

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TENIS MEJA MELALUI TEKNIK MEMEGANG  
BET PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

**Parizal, Victor Simanjuntak, Kaswari**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNTAN**

*Email: rizalparizal31@yahoo.com*

**Abstrak:** Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui teknik memegang bet yang baik dapat meningkatkan pembelajaran tenis meja pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 5 Singkawang Tengah. Metode penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas. Hasil penelitian saat pra siklus, 3 siswa (12%) memperoleh ketuntasan dan 22 siswa ( 88%) belum tuntas. Siklus I rata-rata meningkat 48 dimana 10 siswa (40%) memperoleh ketuntasan dan 15 siswa (60%) belum tuntas. Nilai observasi aktivitas siswa 79% kategori penilaian baik secara klasikal. Siklus II meningkat 80,4 dimana 18 siswa ( 72% ) memperoleh ketuntasan, 7 siswa (28%) belum tuntas dan nilai observasi aktivitas siswa meningkat 91,66% kategori penilaian baik sekali. Siklus III meningkat 92 dimana semua siswa sebanyak 25 (100%) memperoleh ketuntasan dan nilai observasi aktivitas siswa meningkat 98% kategori penilaian sangat baik sekali. Disimpulkan bahwa modifikasi bet menggunakan papan dapat meningkatkan keefektifan belajar siswa dalam permainan tenis meja pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 5 Singkawang Tengah.

**Kata Kunci:** Tenis Meja, Teknik Memegang Bet

**Abstract:** The purpose of the study was to determine the technique holds good bet that table tennis can enhance learning in class V Singkawang Elementary School Middle School 5. Research Methods Class Action research use. The results of the current study pre-cycle, 3 students (12%) and 22 students gain mastery (88%) have not been completed. I cycle on average increased 48 where 10 students (40%) and 15 students gain mastery (60%) have not been completed. Value of 79% observation of student activity in the classical category of good judgment. Cycle II increased 80.4 where 18 students (72%) gain mastery, 7 students (28%) have not been completed and the student activity observed values increased 91.66% excellent rating category. Cycle III increased 92 where all students by 25 (100%) gaining mastery and student activity observed values increased 98% excellent rating category at all. It was concluded that the modification bet using the board can increase the effectiveness of student learning in the game of table tennis in grade IV Elementary School Middle Singkawang 5.

**Keywords:** Table Tennis, Bet Holding Technique

Pembinaan dalam olahraga merupakan hal yang sangat penting, sebab prestasi dibidang olahraga merupakan sesuatu yang sangat bergengsi. Karena prestasi dalam olahraga dapat disebut sebagai parameter bagi kemajuan dalam pembinaan dan kepelatihan olahraga, tetapi dalam hal prestasi pada saat ini dihadapkan pada suatu kenyataan bahwa prestasi atlet-atlet Indonesia sangat minim dibandingkan dengan prestasi yang telah dicapai oleh negara-negara tetangga, baik ditingkat asia maupun tingkat dunia.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebuah mata pelajaran akademik atau aspek dalam proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna, serta berhubungan langsung dengan respon mental dan sosial. Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Sekian banyak bentuk aktivitas bermain, tenis meja merupakan salah satu bentuk permainan cabang olahraga yang memiliki nilai pendidikan yang sangat tinggi. Oleh karena itu permainan olahraga tenis meja seharusnya telah diperkenalkan kepada anak-anak sejak usia dini. Hal ini tentu di perlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang efektif. Guru harus terampil dalam memilih strategi pembelajaran agar pembelajaran efektif, efisien, refleksi dan terus menerus untuk selalu mencari perbaikan. Guru yang mengajar harus selalu memperhatikan kesulitan siswa dan memahami serta berupaya menyesuaikan bahan dengan peserta didik .

Sekolah Dasar (SD) merupakan tempat yang sangat tepat untuk pembinaan awal demi pengembangan olahraga tennis meja. Anak-anak mampu memperlihatkan hal-hal yang sangat polos untuk diarahkan, di samping itu pada usia ini biasanya anak-anak banyak menggunakan waktunya untuk bermain. Terlepas dari hal itu semua, peran seorang guru sangat menentukan keberhasilan pembinaan cabang oleh raga ini.

