

Peningkatan Kemampuan Pukulan *Forehand* Dan *Backhand* Tenis Meja Melalui Teknik Modeling Pada Siswa Kelas VI SDN 1 Petung Kecamatan Dongko Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2019/2020

Suyatun

Sekolah Dasar Negeri 1 Petung Trenggalek, Indonesia

Email: suyatun93@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini untuk mengetahui gambaran objektif tentang Peningkatan Kemampuan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* Tenis Meja Melalui Teknik Modeling Pada Siswa Kelas VI Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020 di SDN 1 Petung Kecamatan Dongko Kabupaten Trenggalek. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan kelas dengan 17 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa *back board test*. Hasil penelitian pada pra siklus terdapat 29,41% atau 5 siswa menjadi 52,94% atau 9 siswa dan pada akhir siklus II menjadi 94,12% atau 16 siswa. Disimpulkan bahwa dengan teknik modeling dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forhand* dan *Backhand* tenis meja pada siswa kelas VI SDN 1 Petung Kecamatan Dongko semester I Tahun Pelajaran 2019/2020.

Tersedia Online di

http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual

Sejarah Artikel

Diterima pada : 14-04-2021

Disetujui pada : 27-04-2021

Dipublikasikan pada : 30-04-2021

Kata Kunci:

Pukulan *Forehand* dan *Backhand*, Tenis meja, Teknik Modeling

DOI:

http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.344

PENDAHULUAN

Pada dasarnya olahraga tenis meja termasuk salah satu olahraga yang populer di Indonesia selain olahraga yang lain seperti sepakbola dan bulutangkis, dari kota hingga desa hampir selalu ada sarana bermain tenis meja. Sekarang ini, perkembangan tenis meja makin pesat, sehingga persaingan prestasi makin bertambah ketat. Oleh karena itu, pemain tenis meja pada dasarnya membutuhkan kemampuan untuk melakukan berbagai macam pukulan dan keterampilan memainkan raket atau bed. Para pelatih diharapkan dapat memberikan latihan berbagai macam pukulan dasar yang ada dalam permainan tenis meja agar anak asuhnya dapat mencapai sukses dalam pertandingan. Komponen yang penting dalam mempersiapkan atletnya adalah program latihan teknik meliputi teknik pegangan, teknik pukulan dan teknik bermain. Latihan taktik meliputi taktik bermain tunggal dan ganda, cukupkan latihan mental dengan cara banyak melakukan uji tanding. Hal inilah yang disebut pendekatan ilmiah dalam pembinaan tenis meja.

Tenis meja adalah suatu cabang permainan bola kecil yang dilakukan di permukaan meja yang disebut tempat bermain, dengan bentuk empat persegi panjang. Dengan ukuran panjang 2,74 m, lebar 1,525 m dan harus terletak pada bidang horizontal dengan ketinggian 76 cm dari lantai. Permukaan meja boleh terbuat dari apa saja namun harus menghasilkan pantulan yang sama sekitar 23 cm ketika bola standart di jatuhkan dari atasnya dengan ketinggian 30 cm. dengan tinggi net 15,25 dari permukaan meja. Serta menggunakan bola bulat diameternya 40 mm dan berat bola 2,7 gram sebagai alat pemukul adalah bad (Hutasuhut, 1988). Permainan tenis meja ini dimainkan di atas meja di mana bola dibolak- balikkan

sesegera mungkin dengan menggunakan pemukul (Hutasuhut, 1988). Menurut Salim (2008), permainan tenis meja memerlukan peralatan dan kostum antara lain: bad atau raket (pemukul bola), net, meja, bola, kostum dan sepatu.

