

# Penerapan metode latihan terbimbing dalam pembelajaran tenis meja untuk meningkatkan hasil belajar Mahasiswa

Jonas Solissa

Universitas Pattimura Ambon

\* Corresponding Author: [jonassolissa@gmail.com](mailto:jonassolissa@gmail.com)

## INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel:

Diterima: 20 Mei 2024

Direvisi: 4 Juni 2024

Disetujui: 11 Juli 2024

Tersedia Daring: 1 Agustus 2024

Kata Kunci:

Hasil belajar

Tenis meja

Metode latihan terbimbing

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah tenis meja melalui metode latihan terbimbing. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pattimura Tahun Akademi 2022/2023. Menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu observasi dan tes unjuk kerja keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* Tenis meja (Rubrik Penilaian). Berdasarkan hasil data penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan terbimbing dalam pembelajaran tenis meja pada pokok bahasan teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa, hal ini dapat dilihat dari daya serap mahasiswa meningkat dari siklus I sebesar 65,74% (12 mahasiswa dari 34 mahasiswa sudah tuntas belajar) dan siklus II meningkat menjadi 82,79%. Pada siklus II ketuntasan belajar mahasiswa secara klasikal telah tercapai. Artinya sudah mencapai indikator keberhasilan sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti dan dosen mata kuliah Tenis meja.

## ABSTRACT

Keywords:

Learning outcomes

Table tennis

Guided training methods

*This research aims to improve student learning outcomes in table tennis courses through guided training methods. The research was carried out on students of Physical Education, Health and Recreation at Pattimura University for the 2022/2023 Academic Year. Using the type of Classroom Action Research (Classroom Action Research). The instruments used for data collection are observation and performance tests of forehand and backhand hitting skills in table tennis (Assessment Rubric). Based on the results of this study, it shows that the application of guided training methods in table tennis learning on the subject of basic techniques of forehand and backhand strokes has a positive impact on improving student learning outcomes, this can be seen from the absorption of students increasing from the first cycle by 65.74% (12 students out of 34 students have completed learning) and the second cycle increasing to 82.79%. In the second cycle, the completeness of student learning has been classically achieved. This means that it has achieved the success indicators as expected by researchers and lecturers of the Table Tennis course.*

©2024, Jonas Solissa

This is an open access article under CC BY-SA license



## 1. Pendahuluan

Permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta bet dan bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan ke meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain

berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya (Tyan, 2021).

Mata kuliah Tenis meja merupakan salah satu mata kuliah wajib pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dimana mahasiswa yang menawar mata kuliah tersebut akan melalui proses pembelajaran dalam satu semester. Mahasiswa dituntut agar bisa menguasai teknik dasar pukulan dalam Tenis meja. Pada permainan Tenis meja, mahasiswa diharuskan menguasai beberapa teknik dasar misalnya pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan smash. Pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan smash merupakan teknik dasar yang sangat sering digunakan oleh pemain karena sangat mudah dilakukan dan memiliki fungsi dalam melakukan servis. Walaupun terlihat mudah, dalam melakukan pukulan *forehand*, *backhand*, servis dan smash tidak bisa dilakukan dengan asal-asalan tanpa memperhatikan gerak dasar yang tepat agar hasil pukulan tidak terlalu tinggi atau menyangkut di net.

Teknik dasar sangat penting dalam permainan Tenis meja. Dalam menyajikan dan mengembalikan bola dapat dilakukan dengan cara pukulan *forehand* dan *backhand*. Budi dan Arwandi (2020) mengatakan bahwa pukulan *forehand* dan *backhand* sangat penting karena memiliki banyak fungsi, apalagi untuk pemula. Pukulan *forehand* dan *backhand* memiliki fungsi untuk melakukan servis, mengembalikan bola, melakukan serangan sehingga apabila untuk pemain yang menguasai pukulan *forehand* dan *backhand* maka sudah dapat untuk melakukan permainan secara sederhana.

Secara spesifik Tenis meja termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya karena mengandung unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi. Penguasaan teknik dasar memegang bet, terampil memukul dan menerima bola dalam berbagai macam teknik dasar, dan didominasi unjuk kerja komponen biomotor koordinasi khusus. Dijelaskan Solissa (2018) bahwa koordinasi khusus atau koordinasi spesifik adalah merupakan gambaran kemampuan untuk melakukan gerakan secara cepat, tepat dan lancar, karena koordinasi khusus sangat terkait dengan kekhususan dari gerak yang memberikan kemampuan tambahan kepada atlet/mahasiswa agar dapat menampilkan performa yang terbaik dalam latihan/belajar maupun dalam pertandingan. Kemampuan untuk menguasai komponen koordinasi khusus ini amat dibutuhkan pada permainan Tenis meja.

