nantinya dalam pelaksanaannya benar-benar terarah dengan baik sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.
4. dalam usaha meningkatkan keterampilan chest pass pada permainan bola basket, guru hendaknya kreatif dalam proses pembelajaran guna menghindari kejenuhan siswa selama proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. diharapkan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan pukulan forehand pada permainan tenis meja khususnya siswa kelas V SDN No.96 Sipatana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aris shoimin. 2013.** *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.
- Dr. Rusman, M.Pd. 2013.** *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru Edisi Kedua.*Jakarta : PT. Rajagrafindo persada.
- Dr. Kokom Komalasari. 2013.** *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi.*Bandung : PT Refika Aditama.
- Eli Maryani, Jaja Suharja Husdarta. 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan.* Jakarta: Visindo Media Persada.
- Husdarta , Yudha M. Saputra. 2013.** *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.*  
Bandung: CV. Alfabeta.
- Miftahul Huda, M.Pd. 2014.** *Model-model Pengajaran dan Pembelajaran.*Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Khairul Hadziq. 2013.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Bandung:  
Yrama Widya.
- 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.

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

**Trianto, M.Pd. 2013.** *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif.* Jakarta :Prenada media grop.

**Yusuf Hidayat, Yudha M. Saputra 2010.** *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Pusat Perbukuan.

## Lampiran 1

### JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN TINDAKAN

NO	Pelaksanaan	Hari/Tanggal
1	Observasi awal	Senin, 18 Januari 2016
2	Tindakan I	Rabu, 20 Januari 2016
3	Tindakan II	Kamis, 21 Januari 2016
4	Evaluasi Siklus I	Jumat, 22 Januari 2016
5	Tindakan I	Sabtu, 23 Januari 2016
6	Tindakan II	Kamis, 28 Januari 2016
7	Evaluasi Siklus II	Jumat, 29 Januari 2016

**Peneliti**

**Melisawati Supu**  
**Nim 831 411 071**

## Lampiran 2

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Sekolah</b>	<b>: SDN N0.96 SIPATANA KOTA GORONTALO</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PENJASKES</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: V</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Pembelajaran Permainan Tenis Meja</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 9 JP (3 Kali Pertemuan)</b>

#### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p><b>Sikap Religius</b></p> <p>1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikut serta berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktifitas pembelajaran penjasorkes</li> <li>• Tidak pantang menyerah dalam mengerjakan tugas</li> <li>• Berperilaku baik dalam melakukan aktifitas pembelajaran penjasorkes</li> </ul>
<p><b>Sikap sosial :</b></p> <p>2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patuh terhadap aturan</li> <li>• Mengerjakan tugas penuh tanggung jawab, mengembalikan peralatan</li> </ul>

<p>lingkungan sekitar.</p> <p>2.3. Menghargai perbedaan karakter-teristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerja-sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Membantu teman yang dalam kelompok</li> <li>• Menerima saran terbuka, saling membantu sesama peserta didik dalam melakukan aktifitas pembelajaran penjasorkes</li> <li>• Saling menghargai sesama teman dalam aktifitas pembelajaran penjasorkes</li> <li>• Hadir tepat waktu dalam aktifitas pembelajaran penjasorkes</li> <li>• Mengakui keunggulan lawan dalam melakukan aktifitas pembelajaran penjasorkes</li> </ul>
<p>3.1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan tenis meja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan konsep keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja memegang bet, pukulan forehand dan gerakan</li> </ul>



<p>4.1. Mempraktikkan keterampilan dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>kaki).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mempraktikkan teknik dasar memegang bet dengan berbagai keterampilan (memegang dengan shakkhand grip dan phenolder grip) permainan tenis meja dengan benar</li> <li>• Mempraktikkan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja dengan koordinasi yang baik</li> <li>• Mempraktikkan keterampilan dasar fundamental tehnik gerakan kaki dalam tenis meja dengan benar</li> </ul>
--	--

## **B. Tujuan Pembelajaran**

### **Pertemuan Kesatu**

1. Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah mengikuti pelajaran dengan baik.
2. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
3. Menjelaskan teknik dasar memegang bet dengan berbagai keterampilan (memegang dengan shakkhand grip dan phenolder grip) permainan tenis meja dengan benar.
4. Mempraktikkan dasar fundamental memegang bet dengan berbagai keterampilan (memegang dengan shakkhand grip dan phenolder grip) permainan tenis meja dengan benar.

