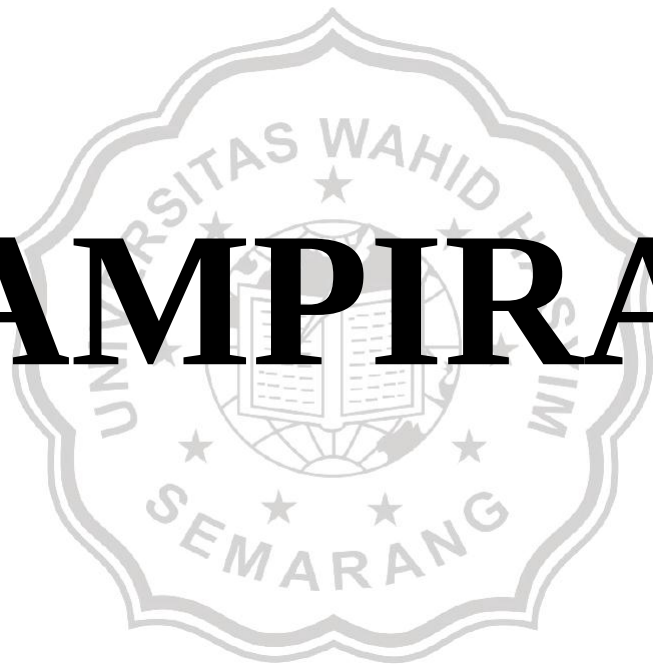


LAMPIRAN





**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 1/Kep-FKIP/I/2017**

Tentang :

PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

- Menimbang :** 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen pembimbing skripsi.
- Mengingat :** 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Memperhatikan :** Rapat pimpinan Fakultas pada hari Selasa tanggal 3 Januari 2017 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Kardiyono, M.Pd
- NIP : 10.11.1.0204
- Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
- Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Sebagai Pembimbing I (Pertama)

2. Nama : Sofyan Ardyanto, M.Pd
- NIP : 10.14.1.0298
- Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b
- Jabatan Fungsional : -

Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Ramadhan Aminuddin Aziz
- NIM : 128010222
- Topik/Judul : Pelaksanaan dan Pembinaan Kegiatan Ekstra Kurikuler Olahraga yang Berdampak Pada Prestasi Siswa di SD Negeri 5 Bondo Kecamatan Bangsri Jepara.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang
Pada Tanggal : 4 Desember 2016
Dekan FKIP
Universitas Wahid Hasyim Semarang

Drs. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Tembusan:

1. Pembimbing I dan II.
2. Mahasiswa Ybs.
3. Arsip.



UNIVERSITAS WAHID HASYIM
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024) 8505680

Nomor : 160/K.02/UWH/XII/2017

Semarang, 18 Desember 2017

Lamp. : -

Hal : Izin penelitian

Kepada Yth :

Kepala SMK Nadhatul Ulama (NU) Ungaran Semarang
di

Tempat

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin.

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) :

Nama : Ramdhan Aminudin Aziz

NIM : 128010222

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

**“Upaya Media Pembelajaran Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar
Tenis Meja Pada Kelas XI Di SMK Nadhatul Ulama (NU) Ungaran Semarang
Tahun 2017”.**

Schubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 8 Januari 2018 s/d 8 Februari 2018.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

**Wallahu Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.**



Tembusan :

1. Mahasiswa.



SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NAHDLATUL ULAMA
SMK NU UNGARAN
 KOMPETENSI KEAHLIAN :
 TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN, MULTIMEDIA
 PERSIAPAN GRAFIKA, TEKNIK ELEKTRONIKA INDUSTRI, DAN TEKNIK SEPEDA MOTOR
 Alamat : Jln. Kaligarang No.9 Ungaran 50511 Telp./Fax (024) 6924034-6922708
 E-mail : smknu@smknu-ungaran.sch.id Website : <http://www.smknu-ungaran.sch.id>



SURAT KETERANGAN

Nomor : 651/TU.SMK NU/I/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMK NU Ungaran, menerangkan bahwa nama sebagaimana di bawah ini telah melaksanakan penelitian untuk penulisan skripsi dengan judul
“ Upaya Media Pembelajaran Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tennis Meja Pada Kelas XI di SMK Nahdlatul Ulama (NU) Ungaran Semarang Tahun 2017 “ pada 11 Januari 2018 adapun nama mahasiswa tersebut adalah :