Pencapaian prestasi tenis meja dapat optimal jika latihan dilakukan sejak usia dini. Adanya waktu dan kesempatan berlatih yang lebih banyak maka diharapkan anak-anak tersebut tumbuh menjadi petenis meja yang baik yang dapat menguasai segala macam teknik dasar permainan tenis meja. Selain itu, untuk meningkatkan prestasi permainan tenis meja diperlukan organisasi yang baik dengan para pelatih yang berpengetahuan khusus dan mendasar untuk dapat melatih dan mengajar tenis meja. Latihan yang teratur, dengan kemauan yang keras dan ulet serta mengikuti instruksi pelatih juga merupakan faktor pencapaian prestasi tenis meja. Bermain tenis meja yang baik dibutuhkan teknik dasar yang baik pula, salah satunya adalah teknik dasar pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*. Dalam latihan tenis meja latihan teknik dasar pukulan tersebut terus-menerus dilakukan oleh pelatih pada atletnya agar memiliki kemampuan teknik *forehand* dan yang baik, sehingga tidak banyak menemui kesulitan dalam melakukan pukulan saat bermain dalam suatu pertandingan.

Agar dapat bermain tenis meja dengan baik dan berprestasi secara optimal, pemain diwajibkan menguasai semua teknik pukulan dasar. Ada beberapa macam teknik pukulan dasar tenis meja yang semua teknik tersebut sangat mendukung dalam permainan. Sehubungan dengan hal itu diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lainnya. Menurut Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi (1992) pada pokoknya teknik dasar permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi: (a) pegangan (*Grip*), (b) sikap atau posisi bermain (*Stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*Stroke*), (d) kerja kaki (*Footwork*).

Pada permainan tenis meja teknik *forehand* merupakan penentu bagi kelanjutan keberhasilan bermain tenis meja. Menurut Peter Simpson (2007), pemain tenis meja kaliber dunia dengan segala macam teknik yang tinggi tetap harus mampu menyerang dengan pukulan *forehand* yang sederhana sekali. Teknik *forehand* biasanya digunakan untuk pemain pemula. Pada beberapa pertandingan tingkat nasional maupun internasional jenis pukulan ini selalu tetap digunakan. Oleh sebab itu, teknik dasar *forehand* harus dikuasai, dipelajari dan dipraktikkan dengan benar, sehingga seorang atlet dapat memiliki kemampuan untuk menyerang.

Pukulan *forehand* ini adalah salah satu bentuk pukulan yang arahnya sesuai ayunan tangan. Memukul bola dengan gerakan mendorong dari arah kanan badan, biasanya pukulan *forehand* digunakan untuk mengembalikan bola dan menyerang. Dan banyak dipakai untuk mengawali permainan atau servis. Oleh sebab itu, keberhasilan suatu pukulan tidak lepas dari kemampuan menguasai teknik pukulan dengan baik. Menurut Sridadi dan kawan-kawan (2004), kontrol bola *forehand* merupakan salah satu bentuk latihan pengenalan terhadap bola dan bet. Menurut Hodges (2007) pukulan *forehand* yaitu di mana setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang gerakan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri.

Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan (Adi dan Mu'arifin, 1994). Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan ke arah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat. Gerakkan tangan dan bet ke arah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus. Pada tahap ini sikap bet yang terbuka makin nampak, berat badan sepenuhnya bertumpu pada kaki depan (Muhtar dan Sulisty, 2007).

Cara melakukan *forehand* dan *backhand* ada 3 tahapan yang harus dilakukan (Hodges, 1999) yaitu: (1) persiapan: Baik *forehand* ataupun *backhand* seorang pemain harus berada dalam posisi siap dan juga siap untuk bergerak menempatkan diri, (2) pelaksanaan: Dalam gerakan *backswing* pada *push forehand* dan *push backhand* seorang pemain pada waktu memegang bet dalam keadaan

terbuka, kemudian tarik tangan ke belakang dan sedikit ke atas, berputar pada siku, yang dilanjutkan pergelangan tangan di tekuk ke belakang, (3) tahap akhir: Dalam gerakan akhir pada *push forehand* dan *push backhand* ikuti gerakan ke arah depan dan ke arah bawah, setelah itu pemain harus kembali posisi siap.

