

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN BAGIAN DAN
KESELURUHAN TERHADAP PUKULAN
FOREHAND TENISMEJA**

(Jurnal Skripsi)

Oleh

HELI HARMOKO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

ABSTRAK

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN BAGIAN DAN KESELURUHAN TERHADAP PUKULAN *FOREHAND* TENISMEJA

Oleh

HELI HARMOKO

Pembimbing

Drs. Surisman, S.Pd, M.Pd.

Heru Sulistianta, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan data secara empiris: (1) ada tidaknya pengaruh metode pembelajaran bagian terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja; (2) ada tidaknya pengaruh metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja dan (3) metode pembelajaran mana yang lebih meningkatkan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa kelas VII SMPN 1 Lumbok Seminung Lampung Barat tahun pelajaran 2012/2013.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Dengan populasi sebanyak 80 siswa, namun dengan beberapa pertimbangan yang logis maka teknik sampel yang digunakan adalah proporsional *random sampling*. Sampel penelitian diambil hanya sejumlah 40 siswa secara acak. Instrumen yang digunakan ialah penilaian gerak dasar pukulan *forehand* pada permainan tenis meja. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t perbedaan dan uji-t pengaruh.

Hasil penelitian menunjukkan: *pertama*, ada pengaruh yang signifikan metode pembelajaran bagian terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja; *kedua*, ada pengaruh yang signifikan metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja; dan *ketiga*, metode pembelajaran bagian lebih baik dari pada metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja.

Kata kunci: gerak dasar, metode, tenis meja

ABSTRACT**THE INFLUENCE OF PART AND
WHOLE LEARNING METHOD TO THE
FOREHAND HIT IN TABLETENNIS**

By

HELI HARMOKO

Advisor

Drs.Surisman,S.Pd,M.Pd

HeruSulistianta,M.Or

This research purpose is to know and to get the data empirically about : (1) is there any influence of part learning method in improving forehand hit in table tennis : (2) is there any influence whole learning method in improving forehand hit in table tennis and (3) where is the learning method is more improving forehand hit in table tennis at class Seven Junior High School 01 Lumbok Seminung West Lampung period 2012/2013.

Method of the research is experiment. Population is 80 student,however some of the logic consider, then sample technique of this research used is proportional random sampling, Sample of the research is only 40 students random. The instrument used is value of basic movement forehand hit in the table tennis game. But technique analysis data to use experiment –t differences and experiment –t influence

The results of the research show: first , there is influence of part learning method in improving forehand hit in table tennis ; Second, there is significant influence of whole learning method in improving forehand hit in table tennis ; Third, The part of learning method more better than in whole learning method in improving forehand hit in the table tennis.

Keyword :basic movement, method,tabletennis

I. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Untuk mencapai tujuan pendidikan harus didukung oleh berbagai hal, baik tenaga pendidik yang bermutu serta program-program pembelajaran yang baik. Jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, non formal, dan informal.

Permainan tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat luas, terutama masyarakat sekolah termasuk perguruan tinggi. Hal ini bukan hanya disebabkan oleh masuknya cabang ini dalam kurikulum di sekolah tetapi juga permainan ini sangat menarik dan dapat dimainkan di dalam ruangan dengan peralatan yang relatif murah, serta tidak membutuhkan tempat yang luas. Tenismeja dapat dimainkan dan dinikmati oleh semua anggota keluarga dan memberigerak badan serta hiburan kepada pemain-pemain pada semua tingkat usia, dan termasuk juga mereka yang cacat jasmaninya. Menurut Johnny Leach: “Tenismeja memanglah merupakan olahraga yang sungguh-sungguh internasional sifatnya yang dimainkan dibanyak negara daripada olahraga lain”.

Hasil temuan awal menunjukkan bahwa letak kesalahan atau kesulitan gerak yang dialami siswa adalah pada tahap pelaksanaan, terutama

deskriptor gerakan mengambil bola dititik tertinggi, bola tepat mengenai bagian tengah bet, pukul dengan kuat dan terarah. Penulis mengidentifikasi penyebab masih rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai pukulan *forehand* ialah pada perkenaan bola saat memukul tidak tepat pada permukaan tengah bet, belum bisa mengarahkan pukulan *forehand* memantul ke meja lawan, masih kaku cara pegangan pukulan *forehand* dan penyelesaian akhir yang kurang efektif. Metode belajar yang dipakai monoton atau tidak ada variasi membuat proses pembelajaran membosankan, hal ini terlihat pada saat penulis melakukan penelitian pendahuluan.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih perlunya pemilihan metode pembelajaran yang tepat untuk proses belajar gerak dasar pada mata pelajaran tenismeja.
2. Kurangnya kemampuan siswa dalam menguasai gerak dasar pukulan *forehand* pada bermain tenismeja
3. Siswa rata-rata mengalami kesulitan saat memukul bola tidak tepat mengenai permukaan tengah bet sehingga hasil pukulan belum baik.
4. Siswa rata-rata belum bisa mengarahkan pukulan *forehand* memantul ke meja lawan.
5. Sebagian siswa masih kaku cara pegangan pukulan *forehand*.

