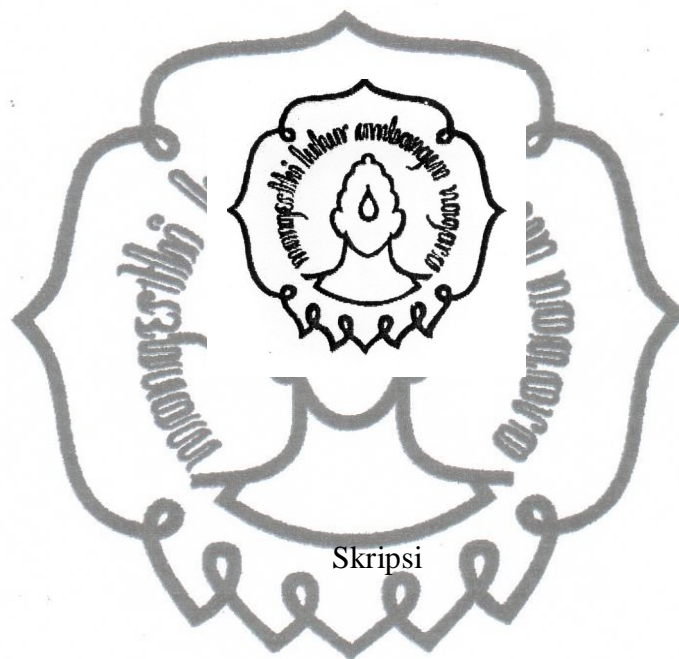


**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENIS MEJA
MELALUI METODE LATIHAN TERBIMBING DAN DEMONSTRASI
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KLUWIH 01
KECAMATAN BANDAR KABUPATEN BATANG
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Oleh :
SURATNO
NIM. X.4711213

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2012
commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suratno
NIM : X.4711213
Jurusan/Program Studi : JPOK / Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul : “UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENIS MEJA MELALUI METODE LATIHAN TERBIMBING DAN DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KLUWIH 01 KECAMATAN BANDAR KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2011/2012” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 2012

Yang membuat pernyataan,

Suratno

commit to user

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENIS MEJA
MELALUI METODE LATIHAN TERBIMBING DAN DEMONSTRASI
PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KLUWIH 01
KECAMATAN BATANG KABUPATEN BATANG
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan JPOK

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2012
commit to user

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I,

Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
NIP. 19651128 199003 1 001

Pembimbing II,

Drs. Agustiyanto, M.Pd.
NIP. 19680818 199403 1 001

commit to user

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

	Hari	:
	Tanggal	:
Tim Penguji Skripsi	Nama Terang		Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Waluyo, M.Or.	
Sekretaris	: Slamet Widodo, S.Pd., M.Or.	
Anggota I	: Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.	
Anggota II	: Drs. Agustiyanto, M.Pd.	

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret
Dekan,

Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.
NIP. 1960072 19802 1 001

commit to user

ABSTRAK

Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENIS MEJA MELALUI METODE LATIHAN TERBIMBING DAN DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI KLUWIH 01 KECAMATAN BANDAR KABUPATEN BATANG TAHUN PELAJARAN 2011/2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Wonosegoro 02 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklusnya satu kali pertemuan. Setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang yang berjumlah 28 siswa, 14 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa dari siklus I dan siklus II. Proses pembelajaran pada prasiklus bersifat konvensional sehingga aktivitas dan motivasi serta hasil belajar siswa tidak sesuai harapan. Peningkatan terjadi pada siklus I aktivitas dan motivasi belajar dan hasil belajar siswa meningkat, walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan aktivitas dan motivasi siswa yang ditunjukkan hasil belajar atau ketuntasan belajar siswa meningkat sebesar 21,42% yaitu dari siklus I sebesar 64,29% dan siklus II menjadi 85,71%. Kemampuan siswa untuk psikomotor, afektif dan kognitif juga mengalami peningkatan sebesar 20,59 capaian rata-rata klasikal siswa 74,29 dengan kategori cukup pada siklus I menjadi 94,88 dengan kategori baik sekali pada siklus II. Dengan demikian metode latihan terbimbing dan demonstrasi dapat mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

commit to user

Simpulan penelitian ini adalah penerapan metode latihan terbimbing dan demonstrasi meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang.

Kata kunci : latihan terbimbing dan demonstrasi, hasil belajar siswa, tenis meja.



MOTTO

*Berbahagiailah orang yang takut akan Tuhan, yang sangat
suka kepada segala perintah-Nya
(Mazmur 112 : 1)*

*Kasihilah Tuhan Allahmu dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu
dan dengan segenap akal budimu. Itulah hukum yang terutama dan
yang pertama. Dan hukum yang kedua yang sama dengan itu
ialah kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri..
(Matius 22 : 37-39)*

*Siapa mengindahkan didikan, menuju jalan kehidupan, tetapi
siapa mengabaikan teguran tersesat.
(Amsal 1 : 17)*

commit to user

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, laporan ini penulis persembahkan untuk:

** Istri dan anak-anakku tercinta*

Terimakasih karena senantiasa mendorong langkahku dengan perhatian dan semangat dan selalu ada disampingku.

** Teman-teman seperjuangan*

Terima kasih atas bantuan yang telah diberikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas penelitian ini.

** Teman-teman guru SD Negeri Kluwih 01 Kabupaten Batang,*

Yang senantiasa memotivasi dan membantu penulis

Sehingga skripsi ini selesai.

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberikan kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Metode Latihan Terbimbing dan Demonstrasi Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi, sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, jurusan JPOK Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis dalam kesempatan ini akan menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, MM. selaku ketua Pendidikan Jurusan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd., M.Or., selaku ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd., selaku pembimbing I, yang selalu memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Agustiyanto, M.Pd., selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. M.S. Hartatiningsih, S.Pd., Kepala Sekolah Dasar Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang, yang telah memberi izin kepada penulis guna pengambilan data dalam penelitian ini.

commit to user

8. Keluarga tersayang yang telah mencurahkan segenap kepercayaan, kasih sayang, doa, dukungan moral dan material serta tak henti memberi yang terbaik kepada penulis.
9. Berbagai pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Akhirnya seiring dengan ucapan terima kasih, penulis memanjatkan doa kehadiran Tuhan Yang Mahaesa, semoga amal baik dan bantuan yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang melimpah ganda dari-Nya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan berharga bagi guru olahraga khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Surakarta, Juli 2012

Penulis

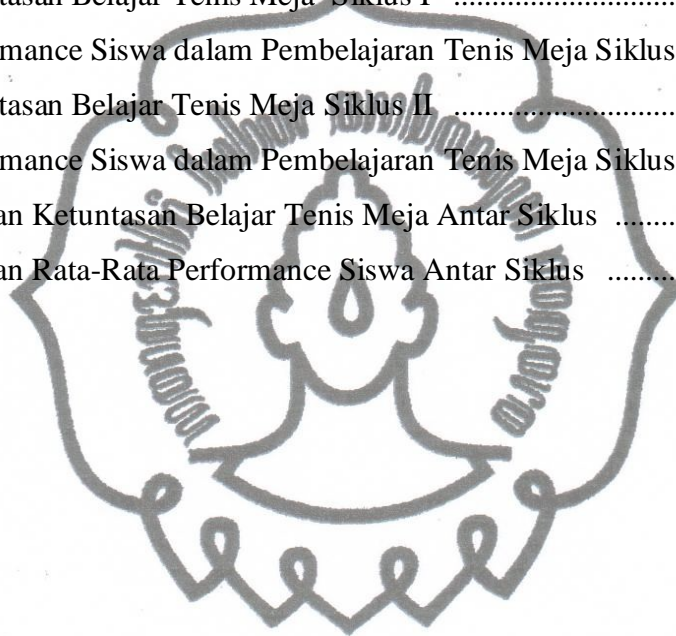
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN ABSTRAK	vi
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan	3
D. Manfaat Penelitian	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	5
1. Belajar dan Pembelajaran	5
2. Tennis Meja	6
3. Metode Latihan Terbimbing dan Demonstrasi	16
4. Alat Bantu Pembelajaran	17
5. Hasil Belajar	19
6. Kriteria Ketuntasan Mengajar (KKM)	19
B. Kerangka Berpikir	20
C. Hipotesis	20

BAB	III	METODE PENELITIAN	
		A. Tempat dan Waktu Penelitian	21
		B. Subyek Penelitian	23
		C. Data dan Sumber Data	23
		D. Pengumpulan Data	23
		E. Uji Validitas Data	24
		F. Analisis Data	24
		G. Indikator Kerja Penelitian	26
		E. Prosedur Penelitian	27
BAB	IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
		A. Deskripsi Pratindakan	31
		B. Deskripsi Hasil Penelitian	31
		1. Siklus I	31
		2. Siklus II	44
		3. Antar Siklus	56
		C. Pembahasan	58
BAB	V	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
		A. Simpulan	60
		B. Implikasi	60
		C. Saran	61
		DAFTAR PUSTAKA	63
		LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Waktu Kegiatan dan Jenis Kegiatan dalam Penelitian Tindakan Kelas di SD Negeri Wonosegoro 02 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012	22
4.1 Ketuntasan Belajar Tennis Meja Siklus I	37
4.2 Performance Siswa dalam Pembelajaran Tennis Meja Siklus I	39
4.3 Ketuntasan Belajar Tennis Meja Siklus II	49
4.4 Performance Siswa dalam Pembelajaran Tennis Meja Siklus II	51
4.5 Capaian Ketuntasan Belajar Tennis Meja Antar Siklus	56
4.6 Capaian Rata-Rata Performance Siswa Antar Siklus	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skema Kerangka Berpikir	20
3.1 Skema Model Analisis Interaktif	26
3.2 Skema Rancangan Penelitian Tindakan Kelas	28
4.1 Histogram Ketuntasan Belajar Lompat Jauh Siklus I	37
4.2 Histogram Performance Siswa dalam Pembelajaran Tenis Meja Siklus I	39
4.3 Histogram Ketuntasan Belajar Tenis Meja Siklus II	50
4.4 Histogram Performance Siswa dalam Pembelajaran Tenis Meja Siklus II	51
4.5 Histogram Capaian Ketuntasan Belajar Siswa Materi Tenis Meja Antar Siklus.....	57
4.6 Histogram Capaian Rata-Rata Nilai Performance Siswa Antar Siklus .	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I
2. Lembar Penilaian Ketuntasan Belajar Tenis Meja Siklus I
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II
4. Lembar Penilaian Ketuntasan Belajar Tenis Meja Siklus II
5. Daftar Hadir Siswa Siklus I dan II
6. Surat Keterangan Telah Mengadakan Penelitian dari Tempat Penelitian
7. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Tenis Meja Melalui Metode Latihan Terbimbing dan Demonstrasi Siklus I.
8. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Tenis Meja Melalui Metode Latihan Terbimbing dan Demonstrasi Siklus II.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olah raga saat ini banyak dilakukan orang sebagai salah satu upaya untuk memperoleh, meningkatkan dan menjaga kondisi fisik. Memiliki tingkat kondisi fisik yang baik sangat berpengaruh positif terhadap kelangsungan hidup sehari-hari dan kegiatan lain seperti prestasi olah raga.

Dalam GBHN (1993:45) dikatakan bahwa : “Berbagai upaya masih diperlukan untuk lebih meningkatkan prestasi olahraga sehingga ikut mengharumkan nama bangsa di dunia internasional serta untuk memupuk watak bangsa dan memasyarakatkan budaya disiplin dan sportifitas”.

Peneliti dibidang keolahragaan merupakan salah satu usaha untuk meningkatkan mutu keolahragaan di Indonesia. Hal ini telah dilaksanakan di perguruan tinggi, namun demikian terlalu sedikit informasi perkembangan dengan penelitian tersebut, sehingga perkembangan prestasi olahraga di Indonesia kurang cepat, dan gejala ini nampak pula pada perkembangan olahraga di sekolah.

Saat ini pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di sekolah khususnya di sekolah umum dilaksanakan melalui dua bentuk program kegiatan. Pertama kegiatan wajib atau kurikuler yaitu pendidikan olahraga dilaksanakan pada jam-jam sekolah. Kedua adalah program kegiatan olahraga ekstrakurikuler berupa kegiatan pendidikan olahraga bagi pelajar-pelajar yang berbakat dalam salah satu cabang olahraga, dan kegiatan ini dilakukan di luar jam pelajaran.

Untuk menggali bakat anak dan meningkatkan prestasi olahraga khususnya olahraga tennis meja dibutuhkan guru olahraga yang professional. Guru olahraga sebagai penyusun program dan pelaksanaan kegiatan di sekolah bertanggung jawab bagi tercapainya prestasi belajar gerak yang bersifat umum bagi para siswa dan disisi lain bertanggung jawab terhadap tercapainya prestasi olahraga berdasarkan minat dan bakat yang dimiliki siswa.

Kondisi fisik atlit memegang peranan sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan

sistematis yang ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari organ tubuh. Olahraga tenis meja dalam permainan selain memerlukan ketrampilan dasar juga membutuhkan kondisi fisik yang kuat.

Pengalaman guru olahraga saat mengajar materi tenis meja kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang, dari 28 siswa yang memenuhi KKM (68) hanya 12 siswa (42,86%) yang belum mencapai KKM (68) 16 siswa (57,14%).

Dengan dibantu teman sejawat sebagai guru kolaborasi, penulis menganalisis penyebab kurang berhasil dalam proses pembelajaran tenis meja siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. Dengan hasil analisis antara lain : 1) minat siswa terhadap tenis meja rendah, 2) model pembelajaran yang digunakan kurang tepat atau monoton, 3) guru kurang kreatif dalam menciptakan metode pembelajaran. Rendahnya hasil belajar siswa tersebut yang berarti siswa dalam permainan tenis meja kurang optimal.

Dari hasil belajar tersebut, penulis merasa perlu untuk mengadakan perbaikan pembelajaran tenis meja, dengan mengefektifkan kegiatan belajar mengajar terutama dalam memilih metode pembelajaran yang tepat. Dalam hal ini peneliti menerapkan metode latihan terbimbing dan demonstrasi. Guru memberikan arahan dan bimbingan tentang cara-cara bermain tenis meja diantaranya bagaimana seharusnya siswa memegang bad dalam permainan tenis meja, siswa mempraktekkan cara memegang bad dan guru berkeliling untuk memberikan contoh yang benar, demikian juga tentang cara-cara pukulan dalam bermain tenis meja. Selanjutnya siswa mempraktekkan atau mendemonstrasikan, gerakan-gerakan yang telah diajarkan oleh guru dengan bermain tenis meja di lapangan tenis meja, siswa mencari pasangan bermain.

