

Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Tennis Meja Menggunakan Metode *Problem Solving*

Kahan Tony Hendrawan¹, Faisal Hamid², Novita Nur Synthiawati³

¹Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

² Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

³Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

*Corresponding Author: kahan.stkipjb@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan jasmani dan kesehatan itu pendidikan melalui gerak manusia. Akibat dari hal tersebut, maka pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan harus mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan harus berpegang teguh kepada norma-norma pendidikan. Dasar dasar pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pegangan pelaksanaan tugas. (Sukintaka, 2008:36). Definisi ini mengandung makna bahwa, pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang kompleks, dengan memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan dari pendidikan Penguasaan terhadap teknik dasar merupakan unsur pokok dalam pembelajaran tenis meja. Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran tenis meja adalah penguasaan keterampilan teknik dasar meliputi servis, smash, forehand, backhand. Peneliti mencoba melakukan penelitian dengan harapan ingin melihat ada atau tidaknya masalah dalam proses pembelajaran tenis meja Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan metode pembelajaran yang tepat salah satunya dengan cara menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan pendidikan jasmani. Untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar *Forehand* Tennis meja Dengan Menggunakan Metode *Problem Solving* Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2019 A STKIP PGRI Jombang.

ARTICLE HISTORY

Received: Mei 2, 2022

Accepted: Juli 18, 2022

KEYWORDS

Hasil Belajar;
Forehand Tennis Meja;
Problem Solving

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan itu pendidikan melalui gerak manusia. Akibat dari hal tersebut, maka pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan harus mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan harus berpegang teguh kepada norma-norma pendidikan. Dasar dasar pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan pegangan pelaksanaan tugas (Sukintaka, 2008). Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting bagi dunia pendidikan dan peserta didik, karena Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi, menurut (Samsudin, 2008). Definisi ini mengandung makna bahwa, pendidikan jasmani merupakan suatu mata

pelajaran yang kompleks, dengan memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan dari pendidikan. Pembelajaran pendidikan jasmani pada mahamahasiswa mencakup materi permainan bola besar, permainan bola kecil, senam ketangkasan, aktifitas ritmik, dan atletik. Materi permainan bola kecil meliputi bulutangkis, tenis meja, dan tenis lapangan.

Penguasaan terhadap teknik dasar merupakan unsur pokok dalam pembelajaran tenis meja. Tolak ukur keberhasilan dalam pengajaran tenis meja adalah penguasaan keterampilan teknik dasar meliputi servis, smash, forehand, backhand. Peneliti mencoba melakukan penelitian dengan harapan ingin melihat ada atau tidaknya masalah dalam proses pembelajaran tenis meja. Hal tersebut di karnakan sikap awal pada saat melakukan forehand sudah tidak benar. Akan tetapi mahasiswa hanyalah berdiri tegak tanpa adanya lutut yang agak di tekuk, hal ini dapat mempengaruhi laju arah bola dan juga ketepatan bola yang akan dituju. Kemudian juga dengan ayunan masih banyak mahasiswa yang asal-asalan dalam proses mengayunkan ke'arah depan atas mengenai bagian belakang bawah bola, padahal ayunan sangat mempengaruhi ketepatan bola. Berdasarkan hasil belajar forehand pada mata kuliah tenis meja yang diperoleh mahasiswa sebelumnya. Hal ini di sebabkan karna kurang antusiasnya peserta didik dalam pembelajaran tenis meja. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar forehand tenis meja.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan metode pembelajaran yang tepat salah satunya dengan cara menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan pendidikan jasmani. Diharapkan metode pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi pelajaran dapat membantu tercapainya tujuan pendidikan. Menurut Huda (2013) menjelaskan bahwa metode pembelajaran pendekatan berpikir dan berbasis masalah meliputi *problem-based learning*, *problem solving learning*, *problem posing learning*, *open ended learning* *probing prompting learning*, dan masih banyak yang lain. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan pada sekolah ini adalah metode pemecahan masalah, peneliti mencoba menggunakan *problem solving* dengan harapan mahasiswa dapat meningkatkan hasil belajar *forehand* dalam pembelajaran tenis meja.

