

**MENINGKATKAN TEKNIK FOREHAND TENIS MEJA
MENGUNAKAN DINDING PANTUL KELAS VIII A
SMP 11 PONTIANAK**

Panca Putra Heri Setiawan, Kaswari, Edi Purnomo

Program Studi Pendidikan Penjasokesrek FKIP Untan Pontianak

Email: setiawanpanca24@yahoo.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan teknik dasar *forehand* dalam tenis meja menggunakan dinding pantul. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif ialah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Bentuk penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang melibatkan 2 variabel yaitu variabel bebas dinding pantul dan variabel terikat yaitu teknik dasar *forehand* dalam tenis meja. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa kelas VIII A di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Pontianak yang berjumlah 32 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan teknik dasar *forehand* dalam tenis meja menggunakan dinding pantul pada siswa kelas VIII A di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Pontianak. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan teknik dasar *forehand* dalam tenis meja yang cukup baik, yaitu pada siklus I 19,18 jadi peningkatan sebesar 37%. Sedangkan pada siklus II 26,43 jadi peningkatan sebesar 89%.

Kata Kunci: Teknik Dasar Tenis Meja, Dinding Pantul

Abstract: The purpose of this study was to determine the increase in the basic techniques of table tennis forehand using reflective wall. The method used in this research is descriptive research. Descriptive research is research that seeks to describe a symptom, events, events that occur while now. This research is a form of action research (PTK) that involves two variables are independent variables and the dependent variable reflective wall is the basic technique forehand in table tennis. Subjects in this study were students of class VIII A in Junior High School 11 Pontianak totaling 32 students. These results indicate there is an increase in the basic technique in table tennis forehand using reflective wall at class VIII A in Junior High School 11, Pontianak. This is evidenced by the increase in the basic technique in table tennis forehand pretty good, that in the first cycle 19.18 so an increase of 37%. While in the second cycle 26.43 so an increase of 89%.

Keywords: Basic Techniques Table Tennis, Wall Reflection.

Pendidikan menurut Moh. Haitami Salim dan Erwin Mahrus (2010:9) dalam Undang-Undang Republik Indonesia no.20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional bab 1 pasal 1 ayat 1 dikemukakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan ditujukan untuk mengubah tingkah laku maupun pengetahuan seseorang yang mengikuti kearah yang lebih baik. Salah satu contoh nyata yang dapat kita temukan dalam pendidikan jasmani seseorang tidak hanya gerakanya saja, tetapi masih banyak yang lainnya seperti kognitif, afektif, dan psikomotornya juga harus di asah. Dalam lembaga pendidikan' di sekolah kita kenal dengan nama pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tetapi Pendidikan jasmani tidak sama halnya dengan mata pelajaran yang lainnya yang hanya teori dalam kelas.

Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang di kelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya (Harsuki dan Soewatini Elias, 2003:5). Pendidikan jasmani bukan hanya terdapat pada lingkungan kelas yang dibatasi oleh empat dinding, tetapi juga di luar kelas yang tak terbatas dinding, karena peningkatan kepribadian manusia itu akan berkembang dimana saja dan kapan saja. Samsudin (2008: 1), menyatakan model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa.

Banyak sekali permainan yang menarik dan menyenangkan salah satunya adalah tenis meja atau sering di sebut juga ping-pong. Menurut Peter Simpson (2012: 4) tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak pengemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orangtua,pria dan wanita cukup besar peminatnya hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk di ikuti. Tenis meja juga lebih simpel dan mudah dimainkan. Misalnya dilakukan di tempat parkir, ruang kelas, atau halaman yang cukup dan tidak panas. Di sekolah-sekolah banyak kita temui dimainkan pada saat jam istirahat, pulang sekolah maupun pada sore hari saat ekstrakurikuler.

Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas usia. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai acara rekreasi, dapat juga dianggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan sungguh-sungguh. Tetapi kalau kita ingin menguasai tenis meja sebagai olahraga kita harus mempelajari dan memahami berbagai pukulan yang ada.Kita juga harus menguasai berbagai gaya permainan yang utama, tak mungkin kita dapat menguasai permainan tenis meja dengan baik tanpa mengetahui dasar-dasar ini. Pada pembelajaran tenis meja, salah satu teknik yang digunakan adalah pukulan depan (*forehand*).

Pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan bagian depan bet, di sebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau sebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal. Penelitian yang

dilakukan melalui media dinding pantul dapat meningkatkan hasil belajar, penelitian yang dilakukan pada permainan bola voli yang dipantulkan di dinding berhasil dilakukan meningkat, sama halnya yang dilakukan Hery Kurniawan (2012) menyatakan bahwa hasil penelitian yang dilakukan banyak mengalami peningkatan dengan bantuan dinding pantul sebagai media untuk meningkatkan hasil belajar.

Pada pengamatan dilapangan peneliti menemukan masih banyak siswa SMP Negeri 11 Pontianak, belum bisa memegang bet dengan benar, dari pengamatan yang dilakukan selama PPL, peneliti banyak menemukan pegangan bet yang dilakukan tidak sesuai teknik, ada yang memegang bet dengan posisi jari jempol di buka, ada yang menggenggam bet dengan posisi jari rapat pada pangkal bet dan masih banyak kesalahan yang peneliti temuisertacara mengayunkan bet tidak tepat, salah satunya ialah mengayunkan bet dengan pergelangan tangan. Selain itu juga ada beberapa anak yang meleset saat menerima bola.

Untuk dapat mengoptimalkan cara memukul *forehand* peneliti mencoba melihat kondisi dan keadaan serta memanfaatkan fasilitas sekolah. Dalam hal ini peneliti akan melaksanakan pembelajaran tenis meja dengan cara bermain memantulkan bola ke dinding. Apabila bola dipantulkan ke dinding akan lebih terkontrol. Larry Hodges (1996: 22-23) menjelaskan bahwa ada empat cara mengontrol bola dengan bet yaitu: melambungkan bola ke atas dan ke bawah, melambungkan bola berganti-ganti, memantulkan bola ke dinding, pukulan beruntun.

Tenis ternyata olahraga yang sudah sangat tua. Terekam pada pahatan yang dibuat sekitar 1500 tahun sebelum masehi di dinding sebuah kuil di Mesir yang menunjukkan representasi dari permainan bola tenis dan dimainkan pada saat upacara keagamaan. Permainan ini kemudian meluas ke seluruh daratan Eropa pada abad ke-8. Terbentuk federasi tenis meja internasional yang terdiri atas 140 negara anggota pada 1926. ITTF juga menjadi sponsor individu dan tim yang bermain di kejuaraan dunia yang diselenggarakan dua tahun sekali. Olahraga ini pun segera menyebar ke Jepang dan negara Asia lain. Tenis meja menjadi cabang olahraga yang dilombakan pertama di Olimpiade Seoul pada 1988 (Feri Kurniawan, 2012: 104).

Tenis meja adalah salah satu cabang olahraga bola kecil yang banyak pengemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orang tua, pria dan wanita cukup besar peminatnya hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk di ikuti, (Peter Simpson, 2012: 4).

Tenis meja merupakan olahraga individu yang biasa juga disebut ping-pong. Menurut Peter Simpson (2012: 4), tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak pengemarnya, tidak terbatas pada tingkat usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orangtua, pria dan wanita cukup besar peminatnya hal ini disebabkan karena olahraga yang satu ini tidak terlalu rumit untuk di ikuti. Sedangkan menurut Larry Hodges (2007:1), tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua. Di Amerika Serikat sendiri terdapat lebih dari 20 juta partisipasi aktif, dan pada tahun 1988 tenis meja dimasukkan dalam olimpiade. Dari pengertian beberapa ahli,

dapat disimpulkan bahwa tenis meja disebut juga pingpong merupakan permainan individu yang dimainkan di dalam gedung, permainan ini menggunakan bet serta pegangan bet yang benar.

Teknik memegang bet menurut Larry Hodges (1996: 14) terdiri dari 2 yaitu: (a) *Shakhand Grif*, menurut Peter Simpson (2012: 13) *Shakhand* artinya berjabat tangan cara kita memegang raket sama dengan kita berjabat tangan. Pegangan ini sangat populer di bagian barat dunia ini. Dengan *grif* ini kita dapat melakukan *forehand* dan *backhand grif* dengan cara tanpa mengubah *grif* dan menggunakan kedua belah sisi bet kita, (b) *Penhold Grif*, menurut Peter Simpson (2012:13) *penhold* artinya memegang pena cara kita memegang raket seperti cara kita memegang pena. Gaya ini lebih populer di Asia. Dengan teknik ini kita hanya menggunakan satu bagian dari sisi raket kita. Sedangkan menurut Ngatiyono (2004: 21) *penholder grif* adalah cara memegang bet seperti memegang pena. Cara ini terdiri dari dua macam yaitu: (1) model Jepang, ruas pertama ibu jari menempel bet. Jari telunjuk serta ibu jari bertemu di depan. Sikap siku dan pergelangan tangan harus satu garis dan bet condong ke dalam. Sedangkan jari tengah dan jari manis menempel di belakang bet, (2) model RRC, Ibu jari bagian dalam boleh menempel atau tidak pada gagang bet. Sedangkan jari telunjuk mengait pinggiran bet menggunakan ruas kedua. Jari manis, jari tengah, dan kelingking menempel di belakang bet, (3) *seemiler Grif*, Pada pegangan ini bet dipegang dengan dua pegangan penahan. Jari telunjuk dan ibu jari memegang bet itu sendiri dan tiga jari lainnya memegang pegangan bet