Surakhmad (1961) mengatakan bahwa metode pengajaran adalah cara-cara pelaksanaan proses pengajaran atau bagaimana teknis sesuatu bahan pelajaran diberikan kepada murid di sekolah. Salah satu metode mengajar yang dapat diterapkan adalah dengan metode modeling. Daruma (1993) memberikan pengertian bahwa "Modeling berarti mengadakan suatu contoh yang baik atau pola tingkah laku untuk klien yang tidak mengetahui dan memahami bagaimana bertindak secara tepat dalam berbagai situasi". Dalam penggunaan tiga tipe modeling tersebut siswa harus benar benar peka terhadap berbagai kesempatan yang tepat untuk memberikan bantuan melalui modeling sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan bersama dengan siswa. Pemberian modeling pada umumnya ditampilkan dalam dua cara yaitu siswa sendiri yang bertindak sebagai model atau orang lain seperti teman siswa bertindak sebagai model, kedua model simbolis yang ditampilkan melalui alat peraga. Metode modeling adalah cara pembelajaran yang menunjukkan sebuah model atau cara melalui peragaan yang dapat diamati dengan jelas oleh siswa, kemudian siswa mengikuti gerakan yang diperagakan oleh guru.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di SDN 1 Petung gerakan yang ditampilkan pada pukulan *forehand* maupun pukulan *backhand* masih kurang baik. Selain permasalahan tersebut bahwa pada minat siswa juga dirasa masih kurang dalam mengikuti kegiatan tenis meja. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul Peningkatan kemampuan pukulan *forehand dan Backhand* Tenis Meja Melalui Teknik Modeling pada siswa kelas VI Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020 di SDN 1 Petung Kecamatan Dongko Kabupaten Trenggalek.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas dengan 2 siklus dan menggunakan 4 langkah yaitu perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Guna memperoleh data kemampuan *forehand* dan *backhand* dalam tenis meja diukur menggunakan *back board test* dari Nurhasan (2007) selama 30 detik, hasil yang dicatat adalah jumlah beberapa kali bola secara syah membentur atau mengenai dinding tegak lurus sebanyak mungkin selama 30 detik. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SDN 1 Petung Kecamatan Dongko semester 1 tahun pelajaran 2019/2020. Dengan subjek penelitian siswa kelas VI yang berjumlah dari 17 siswa yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 8 siswi perempuan. Teknik pengumpulan Data dalam penelitian ini dengan pelaksanaan tes pukulan *forehand* dan pukulan *backhand* yaitu tes berdiri di belakang atau lanjutan bagian meja yang horizontal dengan sebuah *bet* dan bola ditangan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

HASIL dan PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kondisi Awal

Sebelum dilaksanakan kegiatan penelitian tindakan kelas, diadakan terlebih dahulu kegiatan pra siklus untuk mengetahui kondisi riil tentang permasalahan pembelajaran yang ada khususnya pada kemampuan *forehand* pada pembelajaran tenis meja pada siswa kelas VI SDN 1 Petung Tahun Pelajaran 2019/2020. Hasil kegiatan pra siklus sebagaimana dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Observasi pada Pra Siklus

Kategori	Jumlah Siswa	Ketuntasan		Ket
		Tuntas	Belum	
Sangat Baik	2	11, 76	-	Tuntas
Baik	3	17, 65	-	Tuntas
Sedang	12	-	70, 59	Belum Tuntas
Kurang	0	-	-	
Sangat Kurang	0	-	-	
Jumlah	17	29,41	70,59	

Dari tabel di atas pada kondisi pra siklus diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas 5 siswa atau sebanyak 29,41%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 12 siswa atau 70,59%.