Permainan tenis meja merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum yang wajib diajarkan dan diberikan di sekolah dasar. Pada permainan tenis meja terdapat beberapa teknik dasar yang harus mutlak dikuasai oleh seorang pemain/atlet tenis meja yaitu teknik memegang bet yang benar. Cara atau teknik memegang dapat mempengaruhi hasil seseorang dalam melakukan pukulan bola. Jika bet dipegang dengan teknik yang benar maka akan menghasilkan pukulan yang memuaskan sehingga permainan tenis meja dapat berhasil pula.

Dalam pelaksanaan pembelajaran tenis meja siswa kelas V di SD Negeri 5 Singkawang Tengah banyak menemui kendala diantaranya tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu nilai 67, terbatasnya waktu, terbatas sarana dan prasarana (BET) serta kemampuan siswa sangat kurang dalam menguasai teknik memegang bet yang baik.

Merujuk pada uraian di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: apakah dengan teknik memegang bet yang baik dapat meningkatkan pembelajaran tenis meja pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 5 Singkawang Tengah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan teknik memegang bet yang baik dapat meningkatkan pembelajaran tenis meja pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 5 Singkawang Tengah.

Inti dari pembelajaran itu adalah segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Secara implicit, di dalam pembelajaran, ada kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode

untuk mencaapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Pembelajaran lebih menekankan pada cara-cara untuk mencapai tujuan dan berkaitan dengan bagaimana cara mengorganisasikan materi pelajaran, menyampaikan materi pelajaran, dan mengelola pembelajaran (Sobry Sutikno, 2013: 31-32).

Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama (Simpson, 2004: 7). Tennis meja adalah olahraga raket yang terkenal di dunia dan jumlah partisipasinya menempati urutan kedua. Di Amerika Serikat sendiri terdapat lebih dari 20 juta partisipan aktif, dan pada tahun 1988 dimasukkan tennis meja dimasukkan dalam olimpiade (Hodges, 2007: 1).

Teknik memegang bet merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tennis meja. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi 2 (dua) macam yaitu : a) Pegangan seperti berjabat tangan (*shakehand grip*), b) Pegangan seperti memegang tangkai pena (*penhold grip*). Memantulkan bola ke atas dengan menggunakan bet. Mula-mula dilakukan secara terpisah, misalnya dengan sisi forehand saja, atau backhand saja, kemudian dapat dilakukan dengan kombinasi forehand dan backhand. Latihan ini dapat dilakukan pula sambil berjalan maju-mundur, ke samping kiri atau ke samping kanan (Nurlan Kusmaedi, dkk, 2005: 7)

Belajar merupakan dan tindakan dan perilaku siswa yang kompleks. Sebagai tindakan, maka belajar hanya dialami oleh siswa sendiri. Proses belajar terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada di lingkungan sekitar. Lingkungan yang dipelajari oleh siswa berupa keadaan alam, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, manusia, atau hal-hal yang dijadikan bahan belajar. Tindakan belajar tentang suatu hal tersebut tampak sebagai perilaku belajar yang tampak dari luar (Dimiyati, Mudjiono, 2013: 7).

## **METODE**

Metode adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2011: 3). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Sumadi (2003: 76) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bermaksud untuk membuat deskripsi mengenai situasi-situasi atau kejadian-kejadian.

Bentuk penelitian adalah penelitian tindakan kelas, menurut Igak Wardhani (2007: 1.4) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Penelitian tindakan merupakan suatu kegiatan siklustris yang bersifat menyeluruh, yang terdiri dari analisis, penemuan, fakta, konseptualisasi, perencanaan, pelaksanaan dan penemuan fakta tambahan serta evaluasi. Hal ini disampaikan oleh Sanford, "*Analysis, fast finding, conceptualization, planning, execution, more fact finding or evaluation; and then a repetition of this whole circle of activities; indeed, a spiral of such circles.*" (Iskandar Agung, 2012 : 65)

Prakteknya, PTK adalah tindakan yang bermakna melalui prosedur penelitian yang mencakup empat langkah yaitu: a) Merumuskan masalah dan merencanakan tindakan (*planning*). b) Melaksanakan tindakan (*acting*) dan pengamatan (*observing*). c) Merefleksikan (*reflecting*) hasil pengamatan. d)

Perbaikan atau perubahan perencanaan (*replanning*) untuk pengembangan tingkat keberhasilan (Susilo, 2007: 16).