Dengan latar belakang, analisis, dan metode latihan tenis meja yang bertujuan memacu, merangsang siswa untuk rajin berlatih agar terbiasa dengan gerakan-gerakan pukulan tenis meja dengan berbagai macam pukulan, sehingga diperoleh pukulan yang sempurna. Maka peneliti mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui

Metode Latihan Terbimbing dan Demonstrasi Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012.”
Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012”.

B. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang dan identifikasi rumusan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan masalah Penelitian Tindakan Kelas sebagai berikut :
“Bagaimanakah hasil belajar tenis meja dapat ditingkatkan melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan hasil belajar tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi sekolah
 - a. Siswa memiliki kemampuan dan teknik permainan tenis meja yang benar
 - b. Siswa memiliki hasil belajar tenis meja yang maksimal
2. Manfaat bagi guru
 - a. Dapat memberikan sumbangan teknik-teknik dasar bagi dunia olahraga khususnya tenis meja.
 - b. Sebagai referensi guru lain untuk membimbing dan melatih siswa khususnya pada materi tenis meja.
 - c. Sebagai upaya memperbaiki proses pembelajaran khususnya pada pelajaran penjasokesrek.
3. Manfaat bagi sekolah
Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan metode pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Belajar dan Pembelajaran

a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Belajar menurut Oemar Hamalik (2008: 154) adalah perubahan tingkah laku yang relatif mantap berkat latihan dan pengalaman. Dalam konteks merancang sistem belajar, konsep belajar ditafsirkan berbeda. Belajar dalam hal ini harus dilakukan dengan sengaja direncanakan sebelumnya dengan struktur tertentu. Maksudnya agar proses belajar dan hasil-hasil yang dicapai dapat dikontrol secara cermat. Guru dengan sengaja menciptakan kondisi dan lingkungan yang menyediakan kesempatan belajar kepada para siswa untuk mencapai tujuan tertentu, dilakukan dengan cara tertentu dan diharapkan memberikan hasil tertentu pula kepada siswa. Hal tersebut dapat diketahui melalui sistem penilaian yang dilaksanakan secara berkesinambungan.

Masalah pokok yang dihadapi mengenai belajar adalah bahwa proses belajar tidak dapat diamanati secara langsung dan kesulitan untuk menentukan kepada terjadinya perubahan tingkah laku belajarnya. Kita hanya dapat mengamati terjadinya perubahan tingkah laku tersebut setelah dilakukan penilaian.

Keberhasilan belajar adalah bila siswa sendiri aktif mengikuti proses belajar tidak sekedar menerima dan menelan konsep-konsep yang disampaikan, siswa juga harus melakukan kegiatan mental, mulai dari menerima materi, sampai pada pemahaman. Untuk terjadinya kondisi semacam ini, guru perlu menciptakan situasi yang menunjang timbulnya aktivitas siswa dalam rangka proses pemahaman materi (Tim MKDP IKIP Semarang 1996 : 13).

Pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran

merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik.

Istilah pembelajaran sama dengan *instruction* atau pengajaran. Pengajaran menurut Purwadarminto yang dikutip H.J. Gino Suwarni, Suropto, Maryanto dan Sutijan (1998: 30_ mempunyai arti cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan. Hal ini juga dikemukakan Wina Sanjanta (2006: 74) bahwa mengajar diartikan sebagai proses penyampaian informasi dari guru kepada siswa.

Sedangkan menurut pasal 1 butir 20 UU No. tahun 2003 tentang Sisdiknas pembelajaran adalah "Proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar" jadi ciri pembelajaran yaitu inisiasi, fasilitas, dan peningkatan proses belajar siswa.

b. Unsur-Unsur Pembelajaran

Menurut Syamsudin dalam Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Kementerian Pendidikan (2011 : 68) mengatakan bahwa agar para guru mampu menunaikan tugasnya dengan sebaik-baiknya, ia terlebih dahulu memahami dengan seksama hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar, seperti :

- 1) Siswa (dengan segala karakteristiknya), yang terus berusaha mengembangkan dirinya seoptimal mungkin melalui berbagai kegiatan (belajar) guna mencapai tujuannya sesuai dengan tahapan perkembangan yang dialaminya.
- 2) Tujuan (ialah apa yang akhirnya diharapkan tercapai setelah adanya kegiatan belajar mengajar) yang merupakan seperangkat tugas atau tuntutan atau kebutuhan yang harus dipenuhi atau sistem nilai yang harus tampak dalam perilaku dan merupakan karakteristik kepribadian siswa yang seharusnya diterjemahkan ke dalam berbagai bentuk kegiatan yang berencana dan dapat dievaluasi (terukur).
- 3) Guru (ialah orang dewasa yang karena jabatannya secara formal), selalu mengusahakan terciptanya situasi yang tepat (mengajar)

sehingga memungkinkan terjadinya proses pengalaman belajar pada diri siswa, dengan mengarahkan segala sumber dan menggunakan strategi belajar mengajar yang tepat.

c. Pinsip-prinsip Pembelajaran

Menurut Wina Sanjaya (2006: 30) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya: (1) berpusat pada anak, (2) belajar dengan melakukan, (3) mengembangkan kemampuan sosial, (4) mengembangkan keingintahuan, imajinasi dan fitrah, (5) mengembangkan ketrampilan pemecahan masalah, (6) mengembangkan kreatifitas siswa, (7) mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi, (8) menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik, (9) belajar sepanjang hayat.

2. **Tenis Meja**

a. Pengertian Tennis Meja

Menurut Depdiknas (2003:3) tennis meja adalah sebuah permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jarring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan pemainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet.

Olahraga tennis meja adalah suatu cabang olahraga yang tidak mengenal. Pengertian tennis meja secara sederhana adalah sebuah permainan bola kecil yang dilakukan di lapangan berupa meja. Menurut J.Jaques dan Sons teneis meja untuk pertama kali disebut dengan istilah permianan bola pingpong. Permainan tennis meja umumnya dilakukan dua orang atau empat orang pemain.

Pada awal perkembangan tennis meja, permainan ini hanya dijadikan sebagai hiburan ringan atau hiburan setelah makan malam. Tidak banyak orang yang menganggap permainan ini sebagai olahraga yang serius. Hampir setiap orang pernah bermain tennis meja sesekali dalam hidupnya untuk mengisi waktu senggang atau sebagai pelampiasan rasa ingin tahu saja.

commit to user

Tenis meja berkembang di Inggris awal tahun 1880-an dan pada tahun 1910 permainan tenis meja telah tersebar ke Cina, Jepang dan Korea berubah menjadi sebuah gaya hidup. Akhirnya pada tahun 1920 permainan tenis meja mulai bangkit lagi di Inggris, dan dibentuk sebuah organisasi tenis meja serta menjadi olahraga yang serius dan kompetitif.

Di Republik Rakyat Cina, nama resmi olahraga tenis meja adalah “bola ping pong”. Induk olahraga tenis meja di Indonesia adalah PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) dan di dunia adalah ITTF (International Table Tennis Federation) yang anggotanya mencapai 215 negara dan PTMSI tercatat sebagai anggota ITTF sejak tahun 1961. Batas umur, anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama.

b. Teknik Dasar Tenis Meja

Sebagai seorang pemain atau atlet tenis meja hendaknya dapat mengontrol teknik bermainnya sendiri dan dapat memperbaiki serta mengembangkan secara sistematis, untuk itu perlu pembinaan sejumlah pukulan-pukulan yang benar di mana hal ini merupakan dasar untuk meningkatkan mutu permainan tenis meja.

1) Macam Pukulan

Di dalam permainan tenis meja ada dua macam pukulan, yaitu :

- a) Pukulan *forehand* di mana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan.
- b) Pukulan *backhand* : dimana pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke belakang atau posisi punggung tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan.

Dengan gambaran tersebut hendaknya pemain dapat membedakan antara pukulan *forehand* dengan pukulan *backhand*. Misalnya orang yang memukul dengan tangan kanan dan menggunakan shakehand grip akan memukul bola dengan pukulan backhand apabila bola di sebelah kirinya, dan akan melakukan pukulan forehand kalau berada di sebelah kanannya. Sebaliknya orang

yang memegang raket dengan tangan kiri (kidal) akan memukul bola dengan pukulan forehand kalau bola yang dipukul tersebut berada di sebelah kirinya dan akan memukul bola dengan pukulan backhand kalau bola yang dipukul tersebut berada di sebelah kanannya.

c) Jenis dan cara pukulan *forehand* dan *backhand*

Sebelum lebih jauh membahas jenis dan cara pukulan forehand dan backhand akan dibahas terlebih dahulu masalah posisi atau kedudukan raket pada waktu memukul bola. Apabila raket/bet dengan meja membentuk sudut 90^0 maka kedudukan bet tersebut tertutup, sedangkan kalau sudutnya lebih besar dari 90^0 maka kedudukan bet tersebut terbuka. Adapun jenis dan cara pukulan forehand dan backhand adalah sebagai berikut :

1) Sikap awal gerakan lengan

Lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh, tetapi tidak rapat pada tubuh dan jangan terlalu horizontal. Lengan bawah membentuk sudut sekitar 90^0 dengan siku ditekan kedepan. Selama melakukan pukulan bola posisi bet/raket terbuka.

2) Gerakan memukul

Gerakan memukul dilakukan dari belakang kedepan, dari kanan ke kiri dan dari atas ke bawah pada saat lengan direntangkan. Gerakan dari keseluruhan lengan, dimana lengan bawah merupakan bagian yang bergerak paling kuat.

3) Sikap akhir gerakan lengan

Setelah bat/raket mengenai bola gerakan lengan diteruskan secara rileks sehingga berada di depan. Perkenaaan bet dengan bola sebaiknya pada saat bola mencapai titik tertinggi, yaitu pada waktu pantulan bola mencapai titik tertinggi barulah pukulan dilakukan. Tetapi apabila pantulan bola terlalu tinggi maka pukulan baru dilakukan setelah bola melewati titik tertinggi.

commit to user

2) Dorongan *Backhand*

Untuk melakukan pukulan dengan dorongan *backhand* sikap tubuh dan kedua kaki berdiri sejajar dengan meja, tungkai kanan berada di depan.

a) Sikap awal gerakan lengan

Lengan atas tidak terlalu lurus ke bawah juga tidak mengarah horizontal ke depan tetapi menyerang. Lengan bawah membentuk sudut kecil dengan lengan atas, posisi bet/raket terbuka selama melakukan pukulan.

b) Gerakan memukul

Gerakan memukul dilakukan dari belakang ke depan dari kiri ke kanan dan dari atas ke bawah dengan lengan direntangkan. Untuk melakukan gerakan pukulan ini perhatian diutamakan terutama pada lengan bawah.

c) Sikap akhir gerakan lengan

Setelah bat/raket mengenai bola, gerakan diteruskan secara rileks sehingga bat/raket berada di depan badan. Perkenaan bat dengan bola ini tergantung pada kecepatan permainan yang dilakukan bola yang datangnya pelan dipukul ketika mencapai titik tertinggi.

3) Kontra Serangan *Forehand*

Sikap posisi kaki dengan sikap posisi dorongan *forehand*, yaitu posisi kaki berada di depan.

a) Sikap awal gerakan lengan

Pada sikap awal ini, lengan bawah mengarah ke bawah, dan lengan tidak boleh direntangkan, siku sedikit ditekan ke depan.

b) Gerakan memukul

Selama melakukan pukulan, posisi bat/raket tertutup, gerakan memukul dilakukan dari bawah ke atas, dari kanan ke kiri dan dari belakang ke depan.

c) Sikap akhir gerakan lengan

Setelah bat/raket mengenai bola gerakan diteruskan secara rileks sehingga lengan bawah berada di depan dahi. Saat perkenaan bat/raket dengan bola adalah tergantung dari kecepatan permainan yang dilakukan. Apabila datangnya bola perlahan dipukul pada saat bola mencapai titik tertinggi. Tetapi apabila datangnya bola cepat, maka bola dipukul sebelum mencapai titik tertinggi.

4) Kontra Serangan *Backhand*

Sikap posisi kedua kaki dan tubuh berdiri paralel dengan meja pada waktu mengadakan gerakan kontra serangan *backhand*.

a) Sikap awal gerakan kontra serangan *backhand* ini sama seperti pada dorongan *backhand*, yaitu gerakan lengan atas mengarah serong ke depan. Kemudian lengan bawah tidak membentuk sudut yang kecil dengan lengan atas, tetapi besarnya sudut lebih dari 90^0 , dengan demikian posisi tangan akan lebih dekat pada tubuh dari posisi siku. Posisi bat/raket selama melakukan pukulan sedikit tertutup dan berakhir dengan posisi lebih dekat pada tubuh dari pada sikap awal.

b) Gerakan memukul

Gerakan lengan dilakukan dari bawah ke atas, dari belakang ke depan dan dari kiri ke kanan. Tujuan dari gerakan tersebut adalah gerakan lengan ke bawah, yaitu kalau diperhatikan lengan atas seakan-akan menepuk kearah tubuh sebagai akibat dari gerakan lengan bawah. Sehingga dengan demikian lengan atas tidak mengikuti untuk bergerak ke atas, karena berfungsi mengekang gerakan lengan bawah. Dalam melakukan serangan yang menggunakan pukulan *backhand* para pemain tingkat dunia sering melakukan gerakan mempercepat pergelangan tangan. Hal ini berarti lebih baik untuk dilakukan bagi para pemula, tetapi justru sebaliknya bahwa apabila dilakukan oleh pemula hanya

akan mengakibatkan dirinya menjadi kurang kontrol terhadap pukulan.

c) Sikap akhir gerakan lengan

Pada gerakan sikap akhir lengan dan bat/raket kontra serangan backhand ini, adalah bat/raket lebih tertutup dan lengan hampir direntangnya. Saat bat mengenai bola dalam gerakan kontra seragam *backhand* yaitu sebelum atau pada saat bola mencapai titik tertinggi adalah tergantung dari kecepatan permainan yang dilakukan. Apabila datangnya bola perlahan dipukul saat bola mencapai titik tertinggi tetapi apabila datangnya bola cepat dipukul sebelum mencapai titik tertinggi.

d) Efek bola melayang

Sebelum membicarakan jenis-jenis pukulan yang lain lebih dahulu harus mengetahui beberapa hal mengenai efek bola layang. Yang dimaksudkan efek adalah berputarnya bola pada waktu melayang setelah kena pukulan bat/raket.

1) Jenis-jenis pukulan pada permainan tenis meja

Hasil pukulan dari sikap gerakan pada permainan tenis meja akan menghasilkan dua komponen gerak, yaitu komponen ke depan dan komponen ke atas. Dari kedua komponen tersebut akan dihasilkan dua variasi hasil pukulan terhadap bola.

