

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENIS MEJA MELALUI
METODE PEMBELAJARAN TERBIMBING DAN DEMONSTRASI PADA
SISWA KELAS VII SMPN 1 KANIGORO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK



OLEH :

BAGAS DWI YULIA PUTRA
NPM : 2015030253

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2026

Skripsi Oleh :

Bagas Dwi Yulia Putra
NPM : 2015030253

Judul :

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENIS MEJA
MELALUI METODE PEMBELAJARAN TERBIMBING DAN
DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VII SMPN 1 KANIGORO**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FIKS UNP Kediri

Tanggal : 5 Januari 2026

Pembimbing I



Weda, M.Pd
NIDN. 0705069101

Pembimbing II



Dr. Setyo Harmono, M.Pd
NIDK. 8961990024

Skripsi oleh :

BAGAS DWI YULIA PUTRA
NPM : 205030253

Judul :

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENIS MEJA
MELALUI METODE PEMBELAJARAN TERBIMBING DAN
DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VII SMPN 1 KANIGORO**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

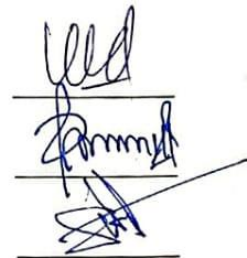
Jurusan PENJASKESREK FIKS UNP Kediri

Pada tanggal : 19 Januari 2026

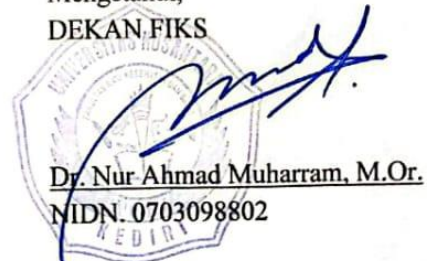
Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Weda, M.Pd.
2. Penguji I : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Setyo Harmono, M.Pd.



Mengetahui,
DEKAN FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Bagas Dwi Yulia Putra
Jenis kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir : Tulungagung, 10 Juli 2001
NPM : 2015030253
Fak/jur./Prodi : FIKS / Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 19 Januari 2026
Yang menyatakan

Bagas Dwi Yulia Putra

MOTO

**“Percaya diri bukan berarti kamu selalu benar,
tapi kamu tahu bahwa kamu bisa belajar dari
setiap kesalahan”**

ABSTRAK

Muhammad Afif Yozardi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Metode Pembelajaran Terbimbing dan Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Kanigoro.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tenis meja pada siswa kelas VII SMPN 1 Kanigoro Blitar. Melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi. Penelitian ini merupakan. Penelitian Tindakan Kelas PTK. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklusnya terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ialah siswa kelas VII, yang berjumlah 28 siswa, yaitu 16 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi, dapat meningkatkan hasil belajar siswa dari siklus I dan siklus II. Dapat dilihat peningkatan terjadi pada siklus I aktivitas dan motivasi siswa dan hasil belajar siswa meningkat, walaupun belum optimal.

Pelaksanaan siklus II menyebabkan aktivitas dan motivasi siswa, dan hasil belajar siswa atau ketuntasan belajar siswa meningkat sebesar 39,28% dari siklus I sebesar 42,86% dan siklus II menjadi 82,14%. Kemampuan siswa untuk psikomotorik, afektif dan kognitif juga mengalami peningkatan sebesar 20,00 capaian rata-rata klasikal siswa 73,50 dengan kategori cukup pada siklus I, menjadi 93,50 dengan kategori baik sekali pada siklus II. Dengan demikian metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi dapat mendukung suatu pembelajaran yang sangat berkualitas

Kata Kunci : *Pembelajaran Terbimbing dan Demonstrasi, Hasil Belajar Siswa, Tennis Meja*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan proposal Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tennis Meja Melalui Metode Pembelajaran Terbimbing dan Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Kanigoro”**, ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Penjaskes FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Kepala Progam Studi Penjaskes Universitas Nusantara PGRI Kediri, sekaligus selaku dosen pembimbing I skripsi, yang memberikan arahan dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak Dr. Setyo Harmono, M.Pd. selaku dosen pembimbing II skripsi, yang memberikan arahan dan bimbingan dalam menyusun skripsi ini.
5. Orangtua penulis yang selalu memberikan semangat, motivasi, memberi bantuan materiil serta doa yang tak terhingga.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 18 Januari 2026