Agus Kristiyanto (2010: 28) menjelaskan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian masalah praktis yang memiliki tujuan utama untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani atau memperbaiki kualitas proses dan hasil kepelatihan olahraga. Perbaikan tersebut dilakukan dengan menggunakan prinsip kooperatif, kolaboratif, dan siklus action dalam memecahkan masalah praktis

Lokasi penelitian di Sekolah Dasar Negeri 5 Singkawang Tengah. Dipilihnya lokasi ini karena di Sekolah Dasar Negeri 5 sedang meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pukulan melambungkan bola ke atas menggunakan modifikasi bet. Subyek penelitian adalah Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 5 Singkawang Tengah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Sesuai dengan jenis penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini memiliki beberapa tahapan pelaksanaan tindakan berupa siklus-siklus yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Prosedur dalam penelitian ini direncanakan 3 siklus. Adapun tahapannya adalah:

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah merencanakan tindakan yaitu: Penyusunan Skenario pembelajaran. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah sebagai berikut: 1) Guru mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran tennis meja dengan teknik memegang bet, 2) Membuat lembar observasi, Guru mengamati proses palajaran, 3) Membuat lembar observasi, Guru mengamati siswa pembelajaran, 3) Mempersiapkan materi ajar dengan materi pokok teknik memegang Bet dalam permainan tenis meja, 4) Mempersiapkan, alat dan bahan pembelajaran dengan teknik memegang Bet yang benar. 5) Merancang pembagian kelompok dibagi menjadi 5 kelompok dari 30 siswa, 6) Menyusun alat evaluasi, untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam setiap siklus dengan teknik memegang Bet untuk meningkatkan pembelajaran tenis meja.

Setelah perencanaan disusun, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan rencana pembelajaran yang telah di laksanakan, adapun langkah-langkah pembelajaran yaitu: 1) Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok, 2) Guru memberikan LKS kepada masing-masing siswa, 3) Guru meminta siswa melakukan pengamatan, menganalisis, mengkaji untuk menjawab Soal yang ada di lembar kerja siswa, 4) Guru membimbing siswa Selama proses pembelajaran, 5) Guru menjelaskan secara singkat tentang cara memegang bet yang benar .untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan dari hasil tes yang dilakukan. 6) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkap hambatan kesulitan yang di alami selama proses pembelajaran, 7) Guru memberikan kesimpulan bersama dengan siswa.

Tahap obsesvasi dilakukan bersama dengan saat tindakan dilakukan. Pada observasi di fokuskan melihat aktifitas siswa saat melakukan kegiatan tes cara memegang Bet yang benar sewaktu pembelajaran yang di lakukan. Pada tahap inilah peneliti melihat tinggi rendahnya pemahaman siswa yang berguna untuk melihat hasil yang di capai siswa. Serta mengetahui perubahan yang di alami siswa.

Kegiatan refleksi di lakukan untuk melihat perkembangan pelaksanaan membuat kesimpulan, Serta melihat kesesuaian yang di capai dengan yang di inginkan dalam pembelajaran yang pada akhirnya di temukan kelemahan maupun kekurangan cara memegang bet yang benar dalam permainan tenis meja .untuk kemudian di perbaiki pada siklus ke II. Setelah siklus I dilakukan belum mendapat hasil yang maksimal. Maka dalam hal ini dilakukan Siklus II. Kemudian apabila siklus II sudah dilakukan belum juga mendapat hasil yang maksimal, maka diperbaiki pada siklus III dengan tahapan yang sama sebagai berikut.