Adapun jenis-jenis pukulan permainan tenis meja adalah sebagai berikut :

(a) Drive

Merupakan hasil pukulan dengan ayunan panjang, sehingga dihasilkan ke atas dan komponen ke depan yang seimbang. Dengan drive dimaksudkan akan menghasilkan jenis pukulan yang keras disertai gerakan tangan yang bebas. Dengan pukulan ini bola akan melaju dengan kecepatan tinggi, pukulan ini sebenarnya dilakukan tergantung jenis bola yang diterima dari lawan, karena

pukulan ini dapat dimainkan sebagai pukulan untuk menyerang dan dapat juga dikontrol sesuai dengan keinginan dalam mengembalikan bola lawan.

Pada pukulan drive terdapat pukulan forehand looping drive yaitu sikap posisi kedua kaki lebih renggang dengan tungkai kiri ke depan, tubuh agak diputar ke kanan pada pinggul dan ketika memukul bola lutut harus dibengkokkan lebih rendah.

Sikap awal gerakan forehand looping drive adalah : lengan atas mengarah serong ke belakang dan ke bawah, lengan bawah direntangkan, posisi bet/raket tidak terbuka. Gerakan pukulan forehand looping drive ini adalah kedua tungkai direntangkan pada saat yang sama tubuh diputar ke arah meja lalu lengan atas ditarik ke atas. Kecepatan yang diperoleh dengan cara tersebut harus diputar ke arah meja lalu lengan atas ditarik ke atas. Kecepatan yang diperoleh dengan cara tersebut harus dimanfaatkan untuk mengayunkan lengan bawah dimana hanya dapat dilakukan apabila lengan dikendorkan.

(b) Bola kosong

Merupakan hasil pukulan rata (flat) dari permukaan bet/raket dengan bola membentuk sudut 90^0 . Jadi bolanya akan bergerak lurus cepat ke depan mengikuti garis tengah bola. Inilah yang disebut bola kosong atau seringkali disebut “bola block”.

(c) Topspin

Merupakan hasil pukulan terhadap bola pada bagian sedikit di atas tengah bola. Pada waktu permukaan bet/raket menyentuh bola, gerakan ke atas lebih besar dari gerakan ke depan. Bola akan bergerak ke depan dengan (spin) ke atas dan apabila jatuh di meja akan melenting lebih tinggi.

(d) Backspin

Pukulan ini adalah kebalikan dari pukulan bola lopspin, yaitu bola dipukul pada bagian sedikit di bawah garis tengah bola. Pada waktu bola menyentuh bet/raket, gerakan ke bawah lebih besar dari pada gerakan ke depan sehingga akan menghasilkan putaran bola ke arah bawah atau ke arah dalam, dan jalannya bola agak rendah serta lambat. Bola akan memantul di lapangan lawan dengan lentingan yang rendah, tajam ke muka sambil meluncur. Apabila gerakan memukulnya dipotong akan terjadi bola chop.

(e) Sidespin

Pada prinsipnya putaran bola sidespin sama halnya dengan pukulan bola topspin maupun pukulan bola backspin. Dalam pukulan ini perbedaannya terletak pada perkenaan bet/raket dengan bola. Untuk pukulan sidespin bola dipukul pada sisi samping dengan gerakan ke samping lebih besar dari pada gerakan ke atas. Bola sidespin biasanya banyak digunakan pada waktu melakukan pukulan service. Ada dua macam pukulan sidespin, yaitu sidespin ke kiri dan pukulan sidespin ke kanan.

(f) Smash

Di dalam permainan tenis meja pukulan smash tidak selalu dilakukan untuk mengembalikan bola yang datang dari lawan. Smash baru dilakukan apabila ada kesempatan yang memungkinkan untuk melakukan pukulan smash yang tujuannya untuk mematikan permainan lawan sehingga mendapat angka.

Selain ada kesempatan yang memungkinkan sebelum melakukan pukulan smash harus sudah dapat melakukan pukulan-pukulan dasar dari permainan tenis meja. Setelah

dapat melakukan pukulan-pukulan smash dilakukan, itupun harus mempergunakan perasaan dan melihat posisi yang baik sehingga dapat mengenal bola dengan tepat.

Kalau kontra serangan forehand telah dikuasai oleh seorang pemain maka ia berarti telah menguasai sebagian besar pukulan forehand smash. Pukulan smash dilakukan pada waktu bola memantul tinggi di atas net dan berada dibidang permainan sendiri. Apabila memantulkan bola tidak tinggi, maka tidak akan dapat dipukul dengan keras. Bola yang memantulkan sedikit lebih tinggi dari net sebenarnya dapat dismash, tetapi resikonya sangat tinggi. Dalam menghadapi keadaan demikian sebaiknya menyerang atau memainkan bola dengan looping drive.

Teknik forehand smash dilakukan dengan sikap posisi kedua kaki sedikit lebih besar, tubuh berputar ke kanan dari pingul.

(1) Sikap awal lengan forehand smash

Gerakan sikap awal lengan forehand smash kalau dibandingkan dengan kontra serangan forehand maka letak lengan atas sedikit lebih tinggi dan sedikit lebih jauh tubuh. Gerakan ini ditentukan oleh tinggi rendahnya bola yang akan dipukul dengan pukulan smash. Jika pantulannya bola hanya sedikit diatas net, maka letak lengan atas tidak perlu terlalu tinggi, lengan bawah kembali membentuk sudut yang biasa yaitu sedikit lebih besar dari 90^0 dengan lengan atas. Posisi bat/raket tergantung pula pada tingginya bola pada saat dipukul, yang menjadi patokan ialah bola harus mengenai bet/raket secara tegak lurus ketika dipukul.

(2) Gerakan memukul

Lengan bergerak dari belakang ke depan, dari kanan ke kiri dan dari atas ke bawah. Arah ke bawah gerakan tersebut tergantung dari pada tingginya bola yang di smash. Kedudukan bola semakin tinggi ketika dipukul, semakin ke bawah pula arah gerakan lengan dan putaran tubuh.

(3) Sikap akhir lengan forehand smash

Sikap akhir lengan gerakan forehand smash adalah sudut antara lengan atas yang diarahkan ke depan dengan tubuh menjadi semakin kecil, demikian pula sudut antara lengan bawah dan lengan atas.

Di dalam membahas gerakan lengan, bahwa gerakannya semakin ke bawah kalau bola dipukul pada titik yang lebih tinggi, tetapi ketinggian bola yang masih dapat di smash akan terpengaruh oleh pembatasan yaitu lengan atas tidak boleh menjadi sejajar dengan bahu apabila menjadi lebih tinggi. Tetapi pada bola titik tertinggi atau memukul bola sesudah mencapai titik tertinggi.

Untuk bola yang di smash, sebelum mencapai titik tertinggi akan lebih sulit dikembalikan tetapi pelaksanaannya juga lebih sulit. Maka lebih baik smash dilakukan setelah bola melewati titik tertinggi, dan apabila permainan sudah lebih maju sebaiknya memukul bola sebelum mencapai titik tertinggi.

(g) Half-Voley

Jenis pukulan half-voley biasanya dimainkan dengan backhand. Pukulan ini agak lebih sedikit dari pada sekedar menahan bola dengan bet/raket dengan cara benturan langsung sesudah bola melambung. Lengan dan bet/raket sedikit sekali digerakkan ke depan, sedang gerak lanjut

tidak hanya diperlukan. Half-volley dapat dilakukan dari posisi menyamping atau dari posisi tepat menghadap ke meja.

3. Metode Latihan Terbimbing dan Demonstrasi

a. Latihan

Latihan adalah mengulang kembali/pengulangan terhadap suatu tindakan yang telah diberikan oleh guru dengan tujuan agar siswa ingat akan sesuatu yang telah diajarkan. Menurut Direktorat Pendidikan Dasar Proyek Peningkatan Mutu TK, SD dan SLB (1996 : 7 – 10) dikemukakan latihan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, diperlukan untuk pengulangan suatu bentuk gerakan yang telah diajarkannya hingga siswa dapat melakukannya lebih lancar, cepat, tepat, dan luwes. Metode latihan ini diperlukan juga untuk meningkatkan prestasi dari suatu ketrampilan atau bentuk gerakan tertentu

b. Bimbingan

Menurut Dipdiknas (2000: 30) bimbingan merupakan suatu pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan atau kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir melalui jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Sedangkan menurut Well Adjusted (1985: 35) bimbingan adalah suatu proses bantuan yang diberikan dari pembimbing kepada siswa agar siswa tersebut dapat memahami dirinya, menerima dirinya, mewujudkan pengembangan kemampuan secara optimal sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sebaik mungkin.

Dari kedua pendapat dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan, tapi tidak semua bantuan dapat dikategorikan sebagai bimbingan. Bimbingan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan/potensinya seoptimal mungkin. Dan

bimbingan diberikan oleh tenaga ahli yang dipersiapkan secara khusus untuk pekerjaan tertentu.

c. Demonstrasi

Demonstrasi merupakan suatu gambaran/gerakan yang dilakukan oleh guru atau siswa untuk memberikan contoh maupun gambaran gerakan-gerakan yang harus diikuti oleh siswa dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani. Oleh karenanya demonstrasi sangat diperlukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani terutama bagi siswa SD dan bagi siswa yang baru belajar atau yang belum mengenal bentuk gerakan yang harus dilakukannya. Dengan metode demonstrasi selain siswa mendapatkan gambaran mengenai bentuk dan urutan gerakan yang harus dilakukan, sehingga memungkinkan siswa lebih mudah untuk melakukannya. (Direktorat Pendidikan Dasar Proyek Peningkatan Mutu TK, SD dan SLB, 1996: 7-10).

4. Alat Bantu Pembelajaran

Dalam setiap pembelajaran tidak terlepas dari sarana prasarana berupa alat bantu. Dimana alat bantu ini memiliki perananan penting dalam kegiatan belajar mengajar, terutama dalam mendukung kegiatan pelaksanaan pembelajaran baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Tersedianya alat peraga akan membantu kelancaran pembelajaran yang berarti membantu tercapainya tujuan pembelajaran.

Menurut Soekidjo (2003) alat bantu pembelajaran memiliki manfaat antara lain: (1) menimbulkan minat sasaran pendidikan, (2) mencapai sasaran yang lebih banyak, (3) membantu mengatasi hambatan bahasa, (4) merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan, (5) membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat, (6) merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain, (7) mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan, (8) mempermudah penerima informasi oleh sasaran pendidikan.

Dalam pembelajaran tenis meja alat bantu yang digunakan antara lain:

1. Meja

Permukaan meja berbentuk persegi panjang ukuran panjang 274 cm (9ft), lebar 152,5 cm (5ft), harus datar rata-rata air, sejajar dengan lantai dan tingginya 76 cm (2 ft, 6 in). Permukaan atas dinamakan bidang permainan, harus berwarna pudar (mati) dan sangat gelap, sebaiknya hijau tua kehitam-hitaman, ditambah garis putih sebesar 2 cm ($\frac{3}{4}$ in) sepanjang tiap sisi meja.

2. Jaring/net

Bidang permainan harus dibagi menjadi dua bagian yang sama ukurannya oleh sebuah jaring yang dipasang sejajar dengan garis ujung, jaraknya 137 cm dari tiap garis ujung. Jaring termasuk tali penggantungnya, panjangnya 183 cm, tinggi jaring dan penggantungnya di atas permukaan meja adalah 15,25 cm, bagian bawah jaring tersebut harus rapat menyentuh bidang permainan sepanjang jaring itu.

3. Tiang Jaring

Diameter tiang jaring boleh melebihi 22 mm, alat yang mengatur tinggi tiang dan ketegangan tali tempat bergantungnya jaring harus di atas meja pada tempat berdirinya tiang-tiang tersebut dengan jarak 7 mm daripada tiang-tiang itu.

4. Bola

Bola harus berbentuk bulat dan terbuat dari bacluloid atau plastik berwarna putih dan pudar. Diameter bola tersebut tidak boleh kurang dari 37,2 mm dan tidak boleh lebih dari 38,2 mm, sedang beratnya tidak boleh kurang dari 2,40 gr dan tidak boleh lebih dari 2,52 gr.

5. Bat atau raket/pemukul

Bet merupakan alat utama untuk memukul bola pada tenis meja. Pemukul dapat sembarang ukuran, bentuk dan berat tetapi permukaan untuk memukul harus datar dan kaku. Sekurangnya 85% dari ketebalan blade/kayu harus terbuat dari kayu alam, lapisan penguat tambahan dapat diberikan dari bahan fiber seperti carbon, glass atau lapisan padat, namun

tidak boleh lebih tebal daripada ketebalan total atau maksimal 0,35 mm. Sisi blade/kayu yang digunakan memukul bola dilapisi karet bintik.

5. Hasil Belajar

Hasil Belajar Merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar. Perolehan aspek-aspek perilaku tersebut tergantung pada apa yang dipelajari oleh pembelajaran (Suyitno, 2004; 4). Dalam pembelajaran perubahan perilaku yang harus dicapai oleh pelajar setelah melaksanakan aktivitas belajar dirumuskan dalam tujuan pembelajaran.

Menurut Oemar Hamalik (2008: 155) hasil belajar tampak sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamanati dan diukur dalam bentuk perubahan sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya.

Hasil belajar dapat diketahui melalui evaluasi untuk mengukur dan menilai apakah siswa sudah menguasai ilmu yang dipelajari atas bimbingan guru sesuai dengan tujuan yang dirumuskan.

6. Kriteria Ketuntasan Belajar (KKM)

Salah satu prinsip penilaian pada kurikulum berbasis kompetensi adalah menggunakan acuan kriteria, yakni menggunakan kriteria tertentu dalam menentukan kelulusan peserta didik. Kriteria paling rendah untuk menyatakan peserta didik mencapai ketuntasan dinamakan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

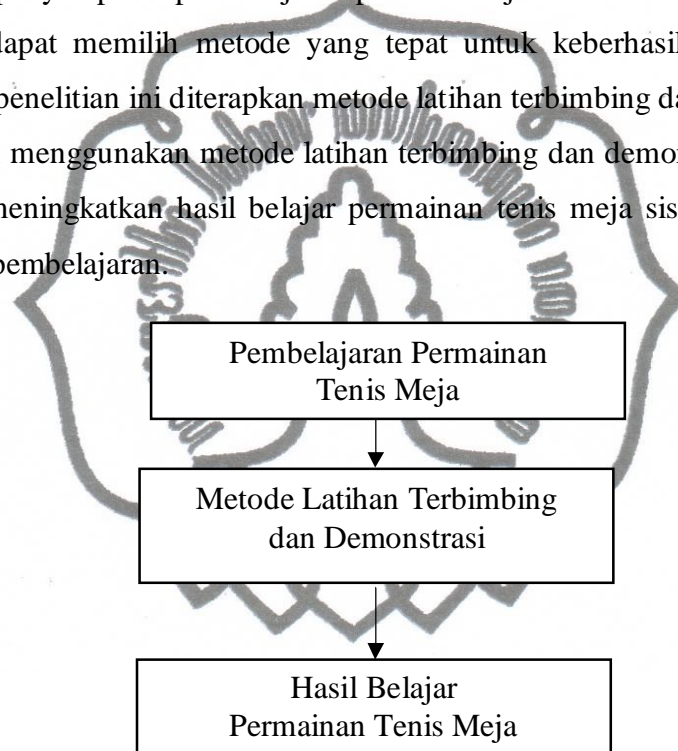
Kriteria ketuntasan menunjukkan presentase tingkat pencapaian kompetensi sehingga dinyatakan dengan angka maksimal 100 (seratus).

