

**LEMBAR PENGESAHAN**

**JUDUL SKRIPSI**

**MENINGKATKAN TEKNIK DASAR PUKULAN *FOREHAND* DALAM  
PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI METODE BERMAIN PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 16 KOTA GORONTALO**

Oleh  
**IBRAHIM T. LAIYA**  
831411233

*Telah dipertahankan didepan dewan penguji*

Hari/Tanggal : Selasa, 29 Desember 2015  
Waktu : 08.00 – Selesai

**Penguji**

1. **Drs. Sarjan Mile. M.S**  
Nip. 1961050819870311003

(.....)

2. **Zulkifli Lamusu S.Pd. M.Pd**  
Nip. 198307252008121002

(.....)

3. **Risna Podungge S.Pd. M.Pd**  
Nip. 197107212002122001

(.....)

4. **Suriyadi Datau. S.Pd M.Pd**  
Nip. 198204192006041001

(.....)

**Mengetahui**  
**Ketua Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
Nip. 195901101986032003

## ABSTRAK

Ibrahim T. Laiya, 2015 Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan *Forehand* dalam Permainan Tenis Meja Melalui Metode Bermain Pada Siswa kelas VIII SMP NEGERI 16 Kota Gorontalo. Program study S1 pendidikan keolahragaan.. Fakultas ilmu-ilmu kesehatan dan keolahragaan, universitas negeri gorontalo.

Masalah dalam penelitian tindakan kelas ini adalah apakah melalui metode *Bermain* dalam pembelajaran penjas dapat meningkatkan teknik dasar pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja pada siswa VIII SMP Negeri 16 Kota Gorontalo. Sampel yang diteliti adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Gorontalo yang berjumlah 25 orang terdiri dari 11 orang laki-laki, dan 14 orang perempuan.

Pelaksanaan Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam II siklus dari masing-masing siklus diberikan sebanyak tiga kali tindakan dan satu kali evaluasi dengan indikator pencapaian 80% maka penelitian dianggap selsesai. Dari data yang diperoleh melalui observasi awal capaian siswa keseluruhan sebesar 33,82%, dan diberi tindakan pada siklus I terjadi peningkatan 60,99%, namun pencapaian pada siklus I belum mencapai indikator yang telah ditetapkan sebelumnya maka perlu diberi tindakan lanjutan pada siklus II, pada siklus II ini mencapai 82,82%, melihat pencapaian yang diperoleh siswa pada siklus II maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

Kesimpulan dari penelitian tindakan kelas ini daspat dikemukakan bahwa melalui metode *bermain* dapat meningkatkan teknik dasar pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja. Dengan demikian maka hipotesis tindakan dapat dirimuskan sebagai berikut. Jika menggunakan metode *bermain* dalam pembelajaran penjas khususnya meningkatkan teknik dasar pukulan *forehand* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Gorontalo khususnya dalam melakukan teknik dasar pukulan *forehand* pada permainan tenis meja akan mengalami peningkatan.

Kata kunci : keterampilan dasar pukulan *forehand*, metode *bermain*.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak penggemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja. Tapi juga anak-anak dan orang tua, pria dan wanita cukup besar peminatnya, hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk diikuti. Dalam permainan ini diperlukan bet yang digunakan untuk memukul bola, dan bola merupakan objek yang dipukul. Pada dasarnya permainan ini sama halnya dengan permainan yang lain dimana dalam memainkannya diawali dengan pelaksanaan servis.

Setiap bentuk teknik dasar pukulan yang dilancarkan oleh seorang pemain dengan keras dan akurat kebidang lapang lawan menjadi satu daya tarik tersendiri yang tidak dapat dipisahkan dari olahraga permainan ini. Selain itu juga kecepatan dan ketenangan akan menunjang tercapainya keberhasilan dalam suatu permainan yang sesungguhnya. Seorang pemain tenis meja akan dinyatakan sebagai pemenang apabila telah memenangkan 3 set dari 5 set permainan yang dilakukan, dan dalam satu set permainan ini terdiri dari 11 poin (kecuali terjadi jus).

Permainan tenis meja ini dapat dimainkan oleh seorang putera/puteri melawan seorang putera/puteri (tunggal), dua orang putera/puteri melawan dua orang putera/puteri (ganda) maupun sepasang putera/puteri melawan sepasang putera/puteri (ganda campuran). Untuk dapat bermain tenis meja dengan baik dan benar, dibutuhkan suatu proses pembelajaran yang sungguh-sungguh yang disebut dengan latihan.

Dengan bermain tenis meja maka akan berkembang dengan baik unsur-unsur daya pikir seseorang, kemampuan, serta perasaannya. Di samping itu juga, kepribadianpun akan berkembang dengan baik, terutama disiplin, rasa kerjasama, serta rasa tanggung jawab terhadap apa yang dibuatnya.

Permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang cukup digemari di SMP Negeri 16 Kota Gorontalo khususnya dikelas VIII.B. Hal ini dapat dengan jelas terlihat dari antusiasnya mereka mengikuti mata pelajaran penjasokes khususnya dalam mengikuti materi tenis meja. Namun begitu, rasa antusias mereka dalam mengikuti materi tenis meja tidak dapat dijadikan suatu jaminan bahwa mereka dapat bermain tenis meja dengan baik dan benar, terlebih lagi dalam melakukan teknik pukulan forehand cenderung bola yang mereka pukul mendarat diluar bidang lapangan lawan dari pada mendarat dalam bidang lapangan lawan. Hal tersebut tentu saja dapat dilihat bahwa masih rendahnya kemampuan pukulan forehand yang mereka miliki..