Dalam permainan tenis meja, teknik pukulan juga mendominasi akan keberhasilan dalam permainan ini, adapun teknik-teknik yang digunakan adalah: (a) *Forhand Drive*, (b) *Forehand push*. *Forehand push* merupakan pukulan yang dilakukan mendorong bet dengan ayunan badan serta dorongan tangan ke arah depan atau lawan. Sedangkan *forehand drive* menggunakan organ pundak, selanjutnya ayunkan bet kedepan atas dalam waktu yang bersamaan mulai untuk memutar tubuh kalian lebih keatas. Pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan bagian depan bet, di sebelah kanan badan bagi seorang pemain yang memegang bet dengan tangan kanan atau sebelah kiri badan bagi seorang pemain kidal. (Napitupulu, 1982: 57). Menurut Larry Hodges (2007: 33) pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, tidak seperti *backhand*. Selain itu, otot yang digunakan biasanya lebih maksimal dari pada pukulan *backhand*. *Smash forehand* yang merupakan pukulan *forehand* dengan kecepatan penuh akan menjadi pukulan yang paling kuat.

Cara melakukan pukulan *forehand* menurut Larry Hodges (2007: 35) adalah: (1) Tahap persiapan: (a) dalam posisi siap, (b) tangan dilemaskan, (c) bet sedikit dibuka untuk menghadapi *backspin*, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi *topspin*, (d) pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah, (e) bergerak untuk mengatur posisi, kaki kanan sedikit ke belakang untuk melakukan *forehand*. (2) tahap pelaksanaan: (a) *backswing*, (b) *forward swing*, (3) tahap akhir: (a) bet bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan ke atas, (b) kembali ke posisi awal

Media dinding pantul merupakan salah satu media yang digunakan untuk proses pembelajaran, media dinding yang digunakan dalam penelitian ini sebagai sarana untuk memantulkan bola kemudian di pukul kembali menggunakan bet kearah dinding. Tujuan menggunakan media ini agar siswa dapat melakukan *forehand* dengan terarah serta dapat melatih konsentrasi dan perkenaan bola. Adapun teknik pelaksanaan menggunakan media dinding pantul adalah: (1) individu: (a) Memantulkan bola ke dinding dengan jarak yang dekat tanpa menjatuhkan bola ke lantai, (b) memantulkan bola ke dinding kemudian di biarkan memantul ke lantai setelah itu baru dipukul kembali ke dinding (1) kelompok: (a) memantulkan bola ke dinding kemudian di biarkan memantul ke lantai dan orang pertama langsung ke belakang setelah itu orang kedua dipukul kembali ke dinding secara bergantian.

METODE

Penelitian adalah suatu usaha untuk mengetahui permasalahan dan memecahkannya serta menyampaikan secara jelas dan mendalam. Penelitian dilakukan untuk mencari sisi baik dan bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan. Menurut Sugiono (2012: 2), penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif ialah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Melalui penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut.

Bentuk penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Definisi penelitian tindakan kelas menurut Punaji Setyosari (2010: 41) adalah belajar sambil bekerja (*learning by doing*). Oleh sebab itu, penelitian ini disebut juga sebagai *learning by doing research*. Dalam penelitian ini ada sekelompok orang bekerja sama melakukan identifikasi sebuah masalah, melakukan sesuatu untuk mencari pemecahannya, mengadakan pengamatan bagaimana usaha tersebut dapat berhasil, jika tidak berhasil, mencoba mengulang kembali. Istilah dalam bahasa Inggris adalah *Classroom Action Research (CAR)*, Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi (2012:2). Sedangkan menurut Iskandar (2009:20) penelitian tindakan kelas suatu kegiatan ilmiah yang terdiri dari penelitian + tindakan + kelas. Penelitian ini pada dasarnya menekankan pada penyempurnaan atau peningkatan praktik dan proses dalam pembelajaran. Penelitian ini dilakukan secara kolaborasi oleh peneliti dengan guru PJOK SMP 11 Pontianak. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui 2 siklus untuk melihat peningkatan pukulan *forehand* dalam tenis meja menggunakan dinding pantul pada siswa kelas VIII A di SMP 11 Pontianak. Jika pada siklus pertama peningkatan pukulan *forehand* dalam tenis meja menggunakan dinding pada siswa kelas VIII A di SMP 11 Pontianak mengalami peningkatan 70% maka pada siklus ke dua dan ke tiga tidak di gunakan.