Bagas Dwi Yulia Putra

NPM. 2015030253

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Lembar Pernyataan	iv
Lembar Moto	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN TEORI & HIPOTESIS

A. Kajian Teori.....	7
a. Tenis Meja	7
1. Pengertian Tenis meja	7
2. Sejarah Permainan Tenis Meja.....	8
3. Peralatan Tenis Meja.	9
4. Teknik Memegang Bet.	11
b. Teknik Pukulan Dasar Tenis Meja	13
c. Jenis-jenis Pukulan Tenis Meja	14
d. Peraturan Pertandingan.	15
B. Metode Pembelajaran Terbimbing dan Demonstrasi	17
a. Pembelajaran	17
1. Pengertian Pembelajaran	17
2. Pengertian Hasil Pembelajaran.....	17
b. Terbimbing	18
c. Demonstrasi.....	19
C. Hakikat Siswa SMP	20

a. Pengertian Siswa SMP	20
b. Karakteristik Siswa SMP	20
c. Kegelisahan	20
d. Keinginan Mencoba Segala Sesuatu	21
D. Kerangka Berpikir	22
E. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat Penelitian.....	24
C. Subjek Penelitian.....	24
D. Populasi dan Sampel.	25
E. Data dan Sumber Data	25
F. Instrumen.....	25
G. Pengumpulan Data	28
H. Analisis Data	29
I. Indikator Keberhasilan	30
J. Desain Prosedur Penelitian.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pratindakan	36
B. Deskripsi Hasil Penelitian	37
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	63
B. Implikasi	64
C. Saran-saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
DAFTAR LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Pra Tindakan	36
Tabel 2. Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I	44
Tabel 3. Performa Siswa dalam Pembelajaran Tenis Meja Siklus I	46
Tabel 4. Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II	54
Tabel 5. Performa Siswa dalam Pembelajaran Tenis Meja Siklus II	56
Tabel 6. Capaian Ketuntasan Belajar Antar Siklus	59
Tabel 7. Capaian Rata-Rata Performa Siswa Antar Siklus	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Meja Tennis Meja Beserta Ukurannya	9
Gambar 2. Bet Tennis Meja	11
Gambar 3. Bola Tennis Meja	11
Gambar 4. <i>Shakehand Grip</i>	12
Gambar 5. <i>Penhold Grip</i>	13
Gambar 8. Kerangka Berpikir	22
Gambar 9. Siklus PTK	31
Gambar 10. Diagram Pratindakan	37
Gambar 11. Diagram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I.....	45
Gambar 12. Diagram Performa Siswa Siklus I	46
Gambar 13. Diagram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II	54
Gambar 14. Diagram Performa Siswa Siklus II.....	57
Gambar 15. Diagram Capaian Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I dan II...	60
Gambar 16. Capaian Rata-Rata Skor Performa Siswa Antar Siklus.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pratindakan	65
Lampiran 2. Hasil Penilaian Siklus I.....	68
Lampiran 3. Hasil Penilaian Siklus II	69
Lampiran 4. Hasil Penilaian Siklus I dan II	70
Lampiran 5. Rekapitulasi Nilai Siswa.....	71
Lampiran 6. Dokumentasi	72
Lampiran 7. Absensi Siswa.....	73
Lampiran 8. Laporan Sudah Melakukan Penelitian	74

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu kegiatan yang sangat penting untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang berkualitas yaitu pendidikan, dimana pendidikan yang berkualitas yaitu pendidikan yang mampu mengembangkan setiap potensi yang dimiliki oleh siswa. Pentingnya pendidikan menjadi dasar agar pendidik dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa melalui proses pembelajaran yang bermakna.