Keberhasilan proses belajar mengajar sangat ditentukan oleh adanya pemilihan metode yang tepat dan bagaimana menerapkannya. Metode atau cara atau jalan adalah merupakan hal yang sangat penting dan menentukan dalam sebuah pembelajaran atau penyampaian materi oleh seorang pengajar/pendidik kepada peserta didiknya (Syukron Ma'mun, 2021). Dosen dalam memilih metode dan strategi pembelajaran permainan Tenis meja harus disesuaikan dengan kompleksitas gerak cabang Tenis meja. Hodges, dalam Nurdianti & Risyanto (2018) mengatakan untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga Tenis meja, seseorang harus memilih metode pelatihan yang tepat dan terprogram. Ada 5 metode pelatihan dalam Tenis meja untuk meningkatkan keterampilan, diantaranya adalah: pelatihan berpasangan, pelatihan dengan pelatih (metode terbimbing), berlatih sendiri, pelatihan multiball, dan pelatihan dengan mesin.

Metode latihan terbimbing adalah kegiatan untuk menjamin bahwa seluruh materi yang diajarkan guru telah dikuasai siswa, guru memberikan kesempatan lagi kepada siswa untuk melakukan latihan-latihan terutama terkait dengan penerapan konsep dan keterampilan baru yang diajarkan guru (Suyono, 2015). Metode latihan terbimbing dapat dijadikan sebagai sarana melatih ketangkasan, ketepatan, keterampilan siswa dengan cara pemberian bantuan secara terus-menerus dan sistematis dalam memecahkan masalah yang dihadapi siswa (Marganingsih, 2022; W, Tayeb, & Idris, 2016). Metode latihan terbimbing yang digunakan dalam proses pembelajaran akan menciptakan kondisi peserta didik yang aktif, karena dalam

proses pembelajaran siswa dilatih untuk lebih teliti dan berhati-hati dalam menghasilkan sebuah karya. Menurut Burhanuddin Kharis & Dony Andrijanto, (2021) latihan menggunakan metode latihan terbimbing ini memiliki tujuan di antaranya untuk mengetahui besar peningkatan hasil belajar pukulan *forehand* dan *backhand* melalui metode latihan terbimbing. Dengan menggunakan metode latihan terbimbing tersebut diharapkan nantinya para mahasiswa mempunyai kemampuan ketepatan pukulan yang jauh lebih baik dari sebelumnya.

Studi sebelumnya oleh Ni Luh Sari Merta (2022) telah melaporkan hasil penerapan metode latihan terbimbing dapat meningkatkan hasil belajar PJOK pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Pemaron semester I tahun pelajaran 2018/2019. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dayat (2020) menunjukkan bahwa latihan terbimbing dapat meningkatkan hasil belajar permainan bola voli pada siswa sekolah dasar. Studi khusus yang meneliti hasil belajar tenis meja menggunakan metode latihan terbimbing memberikan pengaruh secara berarti terhadap hasil belajar tenis meja pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Satap Kabupaten Luwu Utara (Mahamudin, 2020). Namun penelitian Mahamudin tidak menjawab kebutuhan penelitian yang bersifat spesifik.

Beberapa hal yang menjadi kendala pembelajaran Tenis meja pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Patimura berdasarkan fakta empiris, bahwa: 1) sebagian besar mahasiswa belum menguasai teknik dasar pukulan *forehand* dan *backhand* yang benar, 2) mahasiswa kurang cepat dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*, dan 3) arah pukulan *forehand* dan *backhand* masih kurang tepat. Akibat masalah tersebut, minat dan motivasi belajar pada pembelajaran Tenis meja menjadi rendah, mahasiswa cenderung sekedar mengikuti perkuliahan saja tapi tidak benar-benar serius dalam penguasaan. Hal ini dapat dibuktikan dari tingkat kelulusan dalam kontrak mata kuliah Tenis meja setiap semester masih relatif rendah, serta nilai yang diperoleh masih didominasi dengan nilai rata-rata C dan D, sehingga mahasiswa mengikuti program remedial atau program semester pendek (SP), untuk memperbaiki perolehan nilai mata kuliah Tenis meja.

Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Beberapa perubahan dari hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti penambahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu-individu yang belajar (Ardiansyah dan Nana, 2020). Hasil belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang mahasiswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya. Hasil belajar merupakan kata yang digunakan untuk menunjukkan tingkat pencapaian seseorang dalam melakukan serangkaian kegiatan. Hasil belajar ditandai dengan mendapatkan nilai baik dalam suatu materi pembelajaran (Andy, Sugeng & Deden, 2019). Jika nilai akhir mahasiswa itu baik, hal tersebut menandakan bahwa hasil belajarnya baik dan proses transfer pengetahuan dari pengajar ke peserta didik dapat dikatakan berhasil. Untuk hasil belajar mahasiswa, maka dosen bertugas untuk melaksanakan pembelajaran yang dapat mengefektifkan segala kemampuan mahasiswa baik keterampilan, pengetahuan, dan sikap (Rismawati dan Sugiman, 2016).

Beberapa perubahan dari hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti penambahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu-individu yang belajar. Singkatnya, pendidik yang berkompeten adalah mereka yang mampu mengefektifkan dan mengoptimalkan pendekatan, metode, dan strategi pembelajaran dengan kepekaan, kepribadian, serta relasi sosialnya guna mengeksplorasi potensi peserta didik secara maksimal selama proses pembelajaran sebagai upaya mempersiapkan peserta didik “hidup dan berguna” di zaman mendatang (Blegur, Wasak, & Manu, 2017). Atas dasar inilah penulis melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam rangka memperbaiki kualitas pembelajaran dan

meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah Tenis meja sehingga fenomena program remedial dan semester pendek tidak lagi ditemukan selama mahasiswa menawar mata kuliah Tenis meja.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dan kuantitatif dengan teknik penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Arikunto, dalam Hendra & Yusdinar (2020) penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tujuan penelitian untuk memperbaiki kualitas pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Sebagai subjek penelitian adalah mahasiswa Tahun Akademik 2022/2023, yang berjumlah 34 orang, terdiri dari 16 laki-laki dan 18 perempuan. Dilaksanakan pada bulan November – Desember 2023.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah observasi dan tes unjuk kerja keterampilan pukulan *forehand* dan *backhand* tenis meja menggunakan rubrik penilaian. Teknik analisis data, data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Sumber data, data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan mahasiswa dilihat dari aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif yakni hasil pengukuran kemampuan penguasaan bermain tenis meja. Sedangkan aspek kualitatif didasarkan atas hasil pengamatan dan catatan pembelajaran selama penelitian berlangsung. Setiap kegiatan pembelajaran yang dilakukan merupakan bahan untuk menyimpulkan dan menentukan tindakan berikutnya.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pratindakan yang dilakukan pada mahasiswa Tahun Akademik 2022/20223 adalah peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan mahasiswa dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* sebelum diterapkan pembelajaran dengan penerapan metode latihan terbimbing. Dari perolehan data awal ini dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan melakukan gerakan pukulan *forehand* dan *backhand*. Hasil belajar pukulan *forehand* dan *backhand* mahasiswa laki-laki lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Dari 16 mahasiswa laki-laki hanya 4 orang atau hanya 15% saja yang berhasil menguasai dan terampil dalam teknik *forehand* dan *backhand*, sedangkan 85% lainnya mahasiswa belum menguasai dan belum terampil melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* dengan baik. Dari temuan awal tersebut, disimpulkan bahwa kesulitan-kesulitan mahasiswa dalam melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* disebabkan oleh 4 faktor sebagai berikut: 1) 85% mahasiswa belum mampu melakukan teknik pukulan *backhand* drive dengan sempurna, 2) teknik memegang bat, penguasaan bola dan sikap tubuh masih belum tepat dan benar, 3) melakukan pukulan pukulan *forehand* dan *backhand* kurang akurat dan kurang cermat, 4) belum adanya media untuk mempermudah mahasiswa melakukan pukulan *forehand* dan *backhand*.

Setelah mengkaji seluruh permasalahan serta menentukan metode pembelajaran yang akan dilaksanakan, peneliti menyusun skenario pembelajaran dan dilaksanakan pada setiap pertemuan, baik pada siklus I maupun siklus II.