Menurut hasil pengamatan ditemukan bahwa, rendahnya kemampuan pukulan forehand pada siswa lebih disebabkan oleh kurang mengerti dan pahamiya siswa terhadap cara melakukan pukulan forehand yang baik dan benar. Adapun cara melakukan teknik dasar pukulan forehand yang baik dan benar menurut peneliti yakni meliputi : (1) Cara memegang bet, (2) Sikap siap, (3) Gerakan memukul, (4) Gerakan lanjutan, (5) Sikap akhir gerakan. Apabila kelima bagian gerakan pukulan forehand ini dapat dilakukan dengan baik, maka sudah dapat dipastikan pukulan forehand yang dihasilkan pun akan semakin baik.

Masalah rendahnya kemampuan pukulan forehand siswa tersebut tidak dapat dibiarkan sampai berlarut-larut, hal ini dikarenakan apabila hal tersebut terjadi maka akan berdampak negatif terhadap perolehan nilai siswa dalam mata pelajaran penjasokes. Sehingga seorang guru mampu mencari titik lemah atau solusi untuk dapat meningkatkan pukulan forehand khususnya dalam permainan tenis meja.

Dalam permasalahan ini, salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah rendahnya kemampuan pukulan forehand pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo adalah dengan menerapkan metode bermain. Didalam proses pembelajarannya, Sehingga peneliti terdorong untuk membuat proposal penelitian dengan judul: “Meningkatkan Teknik Dasar Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo Melalui Metode Bermain”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a) Dalam penguasaan teknik dasar terutama teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja para siswa masih mengalami kesulitan.
- b) Proses pembelajaran teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja kurang efektif.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah dengan menggunakan metode bermain teknik dasar pukulan forehand siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam permainan tenis meja dapat ditingkatkan?

## **1.4 Cara Pemecahan Masalah**

Masalah rendahnya teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dapat ditingkatkan melalui metode student bermain dengan adanya teknik dan langkah-langkah sebagai berikut: guru memberikan penjelasan tentang teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja, guru melakukan contoh tentang teknik dasar pukulan forehand, siswa melakukan gerakan teknik dasar pukulan forehand sesuai dengan contoh yang diberikan oleh guru, dan setiap keberhasilan siswa diberi penguatan hingga akhirnya siswa dengan sendirinya maapu melakukan gerakan yang sesungguhnya.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja dan untuk meningkatkan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo melalui metode bermain.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian yaitu:

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berfikir ilmiah bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah:

- a. Bagi Siswa, meningkatkan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo.
- b. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja.
- c. Bagi Sekolah, sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tenis meja. Selain itu, sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri 16 Kota Gorontalo untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
- d. Bagi Peneliti, menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang tenis meja agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN HIPOTESIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN**

#### **2.1 Kajian Teori**

##### **2.1.1 Hakikat Permainan Tenis Meja**

Permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang pemain dengan jalan permainan memukul bola melewati atas net dengan menggunakan bet sebagai alat untuk memukul bola dan bola sebagai objek yang akan dipukul. Pada permainan ini pemain yang lebih dulu mencapai angka (poin) 11 dalam 1 set permainan, maka dialah yang dinyatakan pemenang dalam set tersebut. Untuk dapat memenangkan satu partai pertandingan, seorang pemaian harus dapat meraih 3 set kemenangan dari 5 set yang dimainkan.

Menurut Sarjono dan Sumarjo (2010:22) tenis meja adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Di tiongkok, nama resmi olahraga ini ialah bola ping pong.

Tenis meja merupakan suatu olahraga yang dimainkan didalam gedung maupun diluar gedung. Permainan tenis meja dapat dimainkan secara single ataupun double. Tenis meja dimainkan diatas meja dengan ukuran yang telah ditentukan (Sutrisno dan Khafadi, 2010:24).

Dengan bermain tenis meja maka akan berkembang daya fikir seseorang, kemampuan, serta perasaannya. Selain itu juga, kepribadian akang berkembang dengan baik terutama kedisiplinan, rasa kerjasama dan rasa penuh tanggung jawab terhadap apa yang dilakukan.

Menurut Sarjiyanto dan Sujawardi (2010:19) olahraga tenis meja dimainkan dengan menggunakan bet yang dilapisi karet untuk memukul bola agar melewati net yang dibentangkan diatas meja.

Selanjutnya menurut Hadziq (2013:49) permainan tenis meja dilakukan diatas meja keras. Selebar net membagi meja dua bagian yang sama. Pada umumnya permainan tenis meja dilakukan dalam ruangan, tetapi banyak pula bermain tenis meja diluar ruangan. Sedangkan menurut Mashar dan Dwinarhayu (2010:24) tenis

meja merupakan permainan bola kecil yang dapat menggunakan meja sebagai lapangannya. Selain meja, perlengkapan yang dibutuhkan adalah bola dan pemukul bola (bet). Di masyarakat, olahraga tenis meja lebih dikenal dengan nama ping pong. Menurut Isnaini dan sabarini (2010:20-21) bahwa permainan tenis meja ini menggunakan peralatan sebagai berikut:

1) Kayu pemukul (bat)

Kayu pemukul terbuat dari kayu, berat, dan bentuk tidak mempunyai ukuran tertentu. Sedangkan ketentuan yang lain sebagai berikut :

- a) Kayu pemukul harus berwarna tua atau pudar, tidak boleh menyilaukan atau mengkilat.
- b) Pemukul yang kedua bidangnya dilapisi oleh karet, lapisan karet dan bintik-bintiknya yang menonjol keluar tidak boleh melebihi 2 mm. Bila dilapisi lagi dengan karet busa (sandwich), tebal seluruhnya tidak boleh lebih dari 4 mm pada masing-masing bidang.