1. Pelaksanaan Siklus I

Proses pelaksanaan tindakan pada siklus pertama dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Perencanaan (*planning*)

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran, menyusun rencana pembelajaran serta menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis apa saja yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas. Selain itu, peneliti juga berdiskusi dengan kolabolator mengenai pembelajaran yang akan dijalankan.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung selama 2 kali pertemuan dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Pertemuan pertama

Dilaksanakan tanggal 7 November 2019 selama 2 jam pelajaran (70 menit). Materi pokoknya mengenai pembelajaran pukulan fore hand. Adapun jalannya pembelajaran adalah siswa diberi pembelajaran yang orientasinya ke arah pembelajaran pukulan forehand dengan teknik modelling. Urutan kegiatan pada pertemuan pertama sebagaimana dijelaskan di bawah ini. Guru menjelaskan materi tentang pukulan forehand dalam permainan tenis meja. mendemonstrasikan dengan pemodelan yang diperankan oleh siswa. Dengan siswa berdiri dibelakang meja yang horizontal dengan sebuah bet dan sebuah bola di tangan. Pada aba-aba "Ya", siswa menjatuhkan bola di atas meja dan kemudian memukul bola ke bagian yang didirikan tegak lurus terhadap bagian meja yang horizontal. siswa berusaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Apabila siswa tidak dapat menguasai bola, ia dapat mengambil bola yang tersedia di kotak, menjatuhkannya di meja dan melanjutkan usaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam sisa waktu yang tersedia. Siswa yang lain membantu mengambil bola yang tidak dikuasai dan memasukkannya kembali ke dalam kotak kemudian Guru berdiri dekat dengan meja dan menghitung jumlah pukulan yang sah selama 30 detik dan

mencatatnya dan Guru menutup pembelajaran dan memberikan penguatan untuk pertemuan selanjutnya.

2) Pertemuan kedua

Pada pertemuan kedua dilaksanakan tanggal pada tanggal 14 November 2019 selama 2 jam pelajaran (70 menit) pada kegiatan awal siswa berkumpul di lapangan sekolah, pembelajaran dimulai dengan memberikan salam dan do'a menurut agama dan keyakinannya masing-masing. Guru membimbing siswa untuk melakukan pemanasan atau perenggangan otot terlebih dahulu untuk menghindari cedera.

Dalam kegiatan inti guru memberikan penjelasan materi pembelajaran sebelumnya yaitu tentang pukulan forehand dalam permainan tenis dilanjutkan dengan siswa dibagi dalam 2 kelompok heterogen dengan jumlah siswa setiap kelompoknya terdiri dari 5 siswa, Setiap kelompok melakukan tes praktek pukulan forehand dengan memanggil siswa satu persatu dalam kelompok masing-masing Guru mengamati dan mencatat hasil yang diperoleh siswa dengan berpedoma pada rubrik penilaian yang telah ditentukan yaitu sesuai dengan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja dan melakukan evaluasi dan menyebutkan hasil yang diperoleh siswa dan guru mengoreksi gerakan passing bawah yang kurang tepat diperoleh siswa dengan memberikan penguatan.

Pada kegiatan penutup siswa bersama guru melakukan tanya jawab tentang hasil yang telah diperoleh siswa dalam melakukan *pukulan forehand* dan guru menutup pembelajaran dengan berdo'a bersama, siswa kembali kekelas untuk berganti pakaian dan belajar materi selanjutnya.

c. Observasi

Dari data siklus I di atas kemampuan forehand dan backhand siswa dalam permainan tenis meja masih jauh dari indikator keberhasilan yang ditetapkan Setelah melaksanakan pengamatan pelaksanaan perbaikan pembelajaran di lapangan, maka perlu diadakan refleksi untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan atas segala kegiatan yang telah dilaksanakan. Dalam pengamatan kegiatan pelaksanaan perbaikan pembelajaran pada siklus I yang dilaksanakan 1 kali pertemuan merefleksikan sebagai berikut:

- a) Peningkatan kemampuan forehand dan backhand tenis meja melalui metode modeling belum membuat semua siswa termotivasi melakukan.
- b) Beberapa siswa masih kurang memperhatikan penjelasan guru.
- c) Hasil belajar siswa masih kurang memuaskan.
- d) Siswa kurang sungguh-sungguh dan semangat dalam melakukan.