KKM mata pelajaran penjasorkes di kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang adalah 68. Siswa dikatakan tuntas dalam pembelajaran lompat jauh apabila siswa tersebut memperoleh nilai sekurang-kurangnya 68.

B. Kerangka Berpikir

Dengan memperhatikan uraian dalam tinjauan pustaka, dapat ditarik kerangka pemikiran sebagai berikut.

1. Untuk memperoleh hasil belajar yang baik dalam pembelajaran tenis meja, seorang pemain membutuhkan pemahaman dan penguasaan teknik-teknik permainan tenis meja dengan baik dan benar.
2. Dalam penyampaian pembelajaran pendidikan jasmani materi tenis meja guru harus dapat memilih metode yang tepat untuk keberhasilan pembelajaran. Dalam penelitian ini diterapkan metode latihan terbimbing dan demonstrasi.
3. Dengan menggunakan metode latihan terbimbing dan demonstrasi diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar permainan tenis meja siswa sesuai dengan tujuan pembelajaran.



Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir

C. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 1993: 67-38). Berdasarkan kerangka berpikir dapat dikemukakan hipotesis tindakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini, adalah :

“Diduga ada peningkatan hasil belajar tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang digunakan untuk lokasi penelitian adalah SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. Letak SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang \pm 15 km sebelah selatan Kota Kabupaten Batang, dan termasuk dalam kategori daerah dataran tinggi. Sarana olahraga berupa ruang tenis meja dan meja tenis yang terletak di samping kelas.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian direncanakan pada semester genap, bulan Januari – Juni 2012. Penelitian ini meliputi : Tahapan persiapan penelitian pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 2 siklus, siklus I dilakukan pada hari Selasa tanggal 15 Mei 2012 dan siklus II pada hari Selasa tanggal 5 Juni 2012, yang masing-masing siklusnya 1 kali pertemuan, dan tahapan analisa data serta pelaporan. Berikut disajikan rincian waktu kegiatan dan jenis kegiatan penelitian.

Tabel 3.1 Rincian Waktu Kegiatan dan Jenis Kegiatan dalam Penelitian Tindakan Kelas di SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Kegiatan Penelitian		Bulan					
		Feb	Mrt.	Apr.	Mei	Juni	Juli
1	Persiapan Penelitian						
	a. Koordinasi penelitian dengan kepala sekolah dan guru pengasorkes (kolaborasi).						
	b. Diskusi dengan guru utk mengidentifikasi masalah pembelajaran dan merancang tindakan.						
	c. Menyusun proposal penelitian						
	d. Menyiapkan perangkat pembelajaran dan instrumen penelitian (lembar observasi)						
2	Pelaksanaan Tindakan						
	a. Siklus I - Perencanaan - Pelaksanaan Tindakan - Observasi - Refleksi						
	b. Siklus II - Perencanaan - Pelaksanaan Tindakan - Observasi - Refleksi						
3.	Analisis Data dan Pelaporan						
	a. Analisis data (hasil tindakan 2 siklus)						
	b. Menyusun laporan/skripsi						
	c. Ujian dan revisi						
	d. Penggandaan dan pengumpulan laporan.						

B. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang yang berjumlah 28 siswa terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan.

C. Data dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer berupa data dari hasil observasi langsung kegiatan pelaksanaan tindakan dan data sekunder yaitu berupa nilai hasil belajar siswa. Sumber data dalam penelitian tindakan kelas ini diperoleh dari kejadian-kejadian atau kegiatan-kegiatan yang dilakukan siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang pada proses pembelajaran dan aktivitas siswa selama kegiatan pembelajaran tenis meja.

D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan 3 (tiga) metode pengumpulan data antara lain :

1. Observasi

Yaitu dengan mengamati aktivitas siswa dan guru dalam proses pembelajaran lompat jauh. Observasi dilaksanakan dengan menggunakan instrumen pengukuran kinerja psikomotorik, afektif dan kognitif. Lembar observasi mengukur indikator-indikator pukulan meliputi cara memegang bet, pukulan forehand, pukulan backhand dan servis, sikap meliputi semangat, percaya diri dan disiplin, serta kognitif meliputi soal-soal tentang pukulan.

2. Penugasan

Siswa diberi tugas guna mengetahui hasil belajar Penjasorkesrek pada permainan tenis meja. Penugasan ini dilakukan setelah perlakuan diberikan kepada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012. Penugasan ini berupa permainan tenis meja antar siswa.

3. Dokumentasi

Untuk memperoleh data sekunder dilakukan dengan cara mempelajari dokumen, literatur, foto ataupun buku. Dalam penelitian ini data-data sekunder dikumpulkan untuk memperoleh daftar nama siswa kelas V serta data nilai hasil belajar mata pelajaran Penjasorkesrek permainan tenis meja prasiklus. Dan dokumen berupa foto-foto aktivitas siswa dan guru dalam kegiatan pembelajaran tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi.

E. Uji Validitas Data

Untuk menjamin validitas data dalam penelitian ini akan digunakan suatu teknik pemeriksaan data yang disebut dengan triangulasi. Menurut Moelong (2006: 330) Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan, keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk kepentingan pengecekan atau pembanding terhadap data tersebut. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi dengan sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.

F. Analisis Data

Data yang sudah terkumpul dalam penelitian ini kemudian dianalisis berdasarkan model analisis interaktif yang dikembangkan oleh Miles & Huberman (2007: 20). Ada empat komponen analisis yang dilakukan dengan model ini, yaitu pengumpulan data, reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Masing-masing komponen berinteraksi dan membentuk suatu siklus. Moleong (2006: 25) menegaskan bahwa pekerjaan analisis data adalah mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberikan kode, dan mengkategorikannya. Tujuan prinsip pokoknya penelitian kualitatif adalah menemukan teori dari data atau dapat juga menguji suatu teori yang sedang berlaku.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini pada hakikatnya berwujud kata-kata, kalimat-kalimat, atau paragraf-paragraf, dan dinyatakan dalam bentuk

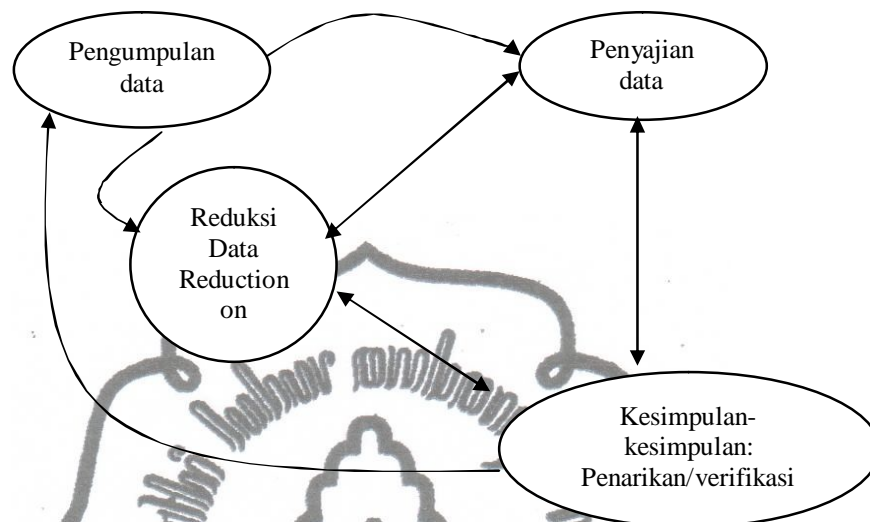
narasi yang bersifat deskripsi mengenai peristiwa-peristiwa nyata yang terjadi dan dialami oleh subjek. Karena itu teknik analisis digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif.

Data yang berhasil dikumpulkan, dianalisis dengan menggunakan tiga komponen analisisnya, yaitu reduksi data, sajian data dan penarikan kesimpulan dilaksanakan bersama dengan proses pengumpulan data dalam bentuk interaktif melalui proses siklus.

Adapun panduan yang dijadikan dalam proses analisis data, dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Dari hasil observasi, pencatatan dokumen, dibuat catatan lapangan secara lengkap. Catatan lapangan ini terdiri atas deskripsi dan refleksi.
2. Berdasarkan catatan lapangan, selanjutnya dibuat reduksi data. Reduksi data ini berupa pokok-pokok temuan yang penting.
3. Dari reduksi data kemudian diikuti penyusunan sajian data yang berupa cerita sistematis dengan suntingan peneliti supaya maknanya lebih jelas dipahami. Sajian data ini, dilengkapi dengan faktor pendukung, antara lain metode, skema, bagan, tabel, grafik, dan sebagainya.
4. Berdasarkan sajian data tersebut, kemudian dirumuskan kesimpulan sementara.
5. Kesimpulan sementara tersebut senantiasa akan terus berkembang sejalan dengan penemuan data baru dan pemahaman baru, sehingga akan didapat suatu kesimpulan yang mantap dan benar-benar sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Demikian seterusnya aktivitas penelitian ini berlangsung, yaitu terjadi, interaksi yang terus menerus antara ketiga komponen analisisnya bersamaan dengan pengumpulan data baru yang dirasakan bisa menghasilkan data yang lengkap sehingga dapat dirumuskan kesimpulan akhir.
6. Dalam merumuskan kesimpulan akhir, agar dapat terhindar dari unsur subjektif, dilakukan upaya:
 - a. Melengkapi data-data kualitatif dengan data-data kuantitatif.
 - b. Mengembangkan “*intersubjektivitas*”, melalui diskusi dengan orang lain.

Untuk memperjelas proses pelaksanaan analisis model interaktif, di bawah ini disajikan gambar sebagai berikut:



Sumber Miles dan Huberman (2007: 20)

Gambar 3.1

Skema Model Analisis Interaktif

G. Indikator Keberhasilan

Tolok ukur keberhasilan pelaksanaan penelitian tindakan kelas pada pembelajaran pendidikan jasmani kelas V SD negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang tahun pelajaran 2011/2012 adalah sebagai berikut :

1. Apabila presentase ketuntasan belajar klasikal mencapai $\geq 80\%$ dengan nilai KKM 68.
2. Indikator pencapaian nilai rata-rata performance siswa dalam proses pembelajaran minimal mencapai 80.

Kriteria penilaian kemampuan/keaktifan :

Kriteria	Rentang Skor
Sangat Baik	85 – 100
Baik	75 – 84
Cukup	60 – 74
Kurang	0 - 59

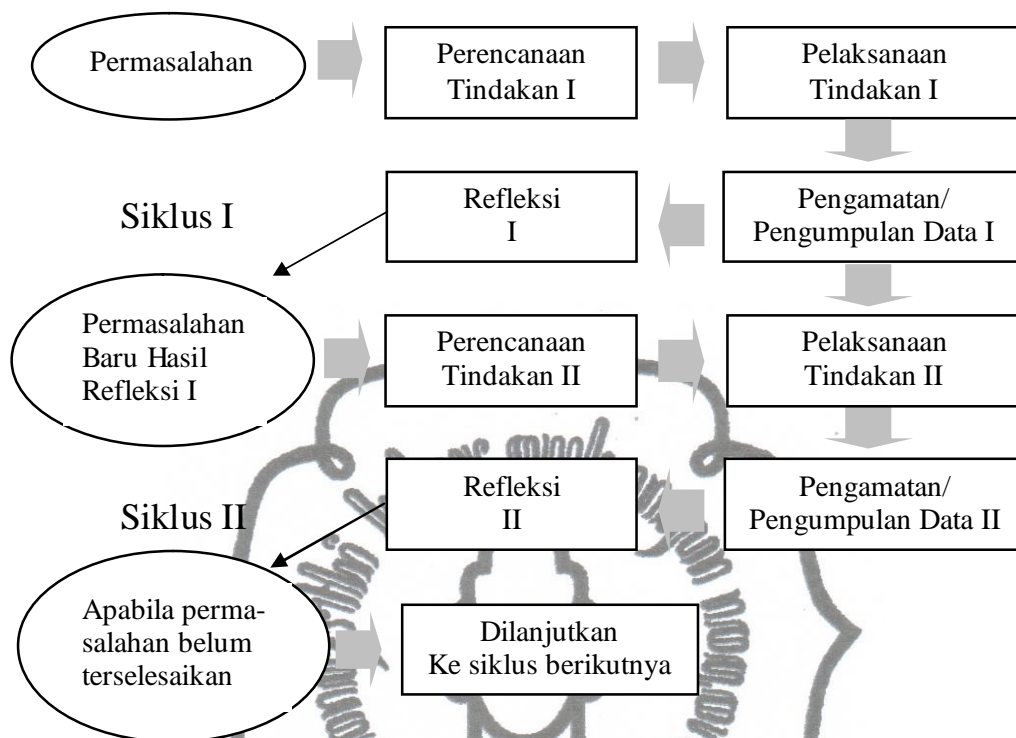
Target ketercapaian kegiatan belajar mengajar tenis meja menggunakan metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang tahun pelajaran 2011/2012, sebagai berikut :

Aspek yang diukur	Presentase siswa yang ditargetkan	Cara mengukur
Ketuntasan belajar klasikal	80 %	Jumlah siswa yang tuntas belajar (nilai diatas atau sama dengan KKM 68)
Keaktifan dan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran tenis meja (performance)	80 %	Jumlah skor aspek yang diperoleh dibagi jumlah skor maksimal

H. Prosedur Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari dua siklus kegiatan yang masing-masing siklus terdiri atas empat rangkaian kegiatan utama, yaitu : 1) perencanaan (*planning*), 2) tindakan (*action*), 3) pengamatan (*observasi*), dan 4) refleksi (*reflection*) yang dapat digambarkan skema sebagai berikut :

commit to user



Suhardjono (2008 : 74)

Gambar 3.2 Skema Rancangan Penelitian Tindakan Kelas

Dalam kegiatan Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan peneliti terkait dengan upaya meningkatkan hasil belajar tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang tahun pelajaran 2011/2012, yang terdiri dari dua siklus dengan kegiatan sebagai berikut :

1. Siklus I

a. Tahap Perencanaan (*Planning*)

- 1) Mengidentifikasi masalah
- 2) Menganalisa dan merumuskan masalah
- 3) Merancang model pelatihan
- 4) Mendiskusikan penerapan model pelatihan
- 5) Menyiapkan alat pelatihan
- 6) Menyusun kelompok latihan

- 7) Merencanakan tugas latihan
- b. Tahap Tindakan (*Action*)
 - 1) Melaksanakan langkah-langkah sesuai perencanaan
 - 2) Menerapkan model latihan dengan bimbingan
 - 3) Melakukan pengamatan terhadap setiap langkah-langkah kegiatan sesuai rencana.
 - 4) Memperhatikan alokasi waktu yang ada dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan.
 - 5) Mengantisipasi dengan melakukan solusi apabila menemui kendala saat melakukan tahap tindakan.

c. Tahap Pengamatan (*Observasi*)

Tahap pengamatan atau observasi ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan pembelajaran terutama aktivitas siswa dalam bermain tenis meja dengan melakukan observasi, meliputi :

- 1) Cara siswa memegang bat
 - 2) Posisi tangan dalam melakukan pukulan forehand
 - 3) Posisi tangan dalam melakukan pukulan backhand
 - 4) Cara siswa melakukan servis.
- d. Tahap Refleksi (*Reflection*)
- Hasil pengamatan dibahas bersama guru kolaborasi perlu penambahan metode lagi atau penambahan frekuensi latihan.