2) Bola

Bola terbuat dari bahan colloid atau plastic berwarna putih pudar dengan ukuran keliling 11,43–12,06 cm dan berat 2,40–2,53 gram. Dengan ketentuan, jika bola dijatuhkan dari ketinggian 30,5 cm pada permukaan meja, bola itu akan memantul kembali ke atas setinggi 20 cm dan tidak boleh lebih dari 23 cm.

3) Jaring atau jala (net) dan tiang

Jaring dipasang di tengah-tengah meja hingga membagi lapangan atau meja menjadi dua bagian yang sama besar.

Ukuran jala:

- a) Panjang jala dan talinya 182 cm.
- b) Tinggi (lebar) jala 15,25 cm.
- c) Jarak tiang jala dengan meja masing-masing 15,25 cm.



#### 4) Lapangan atau meja

Meja yang dipergunakan berbentuk persegi empat dengan permukaan rata dan berwarna tua/pudar dan tidak boleh meniyilaukan/mengkilat.

Ukurannya: (a) Panjang meja (garis tepi) = 2,74 m, (b) Lebar meja (garis ujung) = 1,525 m, (c) Tinggi meja = 76 cm, (d) Tebal garis tiap-tiap sisinya = 2 cm.

Terlepas dari kajian diatas Chandra dan Sanoesi (2010:57) mengatakan bahwa tenis meja adalah permainan bola tangkis diatas meja yang dimainkan oleh dua atau empat orang dengan bet dan bola kecil terbuat dari plastic. Di tengah-tengah meja dipasang net tegak lurus untuk memisahkan bidang permainan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang dapat dimainkan baik secara perorangan (tunggal), ganda dan ganda campuran dengan menggunakan bet sebagai alat untuk memukul bola dan bola sebagai objek yang dipukul. Selain itu juga, bahwa permainan tenis meja memerlukan sarana dan prasarana yang lengkap, baik dari meja, bet, net dan bola (ping pong).

#### **2.1.2 Teknik Dasar Pukulan Forehand**

Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik dasar pukulan yang mutlak dikuasai oleh seorang pemain untuk dapat menunjang keberhasilannya dalam suatu permainan, di antaranya pukulan forehand. Pukulan forehand yaitu saat memukul bola, punggung tangan yang memegang bet menghadap kebelakang.

Menurut Chandra dan Sanoesi (2010:58) teknik melakukan pukulan forehand dapat dilakukan dengan cara: a) Sikap badan menyamping b) Ayunkan lengan, punggung tangan membelakangi net c) Atur tenaga pada saat perkenaan bola (d) Gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan menyilang.

Menurut Maryani dan Husdarta (2010:16) cara melakukan pukulan forehand, yaitu sebagai berikut: a) Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan b) Salah satu kaki didepan c) Salah satu tangan memegang bet disamping badan, lengan

membentuk sudut  $90^0$  d) Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang kedepan e) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

Sedangkan menurut Hidayat, dkk (2010:17) cara melakukan pukulan forehand sebagai berikut: a) Berdiri dibelakang meja menghadap ke arah lawan b) Salah satu kaki didepan c) Salah satu tangan memegang bet disamping badan, lengan membentuk sudut  $90^0$  d) Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang kedepan e) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

Menurut Sutrisno dan Khafadi (2010:22-23) terdapat beberapa teknik dasar pukulan dalam permainan tenis meja, yaitu pukulan forehand push dan pukulan forehand drive.

#### A. Push

Push adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong dan sikap bet terbuka. Biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan push dan chop dari lawan. Ada beberapa jenis pukulan push, salah satunya pukulan forehand push.

Cara melakukan pukulan forehand push sebagai berikut: a) Posisi kaki sebelah kiri terletak sedikit didepan kaki sebelah kanan, b) Jarak antara kedua kaki sedikit lebih besar dari pada jarak kedua bahu, c) Bahu diputar kesisi sedemikian rupa sehingga searah dengan arah kaki, d) Bet harus dipegang agak miring kedepan disesuaikan dengan datangnya bola, e) Ayunkan lengan mulai dari samping sebelah kanan bawah, kedepan atas sampai berakhir disisi telinga sebelah kiri, dengan diikuti gerakan badan menuju arah bola. Pukullah pada saat bola mencapai titik tertinggi.

#### B. Drive

Drive adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Drive dapat digunakan sebagai pukulan serangan dan dapat kita control sesuai dengan keinginan. Ada beberapa jenis pukulan drive, salah satunya pukulan forehand drive.