Dari hasil refleksi sebagaimana di atas maka peneliti akan melanjutkan pelaksanaan pembelajaran pada siklus kedua dengan memperhatikan hasil refleksi pada siklus pertama untuk diperbaiki pada pembelajaran siklus kedua.

d. Refleksi

Untuk mengetahui dampak pemberian metode modeling dan mengetahui apakah dalam pelaksanaan tindakan peneliti telah menggunakan metode modeling dengan tepat, maka selama proses pembelajaran berlangsung, aktivitas peneliti diamati oleh satu orang sebagai observer. Hasil observasi dan evaluasi yang dilaksanakan pada siklus pertama dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Observasi Kemampuan Forehand dan *Backhand* pada Siklus Pertama

Kategori	Jumlah Siswa	Ketuntasan		Ket
		Tuntas	Belum	
Sangat Baik	2	11,76	-	TUNTAS
Baik	7	41,18	-	TUNTAS
Sedang	8	-	47,06	BELUM TUNTAS
Kurang	0	-	-	
Sangat kurang	0	-	-	
Jumlah	17	50,00	40,00	

Dari tabel 2 di atas pada siklus pertama diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas 9 siswa atau sebanyak 52,94%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 8 siswa atau 47,06%. Dari perolehan nilai-nilai di atas maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran masih harus dilanjutkan pada siklus berikutnya karena belum memenuhi kriteria keberhasilan yaitu minimal 85% dari jumlah siswa meningkat kemampuannya *forehand* dan *backhand*

2. Pelaksanaan Siklus II

Proses pelaksanaan tindakan pada siklus kedua dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Perencanaan (*planning*)

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan pokok permasalahan dalam penelitian, membuat skenario pembelajaran, menyusun rencana pembelajaran serta menyiapkan sarana dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis apa saja yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan kelas. Selain itu, peneliti juga berdiskusi dengan kolabolator mengenai pembelajaran yang akan dijalankan.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I berlangsung selama 1 kali pertemuan dan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Pertemuan pertama

Dilaksanakan tanggal 21 November 2019 selama 2 jam pelajaran (70 menit). Materi pokoknya mengenai peningkatan kemampuan pukulan *backhand* dalam permainan tenis meja gerakan. Adapun jalannya pembelajaran adalah siswa diberi pembelajaran yang orientasinya ke arah pembelajaran *backhand* dengan metode *modelling*. Urutan kegiatan pada pertemuan pertama sebagaimana dijelaskan di bawah ini.

- a) Guru menjelaskan materi tentang *forehand* dan *backhand* lam permainan tenis meja.
- b) Guru mendemonstrasikan dengan pemodelan yang diperankan oleh siswa.
- c) Siswa berdiri dibelakang meja yang horizontal dengan sebuah bet dan sebuah bola di tangan. Pada aba-aba "Ya", siswa menjatuhkan bola di atas meja dan kemudian memukul bola ke bagian yang didirikan tegak lurus terhadap bagian meja yang

horizontal. siswa berusaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Apabila siswa tidak dapat menguasai bola, ia dapat mengambil bola yang tersedia di kotak, menjatuhkannya di meja dan melanjutkan usaha memantulkan bola sebanyak-banyaknya dalam sisa waktu yang tersedia. Siswa yang lain membantu mengambil bola yang tidak dikuasai dan memasukkannya kembali ke dalam kotak.

- d) Guru berdiri dekat dengan meja dan menghitung jumlah pukulan yang sah selama 30 detik dan mencatatnya. Kepada siswa diberikan kesempatan 3 kali dengan istirahat selama 10 detik setiap selesai melakukan tes.
- e) Guru menutup pembelajaran dan memberikan penguatan untuk pertemuan selanjutnya.