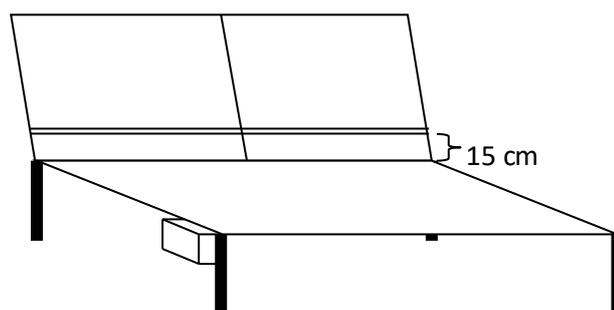
Untuk mengetahui secara pasti apakah penerapan metode belajar sesuai dan efektif guna meningkatkan hasil belajar Servis dalam pembelajaran tenis meja pada mahamahasiswa angkatan 2019 A STKIP PGRI Jombang. Melihat uraian di atas peneliti mencoba untuk mengetahui tentang seberapa besar peningkatan hasil belajar servis dalam pembelajaran tenis meja. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis menyusun proposal dengan judul: "Peningkatan Hasil Belajar Forehand Tenis meja Dengan Menggunakan Metode Problem Solving Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2019 A STKIP PGRI Jombang".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (classroom action research). Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas (Arikunto, dkk., 2010). Menurut Arikunto (2010) variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan jasmani STKIP PGRI Jombang angkatan 2019 A. Penelitian ini akan dilaksanakan di STKIP PGRI Jombang tahun ajaran 2021/2022 pada 23 Mei – 10 Juni.

Menurut Ekawarna (2011:4) menyatakan bahwa tindakan yang di laksanakan oleh guru di dalam kelas, penelitian tindakan pada hakikatnya merupakan rangkaian riset-tindakan yang di lakukan secara siklik dalam rangka memecahkan masalah, sampai masalah itu terpecahkan. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan sebagai pengumpulan data adalah lembar pengamatan (observasi) dan tes hasil belajar peserta didik dalam materi forehand tenis meja sebelum maupun sesudah menggunakan metode pembelajaran problem solving.

1. *Rencana Pembelajaran Semester (RPS)*. Yaitu perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar yang terdiri dari kompetensi dasar dan indicator pencapaian hasil belajar. Tujuan pembelajaran dan kegiatan belajar mengajar.
2. *Tes praktik atau tes unjuk kerja*. Yaitu mempraktikkan beberapa teori serta contoh yang diberikan oleh guru tentang teknik dasar forehand, agar peserta didik dapat melakukan forehand dengan benar. Tes yang digunakan adalah tes prestasi yaitu tes yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu (Arikunto, 2010).
 - a. Tes psikomotor



Gambar 1. Alat tes yang digunakan (Nurhasan, 2010)

Testi berdiri di belakang atau lanjutan bagian meja yang horizontal, dengan sebuah bat dan bola di tangan. Pada aba-aba "ya" testi menjatuhkan bola di atas meja dan kemudian memukul bola ke bagian meja yang didirikan tegak lurus terhadap bagian meja yang horizontal. Testi berusaha memantulkan bola 30 detik, bila testi 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. Seorang pembantu mengambil bola yang tidak dikuasai testi dan memasukkannya kembali ke dalam kotak.

b. Tes afektif

Tabel 1. Indikator penilaian tes

No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak
1	Mahasiswa aktif dalam pembelajaran		
2	Menampilkan sikap kerjasama dengan mahasiswa lainnya		
3	Menampilkan sikap sportif		
4	Sikap menghargai lawan		
5	Disiplin dalam pembelajaran		