Cara melakukan forehand drive sebagai berikut: a) Mengambil posisi side stance, kaki kiri agak kedepan, b) Kedua bahu searah dengan arah kedudukan kaki, c) Lengan membentuk sudut 160 derajat pada siku, mulai memukul dengan pukulan sedikit dibelakang sebelah bawah bola, d) Dengan bergerak maju, bet akan menyentuh bola berada dititik ketinggiannya, seluruh pukulan diperkuat dengan rotasi tubuh dari pinggang keatas, e) Pukulan ini diakhiri dengan lengan membentuk sudut 90 derajat pada siku.

### **2.1.3 Hakikat Metode Bermain**

Tujuan pembelajaran yang diinginkan tentulah yang optimal ( maksimal dan sesuai dengan harapan), untuk itu ada beberapa hal perlu diperhatikan terhadap memilih suatu metode yang dapat meningkatkan pemahaman siswa.

Sehingganya metode adalah sebuah cara yang harus dilakukan untuk menerapkan suatu prinsip-prinsip yang bagus pada sebuah hasil pengujian, penelitian, dan sebuah penemuan.

Metode bermain adalah metode yang dapat membantu penyaluran kelebihan tenaga untuk dapat memperoleh keseimbangan antara kegiatan dengan menggunakan kekuatan tenaga dan kegiatan yang memerlukan ketenangan. Sartika, dkk (2011:14).

Menurut Siska (2011:33) metode bermain peran ini dikategorikan sebagai metode belajar yang berumpun kepada metode perilaku yang diterapkan dalam kegiatan pengembangan.

Sedangkan menurut Herwono, dkk (2014:51) bermain adalah sarana bermain yang dapat dijadikan hiburan untuk mengisi waktu luang bagi kebanyakan orang. Namun ada baiknya jika game yang dimainkan adalah game yang bersifat mendidik sehingga selain bermain para pengguna juga dapat sambil belajar untuk menambah pengetahuan mereka.

Menurut Jasson dalam buku Siswanto dan Purnama(2014:2) menjelaskan bahwa bermain adalah suatu sistem atau program dimana satu atau lebih pemain mengambil keputusan melalui kendali pada obyek didalam bermain untuk satu tujuan tertentu.

Menurut Setyawan (2013:24) bermain dalam kegiatan belajar mengajar adalah sebuah kegiatan bermain sambil belajar atau kegiatan belajar sambil bermain. Pada metode ini adalah seorang peserta didik melakukan kegiatan bermain akan tetapi harus memahami apa yang dilakukan, harus mengetahui kedisiplinan atau mampu memahami pelaksanaan pukulan forehand dalam permainan tenis meja.

Menurut Ita Fatimah (2012:17) dalam Metode Bermain Peran (Role Playing) peserta didik dapat memproyeksikan dirinya ke dalam berbagai peristiwa sejarah atau kehidupan, Bermain Peran (Role Playing) memperjelas peristiwa-peristiwa abstrak, karena itu menarik minat dan membuat peserta didik bekerja sama serta memberikan kepuasan belajar, hal ini hubungannya dengan kemampuan penghayatan peserta didik, maka untuk meningkatkan kemampuan penghayatan peserta didik perlu penerapan metode bermain peran (role playing).

Dalam metode dimaksudkan adalah setiap siswa mampu mengamati kekurangan-kekurangan perkembangan belajarnya sendiri, apakah dirinya mampu atau tidak dalam melaksanakan kegiatan tersebut. Contohnya dalam permainan tenis meja, ketika seorang anak bermain tenis meja ia harus mengamati perkembangan dirinya sendiri ketika melakukan suatu teknik dasar pukulan dalam permainan tenis meja tersebut.

Menurut Suyanto (2009:121) menyatakan bahwa kelebihan metode bermain adalah merangsang perkembangan motorik anak, merangsang perkembangan berfikir anak, melatih kedisiplinan anak, anak lebih semangat dalam belajar, karena naluri anak usia dini belajar adalah bermain yang didalamnya mengandung pelajaran.

Pada penerapan metode ini adalah akan dilihat suatu perkembangan seorang anak ketika melakukan suatu kegiatan yang dilakukannya, karena dalam kegiatan tersebut seorang anak dibiarkan bermain akan tetapi ketika ia sedang bermain dirinya mampu belajar dan memahami apa yang ia lakukan.

Menurut Astuti (2009:48) Metode bermain baik secara teoritis maupun hasil penelitian mampu mendorong kreativitas, memberikan nilai-nilai emosional dan spiritual dalam pembelajaran, serta dapat menciptakan pembelajaran yang

menyenangkan. Dengan demikian, metode bermain selain dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa juga dapat membentuk sumber daya manusia yang berkualitas.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa metode bermain adalah metode yang dilakukan dengan mengamati perkembangan suatu peserta didik ketika peserta didik sedang melakukan suatu kegiatan bermain. Dalam metode bermain ini kita dapat melihat bagaimana seorang peserta didik mampu melatih kedisiplinan dirinya sendiri ketika sedang bermain dan kita dapat mengetahui bagaimana suatu perkembangan pola pikir peserta didik tersebut.

## **2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan**

Masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada permainan tenis meja khususnya pada teknik dasar pukulan forehand dikelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan metode pengumpulan data adalah, observasi, tes, dan dokumentasi. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tenis meja yaitu teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja dikelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo. Hal ini berdasarkan pada peningkatan nilai rata-rata hasil tes kemampuan siswa melakukan teknik dasar pukulan forehand dari siklus I hingga ke siklus III. Hasil tes observasi awal nilai rata-rata 39,21 dan tidak ada yang mencapai nilai 80. Pada siklus I, 80. Pada siklus II, nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 81,27 %.

