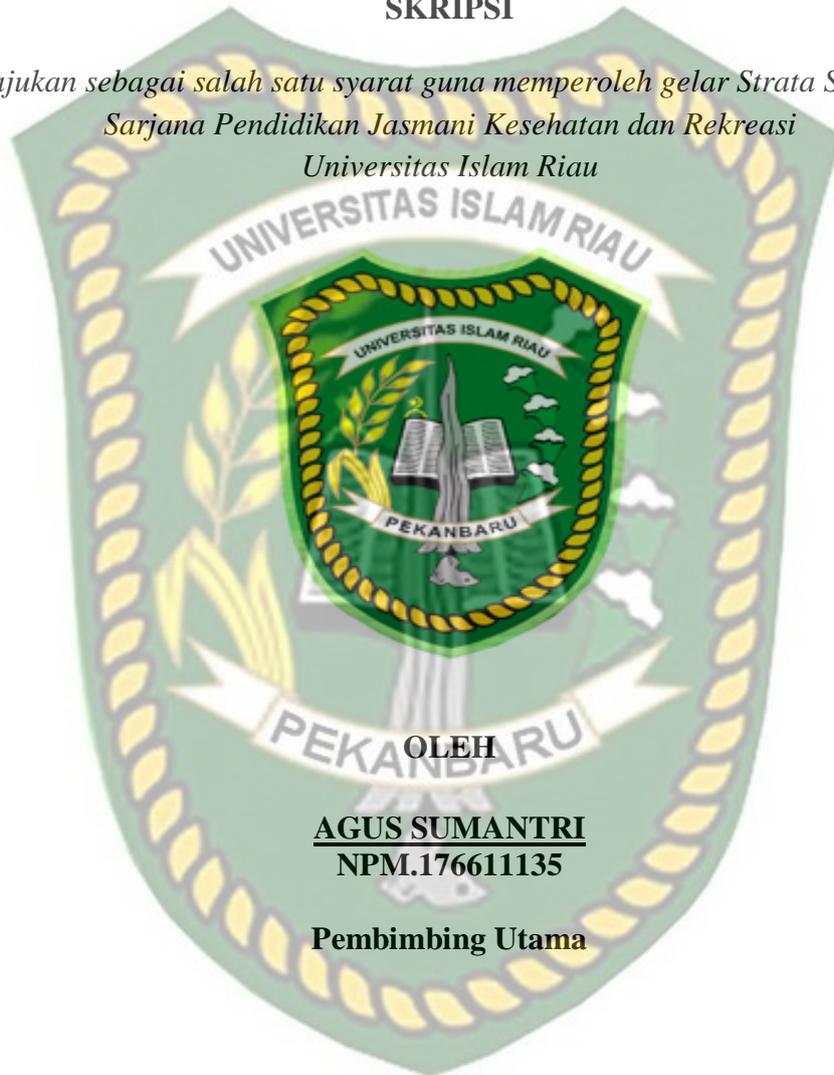


**PENINGKATAN KETERAMPILAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA
SISWA KELAS VII A MELALUI MEDIA AUDIO-VISUAL
DI SMPN 7 DUMAI**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



OLEH

AGUS SUMANTRI
NPM.176611135

Pembimbing Utama

Novri Gazali, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1017118702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

**PENINGKATAN KETERAMPILAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA
SISWA KELAS VII A MELALUI MEDIA AUDIO-VISUAL
DI SMPN 7 DUMAI**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*

Universitas Islam Riau



OLEH

AGUS SUMANTRI
NPM.176611135

Pembimbing Utama

Novri Gazali, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1017118702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENINGKATAN KETERAMPILAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA
SISWA KELAS VII A MELALUI MEDIA AUDIO-VISUAL
DI SMPN 7 DUMAI**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Agus Sumantri
NPM : 176611135
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Skripsi



Novri Gazali, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1017118702

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Daharis, M.Pd
NIDN. 0020046109

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I FKIP UIR



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Agus Sumantri
NPM : 176611135
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Peningkatan Keterampilan Pukulan *Forehand*
Tenis Meja Siswa Kelas VII A Melalui Media
Audio-Visual di SMPN 7 Dumai

Disetujui Oleh :

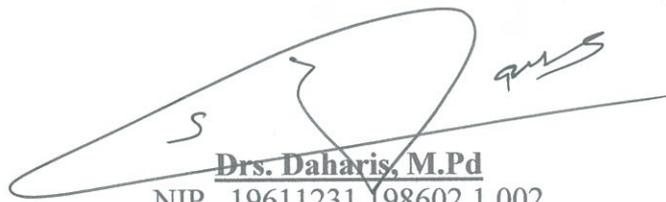
Pembimbing Skripsi



Novri Gazali, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1017118702

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Agus Sumantri
NPM : 176611135
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Peningkatan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Siswa Kelas VII A Melalui Media Audio-Visual di SMPN 7 Dumai”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh :

Pembimbing Skripsi



Novri Gazali, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1017118702

ABSTRAK

Agus Sumantri, 2019. Peningkatan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Siswa Kelas VII A Melalui Media Audio-Visual di SMPN 7 Dumai.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII A Melalui Media Audio-Visual di SMPN 7 Dumai Jenis penelitian ini adalah PTK. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A di SMPN 7 Dumai yang berjumlah 28 orang siswa putera dan puteri. Instrumen tes yang digunakan adalah penilaian rubrik kerja pukulan *forehand* tenis meja. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung nilai ketuntasan klasikal sebesar 80% siswa yang mendapatkan nilai KKM 60 dari hasil belajar siswa. Dari hasil penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat peningkatan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja melalui media audio-visual pada siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai dengan persentase ketuntasan klasikal pada siklus I sebesar 75% dan pada siklus II sebesar 89% sehingga terdapat kenaikan nilai persentase sebesar 14.29%.

Kata kunci: *Keterampilan Pukulan Forehand Tenis Meja, Media Audio-Visual*

ABSTRACT

Agus Sumantri, 2019. Improving the Skill of Forehand Table Tennis Students of Class VII A Through Audio-Visual Media at 7 Public Middle School Dumai.

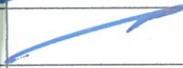
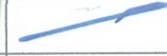
The purpose of this study was to determine the improvement of table tennis forehand skills for eighth grade A students through Audio-Visual Media at SMPN 7 Dumai. This type of research was PTK. The subjects in this study were students of class VII A at SMPN 7 Dumai, totaling 28 male and female students. The test instrument used was the assessment of working table rubric forehand table tennis. The data analysis technique used is to calculate the classical completeness value of 80% of students who get a KKM score of 60 from student learning outcomes. From the results of research and data analysis, this study can be concluded that there is an increase in table tennis forehand skills through audio-visual media in grade VIIa students at SMPN 7 Dumai with the percentage of classical completeness in cycle I by 75% and in cycle II by 89 % so that there is an increase in the percentage value of 14.29%.

Keywords: Table Tennis Forehand Punch Skills, Audio-Visual Media

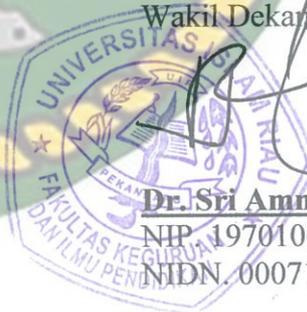
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Agus Sumantri
NPM : 176611135
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Skripsi : Novri Gazali, S.Pd., M.Pd
Judul Skripsi : Peningkatan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Siswa Kelas VII A Melalui Media Audio-Visual di SMPN 7 Dumai

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
19-12-2018	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah	
9-02-2019	Perbaiki kerangka pemikiran	
11-03-2019	Perbaiki bab II, rapikan penulisan	
14-06-2019	Ujian seminar proposal	
06-08-2019	Perbaiki bab I, perbaiki analisa data, perbaiki pembahasan Perbaiki penulisan daftar pustaka	
28-10-2019	Acc untuk diuji	

Pekanbaru, 10 Oktober 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agus Sumantri
NPM : 176611135
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Peningkatan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Siswa Kelas VII A Melalui Media Audio-Visual di SMPN 7 Dumai

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Oktober 2019
Penulis,

Agus Sumantri
NPM. 176611135

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul **“Peningkatan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tennis Meja Siswa Kelas VII A Melalui Media Audio-Visual di SMPN 7 Dumai”**.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan Skripsi ini yaitu :

1. Bapak Novri Gazali, S.Pd., M.Pd sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberi arahan-arahan dan masukan dalam penulisan Skripsi ini.
2. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Drs. Daharis, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UIR
4. Ibu Merlina Sari, S.Pd, M.Pd sebagai Sektretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada FKIP UIR.
5. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
6. Kedua orangtua yang telah memberikan cinta-kasihnya dan juga motivasi yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Oktober 2019

Penulis,



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Pukulan <i>Forehand</i>	6
a. Pengertian Pukulan <i>Forehand</i>	6
b. Teknik Melakukan Pukulan <i>Forehand</i>	7
c. Faktor yang Mempengaruhi Pukulan <i>Forehand</i>	9
2. Hakikat Media Audio-Visual.....	9
a. Pengertian Media.....	9
b. Media Audio-Visual.....	11
B. Kerangka Pemikiran.....	12
C. Hipotesis Tindakan.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	14
B. Subjek Penelitian.....	17
C. Defenisi Operasional.....	18
D. Pengembangan Instrumen.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20