Keterangan skor masing-masing kriteria:
 Untuk jawaban ya mendapatkan Skor = 1
 Untuk jawaban tidak mendapatkan Skor = 0

c. Tes kognitif

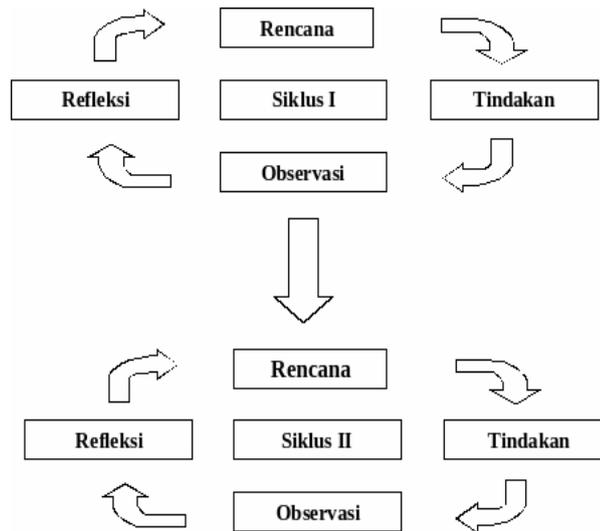
Tabel 2. Tes kognitif

No	Aspek Kognitif	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
1	Kemampuan menjelaskan keterampilan forehand				
2	Kemampuan menjelaskan teknik-teknik dalam forehand tenis meja				
3	Kemampuan menjelaskan keterampilan forehand tenis meja dengan metode pembelajaran <i>problem solving</i>				

Keterangan skor masing-masing kriteria:
 Skor 4 = sangat baik Skor 2 = cukup
 Skor 3 = baik Skor 1 = kurang

Metode pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data yang sesuai dengan masalah dalam penelitian. Metode yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Metode Tes. Menurut Winarno (2006) menyatakan bahwa tes ini bertujuan mengukur tingkat penguasaan keterampilan bermain bagi mahasiswa; 2) Metode Pengamatan (Observasi). Observasi atau yang disebut pula dengan pengamatan, tahap ini sebenarnya berjalan bersama dengan saat pelaksanaan dan pada tahap ini peneliti bertindak melakukan pengamatan dan mencatat semua hal yang diperlukan dan terjadi selama pelaksanaan tindakan berlangsung (Arikunto, 2010).

Prosedur dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), prosedur atau langkah – langkah yang akan dilakukan dalam penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan yang berbentuk siklus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua siklus dan pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan), reflection (refleksi).



Gambar 2. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Agar suatu data yang dikumpulkan dapat bermanfaat, maka harus diolah dan dianalisis lebih dahulu sehingga dapat dijadikan sebagai dasar pengambilan keputusan. Tujuan metode analisis data adalah untuk menginter prestasikan dan menarik kesimpulan dari sejumlah data yang terkumpul (Aqib, 2006). Jika hasil tes pada siklus II lebih besar dari siklus I maka hasil belajar peserta didik dalam materi forehand tenis meja meningkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam pembelajaran ini dilaksanakan selama II siklus, tiap siklus dilakukan 1 kali pertemuan. Pada setiap siklus dilakukan pengamatan baik dari aspek afektif maupun kognitif. Untuk aspek psikomotor dilakukan tes pada tiap siklus. Proses penelitian diawali peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran forehand pada mahasiswa penjas angkatan 2019 A STKIP PGRI Jombang, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa masih banyak yang belum mampu melakukan forehand tenis meja dengan benar, selain itu juga motivasi mahasiswa untuk melakukan pembelajaran passing bawah masih rendah. Selanjutnya peneliti melakukan upaya peningkatan hasil belajar forehand tenis meja melalui metode pembelajaran problem solving. Dalam penelitian ini dilakukan II siklus dengan 1 kali pertemuan di setiap siklusnya dan ada 3 aspek yang diteliti.