NO	NAMA	NIM/NPM	PROGRAM STUDI
1	Ramdian Aminudin Azis	128010222	Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ungaran, 12 Januari 2018
 Kepala SMK NU Ungaran

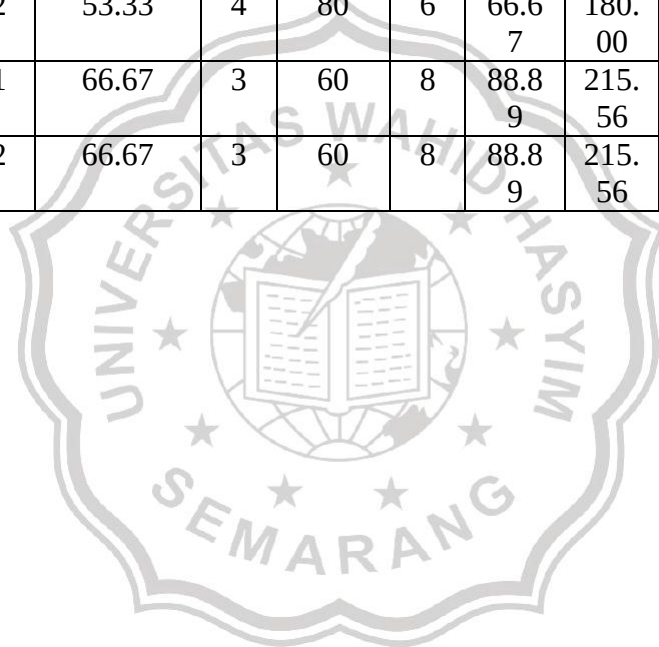


Lampiran 4

JREKAP PRA SIKLUS

N o.	Sam pel	Rekap						Tota l Sko r	Nil ai	Ketunta san
		TS P	Psikomot orik	TS K	Kogni tif	TS A	Afek tif			
1	1	2	66.7	4	80	8	88.8 9	235. 56	79	Tuntas
2	2	3	100	4	80	6	66.6 7	246. 67	80	Tuntas
3	3	1	33.33	4	80	8	88.8 9	202. 22	67	Tidak Tuntas
4	4	2	66.67	3	60	8	88.8 9	205. 56	62	Tidak Tuntas
5	5	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	72	Tidak Tuntas
6	6	3	100	4	80	7	77.7 8	257. 78	78	Tuntas
7	7	2	66.67	2	60	8	68.8 9	235. 56	66	Tidak Tuntas
8	8	3	100	3	60	8	88.8 9	248. 89	77	Tuntas
9	9	2	66.67	3	60	7	77.7 8	204. 44	68	Tidak Tuntas
10	10	3	100	4	80	5	55.5 6	235. 56	79	Tuntas
11	11	2	66.67	4	80	6	66.6 7	213. 33	61	Tidak Tuntas
12	12	3	100	4	80	7	77.7 8	257. 78	82	Tuntas
13	13	2	66.67	4	80	6	66.6 7	183. 33	51	Tidak Tuntas
14	14	1	33.33	4	80	6	66.6 7	180. 00	60	Tidak Tuntas
15	15	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	65	Tidak Tuntas
16	16	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	65	Tidak Tuntas
17	17	2	66.67	4	80	8	88.8 9	235. 56	76	Tuntas
18	18	1	53.33	4	80	6	66.6 7	180. 00	65	Tidak Tuntas
19	19	1	53.33	4	80	6	66.6 7	180. 00	65	Tidak Tuntas

20	20	1	66.67	4	80	8	88.8 9	235. 56	76	Tuntas
21	21	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	65	Tidak Tuntas
22	22	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	65	Tidak Tuntas
23	23	2	33.33	4	80	6	66.6 7	180. 00	60	Tidak Tuntas
24	24	1	66.67	4	80	8	88.8 9	235. 56	76	Tuntas
25	25	1	53.33	4	80	6	66.6 7	180. 00	65	Tidak Tuntas
26	26	2	53.33	4	80	6	66.6 7	180. 00	65	Tidak Tuntas
27	27	2	53.33	4	80	6	66.6 7	180. 00	65	Tidak Tuntas
28	28	1	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	65	Tidak Tuntas
29	29	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	65	Tidak Tuntas