## **2.3 Hipotesis Tindakan**

Hipotesis tindakan dalam penelitian yaitu dengan melalui metode bermain maka teknik dasar pukulan forehand pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dapat ditingkatkan.

## **2.4 Indikator Kinerja**

Indikator kinerja dalam penelitian ini yaitu apabila teknik dasar pukulan forehand melalui metode bermain pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dapat ditingkatkan minimal 80%.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **3.1 Seting Penelitian dan Karakteristik Subyek Penelitian**

#### **3.1.1 Latar Penelitian**

Penelitian ini di laksanakan di kelas VIII SMP Negeri 16 Gorontalo.

#### **3.1.2 karakteristik Subyek Penelitian**

Subyek dalam penelitian adalahh siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Gorontalo dengan jumlah siswa 25 orang yang terdiri dari 11 orang putra dan 14 orang putri.

### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel tindakan kelas dalam penelitian ini adalah :

#### **3.2.1 Variabel Input**

Variabel input meliputi kegiatan guru dalam merencanakan pembelajaran, dan kesiapan siswa dalam megikuti proses pemebelajaran serta sarana dan prasarana guna meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja. Selanjutnya indikator yang dinilai dalam variabel ini selama prosees pembelajaran meliputi indikator yaitu: (a) cara memegang bet, (b) sikap awal ketika melakukan pukulan forehand, (c) awalan ketika melakukan pukulan forehand, (d) posisi tubuh ketika melakukan pukulan forehand, (e) sikap akhir.

#### **3.2.2 Variabel Proses**

Variable proses meliputi kegiatan guru dalam melaksanakan pembelajaran yang telah direncanakan dan aktifitas selama proses pembelajaran dalam melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja dengan menggunakan metode bermain.

#### **3.2.3 Variabel Output**

Variabel output yaitu tingkat daya serap siswa pada materi pembelajaran yang diwujudkan dalam bentuk perolehan skor melalui praktek kemampuan dalam melakukan pukulan forehand dalam permainan tenis meja.

### **3.3 Tahap penelitian**

#### **3.3.1 Tahap Persiapan**

a) Membuat lembar observasi

Dalam lembar observasi tersebut peneliti mengambil data cara siswa dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja.

b) Mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan

Peneliti dan guru mitra dalam hal ini guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah tempat penelitian mempersiapkan sarana dan prasarana olahraga yang akan digunakan selama proses tindakan.

c) Menyusun langkah-langkah tindakan dan jadwal kegiatan

Peneliti dan guru mitra mendiskusikan metode, strategi dan media pembelajaran yang tepat bagi siswa serta hari dan waktu pelaksanaan tindakan.

#### **3.3.2 Tahap Pelaksanaan Tindakan**

Tindakan dilaksanakan dengan unsur kerja sama antar peneliti dengan guru mitra dalam hal ini guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dimana pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang dimaksud harus sesuai dengan scenario tindakan. Prosedur penelitian tindakan kelas ini untuk masing-masing siklus dilaksanakan berdasarkan hasil tindakan dalam siklus.

#### **3.3.3 Pemantauan dan Evaluasi**

Tahap pemantauan dan evaluasi dilaksanakan pada proses penelitian berlangsung. Pada poses pelaksanaan tindakan tersebut peneliti mengadakan penelitian serta mengambil data terhadap perkembangan siswa yang ada dilapangan. Apabila pelaksanaan tindakan tersebut telah selesai, peneliti bersama guru mitra akan memberikan umpan balik untuk mengevaluasi kembali hasil tindakan.

Sehingganya evaluasi dalam pembelajaran guna mengoreksi hal-hal yang telah terjadi atau dengan kata lain diulang kegiatan mereka mengamati hal-hal penting dalam bentuk keuntungang dan kerugian yang terjadi dalam kegiatan yang telah terjadi dengan harapan bahwa itu akan melakukan yang terbaik ketika kegiatan yang akan dilakukan kemudian untuk belajar.



### **3.3.4 Tahap Analisis dan refleksi**

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menganalisis hasil yang diperoleh ada tahap observasi, kemudian hasilnya digunakan untuk merefleksi diri, apakah siswa sudah dapat meningkatkan teknik dasar pukulan forehand. Hasil analisis ini akan digunakan untuk merencanakan tindakan pada siklus berikutnya. Selanjutnya apabila pada siklus berikutnya teknik dasar siswa telah mencapai sasaran pada indikator kinerja (80%), maka refleksi terus dilakukan guna mencari kekurangan-kekurangan dan kesalahan selama tindakan pada siklus sebelumnya.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

#### **A. Observasi**

Setelah dari tahapan analisis data yang dilakukan penelitian tersebut data dikumpulkan dari hasil pemantauan atau observasi awal dengan memberikan kesempatan kepada siswa bagaimana cara melakukan teknik pukulan forehand pada permainan tenis meja tanpa ada tindakan pertama.

Langkah-langkah pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand adalah sebagai berikut:

- (a) Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan
- (b) Salah satu kaki didepan
- (c) Salah satu tangan memegang bet disamping badan, lengan membentuk sudut  $90^0$
- (d) Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang kedepan
- (e) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

#### **B. Dokumentasi**

Dokumentasi digunakan untuk membantu penelitian tindakan kelas dalam mengumpulkan data penelitian yang ada kaitannya dengan permasalahan dalam proses penelitian.