5. Menjelaskan cara memukul bola dengan teknik dasar memegang bet dengan berbagai keterampilan (memegang dengan shackhand grip dan phenolder grip) permainan tenis meja dengan benar.
6. Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang benar dengan teknik dasar fundamental memegang bet dengan berbagai keterampilan (memegang dengan shcakhand grip dan penolder grip) permainan tenis meja dengan koordinasi yang baik menunjukkan sikapkerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan selama bermain.

### **Pertemuan Kedua**

1. Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah pelajaran pelajaran dengan baik.
2. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
3. Memahami teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja dengan koordinasi yang baik
4. Melakukan teknikn dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja dengan koordinasi yang baik
5. Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang benar menggunakan teknik dasar pukulan forehand permainan tenis meja dengan koordinasi yang baik dengan menunjukkan sikapkerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan selama bermain.

### **Pertemuan Ketiga**

1. Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah pelajaran pelajaran dengan baik.
2. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
3. Memahami tehnik dasar gerakan kaki dalam tenis meja dengan benar dan koordinasi yang baik
4. Melakukan tehnik dasar gerakan kaki dalam tenis meja dengan benar dan koordinasi yang baik.
5. Melakukan tehnik dasar gerakan kaki dalam tenis meja dengan benar dan koordinasi yang baik , dengan menunjukkan sikapkerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/ kemenangan selama bermain.

### **C. Materi Pembelajaran :**

#### **Pertemuan kesatu**

- a) Memegang bet dengan tehnik shackhand grip
- b) Memegang bet dengan tehnik pegangan phenolder grip
- c) Memukul bola dengan tehnik pegangan shackhand grip
- d) Memukul bola dengan tehnik pegangan phenolder grip

#### **Pertemuan kedua**

- a. Memukul bola servis dengan forehand
- b. Memukul bola dengan pukulan forehand
- c. Memukul bola dengan pukulan forehand dengan cara kelompok ataupun bergantian.

### **Pertemuan ketiga**

- a. Melakukan tehnik gerakan kaki pada saat melakukan pukulan smash forehand
- b. Melakukan kombinasi pukulan smash forehand menggunakan gerakan kaki

### **D. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran :**

#### 1. Media Pembelajaran :

- a. Demonstrasi gerakan teknik dasar pukulan forehand
- b. Menggunakan metode bermain

#### Alat Pembelajaran :

- a. Bet (raket tenis meja)
- b. Bola tenis meja
- c. Lapangan permainan tenis meja atau lapangan sejenisnya
- d. Peluit

#### 2. Sumber Belajar :

- a. Buku Olahraga
- b. Buku praktik/Lembar Kerja Siswa (LKS).
- c. Buku permainan tenis meja.

### **E. Langkah-langkah Pembelajaran**

#### **Pertemuan Kesatu**

#### **1. Pendahuluan (20 Menit)**

- a. Berbaris dan berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik.
- b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan.
- c. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh

tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.

- d. Guru mempertanyakan Apa jenis keterampilan keterampilan dasar permainan tenis meja?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 1, yaitu : teknik dasar memegang bet dengan berbagai keterampilan (memegang dengan shackhand grip dan phenolder grip) permainan tenis meja dengan benar .
- f. Guru menyampaikan pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.