Hasil dari tes dan observasi yang di berikan, digunakan sebagai dasar pengambilan kesimpulan. Apakah kegiatan yang telah berhasil. Jika pada siklus II ini masih banyak siswa yang mengalami kesulitan belajar dan kesalahan menyelesaikan tugas, maka akan direncanakan siklus selanjutnya yaitu siklus III. Namun jika indikator keberhasilan belajar,telah tercapai maka tidak perlu dilanjutkan kesiklus berikutnya. Desain penelitian secara garis besar terhadap empat tahap yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu (1) Perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi.

Deskripsi pra tindakan, siswa kelas V SD Negeri 5 Singkawang Tengah yang mengikuti materi pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga adalah 25 siswa, terdiri atas 13 siswa putra dan 12 siswa putri. Dalam pembelajaran permainan tenis meja dengan teknik memegang Bet banyak siswa yang cenderung kurang bersemangat.

Berdasarkan hasil tes pra siklus, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah mampu memegang Bet dengan baik atau memperoleh nilai 65 ke atas. Dari hasil belajar teknik memegang Bet hanya ada 5 siswa (20 %). Dari data tersebut, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam permainan tennis meja rendah. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran tenis meja, maka akan dilakukan tindakan modifikasi Bet dengan menggunakan papan.

Hasil observasi, ada tiga siklus yang diterapkan untuk menyelesaikan dan menjawab permasalahan yang terjadi di dalam kelas. Pada setiap siklus masing-masing menggunakan bet dalam permainan tennis meja dalam kegiatan belajar mengajar yang berlangsung dan siswa sedang melakukan tes *performance*. Kegiatan selanjutnya setelah observasi awal yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan serta refleksi terhadap tindakan.

Dari kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar tennis meja dengan media modifikasi bet yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 52 % atau 13 siswa sedangkan siswa yang belum tuntas 48% atau sekitar 12 siswa.

Tabel 1.  
Hasil perolehan nilai pada siklus I

N0	Skor	Nilai	Keterangan	
			Belum Tuntas	Tuntas
1.	15	77		Tuntas
2.	15	75		Tuntas
3.	16	80		Tuntas
4.	16	80		Tuntas
5.	6	45	Belum Tuntas	
6.	8	50	Belum Tuntas	
7.	15	75		Tuntas

8.	13	65	Belum Tuntas
9.	10	50	Belum Tuntas
10.	15	75	Tuntas
11.	15	75	Tuntas
12.	11	55	Belum Tuntas
13.	15	75	Tuntas
14.	17	85	Tuntas
15.	15	75	Tuntas
16.	13	65	Belum Tuntas
17.	12	60	Belum Tuntas
18.	15	75	Tuntas
19.	16	80	Tuntas
20.	12	60	Belum Tuntas
21.	11	55	Belum Tuntas
22.	10	50	Belum Tuntas
23.	15	75	Tuntas
24.	13	65	Belum Tuntas
25.	12	60	Belum Tuntas
	Jumlah	1682	
	Rata-rata	67,28	
	Tuntas (Persen)		13 (52%)
	Belum Tuntas (Persen)		12(48%)

Dari tabel di atas di peroleh nilai rata-rata keefektipan belajar permainan tenis meja siswa 67,28% pada siklus I. Dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 13 siswa (52 %) dan yang belum tuntas 12 siswa (48 %).

Hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 5 Singkawang Tengah setelah diberikan tindakan II adalah sejumlah 18 siswa telah mencapai kriteria tuntas sedangkan 7 siswa tidak tuntas dengan persentase kelulusan 72%.

Tabel 2.  
Hasil perolehan nilai pada siklus II

N0	Skor	Nilai	Keterangan	
			Belum Tuntas	Tuntas
1.	15	77		Tuntas
2.	15	75		Tuntas
3.	16	80		Tuntas
4.	16	80		Tuntas
5.	6	45	Belum Tuntas	
6.	8	50	Belum Tuntas	
7.	15	75		Tuntas
8.	13	65	Belum Tuntas	
9.	10	50	Belum Tuntas	
10.	15	75		Tuntas
11.	15	75		Tuntas
12.	11	55	Belum Tuntas	
13.	15	75		Tuntas
14.	17	85		Tuntas