Salah satu pembelajaran di sekolah adalah pendidikan jasmani, dimana mengandung dua kata yaitu Pendidikan dan Jasmani. Kata pendidikan memiliki arti yaitu usaha untuk menyiapkan siswa melalui kegiatan pengajaran dan bimbingan. Sedangkan kata Jasmani merupakan tubuh atau badan manusia sebagai organisme yang hidup dengan segala daya dan kemampuannya.

Perkembangan konsep Pendidikan Jasmani semakin lama telah menunjukkan pergeseran menuju perkembangan yang lebih maju, yang ditandai dengan upaya mengembangkan seluruh kemampuan atau potensi manusia secara utuh. Untuk memberikan gambaran dan pengertian yang lebih jelas maka akan dikemukakan beberapa pengertian/definisi tentang Pendidikan Jasmani dari berbagai literatur yang tentu mempunyai pendapat sendiri tentang apa yang dimaksud Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses Pendidikan secara menyeluruh, bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial bagi warga negara

yang sehat, melalui medium kegiatan jasmani secara efisien, meningkatkan kualitas unjuk kerjanya (performance) kemampuan belajarnya dan kesehatannya.

Untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran olahraga tenis meja, maka penguasaan teknik dasar dalam permainan tenis meja perlu dikuasai oleh setiap pemain. Metode mengajar adalah cara yang dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Makin tepat metode yang digunakan maka diharapkan makin efektif pula pencapaian tujuan tersebut. Metode mengajar merupakan strategi pengajaran sebagai alat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, metode mengajar yaitu prosedur atau cara yang harus dilakukan oleh seorang pendidik dalam menyampaikan materi pelajaran sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dalam arti kompetensi atau tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Selain itu, sepakbola juga dikenal secara global sehingga olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia. Permainan sepakbola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri.

Dalam satuan kurikulum pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan pada tingkat SMP, ada beberapa cabang olahraga yang menjadi indikator pencapaian siswa. Salah satunya yaitu cabang olahraga tenis meja.

Tenis meja merupakan olahraga yang menggunakan bola kecil yang dimainkan oleh dua regu yang masing - masing regu bermain dimeja yang dibatasi oleh net. Dan permainannya menggunakan pemukul yang disebut bet, untuk memukul bola kecil yang terbuat dari *selluloid*. Teknik dasar permainan tenis meja merupakan hal yang sangat penting dalam permainan tenis meja karena itu merupakan hal yang harus dikuasai oleh seorang pemain apabila ingin bermain tenis meja dengan baik dan benar. Teknik dasar permainan tenis meja ada beberapa macam yaitu teknik memegang bet dan teknik pukulan dasar permainan tenis meja. Oleh karena itu pembelajaran olahraga permainan tenis meja, seorang pemain harus menguasai teknik dasar permainan tenis meja.

Metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi disini diartikan sebagai suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mendukung dan mempengaruhi terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal. Proses pembelajaran sering dipahami sama dengan proses belajar mengajar dimana di dalamnya terjadi interaksi guru dan siswa dan antara sesama siswa untuk mencapai tujuan yaitu terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku. Sedangkan terbimbing merupakan proses belajar mengajar yang dibimbing berdasarkan petunjuk dan penjelasan dari guru.

Adapun pengertian metode demonstrasi merupakan suatu gambaran, gerakan yang dilakukan oleh guru atau siswa untuk memberikan contoh maupun gambaran gerakan - gerakan yang harus diikuti oleh siswa dalam kegiatan belajar pendidikan jasmani. Oleh karenanya demonstrasi sangat

diperlukan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani terutama bagi siswa dan bagi siswa yang baru belajar atau yang belum mengenal bentuk gerakan yang harus dilakukannya.