**FORMAT PENILAIAN INDIVIDU TEKNIK DASAR PUKULAN  
FOREHAND DALAM PERMAINAN TENIS MEJA SISWA KELAS VIII SMP  
N 16 GORONTALO MELALUI METODE BERMAIN**

Nama :  
Kls :  
Jenis kelamin :

No	Aspek yang di amati/dinilai	Skor penilaian				Jml	Rata-rata	ket
		1	2	3	4			
1	<b>Sikap awal</b>							
	a) Berdiri dibelakang meja menghadap kearah lawan							
	b) Salah satu kaki didepan							
	c) Posisi lutut agak ditekuk							
2	d) Salah satu tangan memegang bet disamping badan lengan membentuk 90 <sup>0</sup>							
	<b>Gerakan lanjutan/pelaksanaan</b>							
	a) Ayunkan lengan, punggung tangan membelakangi net							
	b) Pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan							

	<p>c) Gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan menyilang</p> <p>d) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi</p>							
<b>3</b>	<p><b>Sikap akhir</b></p> <p>a) Badan sedikit condong kedepan</p> <p>b) Posisi lutut agak ditekuk</p> <p>c) Salah satu tangan memegang bet disamping badan</p> <p>d) Lengan membentuk <math>90^0</math></p>							
Jml								
Rat a- rata								

### 3.5 Teknik Analisis Data

Setelah peneliti mengumpulkan semua data yang diperoleh selama pembelajaran berlangsung, maka data tersebut perlu di analisis untuk mengetahui tingkat perkembangan siswa dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand sebelum tindakan dan sesudah tindakan.

<b>Kriteria Penilaian</b>	<b>Presentase</b>
Sangat Baik	80 – 100
Baik	70 – 79
Cukup	60 – 69
Kurang	45 – 49
Sangat Kurang	0 – 44

(Dari Husdarta dan Saputra, 2013:110).

Rumusan yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$\text{Daya serap perseorangan} = \frac{\text{jumlah skor capaian siswa}}{\text{jumlah indikator penilaian}} \times 100$$

## **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%
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-rata</b>				<b>35,55</b>

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 90<sup>0</sup>. 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 %
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-rata</b>				<b>31,25 %</b>

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 %
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-rata</b>				<b>33,75 %</b>

Terdiri dari Badan sedikit condong kedepan, Posisi lutut agak ditekuk, Salah satu tangan memegang bet disamping badan, Lengan membentuk 90<sup>0</sup>. 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	<b>35,55</b>	Sangat kurang
2	Gerakan lanjutan/pelaksanaan	<b>31,25</b>	Sangat kurang
3	Sikap akhir gerakan	<b>33,75</b>	Sangat kurang
	<b>Rata-rata</b>	<b>33,82</b>	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 %
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>

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  $90^{\circ}$ .

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	-	-
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-rata</b>				<b>64 %</b>

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 90<sup>0</sup>. 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 %
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-rata</b>				<b>57,5 %</b>

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	-	-
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-rata</b>				<b>61,5</b>

Terdiri dari Badan sedikit condong kedepan, Posisi lutut agak ditekuk, Salah satu tangan memegang bet disamping badan, Lengan membentuk 90<sup>0</sup>. 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
<b>Rata-rata</b>		<b>60,99 %</b>	<b>C</b>

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	-	-
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>

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

- 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 II ini maka untuk menganalisis setiap hasil yang dicapai siswa kelas VIII.B SMP Negeri I6 Kota Gorontalo dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja 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 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 11**

**Hasil Siklus II 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	23	92 %
2	Baik	70-79	2	8 %
3	Cukup	60-69	-	-
4	Kurang	45-59	-	-
5	Sangat Kurang	< 44	-	-
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-rata</b>				<b>83%</b>

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 90<sup>0</sup>. 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 23 orang siswa yang masuk pada kriteria sangat baik, dan 2 orang siswa termasuk dalam kriteria baik. Sehingga keseluruhan rata-rata pada pelaksanaan sikap awal adalah 83%.

b. Gerakan lanjutan/pelaksanaan

**Tabel 12**

**Hasil Siklus II Persentase Capaian Siswa 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	22	88 %
2	Baik	70-79	3	12 %
3	Cukup	60-69	-	-
4	Kurang	45-59	-	-
5	Sangat Kurang	< 44	-	-
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-rata</b>				<b>83 %</b>

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 terdapat 22 orang

siswa masuk pada kriteria sangat baik, dan 3 siswa masuk pada kriteria baik. Jadi keseluruhan rata-rata pada pelaksanaan gerakan lanjutan adalah 83 %.

c. Sikap akhir gerakan

**Tabel 13**  
**Hasil Siklus II Persentase Capaian Siswa Teknik Dasar Pukulan Forehand Pada Permainan Tennis Meja Pada Aspek Sikap Akhir Gerakan**

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	24	96 %
2	Baik	70-79	1	4 %
3	Cukup	60-69	-	-
4	Kurang	45-59	-	-
5	Sangat Kurang	< 44	-	-
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>
<b>Rata-rata</b>				<b>82,5 %</b>

Terdiri dari Badan sedikit condong kedepan, Posisi lutut agak ditekuk, Salah satu tangan memegang bet disamping badan, Lengan membentuk 90<sup>0</sup>. Pada sikap akhir gerakan ini 24 siswa masuk pada kriteria sangat baik, dan 1 siswa masuk pada kriteria cukup baik. Maka rata-rata keseluruhan dalam sikap akhir gerakan adalah 82,5 %.

