

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yakni :

Tenis meja merupakan bagian materi pembelajaran yang diajarkan pada sekolah sekolah baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, sampai dengan Sekolah Menengah Atas. Pembelajaran ditujukan untuk membina kebugaran jasmani dan pengembangan intelektual serta emosional melalui kegiatan olahraga. Disamping itu, untuk meningkatkan keterampilan motorik dan hasil belajar yang mencakup kognitif, dan psikomotor.

Tenis Meja merupakan suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah meja lapangan. Permainan tenis meja atau yang lebih dikenal “ping pong” merupakan cabang olahraga unik dan bersifat rekreatif.

SMP Negeri 1 Bulango Timur merupakan salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Bone Bolango provinsi Gorontalo yang mengambil olahraga tenis meja. Dan berdasarkan hasil pengamatan yang diperoleh pada kegiatan observasi awal, hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Timur dalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja, masih rendah dibuktikan dengan hasil perolehan data pada kegiatan observasi awal yang hanya sebesar 47,49%.

Untuk mengatasi rendahnya hasil belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bulango Timur dalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja, maka diterapkan latihan multiball pada proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja

latihan *multiball* yakni dapat meningkatkan hasil belajar dalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja, dengan adanya peningkatan presentase hasil belajar siswa dari observasi awal 47,49%, meningkat menjadi sebesar 73,61% sehingga menjadi 71,10% pada evaluasi siklus I dan pada kegiatan evaluasi siklus II meningkat sebesar 9,61% sehingga menjadi 80,71%. Adapun total presentase siswa dalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja dari observasi awal sampai pada siklus II 33,22 %, sehingga dapat mencapai bahkan melampaui indikator capaian yang ditentukan dalam penelitian ini yakni sebesar 80%.

5.2 Saran

Adapun saran yang hendak peneliti sampaikan berdasarkan adanya hasil penelitian tindakan kelas ini yakni :

- a. Bagi Siswa, hendaklah untuk terus melatih segala macam keterampilan teknik dasar didalam olahraga pada umumnya, dan cabang olahraga tenis meja khususnya pukulan *forehand* tenis meja, karena belajar dari segala sesuatu dari masa usia bangku sekolah adalah proses pembelajaran yang sangat tepat.
- b. Dalam meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand* siswa pada permainan tenis meja, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai model dan metode pada pembelajaran, metode latihan *multiball* sangat cocok untuk

diterapkan disekolah. Karena dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand* pada permainan tenis meja.

- c. Untuk penelitian tindakan kelas ini agar kiranya mendapat perhatian dan dukungan dari pihak yang terkait, karena sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja dengan diterapkannya latihan *multiball* diharapkan dapat dijadikan acuan bagi guru pelajaran Penjasorkes dalam memilih penggunaan model atau metode pembelajaran yang sesuai.
- d. Kepada kepala sekolah hendaknya memberikan motivasi ataupun bimbingan kepada guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran dalam kelas terutama dalam penerapan metode atau model pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Siti. 2015. *Perkembangan Peserta Didik dan Bimbingan Belajar*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Abduljabar, Bambang & Lubay, Haqim, Lukmanul. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Fatuhurrohman, Muhammad. 2018. *Belajar dan Pembelajaran Modern*. Yogyakarta: Garudawacha.
- Firmansyah, Guntur, dan Hariyanto Didik. 2019. *Sejarah, Teknik dan Variasi Latihan Pingpong (Tenis Meja)*. Malang: Media Nusa Creative.
- Kusnanto. 2019. *Bermain Tenis Meja*. Demak: PT. Aneka Ilmu.
- Nurdianti, Santi, dkk. 2018. *Pengaruh Metode Latihan Multiball dan Latihan Dengan Pemain Lain Terhadap Ketepatan Forehand Drive Pada Siswa Ekstrakurikuler Tenis Meja SMA Negeri 1 Jalancagak Tahun 2018*. Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang. 4(02): 25-37.
- Royana, Fatkhu, Ibnu, dkk. 2019. *Roll Spin: Media Latihan Pukulan Forehand Spin Dalam Tenis Meja*. Jurnal Sportif. 5(1): 113-123.
- Sinar. 2018. *Metode Active Learning*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Sinulingga, Albadi, dan Nugraha Tarsyad. 2017. *Penerapan Pendekatan Ilmiah Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Dampaknya Pada Siswa SMA Negeri 15 Medan*. Jurnal Pedagogik Olahraga. 3(2): 72-75
- Sumarsono, Wawan. 2019. *Seri Olahraga Tenis Meja*. Sleman: Sentra Edukasi Media.
- Suherman. 2018. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Susanto, Ahmad. 2013. *Teori Belajar dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Subagja, Syafwan, Diki, dkk. 2019. *Pengaruh Media Pembelajaran dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Forehand Top Spin Tenis Meja*. Jurnal Olahraga. 4(2): 221-228.

Tomoliyus. 2017. *Tenis Meja dan Penilaian*. Jawa Tengah: CV. Samu Untung.

Zulpikar, Ilham. 2017. *Penerapan Model Pembelajaran Savi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Drive Permainan Tennis Meja Prodi PJKR Semester Ganjil FIK-UNIMED*. Jurnal Physical Education. 2(1): 60-77.