### Siklus I

Pada siklus I, peneliti melakukan dua kali tatap muka. Setiap tatap muka terdiri dua jam pelajaran dengan waktu 90 menit. Tahapan pelaksanaan penelitian pada siklus I dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran semester (RPS) 1, alat-alat dan fasilitas tes yang mendukung, selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengolahan pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian kolaboratif dengan dosen mata kuliah dan asisten dosen yang bersangkutan adalah sebagai pengajar dalam penelitian. Sedangkan peneliti bertugas sebagai observer atau pengamat sekaligus bertanggung jawab penuh atas tindakan penelitian tersebut. Adapun proses pembelajaran mengacu pada rencana pembelajaran semester yang telah dipersiapkan.

c. Pengamatan

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Pada akhir proses pembelajaran mahasiswa diberi tes keterampilan forehand dan backhand Tennis meja dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan mahasiswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Adapun data hasil penelitian pada siklus I adalah seperti pada tabel distribusi frekuensi berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar siklus I**

| Interval Kelas | Frekuensi Absolut | Frekuensi relatif |
|----------------|-------------------|-------------------|
| 78 – 83        | 6                 | 17,65 %           |
| 72 – 77        | 6                 | 17,65 %           |
| 66 – 71        | 7                 | 20,59 %           |
| 60 – 65        | 0                 | 0 %               |
| 54 – 59        | 9                 | 26,46 %           |
| 50 – 53        | 6                 | 17,65 %           |
| <b>N=34</b>    |                   |                   |

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode latihan terbimbing diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa 65,74% atau ada 12 siswa dari 34 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal mahasiswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai  $\geq 75$  hanya sebesar 35,39% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 75%. Hal ini disebabkan karena mahasiswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan dosen dengan menerapkan metode latihan terbimbing.

d. Refleksi

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut: (1) dosen kurang baik dalam memotivasi mahasiswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran, (2) dosen kurang baik dalam pengelolaan waktu, dan (3) mahasiswa kurang begitu antusias selama pembelajaran berlangsung.

e. Refisi Rancangan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

- 1) Dosen perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana mahasiswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
- 2) Dosen perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
- 3) Dosen harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi mahasiswa sehingga mahasiswa bisa lebih antusias.

## Siklus II

### a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan perangkat pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran semester (RPS) 2 dan alat-alat pembelajaran lain yang mendukung.

### b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk siklus II mengacu pada rencana pembelajaran dengan memperhatikan revisi pada siklus I, sehingga kesalahan atau kekurangan pada siklus I tidak terulang lagi pada siklus II.

### c. Pengamatan

Pengamatan (observasi) dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar, pada akhir proses pembelajaran mahasiswa diberi tes dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan mahasiswa dalam proses belajar mengajar yang telah dilakukan. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan forehand dan backhand siklus II. Adapun data hasil penelitian pada siklus II adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil belajar siklus II**

| Interval kelas | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------------|-------------------|-------------------|
| 96 – 100       | 3                 | 8,82 %            |
| 91 – 95        | 6                 | 17,65 %           |
| 86 – 90        | 0                 | 0 %               |
| 81 – 85        | 11                | 32,35 %           |
| 75 – 80        | 14                | 41,18 %           |
|                | <b>N=34</b>       | <b>100 %</b>      |

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes sebesar 82,79%, atau 34 orang yang telah tuntas dari 34 orang mahasiswa. Secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 82,79% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan dosen dalam menerapkan pendekatan metode multiball sehingga mahasiswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan serta terampil melakukannya. Disamping itu juga ketuntasan ini dipengaruhi oleh kerjasama dari mahasiswa yang telah terampil untuk membantu temannya.

### d. Refleksi

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses pembelajaran dengan penerapan metode latihan terbimbing. Dari data-data yang telah diperoleh dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Selama proses pembelajaran dosen telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna, tetapi persentase pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
- 2) Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa mahasiswa aktif selama proses belajar berlangsung.
- 3) Kekurangan pada siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
- 4) Hasil belajar mahasiswa pada siklus II mencapai ketuntasan.

Berdasarkan proses tindakan dan hasil penelitian hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah Tenis meja melalui pendekatan metode latihan terbimbing mengalami peningkatan setiap pertemuannya dari sebelum tindakan, siklus I sampai siklus II. Pada tahap awal sebelum adanya tindakan dalam penelitian ini keterampilan bermain tenis meja masih kurang, ini dapat dilihat dari presentasi yang diperoleh, bahwa mahasiswa belum

mampu melakukan keterampilan gerak dan teknik dasar bermain tenis meja. Memegang bet, penguasaan bola dan sikap tubuh masih belum tepat dan benar. Pada siklus I belum berjalan dengan baik karena masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar permainan tenis meja.