F. Teknik Analisa Data.....	20
-----------------------------	----

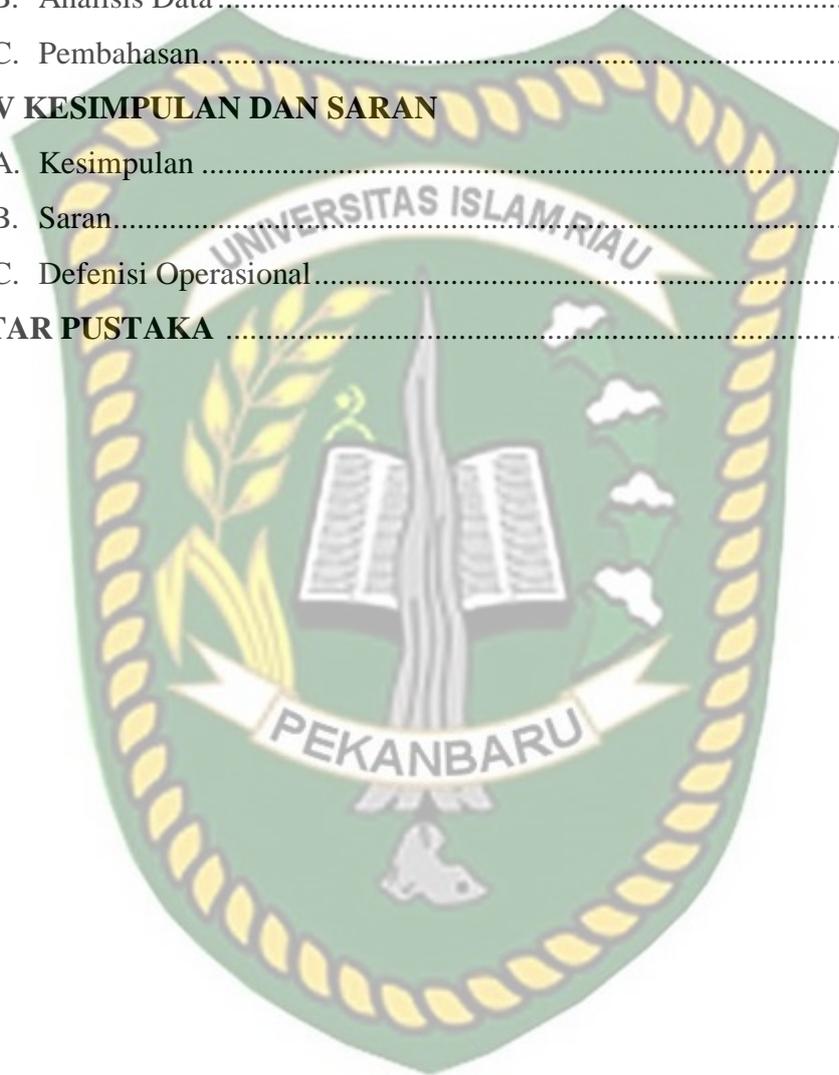
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	22
B. Analisis Data.....	33
C. Pembahasan.....	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36
C. Defenisi Operasional.....	36

DAFTAR PUSTAKA	37
-----------------------------	----



DAFTAR TABEL

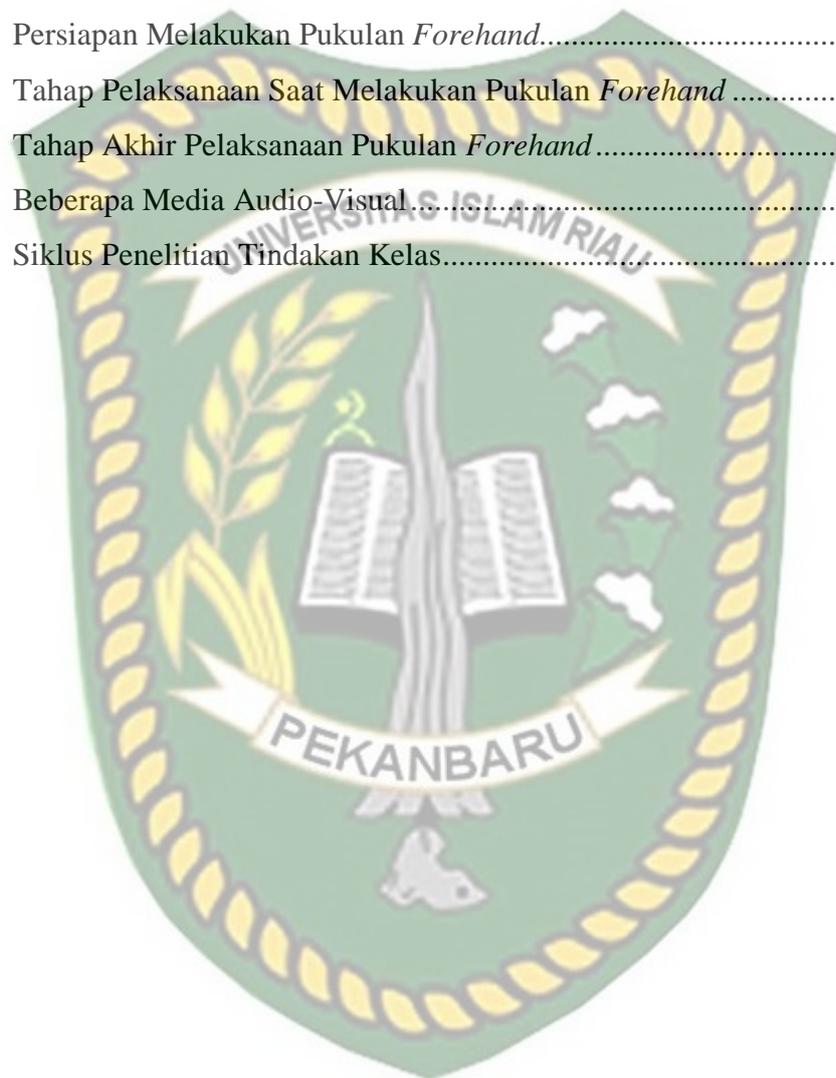
	Halaman
1. Populasi Penelitian	17
2. Rubrik Penilaian Kemampuan <i>Forehand</i> Tenis Meja.....	19
3. Analisis Kemampuan Keterampilan Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja Pada Siklus I.....	24
4. Analisis Kemampuan Keterampilan Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja Pada Siklus II	28
5. Rekapitulasi Daya Serap siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai Dalam Melakukan Keterampilan pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja Pada Siklus I dan Siklus II	31
6. Ketuntasan Keterampilan Siswa Dari Siklus I dan Siklus II.....	32

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Persiapan Melakukan Pukulan <i>Forehand</i>	7
2. Tahap Pelaksanaan Saat Melakukan Pukulan <i>Forehand</i>	8
3. Tahap Akhir Pelaksanaan Pukulan <i>Forehand</i>	8
4. Beberapa Media Audio-Visual.....	11
5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	14



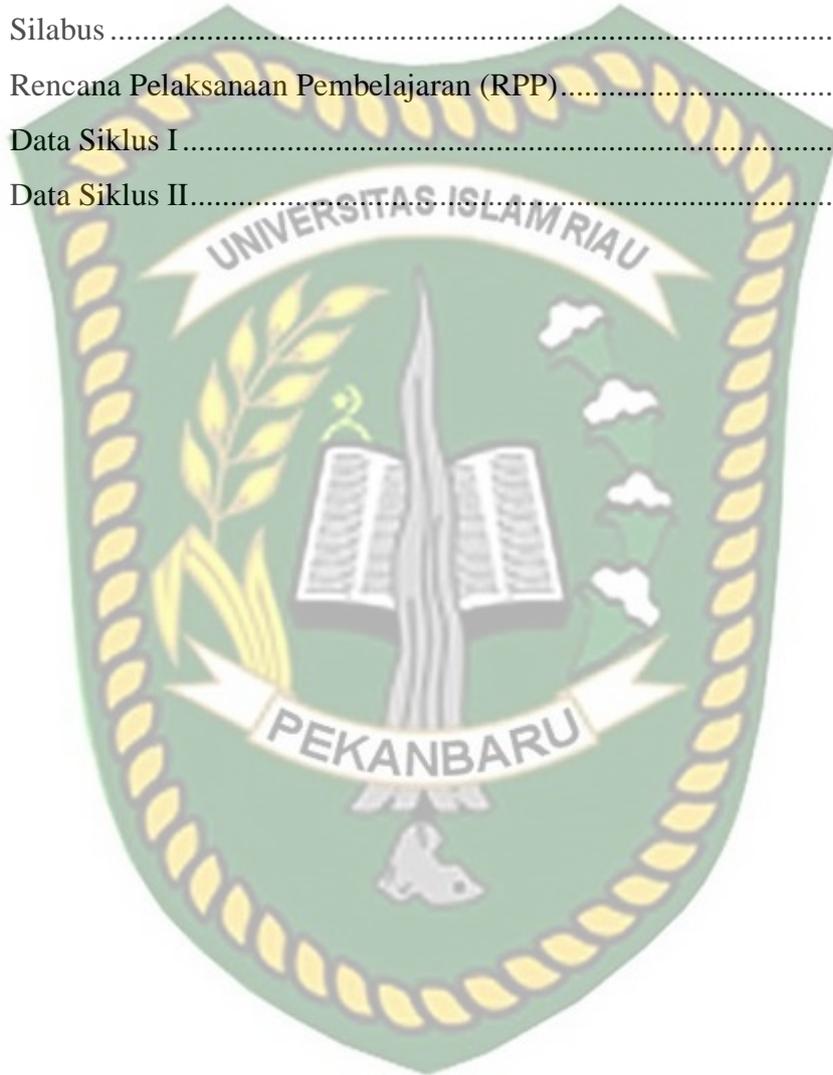
DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Ketuntasan Klasikal Pada Siklus I	25
2. Ketuntasan Klasikal Pada Siklus II	29
3. Daya Serap Siswa Kelas VII a di SMPN 7 Dumai Dalam Melakukan Keterampilan Pukulan <i>Forehand</i> Tenis Meja Pada Siklus I dan Siklus II	32



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Silabus	39
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	42
3. Data Siklus I.....	49
4. Data Siklus II.....	50



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menginsentifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana

Pembekalan pengalaman belajar melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, kejujuran, kerjasama dan lain-lain). Pelaksanaan pendidikan jasmani merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia (SDM). Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani perlu terus dilakukan untuk pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi.