Pada pertemuan kedua dilaksanakan tanggal pada tanggal 28 November 2019 selama 2 jam pelajaran (70 menit) pada kegiatan awal siswa berkumpul di lapangan sekolah, pembelajaran dimulai dengan memberikan salam dan do'a menurut agama dan keyakinannya masing-masing. Guru membimbing siswa untuk melakukan pemanasan atau perenggangan otot terlebih dahulu untuk menghindari cedera.

Dalam kegiatan inti guru memberikan penjelasan materi pembelajaran sebelumnya yaitu tentang pukulan forehand dalam permainan tenis dilanjutkan dengan siswa dibagi dalam 2 kelompok heterogen dengan jumlah siswa setiap kelompoknya terdiri dari 5 siswa, Setiap kelompok melakukan tes praktek pukulan forehand dengan memanggil siswa satu persatu dalam kelompok masing-masing Guru mengamati dan mencatat hasil yang diperoleh siswa dengan berpedoma pada rubrik penilaian yang telah ditentukan yaitu sesuai dengan teknik dasar pukulan forehand dalam permainan tenis meja dan melakukan evaluasi dan menyebutkan hasil yang diperoleh siswa dan guru mengoreksi gerakan passing bawah yang kurang tepat diperoleh siswa dengan memberikan penguatan.

Pada kegiatan penutup siswa bersama guru melakukan tanya jawab tentang hasil yang telah diperoleh siswa dalam melakukan pukulan *Backhand* dan guru menutup pembelajaran dengan berdo'a bersama, siswa kembali ke kelas untuk berganti pakaian dan belajar materi selanjutnya.

c. Observasi

Dari data siklus II di atas kemampuan siswa dalam teknik dasar rol depan telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan. Penerapan metode modeling dapat meningkatkan daya serap materi yang disampaikan sehingga dapat diterima dengan baik, hasil belajar dari setiap tindakan mengalami peningkatan, meskipun masih ditemukan beberapa siswa yang bermasalah selama kegiatan belajar berlangsung, seperti kurang kerja sama dan interaksi diantara siswa yang disebabkan oleh situasi, kondisi dan subjek yang dijadikan penelitian.

Setelah semua tindakan dilaksanakan terdapat peningkatan kemampuan yang didapat siswa mulai dari siklus I sampai siklus II. Semua tindakan telah disesuaikan dengan rencana pembelajaran dan dilaksanakan sesuai langkah-langkah pembelajaran metode modeling yang dijadikan sebagai dasar dari penelitian.

d. Refleksi

Untuk mengetahui dampak pemberian metode modeling dan mengetahui apakah dalam pelaksanaan tindakan peneliti telah menggunakan metode modeling dengan tepat, maka selama proses

pembelajaran berlangsung, aktivitas peneliti diamati oleh satu orang sebagai observer. Hasil observasi dan evaluasi yang dilaksanakan pada siklus pertama dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Observasi pada Siklus Kedua

Kategori	Jumlah Siswa	Ketuntasan		Ket
		Tuntas	Belum	
Sangat Baik	12	70,59	-	Tuntas
Baik	4	23,53	-	Tuntas
Sedang	1	-	5,88	Belum Tuntas
Kurang	0	-	-	
Sangat Kurang	0	-	-	
Jumlah	17	94,12	5,88	

Dari tabel 3 di atas pada siklus pertama diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas 16 siswa atau sebanyak 94.12%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 1 siswa atau 5.88%. Dari perolehan nilai-nilai di atas maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran dinyatakan selesai dan tuntas pada siklus kedua karena telah memenuhi kriteria keberhasilan yaitu minimal 85% dari jumlah siswa meningkat kemampuannya dalam melakukan pukulan *forhand* dan *backhand*.

Keberhasilan proses peningkatan kemampuan forehand dan backhand dengan menggunakan metode modelling dapat dilihat dari indikator-indikator di bawah ini.