**Tabel 14**  
**Hasil Siklus II Rata-Rata Setiap Aspek Teknik Dasar Pukulan Forehand Pada Permainan Tennis Meja**

No	Aspek yang diamati	Nilai rata-rata ketuntasan	Keterangan
1	Sikap awal	83 %	Sangat baik
2	Gerakan lanjutan/pelaksanaan	83 %	Sangat baik

3	Sikap akhir gerakan	82,5 %	Sangat baik
<b>Rata-rata</b>		<b>82,83 %</b>	Sangat baik

Berdasarkan hasil rata-rata setiap aspek yang telah dianalisis, diketahui besar ketuntasan belajar siswa di kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam meningkatkan tekrim dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja yakni dari keseluruhan siswa yang dikenai tindakan pada siklus II ini diketahui besar peningkatn pada masing-masing aspek (1) sikap awal capaian siswa sebesar 83%, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan capaian siswa sebesar 83 %, dan (3) sikap akhir gerakan capaian siswa sebesar 82,83%. Untuk lebih mempermudah dalam memahami besar peningkatan yang diperoleh siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam meningkatkan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja.

## 2. Hasil rata-rata keseluruhan

**Table 15**  
**Hasil Siklus II Capaian Siswa Teknik dasar Oukulan Forehand Pada Permainan Tenis Meja**

No	Kriteria	Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	Sangat Baik	80-100	21	84 %
2	Baik	70-79	4	16 %
3	Cukup	60-69	-	-
4	Kurang	45-59	-	-
5	Sangat Kurang	< 44	-	-
<b>Jumlah</b>			<b>25</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan hasil analisis rata-rata setiap aspek diketahui dari jumlah keseluruhan siswa yang memperoleh kriteria sangat baik (SB) dengan rentang nilai 80 – 100 sebanyak 21 siswa, dan pada kriteria baik (B) dengan rentang nilai 70-79 sebanyak 4 siswa. 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 tidak ada.

Mengacu pada pengklasifikasian tersebut diperoleh rata-rata keseluruhan siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja melalui metode bermain yang dikenai tindakan siklus II pada permainan tenis meja sebesar 82,82 %.

Bertolak pada tabel rata-rata setiap aspek dan presentase capaian siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam melakukan teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja telah mencapai keberhasilan dengan kata lain bahwa hasil dari pemberian tindakan siklus II ini telah mencapai indikator yakni 80% baik dari tiga aspek yang diamati (1) sikap awal, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan, dan (3) sikap akhir gerakan. Dengan kata lain bahwa dari hasil analisis setiap aspek maupun hasil analisis rata-rata keseluruhan yang diperoleh pada siklus II telah mencapai indikator. Merujuk pada hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis pada siklus II ini sudah mencapai sebuah keberhasilan dalam penelitian ini mengingat dengan tercapainya indikator yang telah ditentukan yakni dari seluruh siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo yang dikenai tindakan minimal mampu mencapai indikator yakni 80% maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

#### **b. Refleksi Hasil Kegiatan**

Berdasarkan hasil tindakan pada siklus ke II ini maka dapat disimpulkan bahwa dalam teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja pada siswa kelas kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dapat di tingkatkan melalui metode bermain. dengan demikian maka peneliti mengadakan refleksi tentang hasil pada siklus II ini berupaya untuk membenahi kesalahan-kesalahan selama tindakan pada

siklus I, sehingga hal-hal yang masih kurang akan dibenahi saat proses pembelajaran yang berhubungan dengan materi tenis meja.

Dari penjelasan tersebut mengenai pengamatan siklus ke dua menunjukkan rata-rata siswa telah memiliki kemampuan dalam melakukan teknik dasar pukulan *forehand* pada permainan tenis meja hingga melebihi standar indikator kinerja, dengan kata lain rata-rata ketuntasan belajar siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo telah meningkat.

## **4.2 Pembahasan**

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik dasar pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja melalui metode bermain. Sedangkan untuk mengukur hasil capaian yang diperoleh masing-masing siswa diukur dengan menggunakan skala penilaian 0-100 dari sumber Husdarta dan Saputra, dari skala penilaian tersebut dapat diketahui rata-rata setiap aspek dan rata-rata keseluruhan siswa yang dapat melakukan teknik dasar pukulan *forehand* dalam permainan tenis meja.

Dalam pelaksanaannya penelitian ini berlangsung dalam dua siklus, namun sebelum pelaksanaan masing-masing siklus tahap pertama yang dilakukan adalah observasi. Tujuannya adalah untuk memperoleh data awal yakni besar hasil rata-rata setiap aspek dan besar hasil rata-rata keseluruhan yang diperoleh siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam mengikuti pembelajaran teknik dasar pukulan *forehand* sebelum dikenai tindakan. Bertolak pada data tersebut diperoleh gambaran dalam merancang setiap pemberian tindakan pada masing-masing siklus. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan proses pelaksanaan penelitian dimulai dari observasi sampai pada pelaksanaan tindakan di masing-masing siklusnya.