Pentingnya pembinaan keolahragaan nasional tertuang dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang terdapat pada pasal 20 ayat 3 yaitu: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan landasan tersebut jelaslah bahwa pemerintah sangat mendukung segala bentuk pembinaan dan pengembangan dalam sistem

keolahragaan yang dianjurkan dengan terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan seperti memasukkan kurikulum keolahragaan ke dalam jenjang pendidikan. Salah satu bentuknya adalah olahraga tenis meja.

Tenis meja merupakan suatu olahraga yang dimainkan dalam gedung (*indoor game*) oleh dua atau empat pemain. Cara memainkannya dengan menggunakan raket yang dilapisi karet untuk memukul bola melewati jaring yang tergantung diatas meja, yang dikaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau lebih dikenal dengan istilah “poing pong” merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif..

.Ada berbagai teknik dasar permainan tenis meja dasar tenis meja meliputi teknik: (1) *Servis forehand* dan *backhand*, (2) *pukulan forehand drive*, *backhand drive* dan *smash*, namun yang akan dibahas pada penelitian ini adalah teknik pukulan *service forehand*. Pukulan *forehand* merupakan salah satu pukulan yang terdapat dalam permainan tenis meja, dimana pukulan *forehand* ini akan sesuai dengan gerakan yang diinginkan maka hasilnya akan baik pula dan lawan akan kewalahan dalam menghalau bola.

Keberhasilan dalam olahraga tenis meja ini dipengaruhi oleh banyaknya faktor, salah satunya adalah metode latihan yang serius dan tepat dalam proses belajar mengajar. Metode yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah media audio-visual. Media audio-visual adalah bentuk perubahan latihan dalam proses kegiatannya yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi berolahraga serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Metode dan materi/isi latihannya tidak

selalu sama di setiap latihan tapi tetap untuk satu tujuan yaitu pengembangan teknik dan pengembangan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada siswa kelas VII A di SMPN 7 Dumai, diketahui bahwa masih ada sebagian siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan minimum (KKM) penjas di sekolah tersebut yakni nilai 60. Hampir rata-rata siswa tidak dapat melakukan pukulan *forehand* permainan tenis meja dengan baik dan benar karena mereka tidak bisa mengkoordinasikan antara gerakan badan dan tangan dengan datangnya bola. Dalam hal ini, guru hanya menginstruksikan siswa melakukan pukulan *forehand* tanpa mempraktekkan secara langsung tahapan-tahapan melakukan pukulan *forehand*, sehingga pembelajaran menjadi monoton dan siswa merasa jenuh dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa belum terdapat metode mengajar yang diberikan guru untuk menunjang ketuntasan pada materi pukulan *forehand* tenis meja, sehingga mengakibatkan hasil pukulan *forehand* masih kurang maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut di atas, maka peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian mengenai **“Peningkatan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Siswa Kelas VII A Melalui Media Audio-Visual di SMPN 7 Dumai”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti kemukakan di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan minimum (KKM) penjas di sekolah tersebut yakni nilai 60.
2. Hampir rata-rata siswa tidak dapat melakukan pukulan *forehand* permainan tenis meja dengan baik dan benar karena mereka tidak bisa mengkoordinasikan antara gerakan badan dan tangan dengan datangnya bola.
3. Guru hanya menginstruksikan siswa melakukan pukulan *forehand* tanpa mempraktekkan secara langsung tahapan-tahapan melakukan pukulan *forehand*, sehingga pembelajaran menjadi monoton dan siswa merasa jenuh dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran.
4. Belum terdapat metode mengajar yang diberikan guru untuk menunjang ketuntasan pada materi pukulan *forehand* tenis meja, sehingga mengakibatkan hasil pukulan *forehand* masih kurang maksimal

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang ada, agar penelitian ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi penelitian pada “peningkatan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII a melalui media audio-visual di SMPN 7 Dumai”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada maka penulis merumuskan masalahnya pada Apakah terdapat peningkatan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII a melalui media audio-visual di SMPN 7 Dumai?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui peningkatan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII a melalui media audio-visual di SMPN 7 Dumai.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang penulis lakukan diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya :

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi siswa, sebagai sarana untuk mengetahui kemampuannya dalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja.
- b. Bagi guru, untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja sehingga guru dapat mengevaluasi siswa yang belum menguasai teknik pukulan *forehand* yang baik.
- c. Bagi Sekolah, sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi siswa dalam bermain tenis meja.
- d. Bagi Fakultas, bahwa dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya inventaris hasil-hasil penelitian skripsi di bidang ilmu Pendidikan Olahraga Sebagai informasi data sekunder bagi kalangan akademis.
- e. Penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada jurusan penjas kesrek pada Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Pukulan *Forehand*

a. Pengertian Pukulan *Forehand*

Didalam kajian kurikulum 2013 tenis meja termasuk permainan bola kecil yang terdapat di materi pembelajaran kelas VII dan VIII. Materi yang akan dibahas pada penelitian ini adalah teknik pukulan *forehand* yang terdapat pada materi pembelajaran kelas VII. Kompetensi dasar di dalam kurikulum 2013 diharapkan siswa dapat melaksanakan permainan tenis meja dan dapat melakukan teknik pukulan *forehand* tenis meja dengan baik dan benar.

Dalam permainan tenis meja, pukulan menjadi salah satu penentu sebuah tim dalam mencetak *point*. Pukulan itu sendiri merupakan sebuah umpan ataupun serangan yang diberikan kepada lawan. Tidak sembarangan melakukan pukulan dalam permainan tenis meja. Dalam penelitian ini salah satu jenis pukulan yang akan dibahas adalah pukulan *forehand*.

Menurut Hodges (2016:12) *Forehand* merupakan setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang digerakkan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri.

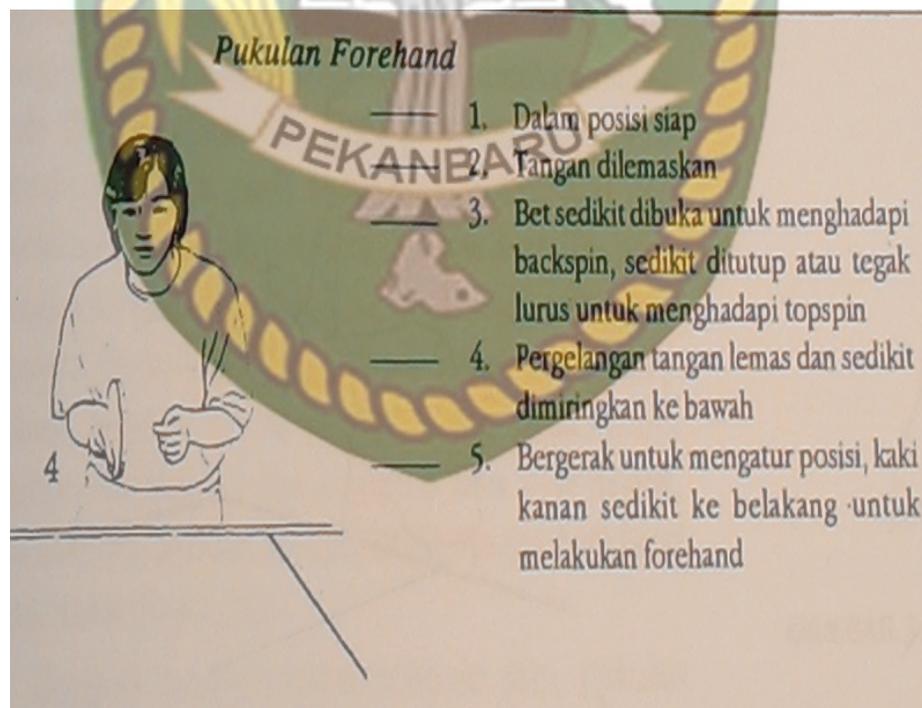
Kemudian Menurut Sukma (2016:47) *Forehand* adalah pukulan yang dilakukan dengan posisi tangan dari luar diayun kedalam. Dari kedua kutipan tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa setiap pukulan *forehand*

dilakukan dengan raket yang gerakannya ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri. Pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan. Pukulan *forehand* dianggap penting karena pukulan ini biasanya menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan.