2. Siklus II

a. Tahap Perencanaan (*Planning*)

- 1) Pengevaluasian hasil dari refleksi, mendiskusikan dan mencari upaya perbaikan untuk diterapkan pada latihan berikutnya.
- 2) Mendata masalah dan kendala yang dihadapi saat latihan
- 3) Merancang perbaikan II berdasarkan refleksi siklus I

b. Tahap Tindakan (*Action*)

- 1) Melakukan analisis pemecahan masalah
- 2) Melaksanakan tindakan pembelajaran yang kedua dengan memaksimalkan melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi.

c. Tahap Pengamatan (*Observasi*)

- 1) Melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan latihan-latihan tenis meja dengan bimbingan guru.
- 2) Mencatat perubahan yang terjadi dan mendiskusikan masalah yang dihadapi melalui perubahan :
 - a) Cara siswa memegang bat
 - b) Posisi tangan dalam melakukan pukulan forehand
 - c) Posisi tangan dalam melakukan pukulan backhand
 - d) Cara siswa melakukan servis.

Dari hasil perubahan tersebut didiskusikan masalah-masalah yang muncul dalam tindakan.

d. Tahap Refleksi (*Reflection*)

- 1) Merefleksikan proses pembelajaran yang dilakukan
- 2) Merefleksikan hasil dari permainan tenis meja yang dilakukan siswa.
- 3) Menganalisa temuan dan hasil akhir penelitian
- 4) Menyusun rekomendasi

Dari tahap kegiatan pada siklus I dan II hasil yang diharapkan adalah :

- 1) Siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 memiliki kemampuan bermain tenis meja dengan baik dan benar.
- 2) Guru memiliki kemampuan merancang dan menerapkan metode-metode pembelajaran untuk permainan tenis meja.
- 3) Keberhasilan dalam mata pelajaran penjasorkesrek pada umumnya dan bermain tenis meja pada khususnya yang ditandai dengan meningkatnya hasil belajar siswa atau ketuntasan belajar siswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Pratindakan dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa sebelum dilakukan tindakan dengan melakukan survei hasil belajar siswa dalam pembelajaran tenis meja. Hasil belajar dari survei awal menunjukkan, siswa yang mendapat nilai di bawah KKM (68) sebanyak 16 siswa atau sebesar 57,14% yang berarti lebih dari 50% siswa belum tuntas belajar. Dan yang tuntas belajar 12 siswa berarti siswa yang tuntas belajar sebesar 42,86%. Belum tercapainya ketuntasan belajar tersebut disebabkan karena : 1) kurang antusiasnya siswa dalam mengikuti olahraga tenis meja, 2) kurang latihan dalam pembelajaran tenis meja, dan 3) kurangnya bimbingan guru dalam pembelajaran tenis meja.

Dari hasil survei tersebut, maka perlu diadakan tindakan untuk meningkatkan hasil belajar mata pelajaran olahraga kesehatan dan rekreasi materi tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang tahun pelajaran 2011/2012 melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam permainan tenis meja. Penelitian tersebut akan dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus untuk setiap siklusnya dilakukan satu kali pertemuan, dan setiap pertemuan terdiri dari 4 tahapan yaitu (1) perencanaan (2) pelaksanaan tindakan (3) observasi (4) analisis dan refleksi

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Siklus 1

Dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran materi tenis meja siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang tahun pelajaran 2011/2012. Metode pembelajaran yang diberikan pada siklus 1 adalah melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi dalam hal ini guru membantu siswa dalam melakukan gerakan-gerakan yang benar dalam bermain tenis meja. Adapun alokasi waktu pelaksanaan tindakan setiap pertemuan adalah 2 x 35 menit.

a. Perencanaan Siklus 1

Kegiatan perencanaan siklus 1 diawali dengan melakukan konsultasi. Kegiatan konsultasi dilakukan dengan Guru Penjaskes yang menjadi mitra kolaboratif dalam penelitian tindakan ini. Kegiatan konsultasi mencakup penentuan waktu tindakan, kelas yang akan diberikan tindakan serta perencanaan tindakan yaitu materi pembelajaran dan sarana yang akan digunakan.

Dari hasil konsultasi disepakati bahwa pelaksanaan tindakan siklus I dilakukan pada hari Selasa tanggal 15 Mei 2012. Adapun yang diberi tindakan sesuai konsultasi adalah siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. Sedangkan penentuan materi pembelajaran yang akan diberikan dan sumber yang digunakan adalah buku referensi dan buku penunjang olahraga untuk kelas V. Adapun metode pembelajaran yang akan diterapkan dalam pembelajaran tenis meja sesuai hasil diskusi dengan kolaborator yaitu metode latihan terbimbing dan demonstrasi.

Kegiatan perencanaan siklus I diakhiri dengan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat rangkaian perencanaan pembelajaran yang akan dilakukan pada siklus I. Tahap terakhir pada kegiatan perencanaan pembelajaran tenis meja adalah mempersiapkan sarana dan prasarana, antara lain : lapangan tenis meja, bat, net, dan bola tenis meja, peluit dan bendera.

b. Pelaksanaan Siklus I

Sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah dibuat, pelaksanaan tindakan siklus I dilaksanakan satu kali pertemuan dengan waktu 2 x 35 menit. Pembelajaran dilakukan oleh peneliti selaku guru Penjasorkes di SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang dan guru kolaborator, sekaligus sebagai pelaksana observasi terhadap proses pembelajaran, yang terbagi dalam 3 (tiga) kegiatan.

1) Kegiatan Awal

- (a) Peneliti menyiapkan alat sebagai sarana yang akan digunakan dalam pembelajaran 15 menit sebelum pelajaran dimulai.
- (b) Peneliti mempersiapkan beberapa pertanyaan untuk mengelaborasi respek siswa.
- (c) Peneliti membariskan siswa 2 bershaf
- (d) Peneliti memimpin do'a sebelum belajar, dilanjutkan dengan persensi, pada siklus I siswa hadir 100%
- (e) Peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan selamat pagi, dan memberi motivasi siswa agar bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.
- (d) Peneliti melakukan apersepsi dengan memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.
- (e) Peneliti dan siswa melakukan pemanasan selama kurang lebih 15 menit. Guru peneliti memberi pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan sekolah dua kali.
- (f) Melakukan peregangan pada leher : siswa berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan kanan menarik kepala ke arah kanan, tangan kiri rileks disamping badan dilakukan bergantian.
- (g) Peregangan sendi pergelangan lengan : siswa berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua jari-jari tangan terbuka, satunya kedua tangan, putar kedua jari-jari tangan, dorong ke depan dan ke atas. Dan posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan lurus ke depan, pergelangan rileks, putar kedua pergelangan ke arah terbuka dan putar ke arah dalam.
- (h) Peregangan sendi pergelangan kaki dengan posisi awal berdiri dengan salah satu kaki di depan selebar bahu dan kedua tangan dipinggang, selanjutnya luruskan pergelangan kaki belakang, tekuk kaki depan sehingga gerakan tubuh ke bawah, lakukan bergantian

Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan disiplin, tertib, jujur dan bersungguh-sungguh.

2) Kegiatan inti,

Kegiatan inti dalam pembelajaran olahraga permainan tennis meja meliputi :

- a) Peneliti memberikan penjelasan singkat latihan dasar tennis meja..
- b) Guru peneliti menjelaskan dan membimbing siswa cara-cara memegang bat dan memukul bola.
- c) Siswa berlatih memegang bat dibimbing oleh guru, dengan cara sebagai berikut :
 - (1) Pegangan bersalaman (shake hand grip) yaitu cara memegang bat seperti bersalaman.
 - (2) Pegangan tangkai bolpen (penholder grip) yaitu cara memegang bat seperti memegang tangkai bolpen.
- d) Guru peneliti menjelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand, dan membimbing siswa berlatih dengan demonstrasi.
 - (1) Pukulan forehand sebagai berikut :
 - (a) Sikap awal berdiri menyamping disudut kiri atau ditengah apabila tangan memegang bat.
 - (b) Posisi bat disamping badan sebelah kanan dengan sudut 90^0 dari lantai.
 - (c) Mengayunkan bat seperti memberi hormat dan berakhir di atas dahi sebelah kiri.
 - (2) Pukulan backhand, sebagai berikut :
 - (a) Sikap awal berdiri dengan posisi kaki kiri di depan agak serong kiri.
 - (b) Tangan kanan yang memegang bat, arahkan/posisikan bat di depan pinggir sebelah kiri 90^0 dari lantai.
 - (c) Ayunkan bat dari lengan bawah ke atas depan seperti gerakan melempar piring.
 - (d) Memukul bola pada saat pantulan tertinggi.
- e) Guru peneliti menjelaskan pukulan kombinasi (forehand dan backhand, dan memberikan bimbingan latihan kepada siswa.

- f) Siswa mendemonstrasikan pukulan kombinasi, sebagai berikut :
- (1) Siswa mamantul-mantulkan bola dengan bat di udara mulai dari rendah, sedang sampai bola tinggi pada posisi forehand dan backhand.
 - (2) Siswa memantul-mantulkan bola dengan bat di lantai pada posisi forehand dan backhand.
 - (3) Siswa membawa bola yang diletakkan di atas bat sambil berjalan ke depan dengan jarak 10 meter.
- g) Guru menjelaskan dan dilanjutkan dengan memberikan bimbingan dengan latihan cara melakukan servis.
- h) Siswa mendemonstrasikan dengan berlatih servis, dengan cara :
- (1) Siswa memegang bat dengan tangan kanan, bola diletakkan di telapak tangan kiri dengan jari rapat terbuka.
 - (2) Siswa mengayunkan tangan kiri ke atas sehingga bola terlempar lurus ke atas.
 - (3) Siswa memukul bola ke atas meja karena pantulan bola pertama harus mengenai permukaan meja sendiri melewati net, kemudian mengenai permukaan meja lawan.

3) Kegiatan Akhir

- a) Diawali dengan peneliti membariskan siswa
- b) Peneliti dan siswa melakukan pendinginan, dilanjutkan dengan memberikan evaluasi tenis meja yang dilakukan siswa untuk mendapatkan nilai hasil belajar, serta memuji siswa yang telah melakukan pukulan yang baik dan benar.
- c) Guru peneliti memberikan informasi pada siswa tentang status belajar tenis meja dan pencapaian tujuan pembelajaran/hasil belajar pada siklus I. Dilanjutkan dengan berdo'a dan barisan dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi Siklus I

Observasi dan interprestasi dilakukan selama tindakan siklus I berlangsung. Observasi pada siklus I diperoleh hasil : siswa terlihat aktif dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga siswa dapat mengikuti

pembelajaran dengan baik dan tertib, sebagian besar siswa sebelum pembelajaran dimulai terlihat antusias untuk mengikuti pembelajaran tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi. Siswa mampu melakukan permainan tenis meja dengan arahan dan bimbingan guru dan dapat mendemonstrasikan kegiatan dengan baik dan benar.

Adapun interpretasi pelaksanaan tindakan siklus I, yaitu : 1) Peneliti dan kolaborator memberikan tugas kepada siswa untuk demonstrasi cara bermain tenis meja pada akhir siklus I sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil penugasan pada siklus berikutnya; 2) Peneliti dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran; 3) Peneliti mengamati permainan tenis meja, setelah dilakukan latihan terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012. Pada siklus I untuk membantu siswa dalam bermain tenis meja dengan baik dan benar.

Proses pembelajaran tindakan siklus I berakhir, peneliti mengadakan evaluasi akhir siklus I bersama kolaborator. Penilaian dilakukan dengan menggunakan lembar observasi siswa. Pengisian lembar penilaian observasi dilakukan oleh peneliti berdasarkan pengamatan pembelajaran di lapangan, serta metode yang digunakan selama berlangsungnya pembelajaran. Penilaian dilakukan bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang dalam pembelajaran penjasorkes tenis meja dengan menggunakan metode latihan terbimbing dan demonstrasi.

Berikut disajikan data hasil belajar siswa pada permainan tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012 siklus I.

1) Hasil Belajar

a) Hasil Unjuk Kerja

Hasil unjuk kerja siklus I merupakan data awal diterapkannya pembelajaran tenis meja dengan menggunakan metode latihan terbimbing dan demonstrasi, meliputi penilaian performance siswa, di lapangan.