15.	15	75	Tuntas
16.	13	60	Belum Tuntas
17.	12	60	Belum Tuntas
18.	15	75	Tuntas
19.	16	80	Tuntas
20.	14	70	Tuntas
21.	15	75	Tuntas
22.	14	70	Tuntas
23.	15	75	Tuntas
24.	14	70	Tuntas
25.	14	70	Tuntas
	Jumlah	1765	
	Rata-rata	70,6	
	Tuntas (Persen)		18 (72%)
	Belum Tuntas (Persen)		7(28%)

Dari tabel di atas di peroleh peningkatan nilai rata-rata ke-efektipan belajar permainan tenis meja dengan modifikasi bet menggunakan papan meningkat 3,32 dari nilai siklus I menjadi 70,6 pada siklus II. Dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 18 siswa (72 %) dan yang belum tuntas 7 siswa (28%).

Hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 5 Singkawang Tengah setelah diberikan Tindakan III adalah sejumlah 23 siswa telah mencapai kriteria tuntas sedangkan 2 siswa tidak tuntas dengan persentase kelulusan 92%.

Tabel 3.  
Hasil perolehan nilai pada siklus III

N0	Skor	Nilai	Keterangan	
			Belum Tuntas	Tuntas
1.	15	77		Tuntas
2.	15	75		Tuntas
3.	16	80		Tuntas
4.	16	80		Tuntas
5.	6	55	Belum Tuntas	
6.	8	60	Belum Tuntas	
7.	15	75		Tuntas
8.	13	75		Tuntas
9.	10	70		Tuntas
10.	15	75		Tuntas
11.	15	75		Tuntas
12.	11	70		Tuntas
13.	15	75		Tuntas
14.	17	85		Tuntas
15.	15	75		Tuntas
16.	13	80		Tuntas
17.	12	80		Tuntas
18.	15	75		Tuntas
19.	16	80		Tuntas
20.	14	70		Tuntas

21.	15	75	Tuntas
22.	14	70	Tuntas
23.	15	75	Tuntas
24.	14	70	Tuntas
25.	14	70	Tuntas
	Jumlah	1835	
	Rata-rata	73,4	
	Tuntas (Persen)		23(92%)
	Belum Tuntas (Persen)		2(8%)

Dari tabel di atas di peroleh peningkatan nilai rata-rata pembelajaran permainan tenis meja melalui teknik memegang bet menggunakan papan meningkat 2,8 dari nilai siklus II menjadi 73,4 pada siklus III. Dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 23 siswa (92 %) dan yang belum tuntas 2 siswa (8%).

### Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I, II dan III dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pembelajaran permainan tenis meja kelas IV SD Negeri 4 Singkawang Tengah.

Tabel 4.  
Perbandingan ketuntasan keefektifan belajar tenis meja siswa kelas IV SD Negeri 5 Singkawang Tengah.

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentase		
		Siklus I	Siklus II	Siklus III
> 80	Baik Sekali	0	12,00	24,00
75 – 79	Baik	8,00	20,00	44,00
70 – 74	Cukup	12,00	20,00	24,00
65 – 69	Kurang	20,00	16,00	0
< 64	Kurang Sekali	60,00	32,00	8,00
Jumlah		100	100	100

Pada siklus I diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang maksimal, yaitu hanya 13 siswa (52%) yang mencapai kriteria tuntas, sedangkan sisanya sebanyak 12 orang siswa belum tuntas. Pada akhir siklus II menjadi 18 siswa (72%) mencapai kriteria tuntas, dan 7 siswa (28%) yang belum Tuntas. Pada akhir siklus III terjadi peningkatan menjadi 23 siswa (92%) mencapai kriteria tuntas dan 2 (8%) siswa yang belum tuntas.