Tabel 3. Pengamatan Proses Pembelajaran Siklus Pertama

Obyek yang diamati		4	3	2	1
1	Minat belajar mahasiswa dalam pembelajaran			√	
2	Kesungguh-sungguhan mahasiswa		√		
3	Keseriusan mahasiswa			√	
4	Keaktifan mahasiswa selama pembelajaran			√	
5	Kerjasama antar mahasiswa dalam kelompok			√	
6	Kehangatan suasana pembelajaran		√		
7	Ketertiban mahasiswa				√

8	Keriuhan dan gerak-gerak mahasiswa	√	
9	Kelancaran langkah-langkah pembelajaran	√	
10	Ketepatan selesainya proses pembelajaran	√	
Σ Skor yang diperoleh		12	12

Keterangan:

Skor 4 = Sangat Baik Skor 3 = Baik
 Skor 2 = Kurang Baik Skor 1 = Sangat Tidak Baik

Berdasarkan tabel di atas aspek-aspek yang mendapat kriteria kurang baik adalah Minat belajar mahasiswa, keseriusan mahasiswa, Keaktifan mahasiswa, kerjasama antar mahasiswa, ketertiban mahasiswa, dan keriuhan dan gerak – gerak mahasiswa.

1. Aspek Psikomotor

Tabel 4. Penilaian aspek 1 psikomotor

	Skor	Aspek Yang di Nilai	Σ Mahasiswa Yang Mendapat Skor Tinggi	%	Σ Rata-Rata
	4	30 detik forehand	9	30 %	35 %
	3		9	30 %	
	2		12	40 %	
	1				
	0				
Jumlah			30	100 %	

Dari tabel di atas menunjukkan dari 30 mahasiswa ternyata yang mendapat nilai tertinggi 9 mahasiswa tes forehand tenis meja (30%) kategori sedang sebanyak 9 mahasiswa tes forehand tenis meja (30%) sedangkan kategori kurang baik sebanyak 12 mahasiswa forehand tenis meja (40%). Jumlah rata-rata yang diperoleh mahasiswa sebesar 35 %.

2. Aspek Afektif

Tabel 5. Penilaian aspek afektif

Kriteria	Siklus I	
	Σ Mahasiswa	%
Mahasiswa aktif dalam pembelajaran	26	86%
Menampilkan sikap kerjasama dengan mahasiswa lainnya	16	53%
Menampilkan sikap sportif	17	56%
Sikap menghargai lawan	13	43%
Disiplin dalam pembelajaran	7	23%
Rata-rata	16	53 %

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, aspek afektif mahamasiswa dalam pembelajaran forehand tenis meja dengan metode pembelajaran problem solving pada siklus pertama banyaknya mahasiswa yang lolos dalam kriteria

aktif dalam proses pembelajaran sebanyak 26 mahasiswa (86%), kriteria sikap kerjasama dengan mahasiswa lainnya sebanyak 16 mahasiswa (53%), kriteria sikap sportif sebanyak 17 mahasiswa (56%), sedangkan kriteria sikap menghargai lawan sebanyak 13 mahasiswa (43%), dan untuk kriteria disiplin dalam pembelajaran sebanyak 7 mahasiswa (23%). Jadi jumlah rata-rata keseluruhan kriteria yang diperoleh mahasiswa dalam aspek afektif sebanyak 16 mahasiswa (53%).

3. Aspek Kognitif (Menjelaskan keterampilan forehand tenis meja dengan metode pembelajaran problem solving)

Tabel 6. Aspek kognitif

No	Kategori	Skor	∑ Mahasiswa	%	∑ Rata-rata
1	Sangat Baik	4	24	80%	
2	Baik	3	6	20%	
3	Cukup	2			11,4
4	Kurang	1			
	Jumlah		30	100%	