Berdasarkan observasi singkat di SMPN 1 Kanigoro, telah terlihat bahwa hasil pembelajaran permainan tenis meja ada yang baik, dan ada juga yang sedang, namun masih lebih banyak lagi yang sangat kurang baik. Seperti yang tertera pada data yang telah peneliti lihat dari guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani di UPT SMPN 1 Kanigoro, bahwa untuk Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75 untuk siswa kelas VII SMPN 1 Kanigoro dari 28 siswa yang memenuhi KKM (75) hanya 13 siswa (46,43%), yang belum mencapai KKM (75) 15 siswa (53,57%). Penulis menganalisa penyebab kurangnya keberhasilan dalam proses pembelajaran tenis meja siswa kelas VII SMPN 1 Kanigoro dengan hasil observasi yaitu : 1) Metode pembelajaran yang digunakan tidak menarik dan membosankan. Contohnya metode ceramah, metode ini merupakan metode yang paling praktis dan tidak membutuhkan banyak alat bantu. Dan kekurangan metode ceramah ini yaitu, proses belajar membosankan dan siswa mengantuk. 2) Minat siswa terhadap olahraga tenis meja rendah, karena siswa tidak dikenalkan dengan baik tentang olahraga tenis meja dan tidak diberikan metode pembelajaran yang tepat.

Dari hasil observasi tersebut, penulis merasa perlu untuk mengadakan perbaikan pembelajaran tenis meja, dengan mengefektifkan kegiatan belajar mengajar terutama dalam memilih metode pembelajaran yang tepat. Dalam hal ini peneliti menerapkan metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi.

Guru memberikan arahan dan bimbingan tentang cara - cara bermain tenis meja diantaranya bagaimana seharusnya siswa memegang bet dalam permainan tenis meja, siswa mempraktekkan cara memegang bet dan guru berkeliling untuk memberikan contoh yang benar, demikian juga tentang cara - cara pukulan dalam permainan tenis meja. Selanjutnya siswa mempraktekkan atau mendemonstrasikan gerakan - gerakan yang telah diajarkan oleh guru dengan bermain tenis meja di lapangan tenis meja, siswa mencari pasangan bermain. Berdasarkan kejadian diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul yaitu : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Metode Pembelajaran Terbimbing dan Demonstrasi pada siswa kelas VII SMPN 1 Kanigoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Metode Pembelajaran Terbimbing dan Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Kanigoro yang dapat diidentifikasi, yaitu : Bagaimanakah hasil belajar tenis meja dapat ditingkatkan melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII SMPN 1 Kanigoro.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tenis meja melalui metode pembelajaran terbimbing dan demonstrasi pada siswa kelas VII SMPN 1 Kanigoro.

D. Manfaat Penelitian

Pada Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tennis Meja melalui Metode Pembelajaran Terbimbing dan Demonstrasi pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Kanigoro diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai yang sesuai dengan hasil penelitian.
- b. Dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek penelitian yang sama

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, supaya siswa memiliki kemampuan dan teknik permainan tenis meja yang benar dan memiliki hasil belajar tenis meja yang maksimal.
- b. Bagi guru, yaitu sebagai referensi guru lain untuk membimbing dan melatih siswa khususnya pada materi tenis

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2019. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas. Editor Suryani. Cetakan 3. PT Bumi Aksara. Jakarta
- Anurrahman. 2011. Belajar dan Pembelajaran. Bandung : Alfabeta Jakarta
- Dahlan, Matius. Dkk. Juli 2014. Upaya Meningkatkan Forehand Stroke dan Backhand Stroke Tennis Meja Melalui Koordinasi Mata – Tangan pada Siswa Kelas VI SD Negeri Poring Tahun 2012/2013. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Volume 1, No. 1, Hal. 50 – 54.
- Dewi Permatasari,(2017). Buku Pintar Tennis Meja. Jakarta : Anugrah
- Kusumawati, Mia. 2015. Penelitian Pendidikan PENJASORKES. Bandung : CV. Alfabeta
- Mardiana dkk 2014. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta : Universitas Terbuka
- Nurhayati, Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Inovatif, Yogyakarta : Pustaka Pelajar 2011
- Roestiyah, 2012 Strategi Belajar Mengajar. Jakarta PT. Rineka Cipta
- Rosdiana,2012 Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung : Alfabeta
- Sudjana, 2011 Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung : PT Remaja Rosdakarta
- Sunarto, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Tomoliyus. (2012). Pengembangan Instrumen Kemampuan Ketepatan Forehand, Backhand Drive dalam Permainan Tennis Meja
- Undang – undang Republik Indonesia Nomor. 3 Tahun 2005 Tentang sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta : Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemudahan Olahraga Republik Indonesia.