6. Sebagian besar siswa belum pernah bermain tenis meja secara rutin, padahal permainan ini memerlukan rutinitas bermain yang kontinue agar dapat bermain dengan baik.

Batasan Masalah

Untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah menggunakan dua metode yaitu bagian dan keseluruhan untuk meningkatkan gerak dasar pukulan *forehand* dalam tenis meja, dengan sampel penelitian adalah siswa kelas VII SMPN 1 Lumbok Seminung Lampung Barat tahun pelajaran 2012/2013.

Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan yang signifikan dari metode pembelajaran bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa kelas VII SMPN 1 Lumbok Seminung Lampung Barat tahun pelajaran 2012/2013?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode pembelajaran bagian terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa kelas VII SMPN 1 Lumbok Seminung Lampung

- Barat tahun pelajaran 2012/2013?
3. Apakah ada pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa kelas VII SMPN 1 Lumbok Seminung Lampung Barat Tahun pelajaran 2012/2013?
4. Manakah dari kedua jenis metode pembelajaran ini yang lebih meningkatkan pukulan *forehand* dalam tenis meja pada siswa kelas VII SMPN 1 Lumbok Seminung Lampung Barat tahun pelajaran 2012/2013?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan umum
 - a. Untuk membuktikan adakah perbedaan yang signifikan dari metode pembelajaran bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja pada siswa kelas VII SMPN 1 Lumbok Seminung Lampung Barat tahun pelajaran 2012/2013.
 - b. Untuk membuktikan adakah pengaruh yang signifikan dari metode pembelajaran bagian dan keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* dalam tenis meja pada siswa kelas VII SMPN 1 Lumbok

Seminung Lampung Barat tahun pelajaran 2012/2013.

2. Tujuan khusus
 - a. Untuk mengetahui besarnya pengaruh metode pembelajaran bagian terhadap peningkatan pukulan *forehand* dalam tenismeja.
 - b. Untuk mengetahui besarnya pengaruh metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* dalam tenismeja.
 - c. Untuk mengetahui metode pembelajaran mana yang lebih meningkatkan pukulan *forehand* dalam tenismeja.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Siswa
2. Bagi Mahasiswa dan Guru Penjaskes
3. Bagi Peneliti
4. Bagi Program Studi Penjaskes

II. TINJAUAN PUSTAKA

Hakikat Belajar dan Pembelajaran

Belajar adalah segala proses atau usaha yang dilakukan secara sadar, sengaja, aktif, sistematis dan interaktif untuk menciptakan perubahan-perubahan dalam dirinya menuju ke arah kesempurnaan hidup. Menurut M. Sobry Sutikno (2009 : 32) pembelajaran adalah

segala upaya yang dilakukan guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada siswa.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang, Eddy Suparman (2000:8).

Keterampilan Gerak

Keterampilan menurut Samsudin (2008 : 22) adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama, yaitu efektif, efisien, dan adaptable. Menurut Rusli Lutan (1988 : 95) menerangkan bahwa keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.

Permainan Tenismeja

Yang dimaksud dengan tenismeja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet (Depdiknas, 2004 : 3).

Metode Pembelajaran

Menurut pendapat Nana Sudjana (2005:76) bahwa, “Metode pembelajaran ialah cara yang di pergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran”

Pengertian Metode Bagian

Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekannya secara keseluruhan”.

Pengertian Metode Keseluruhan

Menurut Sugiyanto (1996:67) “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar di arahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Menurut Andi

Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H_{a1} : Ada pengaruh yang signifikan metode pembelajaran bagian terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja.

H_{a2} : Ada pengaruh yang signifikan metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja.

H_{a3}: Metode pembelajaran bagian lebih baik daripada metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian eksperimen.

Menurut Suharsimi Arikunto (1996:9) penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek yang dimasukan untuk diselidiki (*universal*). Populasi di batasi sebagai sejumlah subjek dan atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 2004:220). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri I Lumbok Seminung Lampung Barat yaitu sebanyak 80 siswa.

Sampel

Menurut Sutrisno Hadi (2004:70), pengertian sampel adalah “Sebagian individu yang hendak

diselidiki”. Sampel dalam pengertian ini adalah dengan mengikutsertakan semua populasi. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (1996:109) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 99) variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu : Metode pembelajaran bagian (X1), Metode pembelajaran keseluruhan (X2).
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain yang di lambangkan dengan (Y). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah:
 - Keterampilan gerak dasar *Forehand* tenismeja (Y).