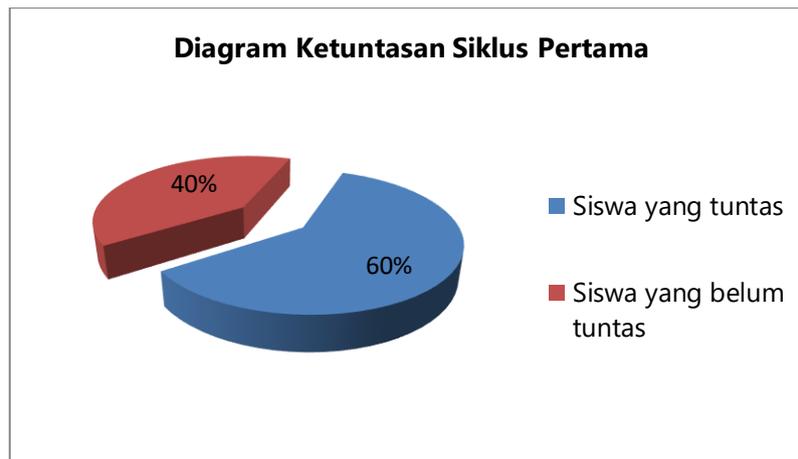
Dari tabel di atas menunjukkan dari 30 mahasiswa ternyata yang menguasai aspek menjelaskan keterampilan forehand tenis meja dengan metode pembelajaran problem solving berkategori sangat baik sebanyak 24 mahasiswa (80%), dan kategori baik sebanyak 6 mahasiswa (20%), sedangkan yang mendapat kategori cukup dan kurang tidak ada. Dari hasil tersebut jumlah rata-rata yang diperoleh mahasiswa tentang aspek menjelaskan keterampilan forehand tenis meja dengan metode pembelajaran problem solving sebesar 11.4.

Refleksi

Dalam pelaksanaan pembelajaran servis bawah bolavoli dengan metode pembelajaran problem solving sudah berjalan dengan baik, anak sudah antusias dalam pembelajaran tetapi hasil belajar masih belum maksimal disebabkan mahasiswa masih merasa kesulitan dengan pembelajaran yang diberikan.

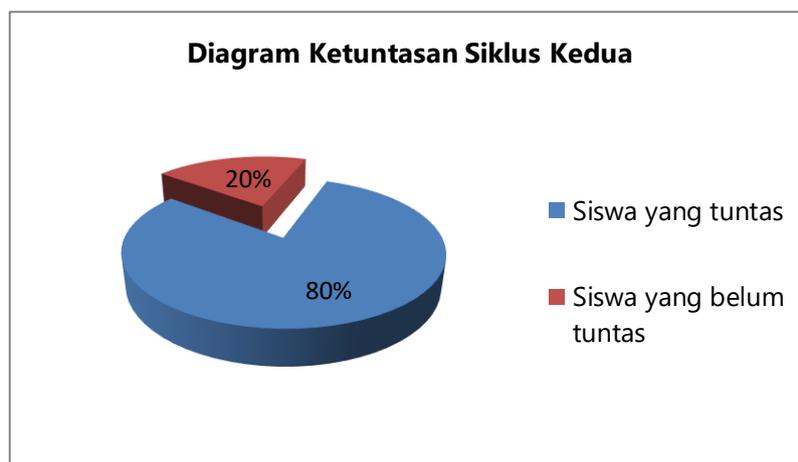
Tabel 7. Penilaian Hasil Belajar Siklus Pertama

Total	1932.5
Rata-Rata	64.41
Prosentase Hasil Siklus 1	60 %
Nilai Tertinggi	83
Nilai Terendah	37.25



Gambar 3. Diagram Ketuntasan Siklus Pertama

Berdasarkan data di atas nilai tertinggi 83 dan nilai rata-rata 64,41. Mahasiswa yang telah tuntas sebanyak 18 mahasiswa, sedangkan yang belum tuntas sebanyak 12 mahasiswa. Sehingga persentase ketuntasan pada siklus pertama adalah 60%. Mahasiswa yang tuntas 60% mahasiswa yang belum tuntas 40%, sedangkan target yang diinginkan peneliti yaitu 70% dari jumlah mahasiswa belum tercapai. Hasil refleksi dari beberapa aspek kekurangan dari siklus pertama adalah Minat belajar mahasiswa, keseriusan mahasiswa, Keaktifan mahasiswa, kerjasama antar mahasiswa, ketertiban mahasiswa, dan keriuhan dan gerak – gerak mahasiswa. Keenam aspek di atas mendapat nilai kurang baik dan akan menjadi bahan kajian refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus kedua.