Tabel 4. Rekapitulasi Peningkatan Kemampuan Forehand dan Backhand pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

No	Siklus	Tuntas		Belum Tuntas		Ket
		Jumlah	%	Jumlah	%	
1	Awal	5	29,41	12	70,59	
2	Siklus I	9	52,94	8	47,06	
3	Siklus II	16	94,12	1	5,88	

Dalam proses belajar mengajar selama penelitian ini, yaitu menggunakan Teknik modeling dalam meningkatkan kemampuan forehand dan backhand tenis meja pada siswa kelas VI SDN 1 Petung Semester I Tahun Pelajaran 2019/2020. Hal ini dapat dibuktikan dengan peningkatan kemampuan siswa pada kondisi awal terdapat 29,41% atau 5 siswa tuntas menjadi 52,94% pada siklus I atau 9 siswa dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 94.12% atau 16 yang tuntas dalam kemampuan Forehand dan Backhand.

KESIMPULAN

Dari perolehan nilai-nilai pada hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran dinyatakan selesai dan tuntas pada siklus kedua karena telah memenuhi kriteria keberhasilan yaitu minimal 85% dari jumlah siswa dinyatakan tuntas belajarnya atau mendapat nilai minimal 70. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa dengan teknik modeling dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* dan *Backhand* tenis meja pada siswa SDN 1 Petung, Kecamatan

Dongko semester I Tahun Pelajaran 2019/2020. Hal ini dibuktikan dengan hasil ketuntasan belajar pada pra siklus terdapat 29,41% atau 5 siswa menjadi 52.94% pada siklus I atau 9 Siswa dan 94.12% atau 16 siswa pada siklus II

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Alim. (2009). Permainan Mini Tenis Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 2 Tahun 2009). Hlm. 62.
- Achmad Damiri, dkk. (1992). *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung: Nuansa.
- Alex Kertamanah. (1993). *Olahraga Tenis Meja*. Bandung: Pionir Jaya.
- A.M. Bandi Utama. (2004). Kemampuan Bermain Tenis Meja, Studi Korelasi Antara Kelincahan dan Kemampuan Pukulan dengan Kemampuan Bermain Tenis Meja. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Chairuddin Hutasuht. (1988). *Tenis Meja*. Padang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah (2003). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas.
- Harjiyan. (2012). kemampuan pukulan forehand dalam tenis meja siswa kelas V di SD Negeri Donokerto, Kecamatan Turi, Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ika Rudi Mahendra. (2012). sumbangan kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan melakukan pukulan forehand tenis meja SD Negeri Petompon 02 Kota Semarang. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- I.G. A. K. Wardani. (2005). *Penelitian Tindakan Kelas*. Universitas Terbuka. Jakarta.
- Johny Leach. (1982). *Bimbingan Bermain Tenis Meja*. Jakarta: Dian Pustaka Larry Hodges. (1999). *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Nurhasan. (2007). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Peter Simpson. (2007). *Teknik Bermain Ping Pong*. Bandung: Pionir Jaya.
- Sapto Adi Dan Mu'arifin (2007). *Sosiologi Olahraga*. Upt Perpus Um, Malang.
- Sridadi dkk. (2004). *Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula*. Yogyakarta: UNY.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Trueno. (2009). *Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler*
Diambil dari
http://winarno.staff.fkip.uns.ac.id/files/2009/10/Makalah_Ekskul_di_Sek_ol_ah
pada tanggal 30 April 2013 pukul 21.43 WIB.
- Tatang, Muhtar & Wahyu, Sulisty. (2007). *Tenis Meja (Mata Kuliah Pilihan 1)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wasis Eram Prasetyo. (2013). *Gerak Footwork Tenis Meja*. Diambil dari <http://ws-or.blogspot.com/2011/04/tenis-meja.html> pada tanggal 26 Februari 2013 pukul 18.30 WIB.