## **2. Kegiatan Inti (90 Menit)**

### **a. Mengamati**

- 1) Peserta didik mengamati gerakan memegang bet dalam permainan tenis meja antara lain :
  - a. Memegang bet dengan tehnik shackhand grip
  - b. Memegang bet dengan tehnik pegangan phenolder grip
  
- 2) Peserta didik mengamati bagaimana cara melakukan berbagai macam gerakan memukul bola dalam permainan tenis meja, antara lain :
  - a. Memukul bola dengan tehnik pegangan shackhand grip
  - b. Memukul bola dengan tehnik pegangan phenolder grip

**b. Menanya**

- 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara Memegang bet dengan teknik dasar shackhand grip , yang dimediasi oleh guru?
- 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara Memegang bet dengan teknik dasar pegangan phenolder grip , yang dimediasi oleh guru?
- 3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana Memukul bola dengan teknik dasar pegangan shackhand grip , yang dimediasi oleh guru?
- 4) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana Memukul bola dengan teknik dasar pegangan shackhand grip, yang dimediasi oleh guru?

**c. Eksplorasi / Mencoba**

- 1) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

**d. Mengasosiasi**

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok jenis pegangan serta pukulan dalam tenis meja.

**e. Mengkomunikasikan**

- 1) Peserta didik menerapkan teknik dasar memegang bet dengan berbagai keterampilan (memegang dengan shackhand grip dan phenolder grip) permainan tenis meja dengan benar dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis pegangan yang digunakan dengan pukulan yang akan dicapai misalnya jenis pegangan shackhand grip dan phenolder grip dengan pukulan dan posisi tangan yang tepat.

- 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.

**f. Kegiatan Penutup (20 Menit)**

- a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.
- b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan tenis meja.
- c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- d. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan keterampilan dasar pegangan dan pukulan tenis meja dan manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.

**Pertemuan Kedua**

**1. Pendahuluan (20 Menit)**

- a. Berbaris dan berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik.
- b. Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan.
- c. Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan

pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.

- d. Guru mempertanyakan Apa saja teknik dasar permainan tenis meja?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 2, yaitu : teknik dasar (pukulan servis, smash dan forehand) permainan tenis meja dengan koordinasi yang baik
- f. Guru menyampaikan pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.

## **2. Kegiatan Inti (90 Menit)**

### **a. Mengamati**

1. Peserta didik mengamati tayangan video bagaimana cara melakukan berbagai gerakan pukulan dalam tenis meja antara lain :
  - a) pukulan servis forehand
  - b) pukulan servis backhand
  - c) pukulan smash forehand
  - d) pukulan smash backhand

### **b. Menanya**

1. Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara pukulan servis forehand, yang dimediasi oleh guru?
2. Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara pukulan servis backhand, yang dimediasi oleh guru?
3. Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara pukulan smash forehand , yang dimediasi oleh guru?



4. Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara pukulan smash backhand, yang dimediasi oleh guru?

**c. Eksplorasi / Mencoba**

- 1) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

**d. Mengasosiasi**

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok jenis servis dan pukulan dalam tenis meja.

**e. Mengkomunikasikan**

- a. Peserta didik menerapkan dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan jenis pukulan yang digunakan misalnya keterampilan (pukulan servis, smash backhand dan forehand) permainan tenis meja dengan koordinasi yang baik
- b. Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.

**3. Kegiatan Penutup (20 Menit)**

- a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.
- b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan tenis meja.

- c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- d. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang teknik dasar pukulan tenis meja dan manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.

### **Pertemuan Ketiga**

#### **1. Pendahuluan (20 Menit)**

- a) Berbaris dan berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik.
- b) Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan permainan.
- c) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan diikuti melalui permainan. Saat melakukan pemanasan guru mengamati kebenaran gerak pemanasan, jika terdapat peserta didik yang melakukan kesalahan, guru langsung memperbaiki pada saat kejadian (sambil memberhentikan pemanasan sementara), guru mempertanyakan tujuan dan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yaitu: untuk mempersiapkan tubuh menerima beban yang lebih berat, untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
- d) Guru mempertanyakan Apa jenis teknik dasar permainan tenis meja?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.

- e) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan 3, yaitu :  
tehnik gerakan kaki dalam tenis meja dengan benar
- f) Guru menyampaikan pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.

## **2. Kegiatan Inti (90 Menit)**

### **a. Mengamati**

- 1. Peserta didik mengamati tayangan video bagaimana cara melakukan berbagai gerakan pukulan dalam tenis meja antara lain :
  - a. tehnik gerakan kaki dalam tenis meja dengan benar

### **b. Menanya**

- 1. Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana cara tehnik gerakan kaki dalam tenis meja dengan benar, yang dimediasi oleh guru?

### **c. Eksplorasi / Mencoba**

- 1. Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, guru menyampaikan arti penting kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan di tempat (tidak bergerak). Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

### **d. Mengasosiasi**

Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok tehnik gerakan kaki dalam tenis meja dengan benar.

### **e. Mengkomunikasikan**

- 1. Peserta didik menerapkan dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama bermain (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat menghubungkan tehnik gerakan kaki dalam tenis meja dengan benar

2. Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang curang langsung diperingatkan dan menyampaikan arti penting sportifitas selama bermain.

**3. Kegiatan Penutup (20 Menit)**

- a. Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.
- b. Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan permainan tenis meja.
- c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- d. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang keterampilan keterampilan dasar pukulan tenis meja dan manfaat permainan tenis meja terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.

### Lampiran 3

Hasil Pengamatan Kegiatan Guru  
(Observasi Awal)

Mata Pelajaran : Penjaskes

kelas : SDN No.96 Sipatana Kota Gorontalo

No	Aspek yang diamati	Dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1	Kegiatan pendahuluan <ul style="list-style-type: none"><li>• Formasi barisan</li><li>• Berdoa</li><li>• Absensi</li><li>• Apersepsi</li></ul>	✓ ✓ ✓ ✓	
2	Kegiatan inti <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menjelaskan secara umum pengertian metode kooperatif tipe jigsaw</li><li>• Guru menjelaskan tentang cara melakukan tahap awal dalam melakukan keterampilan dasar pukulan backhand dalam permainan tenis meja</li></ul>	✓ ✓ ✓	
3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menjelaskan tentang cara tahap gerakan dalam melakukan keterampilan dasar pukulan backhand dalam permainan tenis meja</li><li>• Guru menjelaskan tentang cara tahap akhir gerakan dalam melakukan keterampilan dasar</li></ul>	✓ ✓ ✓	

	pukulan backhand dalam permainan tenis meja	✓	
	Kegiatan penutup	✓	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formasi barisan</li> <li>• Guru mengoreksi kegiatan yang salah</li> <li>• Guru memberi penguatan terhadap siswa yang dapat memperagakan pelaksanaan keterampilan dasar pukulan backhand pada permainan tenis meja</li> <li>• Evaluasi</li> <li>• pendinginan</li> </ul>	✓	

#### Lampiran 4

**FORMAT PENILAIAN KLASIFIKAL OBSERVASI AWAL  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND MELALUI  
MODEL KOOPERATIF(TGT) PADA SISWA KELAS V SDN NO.96  
SIPATANA KOTA GORONTALO**

NO	NAMA SISWA	L/P	ASPEK YANG DINILAI			JUMLAH	RATA-RATA	KET	
			A	B	C				
1.	Moh. Andika Idrus	L	31.25	37.5	37.5	106.25	35.41	K	
2.	Moh. Ikbal M Saud	L	62.5	68.75	68.75	200	66.67	C	
3.	Moh. Yuda Gaigo	L	31.25	25	25	81.25	27.08	K	
4.	Rahmat Umar	L	25	25	25	75	25	K	
5.	Reynaldi K. Maliki	L	31.25	50	31.25	112.5	37.5	K	
6.	Reynaldi Nasaru	L	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C	
7.	Riski Aditya Tahir	L	56	56	62.5	174.5	58.67	K	
8.	Septian A.I shak	L	68.75	62.5	56	187.25	62.41	K	
9.	Suaib Kolvingo	L	68.75	68.75	43.75	181.25	60.41	K	
10.	Tursandi Pasue	L	75	75	75	225	75	B	
11.	Wilis Abas	L	37.5	56	56	149.5	49.83	K	
12.	Juliana Pakaya	P	62.5	56	37.5	156	52	K	
13.	Nurain Miu	P	56	56	62.5	174.5	58.67	K	
14.	Nurain Thalib	P	56	62.5	43.75	162.25	54.08	K	
15.	Nurain Karim	P	87.5	81.25	43.75	212.5	70.83	C	
16.	Nurhayati Djafar	P	56	56	62.5	174.5	58.67	K	
17.	Nurhayati Suluta	P	31.25	25	25	81.25	27.08	K	
18.	Musdalifah Kai	P	62.5	68.75	68.75	200	66.67	C	
19.	Risna Mateka	P	31.25	50	31.25	112.5	37.5	K	
20.	Sri Mahmud	P	62.5	68.75	68.75	200	66.67	C	
21.	Siti Nanda Usman	P	56	56	62.5	174.5	58.67	K	
22.	Wahyuni Paneo	P	75	56	56	193	64.5	K	
23.	Widya Bago	P	68.75	62.5	56	187.25	62.41	K	
24.	Widya Kasim	P	62.5	62.5	68.75	193.75	64.58	K	
25.	Zuliana Paneo	P	68.75	62.5	56	187.25	62.41	K	
			Jumlah	1.392.5	1.423.25	1.286.25	4.108	1.481.97	<b>K</b>
			Rata-rata	55.7	56.93	51.45		59.27	

**Keterangan.**

**Klasifikasi penilaian**

80 - 100	= SB ( Sangat Baik )
70 - 79	= B ( Baik )
60 - 69	= C ( Cukup )
45 - 59	= K ( Kurang )
44	= SK( sangat kurang )



## Lampiran 5

### FORMAT PENILAIAN KLASIFIKAL SIKLUS 1 MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PUKULAN FOREHAND MELALUI MODEL (TGT) PADA SISWA KELAS V SDN NO.96 SIPATANA KOTA GORONTALO

NO	NAMA SISWA	L/P	ASPEK YANG DINILAI			JUMLAH	RATA-RATA	KET
			A	B	C			
1.	Moh. Andika Idrus	L	68.75	62.5	56	187.25	62.41	K
2.	Moh. Ikbal M Saud	L	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C
3.	Moh. Yuda Gaigo	L	62.5	56	37.5	156	52	K
4.	Rahmat Umar	L	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C
5.	Reynaldi K. Maliki	L	68.75	68.75	43.75	181.25	60.41	K
6.	Reynaldi Nasaru	L	87.5	81.25	87.5	256.25	85.41	BS
7.	Riski Aditya Tahir	L	68.75	62.5	56	187.25	62.41	K
8.	Septian A.I shak	L	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C
9.	Suaib Kolvingo	L	87.5	81.25	43.75	212.5	70.83	C
10.	Tursandi Pasue	L	87.5	81.25	87.5	256.25	85.41	BS
11.	Wilis Abas	L	62.5	56	37.5	156	52	K
12.	Juliana Pakaya	P	68.75	68.75	43.75	181.25	60.41	K
13.	Nurain Miu	P	75	56	56	193	64.5	K
14.	Nurain Thalib	P	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C
15.	Nurain Karim	P	75	75	75	225	75	B
16.	Nurhayati Djafar	P	68.75	62.5	56	187.25	62.41	K
17.	Nurhayati Suluta	P	68.75	68.75	43.75	181.25	60.41	K
18.	Musdalifah Kai	P	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C
19.	Risna Mateka	P	62.5	62.5	68.75	193.75	64.58	K
20.	Sri Mahmud	P	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C
21.	Siti Nanda Usman	P	68.75	62.5	56	187.25	62.41	K
22.	Wahyuni Paneo	P	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C
23.	Widya Bagoes	P	62.5	62.5	68.75	193.75	64.58	K
24.	Widya Kasim	P	68.75	62.5	56	187.25	62.41	K
25.	Zuliana Paneo	P	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C
		Jumlah	1.762.5	1.730.5	1.473.5		1.718.01	<b>C</b>
		Rata-rata	70.5	69.22	58.94	4.972.5	68.72	