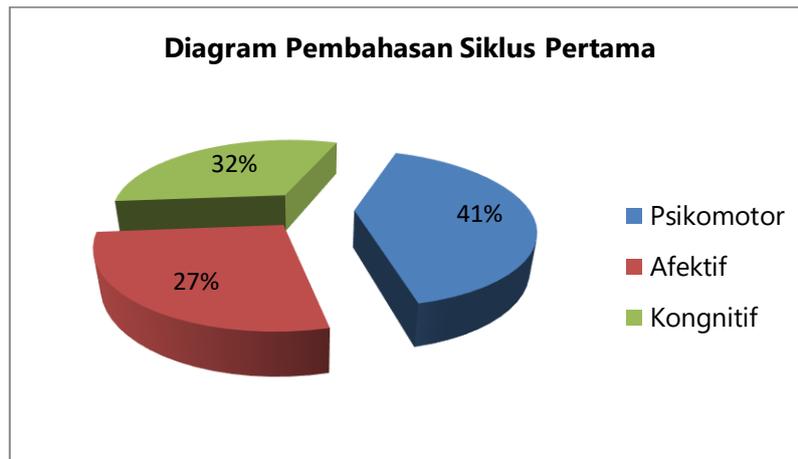
Gambar 4. Diagram Ketuntasan Siklus Kedua

Berdasarkan data di atas nilai tertinggi 84 dan nilai rata-rata 75.74. Mahasiswa yang telah mencapai sebanyak 24 mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang belum mencapai sebanyak 6 mahasiswa. Sehingga persentase ketuntasan pada siklus kedua adalah 80% mahasiswa yang tuntas dan 20% mahasiswa yang belum tuntas. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa yang tuntas, yaitu dari jumlah nilai mahasiswa memiliki

nilai di atas sebesar 75. Serta sudah tampak bahwa keseluruhan pembelajaran pada siklus kedua berjalan dengan baik dan lancar serta tidak ada aspek yang kurang baik.

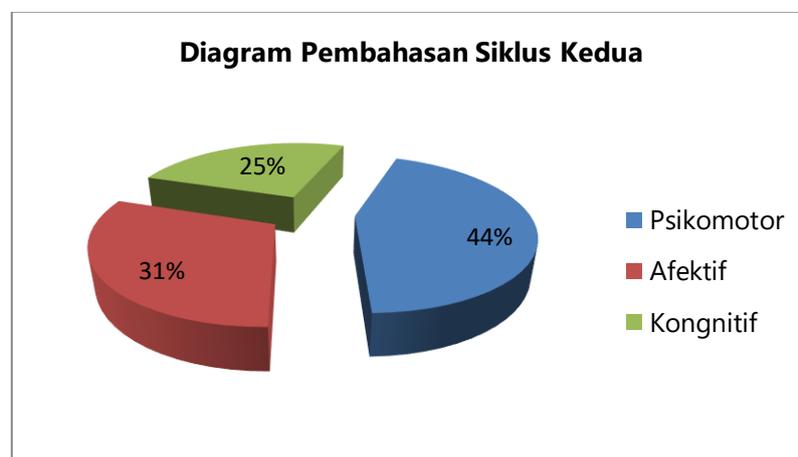
Pembahasan

Peningkatan hasil belajar forehand tenis meja dengan metode pembelajaran problem solving yang dilakukan 30 mahasiswa, ada tiga aspek yang dinilai yaitu aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif. Dari ketiga aspek tersebut dapat diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Ketuntasan Siklus Pertama

Berdasarkan data di atas nilai tertinggi yaitu psikomotor dengan rata-rata 22.38 untuk nilai afektif 15 dan nilai kongnitif sendiri 17.5. sehingga persentase ketuntasan diagram pembahasan siklus pertama yaitu, Psikomotor 41%. Afektif 27% dan kongnitif sendiri yaitu 32%. Hasil refleksi dari beberapa aspek kekurangan dari siklus pertama adalah Minat belajar mahasiswa, keseriusan mahasiswa, Keaktifan mahasiswa, kerjasama antar mahasiswa, ketertiban mahasiswa, dan keriuhan dan gerak – gerak mahasiswa. Keenam aspek di atas mendapat nilai kurang baik dan akan menjadi bahan kajian refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada siklus kedua.