### **4.2.1 Hasil observasi**

Berdasarkan data yang diperoleh melalui kegiatan observasi menunjukkan bahwa dari tiga aspek yang diamati besar capaian siswa yang terdiri dari tahap (1) sikap awal capaian siswa sebesar 33,55%, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan capaian



siswa sebesar 31,25%, dan (3) sikap akhir gerakan capaian siswa sebesar 33,75%. Dari hasil analisis aspek tersebut diperoleh hasil keseluruhan siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam mengikuti pembelajaran teknik dasar pukulan forehand pada permainan tenis meja sebesar 33,82%. Bertolak dari hasil tersebut dapat diklasifikasikan banyaknya siswa yang dapat melakukan komponen keterampilan dasar pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja dapat dijelaskan sebagai berikut. Siswa yang memperoleh kriteria sangat kurang (SK) dengan rentang nilai <44 sebanyak 25 siswa, selain itu siswa yang memperoleh kriteria kurang (K) dengan rentang nilai 45-59 tidak ada, siswa memperoleh kriteria cukup (C) dengan rentang nilai 60-69 tidak ada, sedangkan yang memperoleh kriteria baik (B) dengan rentang nilai 70-79 tidak ada, dan yang memperoleh kriteria sangat baik (SB) dengan rentang nilai 80-100 tidak ada.

#### **4.2.2 Hasil siklus I**

Berdasarkan evaluasi tindakan pada siklus I diketahui besar peningkatan masing-masing aspek yang diamati yakni tahap (1) sikap awal capaian siswa sebesar 64 %, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan capaian siswa sebesar 57,5%, dan (3) sikap akhir gerakan capaian siswa sebesar 61,5%. Dari hasil analisis aspek tersebut diperoleh hasil keseluruhan siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam mengikuti pembelajaran teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja sebesar 60,99%, dapat dijelaskan seperti berikut ini. Siswa yang memperoleh kriteria sangat kurang (SK) dengan rentang nilai <44 tidak ada, selain itu siswa yang memperoleh kriteria kurang (K) dengan rentang nilai 45-59 sebanyak 8 orang (32 %), 15 orang (60 %) memperoleh kriteria cukup (C) dengan rentang nilai 60-69, sedangkan yang memperoleh kriteria baik (B) dengan rentang nilai 70-79 terdapat 2 orang (8 %), dan yang memperoleh kriteria sangat baik (SB) dengan rentang nilai 80-100 belum ada. Mengacu pada hasil yang telah dianalisis melalui evaluasi tindakan siklus I ini dapat dikatakan bahwa capaian rata-rata setiap aspek maupun rerata-rata keseluruhan pada siklus ini belum mencapai indikator ketuntasan yang ditetapkan dalam penelitian, sehingga penelitian ini berlanjut ke siklus

#### 4.2.3 Hasil siklus II

**Tabel 16**  
**Selisih Hasil Observasi Awal, Siklus I Dan Siklus II**  
**Teknik dasar Pukulan Forehand Pada Permainan Tenis Meja**

No	Indikator Yang Diamati	Observasi Awal	Siklus 1	Siklus 2
1	Sikap Awal	33,55%	64 %	83 %
2	Gerakan Lanjutan/ Pelaksanaan	31,25 %	57,5 %	83 %
3	Sikap Akhir Gerakan	33,75 %	61 %	82,5%
	Rata – Rata Keseluruhan	33,82 %	60,99 %	82,82 %

Berdasarkan evaluasi tindakan pada siklus II diketahui besar peningkatan pada masing-masing aspek yang diamati yakni (1) sikap awal capaian siswa sebesar 83%, (2) gerakan lanjutan/pelaksanaan capaian siswa sebesar 83%, dan (3) sikap akhir gerakan capaian siswa sebesar 82,5%. Dari hasil analisis aspek tersebut diperoleh hasil keseluruhan siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam mengikuti pembelajaran teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja sebesar 82,82%. Bertolak dari hasil tersebut dapat diklasifikasikan banyaknya Siswa yang dapat melakukan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja dapat dijelaskan seperti berikut ini. yang memperoleh kriteria sangat kurang (SK) dengan rentang nilai <44 tidak ada, selain itu siswa yang memperoleh kriteria kurang (K) dengan rentang nilai 45-59 tidak ada, siswa yang memperoleh kriteria cukup (C) dengan rentang nilai 60-69 tidak ada, sedangkan yang memperoleh kriteria baik (B) dengan rentang nilai 70-79 terdapat 4 orang (16%), dan yang memperoleh kriteria sangat baik (SB) dengan rentang nilai 80-100 terdapat 21 orang (84%). Sehingga pelaksanaan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja meningkat sebesar 82,82 %.

Dari uraian diatas bahwa peningkatan hasil ketuntasan belajar siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dalam melakukan teknik dasar pukulan

forehand dalam permainan tenis meja telah mencapai indikator kinerja pada siklus II yakni dari 80% indikator ketentuan dalam penelitian ini siswa mampu mencapai 82,82% setelah dikenai tindakan pada siklus II sehingga dapat disimpulkan bahwa besar capaian pada siklus II ini telah menuai keberhasilan yang sangat signifikan. Dengan demikian maka hipotesis penelitian tindakan kelas yang menyatakan bahwa : melalui metode bermain teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja siswa kelas VIII.B SMP Negeri 16 Kota Gorontalo dapat ditingkatkan dan dapat diterima.

## **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 hhasil 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 penjasokes 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.