b. Teknik Melakukan Pukulan *Forehand*

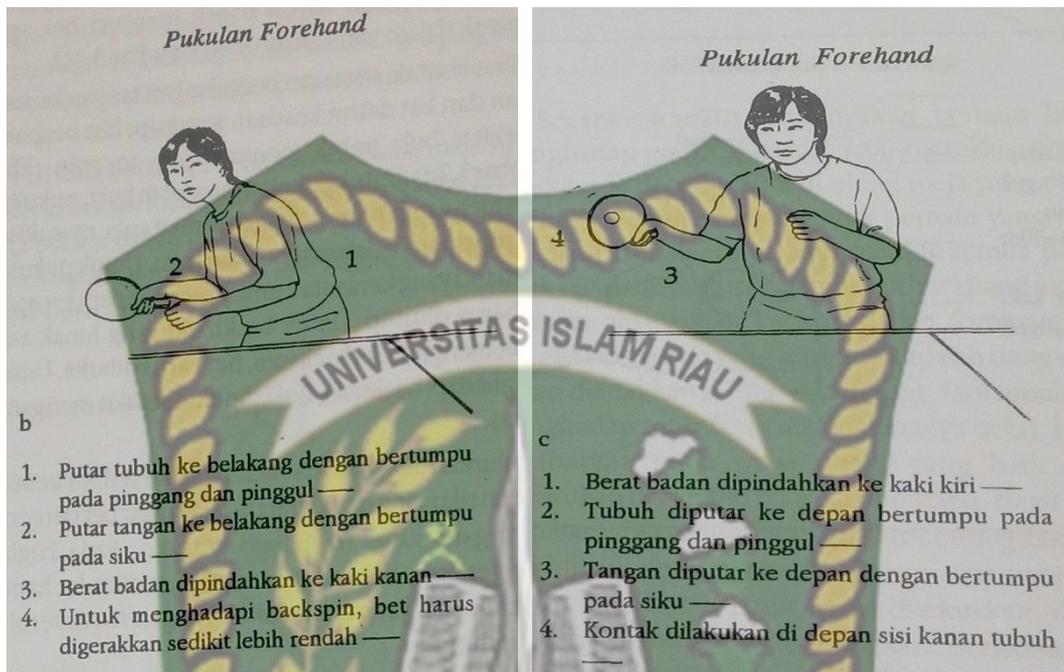
Pukulan *forehand* merupakan pukulan yang paling kuat dalam permainan tenis meja. Berikut ini adalah tahap-tahap dalam melakukan pukulan *forehand* Menurut Hodges (2016:34):

a. Tahap Persiapan



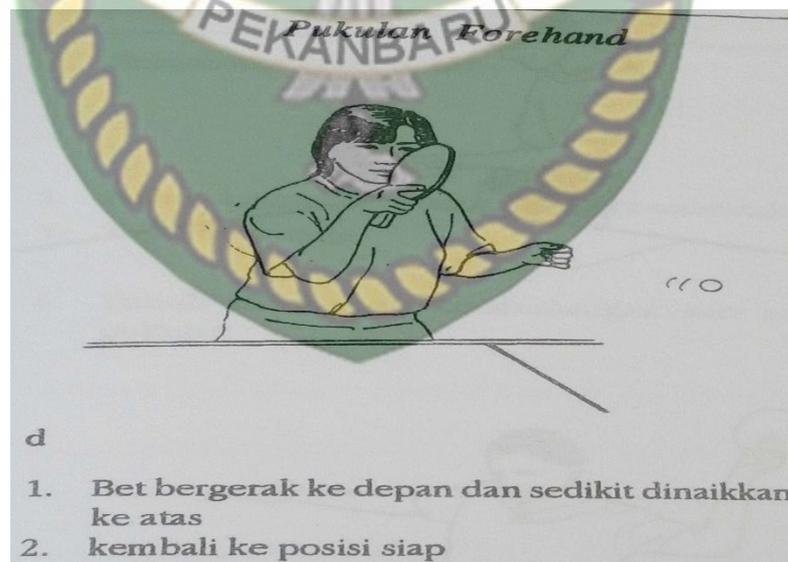
Gambar 1. Persiapan Melakukan Pukulan *Forehand*
Hodges (2016:35)

b. Tahap Pelaksanaan



Gambar 2. Tahap Pelaksanaan Saat Melakukan Pukulan *Forehand*
Hodges (2016:36)

c. Tahap Akhir



Gambar 3. Tahap Akhir Pelaksanaan Pukulan *Forehand*
Hodges (2016:36)

c. Faktor yang Mempengaruhi Pukulan *Forehand*

1. Taktik

Suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara positif. Suhendro (2002: 3.79-3.80)

2. Strategi

Suatu siasat atau akal yang dirancang sebelum pertandingan berlangsung dan dipergunakan oleh pemain ataupun pelatih untuk memenangkan pertandingan yang akan dilaksanakan secara positif. Suhendro (2002:3.80).

Unsur-unsur ini lah yang nantinya dapat memberikan gambaran jenis-jenis servis yang dilakukan dan kemana arahnya bola, begitu juga sebaliknya seorang pemain harus dapat menyembunyikan kelemahannya. Jadi seorang pemain hendaknya dapat menguasai macam pola permainan agar pihak lawan dengan cepat menguasai pemainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, bentuk media audio-visual, yang bertujuan untuk menghilangkan kebosanan dan kejenuhan pemain dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga menimbulkan rasa ingin yang tinggi dalam memahami dan mempelajari teknik dengan benar.

2. Hakikat Media Audio-Visual

a. Pengertian Media

Secara umum media memiliki kegunaan yaitu: memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis, mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga dan daya indra, menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara murid dengan sumber belajar, memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori & kinestetiknya, memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman & menimbulkan persepsi yang sama.

Media adalah suatu sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesandari seorang komunikator kepada komunikan atau sebagai apa saja yang

dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi ke penerima informasi. Sebagaimana menurut Kosasih (2016:49) media berasal dari kata latin “*medium*” yang artinya perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan.

Menurut Daryanto (2013:32) Media merupakan sarana atau alat terjadinya proses belajar mengajar. Media instruksional adalah segala sesuatu yang dapat dipakai untuk memberikan rangsangan, sehingga terjadi interaksi belajar mengajar dalam rangka mencapai tujuan instruksional tertentu Adapun media transfer informasi merupakan alat yang dapat digunakan untuk menyajikan/menyampaikan informasi kepada pihak lain (peserta/penerima informasi).

Sedangkan menurut Rosdiani (2013:75) media pembelajaran merupakan bentuk perangsang dan alat yang disediakan guru untuk mendorong siswa belajar secara cepat, tepat, mudah benar dan tidak terjadinya verbalisme. Media pembelajaran merupakan alat bantu pendengaran dan penglihatan (audio visual) bagi peserta didik dalam rangka memperoleh pengalaman belajar secara signifikan.

Dari kutipan di atas dapat diketahui bahwa media pembelajaran merupakan alat bantu yang memudahkan mencapai tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media akan meningkatkan kualitas belajar peserta didik dalam tenggang waktu yang lebih lama serta dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan teknik pukulan *forehand* tenis meja.

Menurut Cendra Dkk (2019:56) Media audio visual akan mempermudah seseorang dalam mendapatkan informasi dan pengetahuan karena pusat atau fokus belajarnya terletak pada penglihatan dan pendengaran, sehingga akan mempermudah seseorang melakukan dan mencontoh apa yang dilihat dan didengarnya.

b. Media Audio-Visual

Penggunaan media audio visual, secara tidak langsung pelatih meningkatkan keterampilannya dalam mengembangkan model penyampaian materi yang pada sebelumnya lebih banyak menggunakan metode ceramah. Pelatih dalam menyampaikan materi, dengan terampil mengoperasikan dan menyajikan materi dengan sarana media audio visual, materi ditampilkan melalui LCD yang ada di kelas dan materi yang disampaikan oleh pelatih kepada siswa cukup menarik dengan gambargambar, slide-slide dan film-film pendek.

Sebagaimana menurut Wahab (2015:223) menjelaskan bahwa teknologi audio-visual cara menyampaikan materi dengan menggunakan mesin-mesin mekanis dan elektronis untuk menyajikan pesan-pesan audio-visual penyajian pengajaran secara audio-visual jelas bercirikan pemakaian perangkat keras selama proses pembelajaran, seperti mesin proyektor film, tape recorder, proyektor visual yang lebar.



Gambar 4. Beberapa Media Audio-Visual
(Daryanto, 2013:33-34)

Menurut Haryoko (2009:2) Media audio-visual juga merupakan salah satu sarana *alternative* dalam melakukan proses pembelajaran berbasis teknologi. Audio-visual pembelajaran berbasis teknologi dapat digunakan sebagai sarana *alternative* dalam mengoptimalkan proses pembelajaran, dikarenakan beberapa aspek antara lain a) mudah dikemas dalam proses pembelajaran, b) lebih menarik untuk pembelajaran, c) dapat di-edit (diperbaiki) setiap saat.

Menurut Purwono (2014:130) media audio-visual adalah media kombinasi antara audio dan visual yang dikombinasikan dengan kaset audio yang mempunyai unsur suara dan gambar yang biasa dilihat, misalnya rekaman video, slide suara dan sebagainya.

Penggunaan media audio-visual ini ini diharapkan dapat membantu para siswa untuk dapat bermain tenis meja dengan benar. Peranan guru di sini cukup besar karena dituntut untuk dapat memberikan motivasi kepada para siswa untuk tetap termotivasi dalam berlatih tenis dalam rangka meningkatkan prestasi tenis meja.

B. Kerangka Pemikiran

Penguasaan keterampilan teknik pukulan yang baik dalam olahraga tenis meja terutama teknik pukulan *forehand* harus didukung oleh latihan dan pembelajaran yang baik dan benar karena penguasaan keterampilan gerak hanya dapat diperoleh melalui pelaksanaan gerak dengan program pembelajaran keterampilan gerak dan latihan yang terencana, sistematis, dan berkelanjutan.