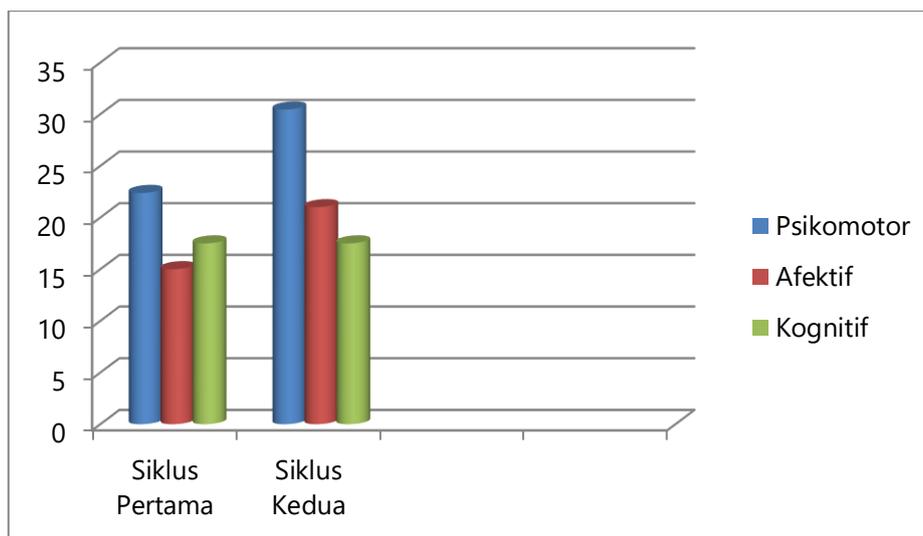


Gambar 6. Diagram Ketuntasan Siklus Kedua

Berdasarkan data di atas nilai tertinggi yaitu psikomotor dengan rata-rata 30.45 untuk nilai afektif 21 dan nilai kognitif sendiri 17.5. sehingga persentase ketuntasan diagram pembahasan siklus pertama yaitu, Psikomotor 44%. Afektif 31% dan kognitif sendiri yaitu 25%. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa yang tuntas, yaitu dari jumlah nilai mahasiswa memiliki nilai di atas sebesar 75. Serta sudah tampak bahwa keseluruhan pembelajaran pada siklus kedua berjalan dengan baik dan lancar serta tidak ada aspek yang kurang baik.

Tabel 8. Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siklus pertama dan Siklus Kedua

No	Jenis Penilaian	Rata-Rata	
		Siklus 1	Siklus 2
1	Psikomotor	22,38	30,45
2	Afektif	15	21
3	Kognitif	17.5	17.5



Gambar 7. Diagram Perbandingan Aspek Psikomotor, Afektif, dan Kognitif

Berdasarkan tabel di atas pada pembelajaran siklus pertama terlihat bahwa hasil belajar belum maksimal dan banyak mahasiswa yang belum tuntas. Hal ini disebabkan kurangnya antusias mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran, kemudian dari hasil pengamatan dan hasil penilaian siklus pertama peneliti melakukan perbaikan dengan cara memberikan motivasi dan memberikan penghargaan atau hadiah bagi mahasiswa yang nilainya di atas.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus kedua didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus pertama. Mahasiswa lebih tertarik dengan pembelajaran dan antusias dengan metode pembelajaran yang diberikan. Pada siklus kedua mahasiswa terlihat melakukan gerakan dengan serius dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan nilai-nilai dari siklus pertama dan siklus kedua dapat disimpulkan untuk siklus pertama pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan belajar yang ditentukan oleh peneliti sebelumnya yaitu 70% mahasiswa tuntas. Pada siklus kedua ketuntasan belajar mahasiswa sudah mencapai target yang diinginkan oleh peneliti yaitu 70% dari seluruh jumlah mahasiswa. pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan karena mahasiswa lebih termotivasi dengan materi dan model pembelajaran yang diberikan. Berikut adalah ketuntasan hasil belajar mahasiswa.