Desain atau Pola Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan *pretest-posttest design*, karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Sugiyanto (1995: 21) menyatakan, “Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*)”.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu metode untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat di pertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi dan metode eksperimen lapangan melalui tes dan pengukuran.

Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (1996: 112) instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Pada penelitian ini alat pengumpul data yang digunakan adalah sejenis tes. Agar relevan dengan bahan pembelajaran yang diberikan kepada sampel, maka digunakan satu instrumen tes, yaitu tes keterampilan gerak dasar pukulan *forehand* tenismeja.

Teknik Analisis Data

Sebelum menggunakan instrumen untuk mengambil data, maka instrumen yang digunakan perlu diujicobakan terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. Yaitu dengan uji validitas instrumen dan uji reabilitas atau *Retest*.

UJI -t

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 275) untuk menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post test design*, dengan level $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan = N-1. Kaidah pengujian jika $t_{hitung} \geq t$

tabel atau $t_{hitung} \leq - t_{tabel}$ berarti maka tolak H_0 , dan terima H_a .

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data. Jenis data yang digambarkan dapat berupa jumlah, nilai rata-rata, nilai standar deviasi dan varians. Hasil penelitian yang diperoleh dari pengaruh metode bagian ialah rata-rata nilai pukulan *forehand* yang diperoleh siswa 61,85 poin, tidak ada perbedaan sama sekali dengan nilai rata-rata kelompok yang diberikan metode keseluruhan, yaitu 61,85 poin. Itu artinya pada tes awal kedua kelompok memiliki kemampuan yang sama sebelum diberikan perlakuan yang berbeda. Kemudian setelah diberikan perlakuan selama kurang lebih 1 bulan (total 12 x pertemuan), maka nilai rata-rata pukulan *forehand* yang diperoleh kelompok metode bagian, yaitu 75,62 poin sedangkan untuk kelompok metode keseluruhan adalah 74,38 poin

Hipotesis I

H1: Ada pengaruh yang signifikan metode pembelajaran bagian terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja.

Pengujian hasil analisis data untuk hipotesis 1.

Dari hasil perhitungan tes awal dan tes akhir pada kelompok metode

bagian diperoleh nilai $t_{hitung} = 32,425$ jika dibandingkan dengan nilai $t_{tabel} = 2,093$ maka nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka berarti ada peningkatan atau pengaruh yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pembelajaran bagian terhadap peningkatan gerak dasar pukulan *forehand* tenis meja pada taraf kepercayaan 95%.

Hipotesis II

H2: Adanya pengaruh yang signifikan metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan gerak dasar pukulan *forehand* tenis meja.

Pengujian hasil analisis data untuk hipotesis 2.

Hasil perhitungan tes awal dan tes akhir kelompok metode keseluruhan diperoleh nilai $t_{hitung} = 24,336$ jika dibandingkan dengan nilai $t_{tabel} = 2,093$ maka nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka berarti ada peningkatan atau pengaruh yang signifikan.

Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan gerak dasar pukulan *forehand* tenis meja pada taraf kepercayaan 95%.

Hipotesis III

H3: Metode pembelajaran bagian lebih efektif pengaruhnya daripada metode keseluruhan terhadap peningkatan gerak dasar pukulan *forehand* tenis meja.

Pengujian hasil analisis data untuk hipotesis 3.

Nilai peningkatan kelompok metode bagian lebih baik dibandingkan dengan kelompok metode keseluruhan, dengan selisih rata-rata peningkatan antar tes awal dan tes akhir (Md) pada kelompok metode bagian sebesar 13,77 poin, sedangkan kelompok metode keseluruhannya mendapat selisih rata-rata peningkatan antar tes awal dan tes akhir (Md) sebesar 12,54 poin. Dengan demikian bahwa dari kedua metode pembelajaran ini maka metode bagian lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan kelompok metode keseluruhan.

Pembahasan

Hasil tes awal yang dilakukan peneliti sebelum diberikannya perlakuan adalah bahwa beberapa siswa memang telah menguasai keterampilan pukulan *forehand* dalam tenis meja, dikarenakan siswa tersebut memang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di sekolah. Namun sebagian besar siswa lainnya belum cukup menguasai keterampilan gerak dasar pukulan *forehand* pada tenis meja, hal ini terlihat dari posisi kaki, perkenaan bola pada saat memukul tidak tepat pada permukaan tengah bet, belum bisa mengarahkan pukulan *forehand* memantul ke meja lawan, masih kaku cara pegangan pukulan *forehand* dan penyelesaian akhir yang kurang efektif. Oleh karena itulah, peneliti kemudian melakukan pemberian *treatment* berupa pembelajaran bagian dan keseluruhan untuk meningkatkan

keterampilan gerak dasar terhadap pukulan *forehand* pada tenis meja.

Pada pertemuan pertama, peneliti menjelaskan terlebih dahulu tujuan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti membagi siswa ke dalam dua kelompok, satu kelompok akan belajar pukulan *forehand* dengan metode bagian per bagian dan satu kelompok lainnya belajar dengan metode keseluruhan. Latihan awal pada metode bagian dimulai dengan mempelajari cara memegang bet (*shakehand grip*), setelah itu siswa pengenalan dengan bola dan bet, kemudian belajar pukulan *forehand* dari dasar-dasarnya yaitu pertama cara memegang bet. Kemudian cara berdiri atau sikap siap, bagaimana ayunan bet dan sudut bet untuk pukulan *forehand*, lalu perkenaan bola dengan bet yang baik bagaimana. Sedangkan pada kelompok metode keseluruhan setelah guru menjelaskan cara memegang bet (*shakehand grip*), dan pengenalan bola dengan bet, guru mendemonstrasikan contoh gerakan pukulan *forehand* dari sikap persiapan sampai akhir gerakan dengan diperhatikan siswa.

Pada pertemuan berikutnya, siswa telah dapat menyesuaikan dengan masing-masing metode. Pada kelompok metode bagian, anak melakukan pengulangan gerakan diberikan secara bertahap namun anak tidak mengembangkan diri secara mandiri. Sedangkan pada metode keseluruhan anak melakukan gerakan berdasarkan contoh yang dilakukan gurunya, dan mengembangkan sendiri

secara mandiri apa yang telah mereka perhatikan tadi. Namun, anak mengalami kesulitan pada metode keseluruhan, materi yang diberikan secara keseluruhan ternyata lebih susah diterima karena anak mengembangkan diri berdasarkan konsep berfikir masing-masing. Jadi yang mana siswa itu tanggap ia akan dengan cepat menganalisa gerakan kemudian mempraktikkannya, sedangkan bagi siswa yang belum siap maka ia akan mengalami kesulitan. Berbeda dengan metode bagian, walaupun di awal mereka belum melakukan pukulan *forehand* secara utuh, dengan belajar bagian perbagian gerakan pukulan *forehand*, gerak dasarnya lebih melekat secara rinci sehingga jika mereka masih melakukan kesalahan pada bagian awal hal tersebut masih bisa diperbaiki secara dini.

Berdasarkan analisis statistik yang peneliti lakukan, maka diperoleh data secara empiris bahwa kedua metode pembelajaran yang diberikan sama-sama terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan bahwa, pada kelompok metode bagian didapat nilai $t_{hitung} = 32,425 > t_{tabel} = 2,093$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari metode bagian terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja. Sedangkan hasil perhitungan pada kelompok metode keseluruhan didapat nilai $t_{hitung} = 24,336 > t_{tabel} = 2,093$ artinya ada pengaruh yang signifikan dari metode keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja. Dari kedua metode, maka metode pembelajaran

bagian perbagian memiliki pengaruh yang lebih tinggi daripada metode keseluruhan dikarenakan siswa belajar pertahap gerakan sehingga dapat lebih mudah mempelajari dan memperbaiki pukulan *forehand* tenis meja.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan metode pembelajaran bagian terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja.
2. Ada pengaruh yang signifikan metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja.
3. Metode pembelajaran bagian lebih baik daripada metode pembelajaran keseluruhan terhadap peningkatan pukulan *forehand* tenis meja.

Saran

1. Bagi para peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bagi siswa agar dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand* dalam

- keterampilan bermain
tenismeja.
3. Bagi guru dapat menggunakan metode bagian untuk dapat meningkatkan pukulan *forehand*.
 4. Kepala sekolah agar mengarahkan guru untuk menggunakan mana metode yang paling tepat dalam proses pembelajaran Penjaskes disekolah.

Sudjana, Nana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.

Sugiyanto.1996, *Belajar Gerak*. KONI Pusat. Jakarta.

_____.1995, *Belajar Gerak*. KONI Pusat. Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Aneka Cipta. Jakarta.

_____. 1996. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Aneka Cipta. Jakarta.

Depdiknas. 2004. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Jakarta.

Learch, Johnny. 1982. *Bimbingan Bermain Tenis Meja*. Pustaka Dian. Jakarta.

Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.

Sutikno, M Sobry. 2009. *Strategi Belajar Mengajar*. PT refika Aditama . Jakarta

Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Reaserch*. Yogyakarta.

Sudjana, Nana. 1991. *Model-Model Mengajar CBSA*. Penerbit Sinar Baru. Bandung.