Menggunakan media audio-visual, maka siswa dapat lebih cepat melakukan keterampilan gerak atau teknik yang benar, dan dengan cara yang tepat

pula informasi tentang gerakan yang benar akan didapatkan, seperti halnya pada saat melakukan gerakan pukulan *forehand*, mengajar dengan menggunakan media audio-visual maka siswa menjadi lebih antusias untuk mengikuti kegiatan belajar karena materi pembelajaran diberikan dan disajikan dengan cara yang berbeda dengan tujuan pengembangan teknik, serta agar siswa atau peserta didik tidak merasa jenuh atau bosan.

Dengan menggunakan media audio-visual ini dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan praktek secara langsung sehingga siswa dapat mengingat dan terampil dalam melakukan gerakan *forehand*. Sehingga media audio-visual ini diharapkan dapat meningkatkan *forehand* tenis meja siswa kelas VII A SMPN 7 Dumai.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan asumsi atau kerangka pemikiran yang telah dijelaskan di atas, maka penulis menetapkan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Terdapat peningkatan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII a melalui media audio-visual di SMPN 7 Dumai”.

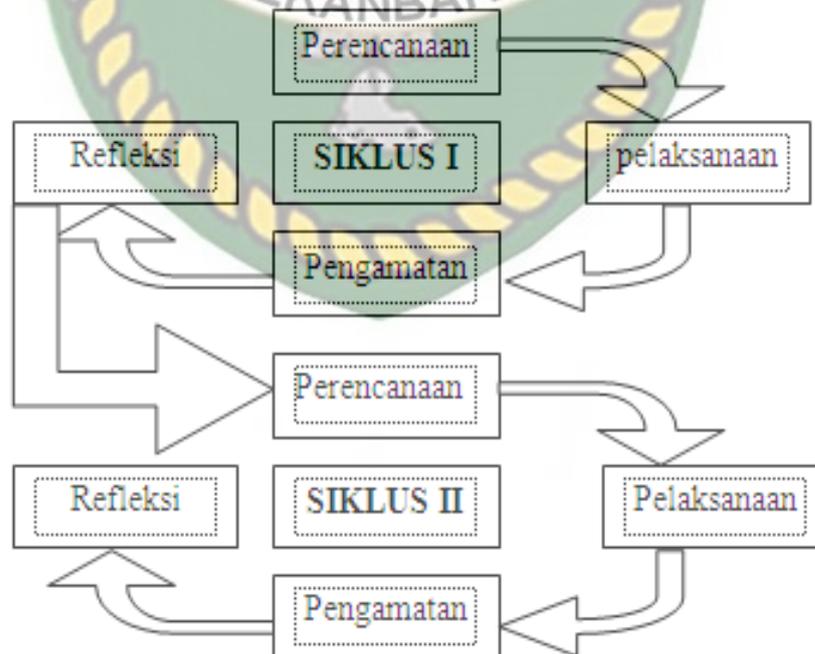
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan gerakan pukulan *forehand* tenis meja dengan media audio-visual. Menurut Arikunto (2011:57) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru, bekerja sama dengan peneliti (atau dilakukan oleh guru sendiri yang juga bertindak sebagai peneliti) di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran.

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, daur siklus penelitian tindakan kelas (PTK) menurut Arikunto (2011:16) adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Siklus Penelitian Tindakan Kelas
(Arikunto, 2013:137)

1. Perencanaan tindakan : berdasarkan pada identitas masalah yang dilakukan pada tahap pra PTK, rencana tindakan disusun untuk menguji secara empiris hipotesis tindakan yang ditentukan.
2. Pelaksanaan tindakan : tahap ini merupakan implementasi (pelaksanaan) dari semua rencana yang telah dibuat.
3. Pengamatan tindakan : kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan.
4. Refleksi terhadap tindakan : tahapan ini merupakan tahapan untuk memproses data yang di dapat saat melakukan pengamatan. Dan untuk mengetahui apa yang kurang pada pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan.

Langkah-langkah Penelitian

Siklus I

A. Perencanaan

- 1) Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran
- 2) Menyiapkan contoh perintah atau suruhan melakukan tindakan secara jelas
- 3) Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan
- 4) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan
- 5) Membuat silabus, RPP dan lembar observasi

B. Tindakan

- 1) Memberi petunjuk/penjelasan dan memberi kesempatan kepada siswa memperhatikan dan melakukan gerakan
- 2) Membagi siswa sesuai dengan lapangan yang disediakan
- 3) Mengembangkan dan mengorganisasikan latihan
- 4) Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa.

C. Observasi

- 1) Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani
- 2) Mendokumentasikan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani

D. Refleksi

- 1) Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran.
- 2) Mengadakan perubahan dalam mengorganisasikan latihan media audio-visual

E. Penilaian

- 1) Rubrik keterampilan gerakan pukulan *forehand* tenis meja

Siklus II**A. Perencanaan**

- 1) Penyempurnaan media audio-visual
- 2) Guru menyiapkan materi pelaksanaan-pelaksanaan materi yang akan diajarkan

- 3) Guru menyiapkan lembar observasi pengamatan pelaksanaan proses pembelajaran
- 4) Guru mengefektifkan intruksi secara praktis

B. Tindakan

- 1) Guru menyiapkan penyajian materi secara efektif
- 2) Guru menjelaskan materi pelajaran kepada siswa secara efektif
- 3) Guru mengamati dan memberikan bimbingan dalam pembelajaran

C. Observasi

- 1) Melakukan obseravasi terhadap pelaksanaan kerja kelompok dan tugas individu
- 2) Melakukan pencatatan hasil kerja kelompok dan tugas individu
- 3) Mengklarifikasi hasil kerja kelompok dan tugas individu sebagai bahan pertimbangan tindak lanjut berikutnya

D. Refleksi

- 1) Persiapan bahan laporan penelitian
- 2) Persiapan dasar penulisan.

B. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A di SMPN 7 Dumai yang berjumlah 28 orang siswa putera dan puteri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Subjek Penelitian

NO	Kelas	Putera	Puteri	Jumlah
1	VII a	11 orang	17 orang	28 Orang
Jumlah				28 Orang

Tata Usaha SMPN 7 Dumai 2019

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman tentang judul yang akan diteliti, maka penulis merasa perlu menjelaskan istilah yang berkaitan dengan judul sebagai berikut :

- a. Pukulan *forehand* adalah pukulan dari posisi belakang lapangan menuju posisi belakang lapangan lawan dengan cock masih berada di atas kepala lawan meskipun lawan sudah berdiri di posisi belakang lapangan, *cock* akan jatuh di posisi belakang lapangan lawan tidak jauh dari garis paling belakang.
- b. Media audio-visual adalah cara menyampaikan materi dengan menggunakan mesin-mesin mekanis dan elektronis untuk menyajikan pesan-pesan audio-visual penyajian pengajaran secara audio-visual jelas bercirikan pemakaian perangkat keras selama proses pembelajaran, seperti mesin proyektor *film*, *tape recorder*, proyektor visual yang lebar.

D. Pengembangan Instrumen

Terhadap penelitian ini peneliti mempergunakan perangkat pembelajaran dan instrument pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Silabus

Silabus disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Berdasarkan prinsip tersebut maka silabus mata pelajaran penjasorkes yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok, indikator, penilaian, alokasi waktu dan sumber bahan/alat.

b. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun untuk 4 kali pertemuan. Setiap RPP yang digunakan memuat standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-langkah kegiatan, alokasi waktu, alat dan sumber serta penilaian dengan berpedoman pada langkah-langkah media audio-visual.

Adapun penilaian tentang kemampuan *forehand* tenis meja yang dinilai dapat dilihat pada rubrik penilaian sebagai berikut :

Tabel 2. Rubrik Penilaian Kemampuan *Forehand* Tenis Meja

Kemampuan <i>Forehand</i> Tenis Meja						
No	Indikator	Deskriptor	Skor (√)			
			1	2	3	4
1	Sikap Awal	1. Grip rileks dan berada didepan badan.				
		2. Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan kaki kanan sedikit di belakang				
		3. Kedua lutut sedikit ditekuk.				
		4. Badan condong kedepan dan tumit sedikit diangkat				
	Pelaksanaan	1. Putar togok kekanan dan diikuti tangan kanan tangan				
		2. Berat badan pada kaki belakang.				
		3. Putar togok kekiri diikuti lengan yang membawa bet.				
		4. Perkenaan bola pada sisi tengah bagian bawah bet				
	Sikap Akhir	1. Bet bergerak kearah bawah mata kiri.				
		2. Menunjukkan jarum jam angka 11				
		3. Pandangan ke arah laju bola				
		4. Berat badan di kaki kiri				
Jumlah Skor Maksimal: 12						

(Tomoliyus, 2014:224)

Keterangan :

1. Nilai 4 apabila seluruh 4 deskriptor dilakukan
2. Nilai 3 apabila seluruh 3 deskriptor dilakukan
3. Nilai 2 apabila seluruh 2 deskriptor dilakukan
4. Nilai 1 apabila seluruh 1 deskriptor dilakukan

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan informasi atau data pada penelitian ini mempergunakan:

1. Observasi

Peneliti mengamati secara langsung obyek yang diteliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

2. Perpustakaan

Penulis mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

3. Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian, peneliti menggunakan penilaian unjukkerja.

F. Teknik Analisis Data

Lakukan observasi pengamatan terhadap pukulan *forehand* selanjutnya penilaian terhadap kualitas gerak pada unjuk kerja siswa dengan rintangan nilai 1 sampai 4, dengan keterangan 1 = Tidak Baik, 2 = Kurang Baik, 3 = Cukup Baik, 4 = Baik. Selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai nilai 60 dari hasil tes.

Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu menguasai

pukulan *forehand* dengan yang memiliki nilai minimal 60 ke atas. Rumus yang dipergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

(Sudijono, 2004:23)

P = Angka persentase ketuntasan klasikal
F = Frekuensi siswa yang tuntas
N = Jumlah siswa



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Jadi data yang diperoleh berupa hasil penilaian dari kemampuan siswa dalam melakukan pukulan *forehand* tenis meja. Hasil observasi merupakan pengamatan yang dilakukan sesuai dengan rubrik penilaian terhadap kemampuan siswa dalam proses belajar yang telah diberikan.

Dari uraian yang akan dikemukakan, melalui media audio-visual telah meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai. Keberhasilan tersebut disesuaikan dengan indikator kinerja yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Adapun bentuk pembahasan penelitian ini dipaparkan dan diuraikan sebagai berikut:

1. Penerapan Siklus I

1) Perencanaan Tindakan

Segala sesuatu yang dibutuhkan dalam tahap pelaksanaan disusun dan dipersiapkan guna mendukung proses pembelajaran pada tahap pelaksanaan.

Adapun perencanaan yang dimaksud adalah:

- 1) Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
- 2) Menyiapkan contoh perintah untuk melakukan tindakan secara jelas.
- 3) Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.

- 4) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan, 2) Kegiatan Inti, dan 3) penutup. kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa apersepsi. Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui media audio-visual. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran dan pelaksanaan pendinginan.

Proses pembelajaran dalam penelitian ini diawali dengan guru memberikan apersepsi. Pada tahap berikutnya adalah guru menerangkan teknik keterampilan pukulan *forehand* tenis meja, disini siswa memperhatikan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh guru yaitu tentang teknik keterampilan pukulan *forehand* tenis meja. Kemudian guru memberikan tontonan berupa video yang mempraktekkan teknik pukulan *forehand* tenis meja dengan durasi waktu selama 20 menit. Selanjutnya guru memberikan umpan balik pada siswa untuk melakukan praktek pukulan *forehand* tenis meja, dan diakhiri dengan melakukan pendinginan setelah praktik olahraga.

3) Observasi dan Evaluasi

a. Observasi

Pengamatan dilaksanakan ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang diamati dalam pembelajaran adalah aktivitas siswa melalui media audio-visual. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas-aktivitas tersebut,

diketahui bahwa hasil pembelajaran siswa cukup baik namun hasil siklus I belum mencapai ketuntasan klasikal.

b. Evaluasi

Sebagaimana hasil belajar pada siklus I atau setelah diterapkannya media audio-visual bahwa terjadi rata-rata nilai kemampuan gerak dasar siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai dalam melakukan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja belum mencapai keberhasilan yang diinginkan atau belum mencapai nilai ketuntasan klasikal sebesar 80%. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam belajar dengan menggunakan media audio-visual.

Hasil penerapan media audio-visual pada siklus I dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Analisis Kemampuan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Pada Siklus I

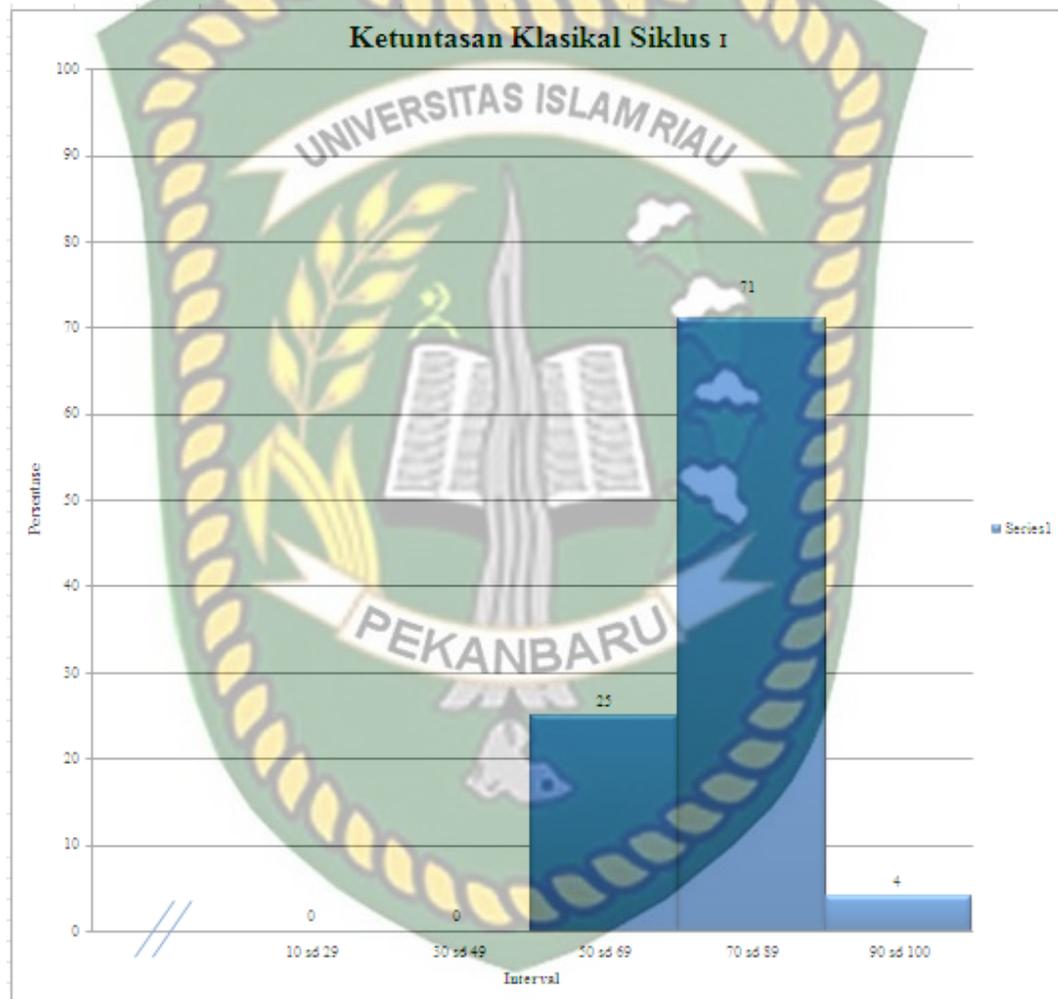
No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	1	4%
2	70 sd 89	Kompeten	20	71%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	7	25%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			28	100%
Rata-rata			71.13	
Kategori			Kompeten	

Data Olahan 2019

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada kategori sangat kompeten terdapat 1 orang siswa atau sebesar 4%, pada kategori kompeten diperoleh 20 orang siswa atau sebesar 71%, pada kategori cukup kompeten diperoleh 7 orang siswa atau sebesar 25%, pada kategori kurang kompeten tidak ada dan pada kategori “tidak kompeten” tidak ada dengan nilai rata-rata yang

dicapai siswa pada siklus I, yakni 71.13 atau dalam kategori “kompeten”. Namun ketuntasan klasikal belum tercapai, yaitu 80% siswa harus tuntas atau memiliki nilai di atas nilai KKM yang telah ditetapkan.

data yang terdapat di tabel di atas juga dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Grafik 1. Ketuntasan Klasikal Pada Siklus I

Kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai kompeten dengan diterapkannya media audio-visual hanya saja belum mencapai ketuntasan klasikal sebesar 80%. Sehingga indikator keberhasilan yang telah dicapai oleh 28 orang siswa pada

siklus I baru mencapai 21 orang atau sebesar 75% siswa yang memperoleh nilai minimal 60. Sehingga Penelitian Tindakan Kelas ini dilanjutkan pada siklus kedua untuk memperbaiki hasil belajar keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa agar menjadi lebih baik lagi.

4) Refleksi Siklus I

Tahap akhir dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah kegiatan refleksi, Tujuannya untuk mengetahui hasil pembelajaran melalui media audio-visual. Adapun hal-hal yang direfleksi pada siklus I adalah sebagai berikut:

1. Guru telah mengajarkan teknik keterampilan pukulan *forehand* tenis meja dengan sebaik-baiknya dan telah memberikan tontonan yang jelas tentang melakukan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja yang benar, hanya saja siswa perlu waktu untuk lebih memahami lagi teknik pukulan *forehand* yang diperlihatkan.
2. Saat proses pembelajaran, masih ada siswa yang belum menguasai teknik keterampilan pukulan *forehand* tenis meja, sehingga untuk mengembangkannya siswa harus kembali mengikuti pembelajaran pada siklus II.
3. Rata-rata kemampuan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja pada siklus I adalah 71.13% atau dalam kategori kompeten namun indikator kinerja belum tercapai yaitu kurang dari 80% atau hanya 21 siswa memperoleh nilai minimal 60.

2. Penerapan Siklus II

1) Perencanaan Tindakan

Segala sesuatu yang dibutuhkan dalam tahap pelaksanaan disusun dan dipersiapkan guna mendukung proses pembelajaran pada tahap pelaksanaan. Adapun perencanaan yang dimaksud adalah:

- 1) Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.
- 2) Menyiapkan contoh perintah untuk melakukan tindakan secara jelas.
- 3) Menyiapkan bahan observasi dan mempersiapkan semua alat yang diperlukan.
- 4) Menyusun skenario pelaksanaan tindakan.

2) Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan, 2) Kegiatan Inti, dan 3) penutup. Proses pembelajaran dalam penelitian ini diawali dengan guru memberikan apersepsi. Pada tahap berikutnya adalah guru menerangkan teknik keterampilan pukulan *forehand* tenis meja, disini siswa memperhatikan dengan seksama apa yang dijelaskan oleh guru yaitu tentang teknik keterampilan pukulan *forehand* tenis meja. Kemudian guru memberikan tontonan berupa video yang mempraktekkan teknik pukulan *forehand* tenis meja dengan durasi waktu selama 20 menit. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran. Selanjutnya guru

memberikan umpan balik pada siswa untuk melakukan praktek pukulan *forehand* tenis meja, dan diakhiri dengan melakukan pendinginan setelah praktik olahraga.

3) Observasi dan Evaluasi

a. Observasi

Pengamatan dilaksanakan ketika proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang diamati dalam pembelajaran adalah aktivitas siswa melalui media audio-visual. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap aktivitas-aktivitas tersebut, diketahui bahwa hasil pembelajaran siswa lebih baik dari pada saat siklus I.

b. Evaluasi

Sebagaimana telah diuraikan pada siklus I atau setelah diterapkannya media audio-visual bahwa rata-rata nilai kemampuan teknik dasar siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai dalam melakukan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja kompeten. Hasil tersebut merupakan hasil penilaian terhadap kemampuan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja melalui media audio-visual kepada siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai.

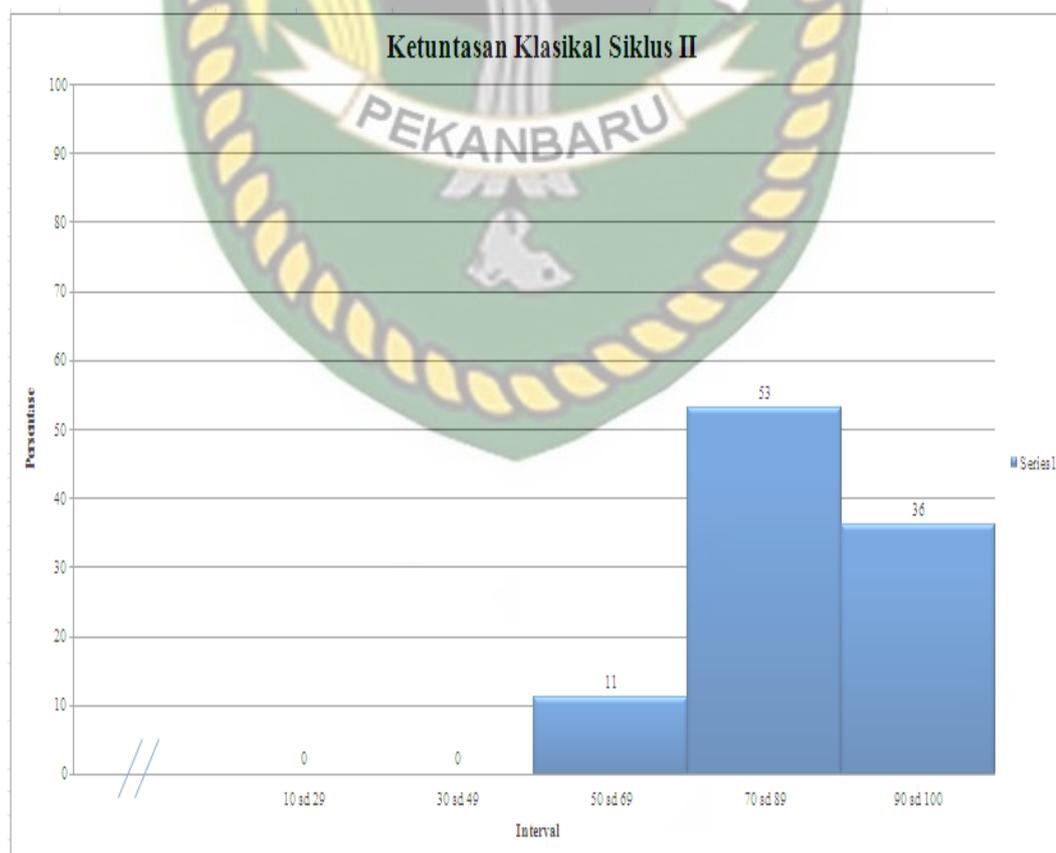
Hasil penerapan media audio-visual pada siklus I dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Analisis Kemampuan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tenis Meja Pada Siklus II

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	10	36%
2	70 sd 89	Kompeten	15	53%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	3	11%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			28	100%
Rata-rata			80.65	
Kategori			Kompeten	

Data Olahan 2019

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa pada kategori sangat kompeten terdapat 10 orang siswa atau sebesar 36%, pada kategori kompeten diperoleh 15 orang siswa atau sebesar 53%, pada kategori cukup kompeten diperoleh 3 orang siswa atau sebesar 11%, pada kategori kurang kompeten tidak ada dan pada kategori “tidak kompeten” tidak ada dengan nilai rata-rata yang dicapai siswa pada siklus II, yakni 80.65 atau dalam kategori “kompeten”. Sehingga ketuntasan klasikal sudah tercapai, yaitu lebih dari 80% siswa tuntas sudah memiliki nilai di atas nilai KKM yang telah ditetapkan sebesar 60. Keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai lebih baik dari pada siklus I. Sehingga indikator keberhasilan telah dicapai oleh 25 orang siswa pada siklus II dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Grafik 2. Ketuntasan Klasikal Pada Siklus II

Hasil penelitian pada siklus II diketahui bahwa indikator keberhasilan yang telah tercapai pada siklus II adalah 89%. Pernyataan tersebut membuktikan bahwa indikator keberhasilan sudah tercapai yaitu lebih dari 80% atau sebanyak 25 orang siswa memperoleh nilai minimal 60. Sehingga Penelitian Tindakan Kelas dengan menerapkan media audio-visual ini sudah dapat dikatakan berhasil.

4) Refleksi Siklus II

Tahap akhir dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah kegiatan refleksi, tujuannya untuk mengetahui hasil pembelajaran melalui media audio-visual. Adapun hal-hal yang direfleksikan pada siklus II adalah sebagai berikut:

1. Guru telah memberikan materi pembelajaran keterampilan pukulan *forehand* tenis meja dengan sebaik-baiknya dan benar-benar membimbing siswa dalam melakukan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja serta memberikan tontonan yang jelas tentang pelaksanaan pukulan *forehand* tenis meja.
2. Sikap siswa selama proses pembelajaran juga dikatakan menjadi lebih baik dari sebelumnya.
3. Rata-rata kemampuan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja pada siklus II adalah 80.65 atau 25 orang siswa dalam kategori kompeten. Sehingga indikator kinerja sudah tercapai yaitu lebih dari 80% siswa memperoleh nilai minimal 60.

3. Daya Serap Siswa Kelas VII a di SMPN 7 Dumai Dalam Melakukan Keterampilan pukulan *Forehand* Tenis Meja

Keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai pada siklus I, dan siklus II menunjukkan bahwa adanya peningkatan dari

media audio-visual yang telah diberikan, sehingga ini menunjukkan bahwa siswa dapat beradaptasi dengan menyerap materi pembelajaran dengan baik dengan kemampuan daya serap sebesar 82.14%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Rekapitulasi Daya Serap siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai Dalam Melakukan Keterampilan pukulan *Forehand* Tenis Meja Pada Siklus I dan Siklus II

No	Interval	Kategori	Ketuntasan Belajar	
			Siklus I	Siklus II
1	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0
2	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	25	11
4	70 sd 89	Kompeten	71	53
5	90 sd 100	Sangat Kompeten	4	36
Jumlah (%)			100	100
Jumlah Siswa			28	
Daya Serap Tiap Siklus			75	89
Rata-rata Daya Serap			82.14	

Data Olahan 2019

Dari tabel di atas diketahui bahwa pada siklus I daya serap siswa sebesar 75% dan pada siklus kedua daya serap siswa sebesar 89% sehingga diperoleh rata-rata daya serap siswa melalui metode audio visual adalah sebesar 82.14%. Nilai ini menandakan bahwa penerapan metode audio-visual dapat digunakan untuk memperbaiki hasil belajar siswa dengan mempelajari teknik dengan cara menonton atau melihat gerakan teknik yang benar.

4. Ketuntasan Hasil Belajar

Ketuntasan hasil belajar Keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai melalui media audio-visual, diketahui bahwa persentase ketuntasan hasil belajar keterampilan pukulan *forehand* tenis meja