Tabel 9. Ketuntasan Belajar

No	Siklus	Ketuntasan Dalam %	
		Tuntas	Tidak Tuntas
1	Pertama	60%	40%
2	Kedua	80%	20%

Pada siklus pertama persentase ketuntasan belajar yaitu 60% masuk dalam kategori sedang dan pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar yaitu 80% masuk dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian ketuntasan belajar mahasiswa sudah mencapai target yang diharapkan dari peneliti yaitu 70% mahasiswa tuntas dari seluruh jumlah mahasiswa dan tidak perlu diadakan penelitian pada siklus selanjutnya, berdasarkan hasil dari penelitian forehand tenis meja dengan menggunakan *problem solving* dapat meningkatkan hasil belajar forehand tenis meja.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa pendidikan jasmani maka telah dapat di peroleh kesimpulan yaitu bahwa adanya peningkatan hasil pembelajaran forehand tenis meja dengan metode pembelajaran *problem solving* pada pra siklus atau sebelum dilakukan tindakan menunjukkan tingkat belajar sebesar 56% dan pada siklus 1 menunjukkan tingkat belajar forehand tenis meja sebesar 60% dan pada siklus ke 2 menunjukkan peningkatan hasil belajar forehand tenis meja sebesar 80%. Berdasarkan dari pra siklus dan setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 dan siklus 2, diketahui bahwa adanya peningkatan hasil belajar forehand tenis meja dengan menggunakan metode *problem solving*, dari hasil peningkatan belajar forehand tenis meja yang telah dilakukan, maka diperoleh berdasarkan pra siklus dan setelah tindakan siklus 1 dan siklus 2 yaitu telah dapat meningkatkan hasil belajar forehand tenis meja. Dengan demikian maka penelitian tindakan kelas yang dilakukan dapat dinyatakan berhasil, karena telah mengalami peningkatan diatas dari nilai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu sebesar 70%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, dkk. 2011. *Strategi Pembelajaran Sekolah Terpadu*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakarya
- Asri, Novri 2020. Pengaruh Latihan Forehand Ke Dinding Terhadap Hasil Forehand Drive Tennis Meja Siswa Smp Negeri 1 Tanjung Batu
- Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. YRAMA WIDYA
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Budiningsih, Asri. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dimiyanti, dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ekawarna. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gp Press
- Fadillah Muhammad.2012. *Desain Pembelajaran Paud*. Yogyakarta:Acruzz Media
- Haryanti. 2010. *Penerapan model Pembelajaran Problem Solving Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Keaktifan dan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII Mata Pelajaran IPS Terpadu SMP Negeri 2 Jatiyoso Tahun Ajaran 2009/2010*.
- Hodges, Larry. (2007). *Tennis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta:Raja Grafindo Persada
- Huda, Miftahul. 2013. *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran*. Malang: Pustaka Pelajar
- Nurhasan, 2010. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga
- Sardiman, A. 2009. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukintaka. 2008 *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia
- Suwandi,Fendy Aprianto. 2016. *Peningkatan Hasil Belajar Passing Bawah BolaVoli Dengan Model Pembelajaran Problem Solving Pada Siswa Kelas V SDN Sambirejo 3 Wonosalam Kabupaten Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017*.Skripsi. SEKOLAH TINGGI KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI REPUBLIK INDONESIA. JOMBANG. Skripsi tidak diterbitkan
- Winarno, M.E. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan