

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 6 kali dengan durasi 2 kali dalam seminggu dapat disimpulkan bahwa:

1. terdapat pengaruh penggunaan metode latihan berulang (*drill*) terhadap kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP N 6 Kota Gorontalo.
2. penggunaan metode latihan berulang (*drill*) dalam pembelajaran tenis meja dapat meningkatkan teknik dasar pukulan *forehand* siswa pada permainan tenis meja terutama siswa kelas VIII SMP N 6 Kota Gorontalo.

5.2 Saran

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

1. dalam pelaksanaan tindakan kelas, guru hendaknya mempersiapkan diri secara fisik maupun mental serta merencanakan kegiatan dengan baik agar nantinya dalam pelaksanaannya benar-benar terarah sehingga dapat mencapai hasil yang diharapkan.

2. diharapkan kepada seluruh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa dalam melakukan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja, khususnya siswa sekolah yang bersangkutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, Nur. 2014. *Pengaruh Metode Latihan Drill dan Waktu Reaksi Terhadap Ketepatan Drive dalam Permainan Tenis Meja*. Jurnal Keolahragaan ISSN 2339-0662. Yogyakarta : UNY
- Chandra, Sodikin. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Untuk kelas VII SMP dan MTs)*. Jakarta : Arya Duta
- Djafar, Miftahul. 2014. *Meningkatkan Keterampilan Melakukan Pukulan Forehand Permainan Tenis Meja Melalui Metode Latihan Drill Pada Siswa SMP Negeri 2 Kota Gorontalo*. Skripsi. Gorontalo : UNG
- Hadziq, Khairul. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Untuk kelas V SD/MI)*. Bandung : CV Mutiara Ilmu
- Hidayat, Yusup. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Untuk kelas X SMA/MA/SMK)*. Jakarta : Intan Pariwara
- Husdarta dan Saputra, 2013. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani & kesehatan / ABT*. Jakarta : CV Al Fabeta
- Isniani, Faridha. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Untuk kelas X SMA/MA/SMK : Karya Mandiri Nusa*
- Majid, Abdul. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Nopebri & Sumaryoto. 2014. *Buku Guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : kementerian pendidikan dan Kebudayaan
- Paturusi. 2012. *Manajemen pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : PT. Asdimasatya
- Pribadi, Benny A. 2011. *Model Assure untuk Mendesai Pembelajaran Sukses*. Jakarta : Dian Rakyat
- Rohman, Muhammad. 2012. *Manajemen Pendidikan Analisis dan Solusi terhadap Kinerja Manajemen Kelas dan Strategi Pengajaran yang Efektif*. Jakarta : PT. Prestasi Pustakaraya

- Sarjiyanto, Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Untuk kelas VII SMP/MTs)*. Jakarta : Intan Pariwara
- Sarjono & Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (untuk SMP/MTs kelas IX)*, Jakarta : CV Aneka Ilmu
- Sukardi.2013. *Metode Penelitian Pendidikan Tindakan Kelas Implementasi dan Pengembangannya*.Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tennis Meja*. Solo : Era Intermedia
- Sutrisna, Budi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Untuk kelas VII SMP/MTs)*. Jakarta : Putra Nugraha

Lampiran 1

JADWAL PENELITIAN

OBSERVASI AWAL			
No.	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	KET
1.	Selasa, 3 November 2015	Observasi Awal	
SIKLUS 1			
No.	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	KET
2.	Jumat, 6 November 2015	Tindakan I	
3.	Selasa, 10 November 2015	Tindakan II	
4.	Jumat, 13 November 2015	Tindakan III	
5.	Selasa, 17 November 2015	Evaluasi Siklus I	
SIKLUS II			
No.	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	KET
6.	Jumat, 20 November 2015	Tindakan I	
7.	Selasa, 24 November 2015	Tindakan II	
8.	Jumat, 27 November 2015	Tindakan III	
9.	Selasa, 1 Desember 2015	Evaluasi Siklus II	

Lampiran 2

FORMAT PENGAMATAN KEGIATAN GURU

Satuan Pendidikan : SMP N 6 Gorontalo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII / Ganjil

Materi Pokok : Pukulan *Forehand* Permainan Tenis Meja

No.	Aspek Yang Diamati	Dilaksanakan		KET
		Ya	Tidak	
1.	<p><u>PENDAHULUAN</u></p> <p>a. Formasi barisan</p> <p>b. Berdoa</p> <p>c. Mengecek kehadiran</p> <p>d. Siswa melakukan pemanasan di bawah bimbingan guru</p>			
2.	<p><u>KEGIATAN INTI</u></p> <p>a. Guru memberikan motivasi dan penjelasan mengenai pukulan <i>forehand</i> yang baik dan benar yang meliputi : Tahap persiapan, Tahap gerakan, Tahap akhir gerakan</p> <p>b. Mendemonstrasikan cara melakukan pukulan <i>Forehand</i> Permainan Tenis Meja</p> <p>c. Memberikan tugas gerak pada siswa untuk mempraktikkan cara melakukan pukulan <i>Forehand</i></p> <p>d. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum dipahami atau diketahui oleh siswa</p>			
3.	<p><u>KEGIATAN PENUTUP</u></p> <p>a. Bersama siswa merefleksi proses pembelajaran yang telah berlangsung</p> <p>b. Memberikan tugas kepada siswa</p> <p>c. Pendinginan</p> <p>d. Berdoa dan Barisan</p>			

Gorontalo, 2015
Guru Mata Pelajaran

MANSUR HUNOWU, S.Pd
NIP. 19600306 198411 1 001

Lampiran 3

Lampiran 4

FORMAT PENILAIAN KEGIATAN SISWA

NO	ASPEK YANG DIAMATI	BUTIR SKOR				JLH SKOR
		1	2	3	4	
	<u>TAHAP PERSIAPAN</u>					
	1) Berdiri dibelakang meja menghadap lawan, salah satu kaki berada di depan.					
	2) Salah satu tangan memegang bet disamping badan, dan tangansatunya memegang bola dengan meletakkannya diatas telapak tangan					
	3) Lengan membentuk 90 ⁰					
	<u>TAHAP GERAKAN</u>					
	1) Pukulan dilakukan dengan menggerakan bet dari arah belakang ke depan					
	2) Berat badan bertumpu pada kaki depan					
	3) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi					
	<u>TAHAP AKHIR</u>					
	1) Ikuti gerakan badan kedepan dengan melangkahakan kakibelakang ke depan					
	2) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola dan kembali pada posisi semula					
Total Skor						

Gorontalo, 2015

Peneliti

Stepandy Koniyo
NIM. 831 411 175

Lampiran 5

Tabulasi Hasil Pengamatan Kegiatan Siswa
(Obeservasi Awal)

TABULASI OBSERVASI AWAL																													
No.	Nama Siswa	INDIKATOR																								JML SKOR	NA	KET	
		Persiapan												Tahap gerakan									Akhir gerakan						
		1				2				3				1			2			3			1	2					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	Aan Pratama Manaku		3			3			3			3			2			2			2					3	21	65,63	C
2	Aditra Renaldi Abdulah		3		2			2			2			2		1			2						3	17	53,13	K	
3	Alif Rahman Thalib		3		3			3			2			2				2			3				3	21	65,63	C	
4	Amirudin J. Kaharu	2			3			2			2			3			3			2				3	20	62,50	C		
5	Husain Alhabsv			4		3			3			3			3			3			3			3	25	78,13	B		
6	Fitrah Ahmad		3		2			3			3			2			3			2			3	21	65,63	C			
7	Iksan M. Djahu	2			2			3			2			1			2			2			2	16	50,00	K			
8	Moh. Danial Daud	2		1			1				2			2		1			1				2	12	37,50	SK			
9	Muamar Lapose		3			3			2			3			2			2		1			2	18	56,25	K			
10	Rival Nusi		3			3			2			3			3			3		2			3	22	68,75	C			
11	Yulis Ranti		3		2			3			2			2			2			2			2	18	56,25	K			
12	Zulfi Talib		3		2			3			2			3			2			3			3	21	65,63	C			
13	Kristian Dipu	1			2			2		1				2		1			1			2	12	37,50	SK				
14	Aprilin Alidrus		3			3			3			3			2			2		2			3	21	65,63	C			
15	Dela Putri Idrus	1			2			2		1				2		1			1			2	12	37,50	SK				
16	Eadillah A. Botutihe		3		2			2			2			2			2			2			2	17	53,13	K			
17	Laila N. Abcul	1			2		1				2			2		1			2		1		12	37,50	SK				
18	Mevlan Navili			4		2			3			2			2			2		2			3	20	62,50	C			
19	Nurienda Hi Nadjii	2			2			2			2			2		1			1			2	14	43,75	SK				
20	Nurul Magfirah Anai		3		2			2		1				2			2			2			2	16	50,00	K			
21	Rianda P. Huntovungo	2			2			2			2			2		1			1			3	16	50,00	K				
22	Revania Eraku	2			2			2			2		1		1			1				2	13	40,63	SK				
23	Salsabilah M. Antu		3		2			2			2			2			2			2			2	17	53,13	K			
24	Siti Marita Moito	1			2			2			2		1		1			1				2	12	37,50	SK				
25	Siti Rahma Halu	2			2			2			2			2			2			2			2	16	50,00	K			
JUMLAH TOTAL SKOR																								430	1343,8				
JUMLAH TOTAL SKOR MAKSIMAL																								800	2500				
PERSENTASE																								54%	54%				

KET :

- SB = Sangat Baik
- B = Baik
- C = Cukup
- K = Kurang
- SK = Sangat Kurang

Gorontalo,

2015

Guru Mata Pelajaran

MANSUR HUNOWU, S.Pd

NIP : 19600306 198411 1 001

Lampiran 8

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS II

Sekolah : SMP Negeri 6 Kota Gorontalo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester: VIII/Ganjil

Materi Pokok : TenisMeja (Pukulan Forehand)

Alokasi Waktu: 9 JP (1 Kali Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungan social danalamdalamjangkauan pergaulandankeberadaannya.
3. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahunyatentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
4. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalamsudutpandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KompetensiDasar	IndikatorPencapaianKompetensi
SikapReligius 1.1. Menghayatidanmengamalkannilai-nilai agama yang dianutdalammelakukanaktivitasjas	

<p>mani, permainan, dan olahraga, dicermin-kandengan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Pembiasaan perilaku sebelum dan sesudah pelajaran. Selalu berusaha secara maksimal dan awakaldenganhasilakhir. Membiasakanberperilakubaikdalam berolahragadanlatihan. 	
<p>Sikap sosial :</p> <ol style="list-style-type: none"> Berperilakusportifdalambermain. Bertanggungjawabdalam penggunaansaranadanprasaranapembelajaran sertamenjagakeselamatan dirisendiri, orang lain, danlingkungansekitar. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Menunjukkan kemauan kerjasamadalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Disiplin selam melakukan berbagai aktivitas fisik. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 	
<ol style="list-style-type: none"> Memahami konsep kemampuan gerak fundamental permainan bola kecil. 	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan konsep kemampuan teknik dasar pukulan Forehand. Menjelaskan konsep kemampuan posisi tubuh pada saat melakukan pukulan Forehand. Menjelaskan konsep kemampuan posisi ayunan tangan pada saat me

<p>4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>lakukan pukulan Forehand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan teknik pukulan Forehand yang benar dan baik. • mempraktikkan cara melakukan pukulan Forehand dengan posisi tubuh yang benar dan baik. • mempraktikkan cara ayunan tangan pukulan Forehand yang benar dan baik.
--	--

C. 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 cara teknik dasar pukulan Forehand pada permainan Tenis Meja.
4. Menjelaskan cara teknik konsep dasar posisi tubuh melakukan pukulan Forehand.
5. Menjelaskan cara teknik dasar ayunan tangan pada pukulan-pukulan Forehand.
6. Melakukan permainan Tenis Meja dengan pukulan Forehand dengan peraturan yang telah ditentukan, dengan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan, kemenangan selama bermain.

D. Materi Pembelajaran :

- a) Teknik melakukan Tenis Meja.
- b) Teknik melakukan pukulan Forehand.
- c) Teknik posisi tubuh pada saat melakukan pukulan Forehand.
- d) Teknik posisi ayunan tangan pada saat melakukan pukulan Forehand.

E. Metode Pembelajaran :

Latihan (*Drill*)

F. Alat, dan Sumber Pembelajaran :

1. Alat Pembelajaran :

- a. Meja Tenis Meja
- b. Gedung olahraga atau lapangan sejenisnya.
- c. Bola dan Bad
- d. Peluit
- e. Stopwatch

2. Sumber Belajar :

- a. Buku Pegangan Guru, Nopebri dan Sumaryoto; Buku Guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : kementerian pendidikan dan Kebudayaan
- b. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Untuk kelas VII SMP/MTs), Budi Sutrisna. Jakarta : Putra Nugraha.
- c. Buku permainan Tenis Meja.

G. Langkah-langkah Pembelajaran

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 cidera dalam melakukan aktivitas fisik, dan untuk menciptakan ruang gerak persendian lebih luas.
- d. Guru mempertanyakan “Siapa yang menjadi atlet Tenis Meja?”, Apasaja jenis kemampuan teknik Tenis Meja?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajarannya yaitu : teknik dasar melakukan pukulan pukulan Forehand.
- f. Guru menyampaikan pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.

2. Kegiatan Inti (85 Menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik mengamati Demonstrasi
bagaimana cara melakukan berbagai gerak dalam olah raga tenis meja antara lain :
 - a) posisi tubuh saat melakukan pukulan Forehand.
 - b) pelaksanaan saat melakukan pukulan Forehand.
 - c) posisi ayunan tangan pada saat melakukan pukulan Forehand.
- 2) Peserta didik mengamati Demonstrasi
bagaimana cara melakukan berbagai macam teknik dasar Permainan Tenis Meja yang lebih spesifik dalam melakukan pukulan Forehand.

b . Menanya

- 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya latihan Tenis Meja yang dimediasi oleh guru?
- 2) Peserta didik saling mempertanyakan
“bagaimana jalannya pukulan Forehand, yang dimediasi oleh guru?
- 3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi
tubuh saat melakukan pukulan Forehand 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
a.
- 2) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang

dilakukan sambil bergerak ke kiri, ke kanan, kedepan, dan ke belakang. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya

- a.
- 3) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok dalam formasi segitiga atau berbanjarmencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya
- a.

d. Mengasosiasi

- 1) Guru membimbing siswa dalam mempraktikkan cara melakukan teknik dasar pukulan *forehand* yang baik dan benar dengan mengambil beberapa sampel siswa untuk melakukan praktik berpasangan dengan guru.
- 2) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok bagaimana cara melakukan pukulan Forehand dengan maksimal.

e. Mengkomunikasikan

- 1) Peserta didik mempraktikkan cara melakukan pukulan Forehand dengan menggunakan berbagai kemampuan dasar melakukan teknik dasar Tenis Meja dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama mempraktikkan (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat melakukan pukulan Forehand dengan baik dan benar, misalnya jika pada saat melakukan pukulan Forehand posisi badan tepat sesuai dengan teknik dasar melakukan pukulan Forehand yang diajarkan oleh guru.
- 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang posisi badannya salah (misalnya sikap awal posisi badan pada saat melakukan pukulan Forehand salah) dapat diarahkan ke posisi tubuh yang benar.

B. Kegiatan Penutup (15 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 posisinya saat bermain Tenis Meja (cara melakukan pukulan Forehand).
- c. Salah satu peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan pemanfaatannya.
- d. Guru menugaskan peserta didik untuk membaca dan membuat catatan tentang kemampuan teknik bermain tenis meja, posisinya yang baik dan benar saat melakukan pukulan Forehand serta manfaat bermain Tenis Meja terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.

A. Penilaian Pembelajaran

1. Jenis dan Teknik Penilaian

- a. Jenis Penilaian
 - 1) Non Tes (Praktik)
- b. Teknik Penilaian
 - 1) Observasi perilaku
 - 2) Tes kinerja

2. Bentuk Instrumen dan Instrumen Penilaian

a. Bentuk Instrumen Penilaian

- ✓ Lembar observasi/pengamatan
- ✓ Tes kemampuan (unjuk kerja)

b. Instrumen Penilaian

Penilaian Kemampuan

a. Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek kemampuan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak teknik dasar bermain Tenis Meja.

b. Butir Aspek Penilaian Kemampuan Teknik dasar pukulan *Forehand* Tenis meja

NO	ASPEK YANG DIAMATI	BUTIR SKOR				JLH SKOR
		1	2	3	4	
	<u>TAHAP PERSIAPAN</u>					
	1. Berdiri dibelakang meja menghadap lawan, salah satu kaki berada di depan.					
	2. Salah satu tangan memegang bet disamping badan, dan tangan satunya memegang bola dengan meletakkannya diatas telapak tangan					
	3. Lengan membentuk 90 ⁰					
	<u>TAHAP GERAKAN</u>					
	1. Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan					
	2. Berat badan bertumpu pada kaki depan					
	3) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi					
	<u>TAHAP AKHIR</u>					
	1) Ikuti gerakan badan kedepan dengan melangkahakan kakibelakang ke depan					
	2) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola dan kembali pada posisi semula					

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Gorontalo, November 2015
Mahasiswa

MANSUR HUNOWU, S.Pd
NIP.19690306 198411 1 001
Lampiran 7

STEPANDY KONIYO
NIM. 831 411 175

Tabulasi Hasil Pengamatan kegiatan siswa
(siklus I)

Lampiran 8

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS II

Sekolah : SMP Negeri 6 Kota Gorontalo

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelas/Semester : VIII/Ganjil

Materi Pokok : TenisMeja (Pukulan *Forehand*)

Alokasi Waktu : 9 JP (1 Kali Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
3. Menghargaidanmenghayatiperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalamberinteraksisecaraefektifdenganlingkungan social danalamdalamjangkauan pergaulandankeberadaannya.
4. Memahamipengetahuan (faktual, konseptual, danprosedural) berdasarkan rasa ingintahnyatentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budayaterkaitfenomenadankejadiantampakmata.
5. Mencoba, mengolah, danmenyajidalamranahkonkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) danranahabstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuaidengan yang dipelajari di sekolahdansumber lain yang samadalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

KompetensiDasar	IndikatorPencapaianKompetensi
SikapReligius 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani,	

<p>permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>1.2 Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>1.3 Selaluberusahasecaramaksimaldantawakaldenganhasilakhir.</p> <p>1.4 Membiasakanberperilakubaikdalamberolahragadanlatihan.</p>	
<p>Sikap sosial :</p> <p>2.1 Berperilakusportifdalambermain.</p> <p>2.2 Bertanggungjawabdalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaransertamenjagakeselamatan diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerjasama 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 selam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7. Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	
<p>3.1. Memahami konsep kemampuan gerak fundamental permainan bola kecil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan konsep kemampuan teknik dasar pukulan Forehand. • Menjelaskan konsep kemampuan posisi tubuh pada saat melakukan pukulan Forehand. • Menjelaskan konsep kemampuan posisi ayunan tangan pada saat me

<p>4.1. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamental.</p>	<p>lakukan pukulan Forehand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan teknik pukulan Forehand yang benar dan baik. • mempraktikkan cara melakukan pukulan Forehand dengan posisi tubuh yang benar dan baik. • mempraktikkan cara ayunan tangan pukulan Forehand yang benar dan baik.
--	--

C. Tujuan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

2. Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah mengikuti pelajaran dengan baik.
3. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan/kemenangan selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
4. Menjelaskan cara teknik dasar pukulan Forehand pada permainan Tenis Meja.
3. Menjelaskan cara teknik konsep dasar posisi tubuh melakukan pukulan Forehand.
4. Menjelaskan cara teknik dasar ayunan tangan pada pukulan-pukulan Forehand.
5. Melakukan permainan Tenis Meja dengan pukulan Forehand dengan peraturan yang telah ditentukan, dengan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekalahan, kemenangan selama bermain.

A. Materi Pembelajaran :

1. Teknik melakukan Tenis Meja.
2. Teknik melakukan pukulan Forehand.
3. Teknik posisi tubuh pada saat melakukan pukulan Forehand.
4. Teknik posisi ayunan tangan pada saat melakukan pukulan Forehand.

B. Metode Pembelajaran :

Latihan (*Drill*)

C. Alat, dan Sumber Pembelajaran :

a. Alat Pembelajaran :

1. Meja Tenis Meja
2. Gedung olahraga atau lapangan sejenisnya.
3. Bola dan Bad
4. Peluit
5. Stopwatch

b. Sumber Belajar :

- a. Buku Pegangan Guru, Nopebri dan Sumaryoto; Buku Guru pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : kementerian pendidikan dan Kebudayaan
- b. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Untuk kelas VII SMP/MTs), Budi Sutrisna. Jakarta : Putra Nugraha.
- c. Buku permainan Tenis Meja.

D. Langkah-langkah Pembelajaran

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 member hentikan 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 “Siapa yang menjadi atlet Tenis Meja?”, Apa saja jenis kemampuan teknik Tenis Meja?, dan pertanyaan lainnya yang relevan.
- e. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yaitu :teknik dasar melakukan pukulan Forehand.
- f. Guru menyampaikan pengorganisasian kelas yaitu: kegiatan pembelajaran akan dilakukan dalam bentuk tugas individu, berpasangan dan berkelompok.

2. Kegiatan Inti (85 Menit)

a. Mengamati

- 1) Peserta didik mengamati Demonstrasi bagaimana cara melakukan berbagai gerakan dalam olahraga tenis meja antara lain :

- a) posisi tubuh saat melakukan pukulan Forehand.
 - b) pelaksanaannya saat melakukan pukulan Forehand.
 - c) posisi badan antangan pada saat melakukan pukulan Forehand.
- 2) Peserta didik mengamati Demonstrasi bagaimana cara melakukan berbagai macam tehnik dasar Permainan Tenis Meja yang lebih spesifik dalam melakukan pukulan Forehand.

b . Menanya

- 1) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya latihan Tenis Meja yang dimediasi oleh guru?
- 2) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana jalannya pukulan Forehand, yang dimediasi oleh guru?
- 3) Peserta didik saling mempertanyakan “bagaimana posisi tubuh saat melakukan pukulan Forehand 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.
- 2) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok mencari jawaban yang dipertanyakan guru dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin yang dilakukan sambil bergerak ke kiri, ke kanan, kedepan, dan ke belakang. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.
- 3) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok dalam formasi segitiga atau berbanjar mencari jawaban yang dipertanyakan guru

dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman. Selama praktik tugas peserta didik untuk saling mengoreksi kesalahan temannya.

d. Mengasosiasi

- 1) Guru membimbing siswa dalam mempraktikkan cara melakukan teknik dasar pukulan *forehand* yang baik dan benar dengan mengambil beberapa sampel siswa untuk melakukan praktik berpasangan dengan guru.
- 2) Peserta didik mempraktikkan secara berpasangan atau berkelompok bagaimana cara melakukan pukulan Forehand dengan maksimal.

e. Mengkomunikasikan

- 1) Peserta didik mempraktikkan cara melakukan pukulan Forehand dengan menggunakan berbagai kemampuan dasar melakukan teknik dasar Tenis Meja dengan menunjukkan nilai kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan disiplin, dan guru mengamati peserta didik selama mempraktikkan (yang diamati adalah apakah peserta didik sudah dapat melakukan pukulan Forehand dengan baik dan benar, misalnya jika pada saat melakukan pukulan Forehand posisi badan tepat sesuai dengan teknik dasar melakukan pukulan Forehand yang diajarkan oleh guru.
- 2) Guru mengamati jalannya permainan, bila ada peserta didik yang posisi badannya salah (misalnya sikap awal posisi badan pada saat melakukan pukulan Forehand salah) dapat diarahkan ke posisi tubuh yang benar.

3. Kegiatan Penutup (15 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 posisi tubuhnya selama bermain Tenis Meja (cara melakukan pukulan Forehand).

- 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 kemampuan teknik bermain tenis meja, posisi tubuh yang baik dan benar saat melakukan pukulan forehand serta manfaat bermain tenis meja terhadap kesehatan. Hasilnya ditugaskan kepada peserta didik dijadikan sebagai tugas portofolio.

E. Penilaian Pembelajaran

1. Jenis dan Teknik Penilaian

- a) Jenis Penilaian
Non Tes (Praktik)
- b) Teknik Penilaian
 - 1) Observasi perilaku
 - 2) Tes kinerja

F. Bentuk Instrumen dan Instrumen Penilaian

a. Bentuk Instrumen Penilaian

- ✓ Lembar observasi/pengamatan
- ✓ Tes kemampuan (unjuk kerja)

b. Instrumen Penilaian

PenilaianKemampuan

- Petunjuk Penilaian :

Penilaian aspek kemampuan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak teknik dasar bermain Tenis Meja.

- Butir Aspek Penilaian Kemampuan Teknik dasar pukulan *Forehand* Tenis meja

NO	ASPEK YANG DIAMATI	BUTIR SKOR				JLH SKOR
		1	2	3	4	
	<u>TAHAP PERSIAPAN</u> 1. Berdiri dibelakang meja menghadap lawan, salah satu kaki berada di depan. 2.Salah satu tanganmemegang bet disamping badan, dan tangansatunya memegang bola dengan meletakkannya diatas telapak tangan 3. Lengan membentuk 90 ⁰					
	<u>TAHAP GERAKAN</u> 1. Pukulan dilakukan dengan menggerakan bet dari arah belakang ke depan 2. Berat badan bertumpu pada kaki depan 3. Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi					
	<u>TAHAP AKHIR</u> .1. Ikuti gerakan badan kedepan dengan melangkahakan kakibelakang ke depan .2. Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola dan kembali pada posisi semula					

Mengetahui
Guru Mata Pelajaran

Gorontalo, November 2015
Mahasiswa

MANSUR HUNOWU, S.Pd
NIP.19690306 198411 1 001

STEPANDY KONIYO
NIM. 831 411 175

Lampiran 9

Tabulasi Hasil Pengamatan kegiatan siswa
(siklus II)

Lampiran 10

DOKUMENTASI

	
pemanasan	pemanasan
	
Demonstasi	
	
Demontrasi	Penilaian
	
Demonstasi	Demonstasi