Melalui peningkatan yang terjadi sejak diberikan tindakan I, II dan III dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tenis meja melalui teknik memegang Bet dapat pada siswa kelas IV SD Negeri 5 Singkawang Tengah dapat ditingkatkan. Berdasarkan hasil refleksi siklus I, II dan siklus III yang telah dilakukan oleh peneliti, maka terjadi perubahan peningkatan pembelajaran yang terlihat selama penelitian dengan mudah dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5.  
Peningkatan nilai siswa dari siklus I, siklus II dan siklus III

N0	Nama Siswa	Nilai		
		Siklus I	Siklus II	Siklus III
1.	Ibnu Mulyono	77	75	75
2.	M. Hidayat	75	75	75
3.	Dafid Anggara. P.	80	80	80
4.	Rosandi. G	80	80	80
5.	Hendi Oktariandi	45	45	55
6.	Gilang Ramadhan	50	50	60
7.	Deki Saputra	75	75	75
8.	Putri Dewi Lestari	65	65	75
9.	Nindya Syafira. A.	50	50	70
10.	Yenny	75	75	75
11.	Pandu Satrio Darmawan	75	75	75
12.	Aisyah	55	60	70
13.	Reni Adha Amanda	75	75	75
14.	Akbar Alfikri	85	85	85
15.	Abnas Ambia Deansyah	75	75	75
16.	Taufik Hidayat	65	60	80
17.	Akmalul Fikri Ramadhan	60	60	80
18.	Listi Erniza	75	75	75
19.	Elsa Yanuar	80	80	80
20.	Ramadhan	60	70	70
21.	Josse	55	75	75
22.	Shinta	50	70	70
23.	Reziri Amana Putri	75	75	75
24.	Nanda	65	70	70
25.	Luciana	60	70	70
	Jumlah	1682	1765	1835
	Rata-rata	67,28	70,6	73,4
	Jumlah Siswa yang Tuntas	13	18	23
	Jumlah Siswa yang Belum Tuntas	12	7	2
	Persen Siswa yang Tuntas	52%	72%	92%
	Persen Siswa yang Belum Tuntas	48%	28%	8%

Memperhatikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diambil kesimpulan sebagai berikut: penelitian tindakan kelas yang memiliki beberapa tahapan pelaksanaan tindakan terdiri dari Siklus I, II, dan III meliputi: perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Prosedur dalam penelitian ini direncanakan 3 siklus. Pada penelitian pra siklus diketahui bahwa siswa kurang efektif dalam permainan tenis meja di kelas IV SD Negeri 5 Singkawang Tengah.

Pada siklus I permainan tenis meja meningkat dimana tingkat ketuntasan siswa mencapai 52% atau sebanyak 13 siswa dengan nilai rata-rata 67,28. Pada siklus II permainan tenis meja semakin disukai siswa terbukti dengan meningkatnya ketuntasan siswa sebanyak 18 tuntas (72%) dengan rata-rata 70,6.

Dan pada kegiatan belajar siklus III permainan tenis meja meningkat lagi dengan rata-rata nilai 73,4 dimana tingkat ketuntasan siswa sebanyak 23 siswa (92%).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan melalui modifikasi bet menggunakan papan dapat meningkatkan keefektifan belajar siswa dalam permainan tenis meja pada siswa kelas IV SD Negeri 5 Singkawang Tengah.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SD Negeri 5 Singkawang Tengah yaitu sebagai berikut : (1) Guru hendaknya lebih inovatif dan kreatif dalam menerapkan metode dan modifikasi media pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran. (2) Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan dapat berperan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Karena bermain merupakan karakter siswa sekolah dasar dimana di dalam bermain mengandung unsur kegembiraan dan keceriaan.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Agung Iskandar. (2012). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru*, Jakarta : Bestari Buana Murni.
- Dimiyati, Mudjiono. (2013). *Belajar & Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hodges, L. 2007. *Step to Success. Tenis Meja. Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Kristiyanto Agus. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*. Surakarta : Univeersity Press.
- Nurlan Kusmaedi, dkk, (2005). *Pembelajaran Olahraga Pilihan (Tenis Meja)*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Simpson, P. 2004. *Teknik Bermain Ping Pong*. Bandung: Pionir Jaya.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata Sumadi. (2003). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Susilo. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Alfabeta. Wardhani Igak, dkk. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sutikno Sobry. (2013). *Belajar & Pembelajaran*. Lombok: Holistica.
- Wardhani Igak, dkk. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.