Subjek yang dijadikan penelitian tidak boleh lepas dari tema maupun tujuan pokok penelitian adalah siswa kelas VIII A Semester II Tahun pelajaran 2015/2016 dengan jumlah siswa putri 14 dan siswa putra 18.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Menurut Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2009: 5) pengukuran adalah proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran di perlukan suatu alat ukur. Teknik test tersebut dapat digunakan untuk mengukur data yang berasal dari variabel bebas atau terikat, tes dalam penelitian ini adalah permainan *forehand* tenis meja yang dipantulkan ke dinding.

Agar alat pengumpulan data tersebut objektif dan mampu di analisa oleh peneliti, maka diperlukan analisis alat pengumpulan data yaitu dengan kisi – kisi atau instrumen penilaian. Untuk mengetahui perubahan hasil aktivitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang diperoleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek siswa (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (pre-implementasi), kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\%$$

Keterangan:

- P : Prosentase
- Post Rate : Nilai sesudah diberikan tindakan
- Base rate : Nilai sebelum tindakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan dalam penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 11 Pontianak. Tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dasar *forehand* dalam tenis meja.

Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap peningkatan belajar yang dimiliki siswa dengan melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan siklus. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Pre-Implementasi

Tujuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk meningkatkan teknik dasar *forehand* dalam tenis meja. Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap peningkatan belajar yang dimiliki siswa dengan melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan

siklus. Hasil analisis data dibandingkan dan diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah penelitian.

Tabel 1
Deskripsi Data Pre-Implementasi

Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Mean
14,5	11	19	1,56

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 32 subjek maka diperoleh hasil untuk rata-rata 14,5, skor terendah 11, skor tertinggi 19, dengan simpangan baku 1,58.

Siklus I

Adapun deskripsi data hasil siklus I dapat dilihat pada table 2 sebagai berikut:

Tabel 2
Deskripsi Data siklus I

Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Mean
19,18	15	22	1,37

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 32 subjek maka diperoleh hasil untuk rata-rata 19,18, skor terendah 15, skor tertinggi 22, dengan simpangan baku 1,37.

Siklus II

Adapun deskripsi data hasil siklus II dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Deskripsi Data siklus II

Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Mean
26,43	24	29	1,45

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 32 subjek maka diperoleh hasil untuk rata-rata 26,43, skor terendah 24, skor tertinggi 29, dengan simpangan baku 1,45.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pre-implementasi*, siklus I dan siklus II pada tabel 1, 2, dan 3 maka didapat hasil rata-rata teknik dasar *forehand* dalam tenis meja menggunakan dinding pantul pada *pre-implementasi* adalah 14,5, sedangkan pada siklus I adalah 19,18 dan pada siklus II adalah 26,43. Analisis dilakukan untuk mengetahui berapa besar peningkatan yang terjadi pada proses pembelajaran selama pemberian materi yang digunakan dalam tahapan

pada siklus. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, dapat dilihat pada table 4 sebagai berikut ini:

Tabel 4
Hasil Rata-rata dalam Tahapan Siklus

Jumlah Siswa	Pre-implementasi	Siklus I	Siklus II
32	14,5	19,18	26,43
Peningkatan		37%	89%

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* untuk meningkatkan teknik dasar *forehand* yang dimiliki siswa yaitu menggunakan dinding pantul pada siswa VIII A SMPN 11 Pontianak.

Proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal (*pre-Implementasi*) selanjutnya diberikan strategi pada tiap siklus, selanjutnya setelah metode pembelajaran yang diberikan selesai yaitu 2 kali pertemuan maka dilakukan tes akhir (*Siklus II*) bertujuan untuk membandingkan kemampuan dasar dan kemampuan akhir setelah pembelajaran.

Selanjutnya setelah proses penelitian dilakukan maka tahapan selanjutnya yaitu menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat dinyatakan bahwa pada tes awal diperoleh nilai kemampuan yang lebih rendah dibanding tes akhir, berdasarkan hasil tersebut bahwa terlihat peningkatan antara tes awal dan tes akhir.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan teknik dasar *forehand* menggunakan dinding pantul pada siswa kelas VIII A SMPN 11 Pontianak yang signifikan. Rata-rata teknik dasar *forehand* dalam tenis meja menggunakan dinding pantul pada *pre-implementasi* adalah 14,5, sedangkan pada siklus I adalah 19,18 dan pada siklus II adalah 26,43 dengan persentase peningkatan pembelajaran tenis meja sebesar 89%. Peningkatan tersebut merupakan pengaruh dari proses pembelajaran tenis meja yang dilakukan.

Hasil tersebut merupakan pembelajaran tenis meja yang mempunyai pengaruh positif berdasarkan catatan lapangan selama penelitian berkarakteristik bermain yang lebih mudah dipahami oleh siswa karena didominasi teknik dasar permainan tenis meja.

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh siswa mengalami peningkatan namun ada beberapa siswa yang mengalami perubahan yang tidak signifikan. Hal ini disebabkan karena faktor-faktor internal diantaranya adalah tingkat konsentrasi dalam proses pembelajaran yang kurang, namun beberapa kendala tersebut semaksimal mungkin dioptimalkan oleh peneliti untuk diatasi antara lain dengan memberikan pemahaman kepada siswa yang tidak mengalami peningkatan yang signifikan untuk dapat belajar lebih baik lagi di waktu yang akan datang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa: (a) terdapat peningkatan permainan tenis meja melalui dinding pantul pada siswa kelas VIII A SMPN 11 Pontianak yang signifikan. Rata-rata hasil pada *pre-implementasi* adalah 14,5, sedangkan pada siklus I adalah 19,18 dan pada siklus II adalah 26,43 dengan persentase peningkatan pembelajaran tenis meja sebesar 89%. Peningkatan kemampuan tersebut merupakan pengaruh dari proses pembelajaran tenismeja yang dilakukan, (b) berdasarkan peningkatan yang dilakukan pada siklus I hanya mengalami peningkatan sebesar 37%, melihat peningkatan yang tidak terlalu besar maka peneliti melakukan siklus II untuk memperbaiki serta meningkatkan teknik dasar *forehand* siswa, berdasarkan hasil yang dilakukan pada siklus II maka peningkatan yang terjadi sebesar 89%.

Saran

Adapun saran yang dapat diajukan peneliti yaitu: (a) upaya peningkatan hasil belajar siswa diharapkan membuat rancangan dalam menyusun strategi pembelajaran yang dapat mengoptimalkan hasil belajar yang dimiliki oleh siswa salah satunya adalah dinding pantul, (b) untuk mengoptimalkan secara maksimal selain dengan metode pembelajaran yang direncanakan proses pemberian motivasi pada siswa juga memiliki peran penting, maka upaya ini juga harus diupayakan agar kemampuan tersebut baik aspek *afektif*, *kognitif* maupun *psikomotor*, (c) peran guru sangat menentukan hasil belajar siswa baik kerjasama maupun rasa tanggung jawab siswa. Oleh karena itu diharapkan guru agar dapat memberikan metode pembelajaran yang sesuai dengan karaktersiswa dan dapat dijadikan acuan dalam proses pembelajaran.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto Suharsimi. (2010). **Prosedur Penelitian**. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto Suharsimi, Suhardjono dan Supardi. (2012). **Penelitian Tindakan Kelas**. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Harsuki dan Soewatini Eliat. (2003). **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**. Bandung: Erlangga Persada.
- Hodges Laary. (1996). **Tenis Meja Tingkat Pemula**. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Iskandar. (2009). **Penelitian Tindakan Kelas**. Cipayung: Gaung Persada.
- Kurniawan Feri. (2012). **Buku Pintar Pengetahuan Olahraga**. Jakarta: laskar
- Napitupulu. (1982). <https://pendolahraga.wordpress.com/category/tenis-meja/>
- Ngatiyono. (2004). **Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek**. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

- Nurhasan dan Cholil Hasanudin. (2009). **Model Tes dan Pengukuran**. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Salim Haitami dan Erwin Mahrur. (2010). **Filsafat Pendidikan Islam**. Stain Pontianak.
- Samsudin. (2008). **Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA**. Jakarta: Prenada Media Group.
- Setyosari Punaji. (2010). **Metodologi Penelitian Pendidikan dan Pengembangan**. Jakarta: Prenada Media Group.
- Simpson Peter. (2012). **Teknik Bermain Pingpong**. Bandung: Pionir Jaya.
- Sugiono. (2012). **Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D**. Bandung: Alfabeta.