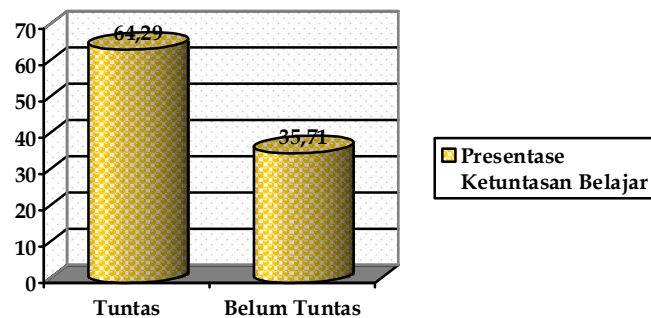
Nilai performance diambil pada waktu siswa mendemonstrasikan bermain tenis meja; cara memegang bat dan cara melakukan pukulan, dan servis. Dalam melakukan permainan tenis meja tersebut siswa diharapkan mampu melakukan pukulan bola dan servis dengan benar. Penilaian ini merupakan penilaian kemampuan siswa bermain tenis meja dengan benar. Secara umum, hasil belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1
Ketuntasan Belajar Siswa
Siklus I

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tuntas	18	64,29%
Belum Tuntas	10	35,71%
Jumlah	28	100%

Sumber : Data yang diolah

Data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa hasil ketuntasan belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi tenis meja dengan menggunakan metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siklus I ada 18 siswa tuntas belajar dengan persentase 64,29%. Nilai hasil belajar siswa pada siklus I memiliki rata-rata 74,29 dalam kategori cukup yang diperoleh dari jumlah nilai dibagi jumlah siswa. Berikut histogram ketuntasan belajar pada siklus I.



Gambar 4.1 Histogram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I

Ketuntasan belajar diperoleh dari jumlah nilai seluruh aspek telah memenuhi nilai KKM 68 jika nilai siswa di bawah KKM maka siswa dinyatakan belum tuntas belajar, dan jika telah/sama dengan KKM maka siswa tersebut tuntas belajar. Jumlah nilai rata-rata siswa diperoleh dari jumlah nilai klasikal dibagi jumlah siswa.

b) Hasil Belajar Non Tes

(1) Hasil Observasi

Pada penilaian observasi ini meliputi penilaian praktek yaitu teknik dasar tenis meja yang meliputi : cara memegang bat, pukulan forehand, pukulan backhand, dan teknik melakukan servis. Penilaian sikap siswa antara lain : keberanian, kedisiplinan dan tanggungjawab. Penilaian pengetahuan yaitu pengetahuan/pemahaman konsep tentang sejarah dan sarana prasarana yang dipergunakan dalam bermain tenis meja. Hasil skor performance dapat dilihat pada tabel berikut :

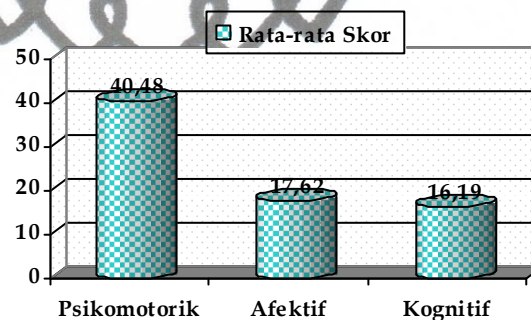
Tabel 4.2
Performance Siswa dalam Pembelajaran Tenis Meja
Siklus I

Performance	Jumlah Nilai	Rata-rata Nilai
Psikomotorik	1133.33	40.48
Afektif	493.33	17.62
Kognitif	453.33	16.19
Jumlah	2080	74,29

Sumber : Data yang diolah

Dari tabel 4.2 di atas dapat diketahui kemampuan 28 siswa pada performance psikomotorik dengan skor klasikal 40,48 dan afektif jumlah skor klasikal 17,62. Sedangkan skor kognitif klasikal 16,19.

Berikut disajikan histogram performance siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang dalam pembelajaran tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi.



Gambar 4.2 Histogram Performance Siswa Siklus I

Dari performance siklus I diketahui rata-rata nilai hasil observasi yang dilakukan peneliti untuk psikomotorik, afektif dan kognitif sebesar 74,29 dengan kategori cukup. Skor rata-rata diperoleh dari jumlah skor performance dibagi tiga aspek. Namun demikian masih perlu dilakukan penelitian terhadap materi tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan

demonstrasi untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Karena metode pembelajaran penjasorkes untuk tenis meja melalui latihan terbimbing dan demonstrasi pada siklus I belum dapat dilaksanakan secara optimal, sebab masih ada siswa yang belum cukup baik dalam melakukan pukulan maupun servis.

(2) Hasil Catatan Harian

Catatan harian yang digunakan dalam tindakan siklus I adalah catatan harian siswa dan catatan harian guru. Catatan harian siswa secara umum berisi pendapat, kesan, dan saran siswa terhadap pembelajaran penjasorkes untuk materi tenis meja. Selanjutnya catatan harian guru berisi hasil pengamatan guru terhadap keaktifan, respon, peristiwa khusus, hambatan guru selama pembelajaran tenis meja melalui latihan terbimbing dan demonstrasi.

Catatan harian guru merupakan hasil pengamatan guru terhadap suasana kelas dan proses pembelajaran yang berlangsung. Dalam catatan harian guru, guru dapat melihat segala hal yang dirasa lebih atau masih kurang selama proses pembelajaran. Catatan harian guru berisi (1) keaktifan siswa dalam pembelajaran, (2) respon siswa terhadap materi, (3) keaktifan siswa dalam mengikuti latihan yang dibimbing guru dan mendemonstrasikan, (4) peristiwa-peristiwa khusus yang muncul pada saat proses pembelajaran berlangsung, dan (5) hambatan-hambatan yang dialami selama melakukan permainan tenis meja.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh guru selama melakukan penelitian meningkatkan hasil belajar tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi

diperoleh gambaran bahwa keaktifan dan respon siswa terhadap proses pembelajaran sangat tinggi.

(3) Hasil Dokumentasi

Hasil dokumentasi merupakan bukti autentik dari kegiatan pembelajaran tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi. Dokumentasi ini berupa foto aktivitas siswa dan peneliti selama kegiatan penelitian berlangsung di lapangan. Aktivitas-aktivitas yang didokumentasikan adalah :

- (a) Aktivitas peneliti melakukan absensi dan apersepsi yaitu guru memberikan penjelasan tentang tujuan pembelajaran tenis meja dan menyampaikan pertanyaan yang berhubungan dengan permainan tenis meja, kondisi di lapangan kondusif walaupun masih ada beberapa siswa terlihat kurang sungguh-sungguh memperhatikan penjelasan guru.
- (b) Siswa dan guru peneliti mengadakan pemanasan sebelum melakukan pembelajaran inti, aktivitas guru dan siswa melakukan gerakan pemanasan dengan cara melakukan peregangan pada leher, sendi pergelangan lengan dan sendi pergelangan kaki dengan bimbingan guru. Langkah ini bertujuan untuk melenturkan otot-otot leher, lengan dan kaki. Siswa terlihat cukup aktif dalam melakukan pemanasan.
- (c) Aktivitas siswa melakukan latihan cara memegang bad, cara memukul bola tenis dengan pukulan furehand dan pukulan backhand, terlebih dulu guru memberi contoh gerakan-gerakan yang harus dilakukan siswa, guru juga memotivasi siswa untuk aktif dalam mengikuti latihan memegang bad, memukul bola tenis agar dapat melakukannya dengan benar. Siswa melakukan gerakan

yang dicontohkan guru peneliti dengan cara yang benar dengan bimbingan guru, selanjutnya guru memberi kesempatan pada siswa untuk melakukan gerakan-gerakan yang telah dicontohkan sebanyak-banyaknya. Guru peneliti berkeliling untuk membetulkan posisi siswa yang salah baik dalam memegang bad maupun gerakan pukulan yang masih kurang benar.

- (d) Aktivitas siswa mendemonstrasikan permainan tenis meja. Demonstrasi dilakukan dengan bermain tenis meja, siswa berpasangan untuk melakukan kegiatan bermain tenis meja. Demonstrasi ini bertujuan agar siswa terbiasa dengan pemanfaatan sarana meja tenis dan tidak canggung melakukan permainan tenis meja. Siswa terlihat menikmati permainan tenis meja.
- (e) Aktivitas siswa melakukan gerakan pendinginan dipandu oleh guru dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang status belajar tenis meja dan pencapaian tujuan pembelajaran. Aktivitas guru dalam memberikan informasi tentang gerakan belajar tenis meja dan pencapaian tujuan pembelajaran setelah siswa melakukan pendinginan, siswa terlihat kurang semangat. Hal ini dikarenakan siswa kelelahan saat latihan gerakan memukul bola tenis dan mendemonstrasikannya dengan bermain tenis meja berpasangan.

d. Refleksi

Secara umum, pembelajaran tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi dapat diikuti siswa dengan baik. Akan tetapi hasilnya masih belum sesuai dengan yang diharapkan guru. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain tenis meja, siswa diberi bimbingan dan arahan untuk sering berlatih tenis meja yang benar. Aktivitas latihan tersebut tidak lepas dari bimbingan guru. Aktivitas ini

bertujuan agar siswa terbiasa melakukan latihan dengan benar. Namun, tidak seluruh rangkaian aktivitas ini berjalan sesuai harapan.

Aktivitas siswa berjalan dengan tertib. Begitu juga ketika siswa mendemonstrasikan tenis meja dengan bermain berpasangan. Siswa aktif dan berkonsentrasi dalam melakukan permainan tenis meja. Walaupun ada beberapa siswa yang belum bisa bermain tenis meja dengan benar. Berbagai permasalahan ini muncul karena karakteristik siswa yang memang berbeda-beda tingkat keberanian dan percaya diri siswa.

Kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa selama pembelajaran pada siklus I ini berdasar pada hasil penilaian tenis meja pada penelitian ini. Berdasarkan data tes yang diperoleh pada siklus I, skor rata-rata klasikal adalah 74,29 dalam kategori cukup. Pencapaian rata-rata tersebut merupakan pencapaian rata-rata secara klasikal bukan secara individu. Berdasarkan data ketuntasan belajar siswa masih terdapat 35,71% siswa belum tuntas belajar yang berarti siswa yang tuntas belajar belum mencapai target 80%.

Selanjutnya, berdasarkan hasil nontes yang terdiri atas observasi, dan dokumentasi juga belum mencapai kriteria yang diharapkan. Masih banyak kekurangan dan kesulitan yang dihadapi siswa. Berdasarkan hasil observasi kekurangan yang paling menonjol adalah siswa kurang berpartisipasi aktif ketika bermain tenis meja. Perilaku ini juga terekam pada foto hasil dokumentasi yang kemudian juga dianggap sebagai hambatan oleh peneliti. Oleh karena itu, perlu dilakukan perbaikan pada siklus II agar ada perubahan ke arah yang lebih baik sesuai yang diharapkan. Sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif. Pada akhirnya hal itu diharapkan mampu memberi dampak positif pada peningkatan kemampuan siswa.

Hasil refleksi baik siklus I akan digunakan sebagai acuan menyusun perencanaan penelitian siklus II. Guru akan mengadakan perbaikan-perbaikan dan persiapan yang lebih matang untuk siklus II. Perbaikan-perbaikan yang akan dilakukan guru peneliti pada siklus II yaitu *pertama*,

guru lebih memberi motivasi agar siswa semangat pada pembelajaran. *Kedua*, dalam latihan agar siswa lebih fokus pada teknik pukulan forehand dan backhand, sehingga bola tenis dapat jatuh dipapan meja dengan baik dan benar. *Ketiga*, pada saat demonstrasi bermain tenis meja diharapkan setiap siswa secara aktif dapat melakukan sesuai dengan arahan guru. Hal ini melatih siswa agar mampu melakukan permainan tenis meja dengan benar. Melalui perbaikan aktivitas ini, guru berharap siswa dapat meningkatkan kemampuan siswa bermain tenis meja. Begitu juga dengan hasil praktek siswa, diharapkan mampu mencapai hasil yang lebih baik sesuai yang diharapkan.

3. Siklus II

Hasil siklus I menunjukkan hasil belajar atau ketuntasan belajar pada pembelajaran tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang belum mencapai nilai rata-rata klasikal sesuai yang diharapkan yaitu 80. Nilai rata-rata klasikal siklus I sebesar 74,19 dengan kategori cukup. Untuk itu perlu dilakukan tindakan siklus II. Pembelajaran pada siklus II masih menggunakan metode latihan terbimbing dan demonstrasi tetapi dilakukan perubahan-perubahan untuk mengatasi permasalahan yang muncul pada siklus I. Berikut hasil penilaian performance untuk mendapatkan hasil belajar tenis meja pada siklus II.

Pelaksanaan pembelajaran siklus II terdiri dari 2 pertemuan, waktu pelaksanaan setiap pertemuan ada 2 x 35 menit.

a. Perencanaan Siklus II

Pelaksanaan tindakan siklus II diadakan selama 1 kali pertemuan, pada hari Selasa tanggal 5 Juni 2012, Materi pembelajaran yang akan diberikan dan model penerapan yang akan digunakan bersumber pada buku referensi dan buku pegangan. Metode yang dilakukan masih seperti pada siklus I yaitu metode latihan terbimbing dan demonstrasi.

Kegiatan perencanaan siklus II diakhiri dengan penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang memuat rangkaian

perencanaan pembelajaran yang akan diterapkan pada siklus II. Tahap terakhir pada kegiatan perencanaan pembelajaran tenis meja adalah melakukan persiapan sarana dan prasarana, yaitu : lapangan tenis meja, bad, net, peluit dan bendera.

b. Pelaksanaan Siklus II

Sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah dibuat, pelaksanaan tindakan siklus II dilaksanakan selama 1 (satu) kali pertemuan. Waktu pelaksanaan yang ditentukan adalah 2 x 35 menit. Pembelajaran dilakukan oleh peneliti selaku guru Penjasorkes di SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang beserta guru kolaborasi, sekaligus melaksanakan observasi terhadap proses pembelajaran.

1) Kegiatan Awal

- (a) Peneliti menyiapkan alat sebagai sarana yang akan digunakan dalam pembelajaran 15 menit sebelum pelajaran dimulai.
- (b) Peneliti mempersiapkan beberapa pertanyaan untuk mengelaborasi respek siswa.
- (c) Peneliti membariskan siswa 2 bershaf
- (d) Peneliti memimpin do'a sebelum belajar, dilanjutkan dengan persensi, pada siklus II siswa hadir 100%
- (e) Peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan selamat pagi, dan memberi motivasi siswa agar bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.
- (d) Peneliti melakukan apersepsi dengan memberikan penjelasan tujuan pembelajaran.
- (e) Peneliti dan siswa melakukan pemanasan selama kurang lebih 15 menit. Guru peneliti memberi pemanasan dengan lari mengelilingi lapangan sekolah dua kali.
- (f) Melakukan peregangan pada leher : siswa berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan kanan menarik kepala kearah kanan, tangan kiri rileks disamping badan dilakukan bergantian.