Pada siklus II peningkatan keterampilan bermain tenis meja sudah mulai tampak dan meningkat. Pada pertemuan pertama sudah terlihat meningkat dan pertemuan kedua terus terlihat meningkat hal ini terlihat dari hasil belajar dengan penilaian yang telah disesuaikan dengan teknik dasar yang ingin dinilai, sudah mencapai batas ketuntasan yang ditentukan.

#### **4. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan di atas diperoleh simpulan bahwa: Penerapan metode latihan terbimbing dalam pembelajaran Tenis meja dapat meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar Tenis meja pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 65,74% jumlah mahasiswa yang tuntas adalah 12 mahasiswa. Pada siklus II terjadi peningkatan presentase hasil belajar mahasiswa dalam kategori tuntas sebesar 82,79%, sedangkan mahasiswa yang tuntas 22 mahasiswa. Pada siklus II ketuntasan belajar mahasiswa secara klasikal telah tercapai. Artinya sudah mencapai indikator keberhasilan sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti dan dosen mata kuliah Tenis meja.

#### **5. Daftar Pustaka**

- Andy, A; Sugeng, P & Deden, S.A. (2019) Hubungan Hasil belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Keolahragaan*, 7 (2), 126-134
- Ardiansyah, A.A & Nana (2020) Peran Mobile Learnings Sebagai Inovasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran di Sekolah. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 3 (1), 47-56
- Bagya, S.W; Kurnia T & Iwan S. (2019). Pengaruh Latihan Multiball dan Latihan Berpasangan terhadap Ketepatan Forehand Drive pada Ekstrakurikuler Tenis Meja di Sekolah SMP Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 2 (1), 1-11
- Bayu, Senaputra. (2018). Survei Kemampuan Pukulan *Backhand* dalam Permainan Tenis Meja di Klub Tenis Meja Se-Kabupaten Sidoarjo. *Artikel Skripsi Universitas PGRI Kediri*.
- Blegur, J., Wasak, M. R., & Manu, L. (2017). *Penilaian Formatif Peserta Didik atas Kompetensi Pendidik dalam Proses Pembelajaran*. Satya Widya, 33(2), 117-127.
- Burhanuddin, K & Dony, A. (2021). Pengaruh Latihan Multiball terhadap Hasil Keterampilan Pukulan *Drive Forehand* dan *Backhand* pada Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9 (1), 487-494
- Jhony, H & Yustinar (2020) Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja melalui Media Dinding. *Journal of Education Research*, 1 (3), 237-244
- Mahamuddin. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Metode Terbimbing dan Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII UPT SMP Negeri 7 Satap. *Jurnal Panrita*, 01 (01), 11-19.
- Marganingsih, M. (2022). Peningkatan Keterampilan Menulis Cerpen Melalui Media Teks Lagu dengan Metode Latihan Terbimbing. *KREDO: Jurnal Ilmiah Bahasa Dan Sastra*, 6 (1), 12-20.

- Ni Luh Sari Merta. (2022). Penerapan Latihan Terbimbing untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Siswa. *Journal of Education Action Research*, 6 (3), 333-340.
- Risnawati, A dan Sugiman. (2016). Pengaruh Problem Posing dan PBL terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 3 (1) 100-108
- Satria, B dan Arwandi. (2020). Pengaruh Metode Latihan Multiball terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand* dan *Backhand* dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Patriot 2* (2), 487-494
- Solissa, Jonasa (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tenis Meja Melalui Pendekatan Metode Bagian pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Ambon. *Jurnal Jendela Pengetahuan* 11 (25), 42-53
- Suyono. (2015). *Implementasi Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Syukron Ma'mun (2021) Analisis Metode Pembelajaran Ceramah Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mimbar Kampus*, 20 (2), 137-150
- Tyan, N. A. (2021). Perbandingan Latihan Shadow dengan Latihan Multiball Terhadap Frekuensi Pukulan Forehand dan Backhand Tenis Meja Pada Ekstrakurikuler di SD Supriyadi Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 71-77.
- W, A., Tayeb, T., & Idris, R. (2016). Minimalisasi Kesulitan Siswa Dalam Penyelesaian Masalah Matematika Dengan Penerapan Pola Latihan Terbimbing Kelas XII IPA1 SMA Negeri 1 Anggeraja, Kecamatan Anggeraja, Kabupaten Enrekang. Mapan: *Jurnal Matematika dan Pembelajaran*, 4(2), 13-21.