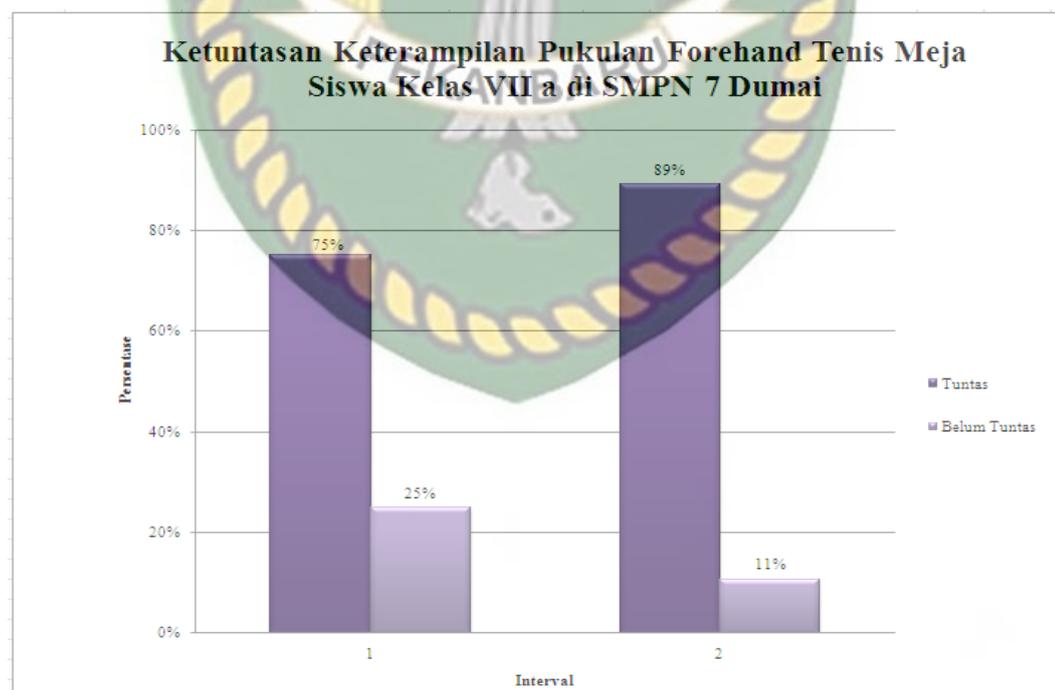
siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai melalui media audio-visual pada siklus I dengan nilai rata-rata sebesar 71.13 dan nilai ketuntasan klasikal sebesar 75% (21 siswa), sedangkan siklus II tercapai persentase nilai rata-rata sebesar 80.65 dan dengan nilai ketuntasan sebesar 89% (25 siswa). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Ketuntasan Keterampilan Siswa Dari Siklus I dan Siklus II

Pembelajaran	Kriteria	Jumlah	%	Nilai Rata-rata	Kategori Ketuntasan Klasikal
Siklus I	Tuntas	21	75%	71.13	Belum Tuntas
	Belum Tuntas	7	25%		
Siklus II	Tuntas	25	89%	80.65	Tuntas
	Belum Tuntas	3	11%		

Data Olahan Penelitian, Tahun 2019

Ketuntasan siswa pada Siklus I dan Siklus II dapat juga digambarkan dalam bentuk grafik berikut ini.



Grafik 3. Daya Serap Siswa Kelas VII a di SMPN 7 Dumai Dalam Melakukan Keterampilan Pukulan *Forehand* Tennis Meja Pada Siklus I dan Siklus II.

B. Analisis Data

Dalam siklus I dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Rencana tindakan yang dilakukan pada siklus I yaitu, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), membuat lembar observasi aktivitas guru dan siswa, mempersiapkan penilaian rubrik kerja keterampilan pukulan *forehand* tenis meja.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dengan mengacu pada RPP yang telah dipersiapkan sebelumnya. Pelaksanaan tindakan ini dilakukan selama satu kali dua pertemuan. dengan alokasi waktu 3 x 45 menit. Tahapan tindakan ini yaitu tahap pendahuluan, kegiatan inti dan penutup. Tindakan siklus II tidak begitu berbeda dengan pelaksanaan siklus I. hanya saja masih ada beberapa hal yang masih dianggap kurang pada siklus I akan diperbaiki di siklus II dan disesuaikan dengan perubahan yang ingin dicapai. Dalam siklus II dilaksanakan sesuai dengan langkah-langkah seperti pada siklus I yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Sebagaimana dengan siklus I, pada siklus II juga diberikan penilaian individu pada akhir kegiatan pembelajaran. Penilaian yang diberikan berupa penilaian teknik melakukan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja.

Keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa pada saat penilaian tindakan siklus I memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebanyak 21 siswa tuntas atau sebesar 75%. Pada siklus II mengalami peningkatan dengan memperoleh nilai ketuntasan klasikal sebanyak 25 orang siswa tuntas atau sebesar

89%. Karena indikator yang ditetapkan sudah tercapai, maka peneliti memutuskan untuk tidak melanjutkan penelitian siklus berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas, tampak bahwa penelitian tindakan kelas ini dapat memperbaiki hasil belajar siswa tentang keterampilan pukulan *forehand* tenis meja, penerapan media audio-visual dapat meningkatkan keterampilan siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan baik atau hasil belajar keterampilan pukulan *forehand* tenis meja yang diperoleh siswa dapat mencapai ketuntasan klasikal yang diharapkan.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data pada penelitian ini diketahui bahwa ketuntasan hasil belajar telah dicapai oleh siswa pada sekali pengulangan materi pembelajaran. Kemampuan gerakan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja dengan menggunakan media audio-visual pada siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai dapat dikatakan meningkat dengan rata-rata keterampilan siswa pada saat siklus I dengan kategori kompeten dengan rata-rata nilai yang dicapai siswa 71.13, nilai ini adalah nilai ketuntasan individu siswa, hal tersebut menunjukkan bahwa siswa cukup dapat melakukan gerakan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja dengan menggunakan media audio-visual yang diajarkan oleh guru, namun nilai ketuntasan klasikal sebesar 80% belum tercapai, baru mencapai 75% dari ketuntasan klasikal yang sudah ditentukan tersebut.

Sedangkan pada siklus II keterampilan dalam melakukan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja mendapatkan nilai rata-rata siswa 80.65 yang masuk pada kategori kompeten, sehingga menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam

melakukan gerakan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja sudah lebih baik dibandingkan dengan siklus I dengan ketuntasan klasikal sebesar 89%, sehingga nilai tersebut telah melewati nilai yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 80%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan melalui media audio-visual maka kemampuan gerakan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa dapat ditingkatkan menjadi lebih baik dari sebelumnya hanya saja, ketuntasan yang dimiliki oleh siswa belum mencapai 100%. Oleh karena itu untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan hasil yang lebih baik, maka sudah seharusnya siswa memiliki motivasi berprestasi yang tinggi yang ditampakan pada sikap antusiasme dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ilham (2017:75) pembelajaran *forehand drive* tenis meja melalui Penerapan media *audio visual* yang tertuang pada hasil belajar I dan II mengalami peningkatan hasil belajar dan peningkatan ketuntasan belajar baik secara individual maupun klasikal. Dari hasil penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa pada siklus I sebesar 66,67%, kemudian meningkat pada siklus II menjadi 93,33%.

Kemudian hasil penelitian dari Setiawan (2014:343) bahwa penerapan media audio visual terhadap teknik servis pendek *backhand* kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis siswa putera SMP Intan Permata Hati Surabaya mengalami peningkatan sebesar 41,75 %.

Penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Subagja (2019:) Terdapat interikasi antara media pembelajaran dengan

tingkat koordinasi terhadap ketepatan *forehand top spin* tenis meja dengan hasil pengolahan data yang menunjukkan nilai $\text{sig } 0,001 < \alpha 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dipahami bahwa media audio-visual terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar keterampilan pukulan *forehand* tenis meja siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sehingga metode ini dapat juga digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran yang lain.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Terdapat peningkatan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja melalui media audio-visual pada siswa kelas VII a di SMPN 7 Dumai dengan persentase ketuntasan klasikal pada siklus I sebesar 75% dan pada siklus II sebesar 89% sehingga terdapat kenaikan nilai persentase sebesar 14.29%.

B. Saran

1. Bagi guru pelaksana penelitian, usaha meningkatkan prestasi siswa supaya terus dilakukan dan keberhasilan media audio-visual harus terus dikembangkan.
2. Kepada seluruh siswa agar lebih serius dalam mengikuti pelajaran olahraga dan mengikuti instruksi-instruksi dari guru dengan baik.
3. Kepada kepala sekolah agar lebih meningkatkan keberadaan sarana dan prasarana olahraga khususnya kelengkapan olahraga tenis meja seperti meja dan bola yang harus banyak untuk kegiatan belajar gerakan keterampilan pukulan *forehand* tenis meja agar siswa dapat memanfaatkan sarana olahraga tenis meja dengan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arikunto, S. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cendra, R., Gazali, N., Dermawan, M, R. (2019). The Effectiveness of Audio Visual Learning Media Towards Badminton Basic Technical Skills. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5 (1), 55-69.
- Daryanto. (2013). *Strategi dan Tahapan Mengajar Bekal Keterampilan Dasar Bagi Guru*. Bandung: Yrama Widya.
- Haryoko, S. (2009). Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual Sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran. *Jurnal Edukasi Elektro*, 5(1). 1-10.
- Hodges, L. (2016). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ilham, Z. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Savi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Drive Permainan Tennis Meja Mahasiswa Prodi PJKR Semester Ganjil FIK-Unimed. *Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 66-77.
- Kosasih, E. (2016). *Strategi Belajar dan Pembelajaran Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Yrama Widya.
- Purwono, J. (2014). Penggunaan Media Audio-Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 127-144.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Simpson, P. (2007). *Teknik Bermain Pingpong*. Bandung: Cv. Pionir Jaya.

- Setiawan, A. (2014). Penerapan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Teknik Servis Pendek Backhand Ekstrakurikuler Bulutangkis Siswa Putera SMP Intan Permata Hati Surabaya (Studi pada Siswa Putera SMP Intan Permata Hati Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 341 – 344.
- Subagja, D. S. (2019). Pengaruh Media Pembelajaran Dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Forehand Top Spin Tennis Meja. *Jurnal Olahraga*. 4(2), 220-228.
- Sudijono, A. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suhendro, A. (2002). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukma, A. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta : PT. Serambi Semesta Distribusi.
- Tomoliyus, (2014). Pengembangan Instrumen Penilaian Keterampilan Teknik Forehand dan Backhand Drive Tennis Meja Pada Atlet Usia Dini. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 216-227.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). *No 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenegpora.
- Wahab, R. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta. Raja Grafindo.