(g) Peregangan sendi pergelangan lengan : siswa berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua jari-jari tangan terbuka, satunya kedua tangan, putar kedua jari-jari tangan, dorong ke depan dan ke atas. Dan posisi awal berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua tangan lurus ke depan, pergelangan rileks, putar kedua pergelangan ke arah terbuka dan putar ke arah dalam.

(h) Peregangan sendi pergelangan kaki dengan posisi awal berdiri dengan salah satu kaki di depan selebar bahu dan kedua tangan dipinggang, selanjutnya luruskan pergelangan kaki belakang, tekuk kaki depan sehingga gerakan tubuh ke bawah, lakukan bergantian

Siswa melakukan kegiatan pemanasan dengan disiplin, tertib, jujur dan bersungguh-sungguh.

2) Kegiatan inti.

Kegiatan inti dalam pembelajaran olahraga permainan tennis meja meliputi :

- a) Peneliti memberikan penjelasan singkat latihan dasar tennis meja..
- b) Guru peneliti menjelaskan dan membimbing siswa cara-cara memegang bat dan memukul bola.
- c) Siswa berlatih memegang bat dibimbing oleh guru, dengan cara sebagai berikut :
 - (1) Pegangan bersalaman (*shake hand grip*) yaitu cara memegang bat seperti bersalaman.
 - (2) Pegangan tangkai bolpen (*penholder grip*) yaitu cara memegang bat seperti memegang tangkai bolpen.
- d) Guru peneliti menjelaskan cara melakukan pukulan forehand dan backhand, dan membimbing siswa berlatih dengan demonstrasi.
 - (1) Pukulan forehand sebagai berikut :
 - (a) Sikap awal berdiri menyamping disudut kiri atau ditengah apabila tangan memegang bat.
 - (b) Posisi bat disamping badan sebelah kanan dengan sudut 90^0 dari lantai.

- (c) Mengayunkan bat seperti memberi hormat dan berakhir di atas dahi sebelah kiri.
- (2) Pukulan backhand, sebagai berikut :
 - (a) Sikap awal berdiri dengan posisi kaki kiri di depan agak serong kiri.
 - (b) Tangan kanan yang memegang bat, arahkan/posisikan bat di depan pinggir sebelah kiri 90^0 dari lantai.
 - (c) Ayunkan bat dari lengan bawah ke atas depan seperti gerakan melempar piring.
 - (d) Memukul bola pada saat pantulan tertinggi.
- e) Guru peneliti menjelaskan pukulan kombinasi (forehand dan backhand) dan memberikan bimbingan latihan kepada siswa.
- f) Siswa mendemonstrasikan pukulan kombinasi, sebagai berikut :
 - (1) Siswa mamantul-mantulkan bola dengan bat di udara mulai dari rendah, sedang sampai bola tinggi pada posisi forehand dan backhand.
 - (2) Siswa memantul-mantulkan bola dengan bat di lantai pada posisi forehand dan backhand.
 - (3) Siswa membawa bola yang diletakkan di atas bat sambil berjalan ke depan dengan jarak 10 meter.
- g) Guru menjelaskan dan dilanjutkan dengan memberikan bimbingan dengan latihan cara melakukan servis.
- h) Siswa mendemonstrasikan dengan berlatih servis, dengan cara :
 - (1) Siswa memegang bat dengan tangan kanan, bola diletakkan di telapak tangan kiri dengan jari rapat terbuka.
 - (2) Siswa mengayunkan tangan kiri ke atas sehingga bola terlempar lurus ke atas.
 - (3) Siswa memukul bola ke atas meja karena pantulan bola pertama harus mengenai permukaan meja sendiri melewati net, kemudian mengenai permukaan meja lawan.

3) Kegiatan Akhir

- a) Diawali dengan peneliti membariskan siswa
- b) Peneliti dan siswa melakukan pendinginan, dilanjutkan dengan memberikan evaluasi permainan tenis meja yang dilakukan siswa untuk mendapatkan nilai hasil belajar, serta memuji siswa yang telah melakukan pukulan yang baik dan benar.
- c) Guru peneliti memberikan informasi pada siswa tentang status belajar tenis meja dan pencapaian tujuan pembelajaran/ hasil belajar pada siklus II. Dilanjutkan dengan berdoa' a dan barisan dibubarkan.

c. Observasi dan Interpretasi Siklus II

Pada siklus II diperoleh hasil : siswa terlihat aktif dalam melakukan latihan tenis meja. Observasi dan interpretasi dilakukan selama tindakan siklus II berlangsung sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan tertib. Sebagian besar siswa sebelum pembelajaran dimulai sudah sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi. Siswa mampu menguasai kegiatan pembelajaran yang diterimanya dan dapat melakukan gerakan-gerakan pukulan dan servis dengan baik dan benar. Secara umum suasana lapangan menjadi ramai oleh aktivitas dan antusias siswa, dengan mandiri siswa satu persatu melakukan demonstrasi tenis meja dengan tertib dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir pembelajaran.

Adapun interpretasi pelaksanaan tindakan siklus II, yaitu : 1) Hasil tes akhir berupa demonstrasi permainan tenis meja pada siklus I sebagai bahan acuan dalam membandingkan hasil tes awal dengan tes akhir pada siklus II; 2) Peneliti dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai pedoman atau acuan dalam proses pelaksanaan pembelajaran; 3) Peneliti mengamati proses pembelajaran materi tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Pada proses pembelajaran tindakan siklus II peneliti sekaligus mengadakan tes akhir siklus II bersama kolaborator. Penilaian dilakukan dengan menggunakan lembar observasi siswa. Pengisian lembar penilaian observasi dilakukan oleh peneliti berdasarkan pengamatan pembelajaran di lapangan, serta fasilitas/sarana yang digunakan selama berlangsungnya pembelajaran. Penilaian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang dalam pembelajaran tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi.

Berikut disajikan data hasil pembelajaran siklus II kemampuan siswa bermain tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2011/2012.

1) Hasil Belajar

a) Hasil Unjuk Kerja

Secara umum hasil unjuk kerja kemampuan belajar siswa dalam materi tenis meja dapat dilihat pada tabel 4.3 siklus II berikut :

Tabel 4.3

Ketuntasan Belajar Siswa

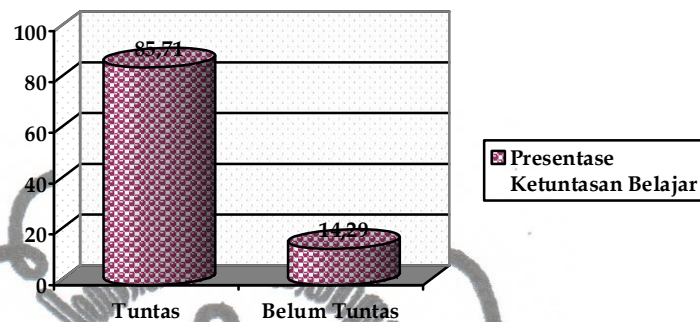
Siklus II

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tuntas	24	85,71%
Belum Tuntas	4	14,29%
Jumlah	28	100%

Sumber : Data yang diolah

Data pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil ketuntasan belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani materi tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siklus II ada 24 siswa tuntas belajar dengan persentase 85,71%. Sedangkan siswa yang belum tuntas ada 4 siswa

(14,29%). Nilai hasil belajar siswa pada siklus II memiliki rata-rata 94,88 dalam kategori sangat baik yang diperoleh dari jumlah nilai dibagi jumlah siswa. Berikut histogram ketuntasan belajar pada siklus II.



Gambar 4.3 Histogram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II

Ketuntasan belajar diperoleh dari jumlah nilai seluruh aspek telah memenuhi nilai KKM 68 jika nilai siswa di bawah KKM maka siswa dinyatakan belum tuntas belajar, dan jika telah/sama dengan KKM maka siswa tersebut dinyatakan tuntas belajar. Jumlah nilai rata-rata siswa diperoleh dari jumlah nilai klasikal dibagi jumlah siswa.

b) Hasil Belajar Non Tes

Pada penilaian observasi ini meliputi penilaian praktek yaitu teknik dasar tenis meja yang meliputi : cara memegang bat, pukulan forehand, pukulan backhand, dan teknik melakukan servis. Penilaian sikap siswa antara lain : keberanian, kedisiplinan dan tanggungjawab. Penilaian pengetahuan yaitu pengetahuan/pemahaman konsep tentang sejarah dan sarana prasarana yang dipergunakan dalam bermain tenis meja. Hasil skor performance dapat dilihat pada tabel berikut :

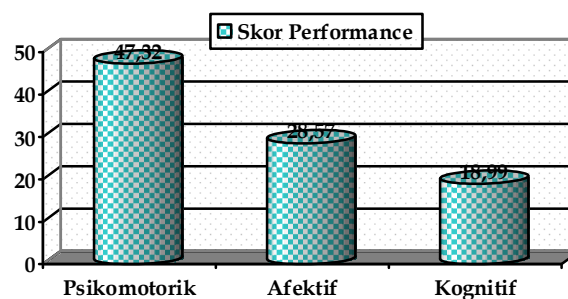
Tabel 4.4
Performance Siswa dalam Pembelajaran Tenis Meja
Siklus II

Performance	Jumlah Nilai	Rata-rata Nilai
Psikomotorik	1325	47,32
Afektif	800	28,57
Kognitif	531,67	18,99
Jumlah	2656,67	94,88

Sumber : Data yang diolah

Dari tabel 4.4 di atas dapat diketahui kemampuan 28 siswa pada performance psikomotorik dengan rata-rata skor klasikal 47,32; afektif jumlah skor klasikal 28,57; dan kognitif skor klasikal 18,99. Sedangkan jumlah rata-rata skor akhir untuk performance siswa dari ketiga aspek tersebut adalah dengan rata-rata skor performance siswa sebesar 94,88 dan dikategorikan sangat baik. Cara penilaian performance sama seperti pada siklus I yaitu dengan menjumlahkan hasil rata-rata skor ketiga aspek performance dibagi tiga.

Berikut disajikan histogram performance siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang dalam pembelajaran penjasorkes untuk materi tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi.



Gambar 4.4 Histogram Performance Siswa Siklus II

Dari performance siklus II diketahui rata-rata nilai hasil observasi yang dilakukan peneliti untuk psikomotorik, afektif dan kognitif sebesar 94,88 dengan kategori sangat baik. Skor rata-rata diperoleh dari jumlah skor performance dibagi tiga aspek. Namun demikian masih perlu dilakukan latihan-latihan lebih lanjut pada waktu jam pelajaran penjasorkes untuk lebih meningkatkan kemampuan siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang dalam permainan tenis meja.

Karena pembelajaran penjasorkes materi tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siklus II sudah dapat dilaksanakan secara optimal dan nilai rata-rata performance siswa dalam kategori sangat baik dan telah melebihi target pencapaian yaitu 80.

(2) Hasil Catatan Harian

Catatan harian yang digunakan dalam tindakan siklus II adalah catatan harian siswa dan catatan harian guru. Catatan harian siswa secara umum berisi pendapat, kesan, dan saran siswa terhadap pembelajaran penjasorkes materi tenis meja. Selanjutnya catatan harian guru berisi hasil pengamatan guru terhadap keaktifan, respon, peristiwa khusus, hambatan guru selama pembelajaran tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi.

Sedangkan catatan harian guru merupakan hasil pengamatan guru terhadap suasana di lapangan dan proses pembelajaran yang berlangsung. Dalam catatan harian guru, guru dapat melihat segala hal yang dirasa lebih atau masih kurang selama proses pembelajaran. Catatan harian guru berisi (1) keaktifan siswa dalam pembelajaran, (2) respon siswa terhadap materi, (3) peristiwa-peristiwa khusus yang muncul pada saat proses

pembelajaran berlangsung, dan (4) hambatan-hambatan yang dialami selama melakukan latihan tenis meja terbimbing.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh guru selama melakukan penelitian meningkatkan hasil belajar tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi diperoleh gambaran bahwa keaktifan dan respon siswa terhadap proses pembelajaran sangat tinggi. Peningkatan tersebut diantaranya adalah 1) siswa dapat melakukan permainan tenis meja dengan baik tanpa bantuan guru, 2) melalui latihan terbimbing dan demonstrasi siswa yang pada siklus I belum benar dalam melakukan permainan tenis meja pada siklus II siswa sudah dapat melakukannya dengan baik.

(3) Hasil Dokumentasi

Hasil dokumentasi merupakan bukti autentik dari kegiatan pembelajaran materi tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi. Dokumentasi ini berupa foto aktivitas siswa dan peneliti selama kegiatan penelitian berlangsung di lapangan. Aktivitas-aktivitas yang didokumentasikan meliputi :

- (a) Aktivitas peneliti melakukan absensi dan apersepsi yaitu guru memberikan penjelasan tentang tujuan pembelajaran tenis meja dan menyampaikan pertanyaan yang berhubungan dengan pukulan dan servis pada permainan tenis meja, kondisi di lapangan kondusif semua siswa terlihat bersungguh-sungguh memperhatikan penjelasan guru.
- (b) Siswa dan guru peneliti mengadakan pemanasan sebelum melakukan pembelajaran inti, aktivitas guru dan siswa melakukan gerakan pemanasan dengan cara melakukan peregangan pada leher, sendi pergelangan lengan dan sendi pergelangan kaki terbimbing guru. Langkah ini bertujuan

untuk melenturkan otot-otot leher, lengan dan kaki. Siswa terlihat cukup aktif dalam melakukan pemanasan.

- (c) Aktivitas siswa melakukan latihan cara memegang bad, cara memukul bola tenis dengan pukulan furehand dan pukulan backhand, terlebih dulu guru memberi contoh gerakan-gerakan yang harus dilakukan siswa, guru juga memotivasi siswa untuk aktif dalam mengikuti latihan cara yang benar dalam memegang bad, cara yang benar dalam memukul bola tenis agar dapat dilakukan siswa dengan benar. Siswa melakukan gerakan yang dicontohkan guru peneliti dengan cara yang benar di bawah bimbingan guru, selanjutnya guru memberi kesempatan pada siswa untuk melakukan gerakan-gerakan yang telah dicontohkan sesering mungkin dengan cara memantulkan bola tenis meja ke dinding. Guru peneliti berkeliling untuk membetulkan posisi siswa yang salah baik dalam memegang bad maupun gerakan pukulan yang masih kurang benar.
- (d) Aktivitas siswa mendemonstrasikan permainan tenis meja. Demonstrasi dilakukan dengan bermain tenis meja, siswa berpasangan untuk melakukan kegiatan bermain tenis meja. Demonstrasi ini bertujuan agar siswa terbiasa dengan pemanfaatan sarana meja tenis dan tidak canggung melakukan permainan tenis meja. Siswa terlihat antusias dalam melakukan permainan tenis meja.
- (e) Aktivitas siswa melakukan gerakan pendinginan dipandu oleh guru dilanjutkan dengan pemberian informasi tentang status belajar tenis meja dan pencapaian tujuan pembelajaran. Aktivitas guru dalam memberikan informasi tentang gerakan belajar tenis meja dan pencapaian tujuan pembelajaran setelah siswa melakukan pendinginan, siswa terlihat bersemangat. Hal ini dikarenakan siswa telah dapat

melakukan latihan gerakan memukul bola tenis dan mendemonstrasikannya dengan bermain tenis meja berpasangan dengan benar.

d. Refleksi

Secara umum, pembelajaran materi tenis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi dapat diikuti siswa dengan baik. Dan hasilnya telah sesuai dengan yang diharapkan guru. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan permainan tenis meja, siswa diberi bimbingan dan arahan untuk berlatih melakukan gerakan-gerakan pukulan bola tenis yang benar. Aktivitas ini bertujuan agar siswa terfokus pada pembelajaran. Dan seluruh rangkaian aktivitas ini berjalan sesuai harapan.