**Keterangan.**

**Klasifikasi penilaian**

80 - 100	= SB ( Sangat Baik )
70 - 79	= B ( Baik )
60 - 69	= C ( Cukup )
45 - 59	= K ( Kurang )
44	= SK( sangat kurang )

## Lampiran 6

### FORMAT PENILAIAN KLASIFIKAL SIKLUS 2 MENINGKATKAN KEMAMPUAN PUKULAN FOREHAND MELALUI MODEL KOOPERATIF (TGT) PADA SISWA KELAS V SDN NO.96 SIPATANA KOTA GORONTALO

NO	NAMA SISWA	L/P	ASPEK YANG DINILAI			JUMLAH	RATA-RATA	KET
			A	B	C			
1.	Moh. Andika Idrus	L	75	81.25	62.5	218.75	72.91	C
2.	Moh. Iqbal M Saud	L	75	75	75	225	75	B
3.	Moh. Yuda Gaigo	L	75	81.25	62.5	218.75	72.91	C
4.	Rahmat Umar	L	87.5	81.25	87.5	256.25	85.41	BS
5.	Reynaldi K. Maliki	L	87.5	81.25	81.25	250	83.33	B
6.	Reynaldi Nasaru	L	87.5	93.75	81.25	262.5	87.5	BS
7.	Riski Aditya Tahir	L	75	81.25	62.5	218.75	72.91	C
8.	Septian A.I shak	L	75	75	75	225	75	B
9.	Suaib Kolingo	L	87.5	81.25	87.5	256.25	85.41	BS
10.	Tursandi Pasue	L	87.5	93.75	81.25	262.5	87.5	BS
11.	Wilis Abas	L	75	56	56	193	64.5	K
12.	Juliana Pakaya	P	75	81.25	62.5	218.75	72.91	C
13.	Nurain Miu	P	62.5	62.5	68.75	193.75	64.58	K
14.	Nurain Thalib	P	87.5	93.75	81.25	262.5	87.5	BS
15.	Nurain Karim	P	93.75	68.75	68.75	231.25	77.08	B
16.	Nurhayati Djafar	P	81.25	87.5	56	224	74.91	C
17.	Nurhayati Suluta	P	75	56	56	193	64.5	K
18.	Musdalifah Kai	P	87.5	93.75	81.25	262.5	87.5	BS
19.	Risna Mateka	P	75	56	56	193	64.5	K
20.	Sri Mahmud	P	93.75	68.75	68.75	231.25	77.08	B
21.	Siti Nanda Usman	P	75	81.25	62.5	218.75	72.91	C
22.	Wahyuni Paneo	P	81.25	81.25	81.25	243.75	81.25	B
23.	Widya Bagoë	P	68.75	75	62.5	206.25	68.75	C
24.	Widya Kasim	P	87.5	81.25	87.5	256.25	85.41	BS
25.	Zuliana Paneo	P	93.75	68.75	68.75	231.25	77.08	B
		Jumlah	2.025	1.936.75	1.774	5.753	1.918.34	<b>B</b>
		Rata-rata	81	77.47	70.96		76.73	

**Keterangan.**

**Klasifikasi penilaian**

80 - 100 = SB ( Sangat Baik )

70 - 79 = B ( Baik )

60 - 69 = C ( Cukup )

45 - 59 = K ( Kurang )

44 = SK( sangat kurang

## DOKUMENTASI PENELITIAN



**Gambar 1. Pada Saat Berdoa Bersama Siswa Kelas V Sebelum Melakukan Pemanasan Atau Masuk Pada Materi**



**Gambar 2. Pada Saat Melakukan Pemanasan Bersama Siswa-siswa**



**Gambar 3. Observasi Awal Guru Mitra Menjelaskan Pukulan Forehand**



**Gambar 4. Guru Mitra Melakukan Cara Pukulan Forehand**



**Gambar 5. Penelitian Masuk Siklus 1**



**Gambar 6. Evaluasi Siklus 1 Oleh Siswa SDN No.96**





**Gambar 7. Siklus 2 Dan Evaluasi Evaluasi**



**Gambar 8. Penelitian Bersama Guru Mitra Dan Dosen Pembimbing**