Aktivitas siswa berjalan dengan tertib. Begitu juga ketika siswa melakukan demonstrasi bermain tenis meja. Siswa aktif dan berkonsentrasi dalam melakukan permainan tenis meja. Tidak ada siswa yang pasif, semua siswa berani melakukan roll depan.

Pada siklus II kesulitan-kesulitan yang terjadi pada siklus pertama tidak terulang, dimana semua siswa dapat memahami materi dan menerapkannya dalam praktek ketangkasan roll depan sesuai dengan arahan guru, sehingga semua siswa sudah melakukan roll depan walaupun ada siswa yang belum tuntas belajar. Nilai rata-rata klasikal pada siklus II sebesar 94,88 dalam kategori sangat baik merupakan nilai maksimal yang diperoleh siswa.

Selanjutnya berdasarkan hasil nontes yang terdiri atas observasi dan dokumentasi, siswa sudah berpartisipasi aktif dalam pembelajaran tenis meja. Siswa memperhatikan penjelasan guru maupun demonstrasi permainan tenis meja yang dilakukan siswa lain. Skor rata-rata performance pada siklus II sebesar 94,88 yang menunjukkan pencapaian lebih dari target sebesar 80. Kemajuan ini juga terekam pada foto hasil dokumentasi yang kemudian juga turut dirasakan oleh peneliti.

Hasil refleksi dari data tes maupun nontes siklus II telah menunjukkan pencapaian lebih dari yang ditargetkan yaitu siswa yang

tuntas belajar sebesar 85,71% dan telah melebihi target penilaian sebesar 80%. Oleh karena itu tidak diperlukan lagi adanya siklus lanjutan.

3. Antar Siklus

Pencapaian ketuntasan belajar dari kedua siklus yaitu siklus I dan siklus II, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.5

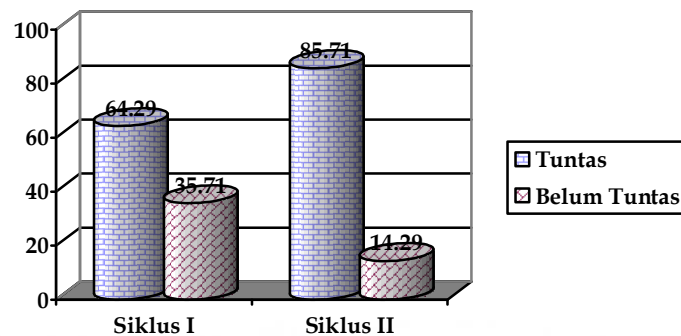
Capaian Ketuntasan Belajar Siswa

Antar Siklus

No.	Kategori	Capaian Kategori (%)	
		Siklus I	Siklus II
1.	Tuntas	64,29%	85,71%
2.	Belum Tuntas	35,71%	14,29%
	Jumlah	100%	100%

Sumber : Data yang diolah

Dapat dilihat dalam tabel 4.5 ketuntasan hasil belajar pada siklus I siswa yang tuntas 64,29% sedangkan siswa yang belum tuntas sebesar 35,71%. Pada siklus II siswa yang tuntas belajar sebesar 85,71% sedangkan yang belum tuntas belajar mengalami penurunan hingga sebesar 14,29%. Adanya peningkatan ketuntasan belajar sebesar 21,42%. Target ketuntasan belajar siswa yang ditentukan oleh peneliti sudah sebesar 80% dapat tercapai. Dengan demikian ada peningkatan yang signifikan terhadap keaktifan siswa dalam pembelajaran tennis meja sesuai metode pembelajaran yang diberikan guru peneliti. Berikut histogram peningkatan ketuntasan belajar pendidikan jasmani materi tennis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang tahun pelajaran 2011/2012. Pada siklus I dan siklus II.



Gambar 4.5 : Histogram Capaian Ketuntasan Belajar Pembelajaran Tenis Meja Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil nontes yaitu melalui observasi, dan dokumentasi foto pada siklus I dapat disimpulkan bahwa respon siswa dalam mengikuti pembelajaran tenis meja. Hasil observasi siklus I menunjukkan bahwa masih ada siswa yang kurang memperhatikan penjelasan guru cenderung bermain sendiri. Dan beberapa siswa masih ada yang kurang benar dalam cara memukul bola tenis meja. Berdasarkan hasil tes dan nontes pada siklus I yang kurang memuaskan, serta melihat masalah yang muncul pada pelaksanaan siklus I tersebut, guru melakukan perbaikan perencanaan untuk pembelajaran pada siklus II. Kesulitan-kesulitan yang muncul pada siklus I secara bertahap dapat diatasi sehingga siswa memperoleh hasil yang baik. Berikut tabel dan histogram performance untuk capaian skor rata-rata klasikal pada siklus I dan II.

Tabel 4.6

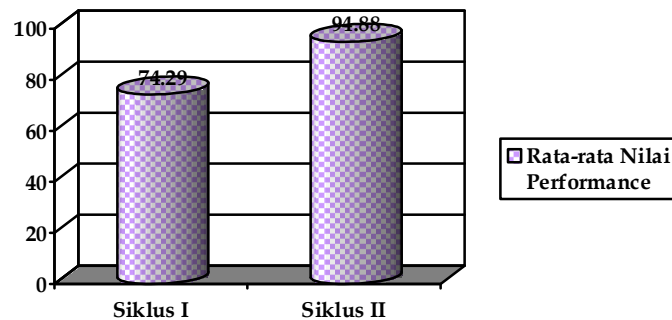
Capaian Rata-rata Performance siswa

Antar Siklus

No.	Kategori	Capaian Kategori (%)	
		Siklus I	Siklus II
1.	Psikomotorik	40,48	47,32
2.	Afektif	17,62	28,57
3.	Kognitif	16,19	18,99
	Rata-rata	74,29	94,88

Sumber : Data yang diolah

commit to user



Gambar 4.6

Histogram Capaian Rata-rata Skor Performance Siswa Antarsiklus

Dari tabel dan histogram 4.6 tersebut diatas dapat diketahui adanya peningkatan kemampuan siswa dalam psikomotorik, afektif dan kognitif. Histogram menunjukkan besarnya peningkatan kemampuan siswa dalam materi tennis meja sebesar 20,59 dari siklus I rata-rata skor 74,29 dengan kategori cukup pada siklus II menjadi 94,88 dengan kategori sangat baik dengan demikian tujuan pembelajaran telah tercapai melebihi target sebesar 80, karena telah memenuhi target skor ketercapaian maka penelitian tidak dilanjutkan pada siklus berikutnya.

C. Pembahasan

Dari hasil deskripsi antarsiklus dapat diketahui adanya perubahan yang baik (positif) dalam ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. Hal tersebut sesuai dengan perubahan teori perubahan positif (Direktorat Pendidikan Sekolah Dasar, Kementrian Pendidikan, 2011 : 71) yaitu perubahan perilaku yang terjadi bersifat normatif dan menunjukkan kearah kemajuan sehingga terjadi perubahan baik pengetahuannya bertambah maupun ketrampilannya meningkat dibandingkan sebelum siswa mengikuti proses belajar.

Berdasarkan hasil observasi siklus I dan siklus II di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa merasa senang terhadap pembelajaran pendidikan jasmani tennis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi..

Dari catatan harian guru pada siklus I dapat diketahui bahwa kegiatan pembelajaran cukup baik, namun masih belum efektif. Setelah diadakan perbaikan, pembelajaran pada siklus II secara bertahap menunjukkan perubahan sesuai dengan harapan guru. Pembelajaran berjalan lebih baik karena siswa menunjukkan perilaku dan respon yang baik selama pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan pengamatan guru pada siklus I, keaktifan dan respon siswa cukup baik akan tetapi pada demonstrasi dimana siswa diminta bermain tennis meja di papan tennis meja sesungguhnya menurun karena masih menemui beberapa kesulitan dalam melakukan cara memukul, siswa merasa canggung. Hal tersebut menyebabkan kurang maksimalnya pembelajaran. Selanjutnya pada siklus II, keaktifan dan respon siswa selama pembelajaran menunjukkan perubahan yang baik. Mulai dari aktivitas awal pelaksanaan latihan terbimbing di lapangan sampai siswa mendemonstrasikan kemampuan bermain tennis meja sesuai yang di harapkan guru.

Berdasarkan hasil deskripsi catatan harian guru di atas, sarana yang dapat diberikan adalah sebaiknya pada pembelajaran penjasorkes selanjutnya, guru melakukan latihan terbimbing dan mendemonstrasikan, agar siswa tidak melakukan kesalahan dan terbiasa dengan sarana yang harus digunakan. Misalnya cara memegang bad, cara memukul bola tennis baik pukulan forehand maupun backhand.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian siklus I dan siklus II, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode latihan terbimbing dan demonstrasi pada pembelajaran penjasorkes materi tenis meja untuk siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang tahun pelajaran 2011/2012 dapat meningkatkan antusias siswa, dan suasana pembelajaran menjadi menyenangkan, karena siswa merasa diberi bimbingan dan arahan setiap tahap pembelajaran. Sehingga aktivitas dan kemampuan belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran tenis meja menjadi lebih baik.

Hal tersebut berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa. Peningkatan hasil belajar siswa terjadi pada siklus I setelah diterapkannya metode latihan terbimbing dan demonstrasi kedalam pembelajaran tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. Peningkatan ketuntasan belajar siswa, dengan jumlah siswa tuntas pada siklus I ada 18 siswa (64,29%) pada siklus II menjadi 24 siswa (85,71%) dari jumlah total siswa 28 pada proses pembelajaran tennis meja melalui metode latihan terbimbing dan demonstrasi, sehingga terjadi peningkatan ketuntasan belajar dari siklus I dan siklus II sebesar 21,42%. Kemampuan siswa untuk aspek psikomotor, afektif dan kognitif juga mengalami peningkatan sebesar 20,59 dari siklus I capaian skor rata-rata kemampuan siswa 74,29 dan pada siklus II jumlah skor meningkat menjadi 94,88.

B. Implikasi

Pengembangkan metode yang digunakan dalam proses pembelajaran tennis meja melalui latihan terbimbing dan demonstrasi sebagai sarana untuk menyampaikan materi pembelajaran tenis meja sehingga pembelajaran menjadi

menarik dan menyenangkan bagi siswa. Sedangkan siswa memiliki kemampuan mengembangkan minat dan motivasi sehingga dapat mengaktifkan diri mengikuti proses pembelajaran, Tersedianya prasarana dan sarana yaitu adanya lapangan tennis meja yang memenuhi syarat dan bimbingan serta arahan guru dapat membantu memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes, yang pada akhirnya berdampak pada optimalnya hasil belajar siswa.

Penelitian ini mempunyai implikasi bagi perkembangan pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, khususnya di SD Negeri Kluwih 01 Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. Guru pendidikan jasmani dapat menerapkan metode latihan terbimbing dan demonstrasi untuk pembelajaran tenis meja. Karena penerapan metode latihan terbimbing dan demonstrasi menjadikan pembelajaran lebih efektif, meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa, didukung adanya respon positif dari siswa. Dengan metode latihan terbimbing dan demonstrasi siswa merasa senang dan tidak kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan memukul bola dan servis untuk pembelajaran tenis meja, karena disaat siswa kesulitan guru akan segera memberikan bantuan. Penelitian ini juga memberi deskripsi bahwa penggunaan metode latihan terbimbing dan demonstrasi mempermudah siswa dalam melakukan cara-cara memukul bola tenis meja yang baik dan benar sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa baik proses maupun hasil belajar. Karena penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif bagi guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi untuk menerapkan metode yang serupa dalam pembelajarannya.

C. Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan simpulan hasil penelitian sebagai berikut

1. Bagi sekolah

Dengan penelitian-penelitian yang dilakukan oleh guru akan dapat meningkatkan mutu sekolah. Hal tersebut tidak akan terwujud tanpa adanya dukungan dari pihak sekolah baik waktu dan sarana prasarana sebagai modal utama dalam keberhasilan kegiatan belajar mengajar.

2. Bagi guru

Untuk mengembangkan kemampuan siswa bermain tenis meja dapat diterapkan metode latihan terbimbing dan demonstrasi.

3. Bagi siswa

Untuk mempermudah dan mendapatkan hasil belajar yang baik dalam pembelajaran tenis meja dapat menerapkan metode latihan terbimbing dan demonstrasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olah Raga*. Cet. I. Surakarta : UNS.
- Ak. Srivastava. 2006. *Cara Pelatih Tennis Table*. Olahraga Publications Delhi.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2008. *Kreativitas Guru Dalam Pembelajaran*. Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidik dan Tenaga Kependidikan Direktorat Profesi Pendidik.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Dasar Proyek Peningkatan Mutu SD, TK dan SLB.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Glenn Tepper. 2004. *ITTF-IPTTC Tingkat 1 Manual Coaching*. ITTF.
- Kunaryo Hadikusumo. 1996. *Pegantar Pendidikan*. Semarang : IKIP Semarang Press
- Klaus – M. Geske & Jens Mueller. 2010. *Table Taktik Tennis*. Mayer & Mayer Jerman.
- Miles, Matthew B dan Amichael Huberman. 2007. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*. Terjemahan Tjetjep Rohendi Rohisi. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Moleong, Lexy. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, cet. 13. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Ihsan Nugraha/Ade Husnul. 2011. *Berlatih Tennis Meja*. Jakarta: CV. Rama Edukasitama.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara
- Suyatno, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (BSE) Kelas VI*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Tim Bina Karya Guru. 2005. *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kelas V*. Erlangga.
- Zdenko Uzorinac. 2001. *ITTF Legenda Table Tennis 1926-2001*. ITTF.