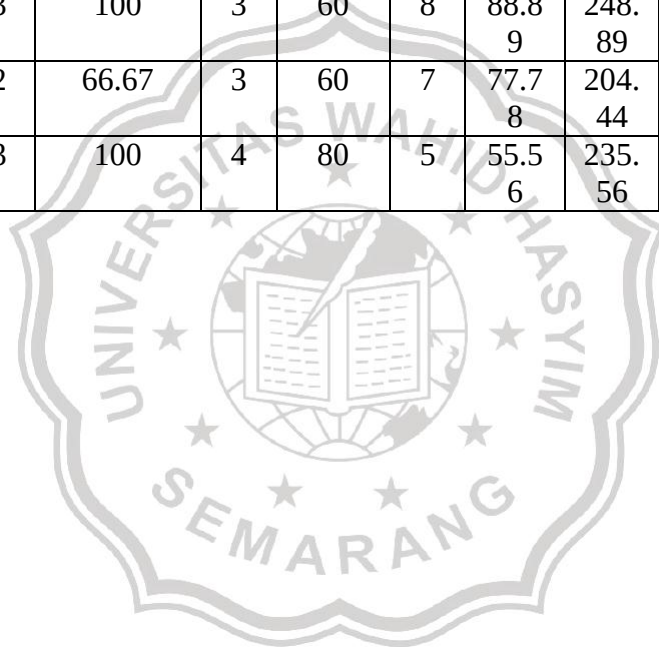


Lampiran 5

HASIL REKAP SIKLUS I

N o.	Sam pel	Rekap						Tota l Sko r	Nil ai	Ketunta san
		TS P	Psikomot orik	TS K	Kogni tif	TS A	Afek tif			
1	1	2	66.67	4	80	8	88.8 9	235. 56	79	Tuntas
2	2	3	100	4	80	6	66.6 7	246. 67	82	Tuntas
3	3	1	33.33	4	80	8	88.8 9	202. 22	67	Tidak Tuntas
4	4	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	72	Tidak Tuntas
5	5	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	72	Tidak Tuntas
6	6	3	100	4	80	7	77.7 8	257. 78	81	Tuntas
7	7	2	66.67	4	80	8	88.8 9	235. 56	79	Tuntas
8	8	3	100	3	60	8	88.8 9	248. 89	83	Tuntas
9	9	2	66.67	3	60	7	77.7 8	204. 44	68	Tidak Tuntas
10	10	3	100	4	80	5	55.5 6	235. 56	79	Tuntas
11	11	2	66.67	4	80	6	66.6 7	213. 33	71	Tidak Tuntas
12	12	3	100	4	80	7	77.7 8	257. 78	82	Tuntas
13	13	2	66.67	4	80	6	66.6 7	213. 33	71	Tidak Tuntas
14	14	1	33.33	4	80	6	66.6 7	180. 00	60	Tidak Tuntas
15	15	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	72	Tidak Tuntas
16	16	2	80	3	80	8	88.8 9	248. 89	81	Tuntas
17	17	2	66.67	4	80	6	66.6 7	213. 33	71	Tidak Tuntas
18	18	3	100	4	80	7	77.7 8	257. 78	83	Tuntas
19	19	2	66.67	4	80	6	66.6 7	213. 33	75	Tuntas

20	20	1	33.33	4	80	6	66.67	180.00	60	Tidak Tuntas
21	21	2	66.67	3	60	8	88.89	215.56	72	Tidak Tuntas
22	22	2	80	3	80	8	88.89	248.89	81	Tuntas
23	23	2	66.67	4	80	6	66.67	213.33	61	Tidak Tuntas
24	24	1	33.33	4	80	6	66.67	180.00	60	Tidak Tuntas
25	25	2	66.67	3	60	8	88.89	215.56	69	Tidak Tuntas
26	26	2	80	3	80	8	88.89	248.89	81	Tuntas
27	27	3	100	3	60	8	88.89	248.89	83	Tuntas
28	28	2	66.67	3	60	7	77.78	204.44	68	Tidak Tuntas
29	29	3	100	4	80	5	55.56	235.56	79	Tuntas

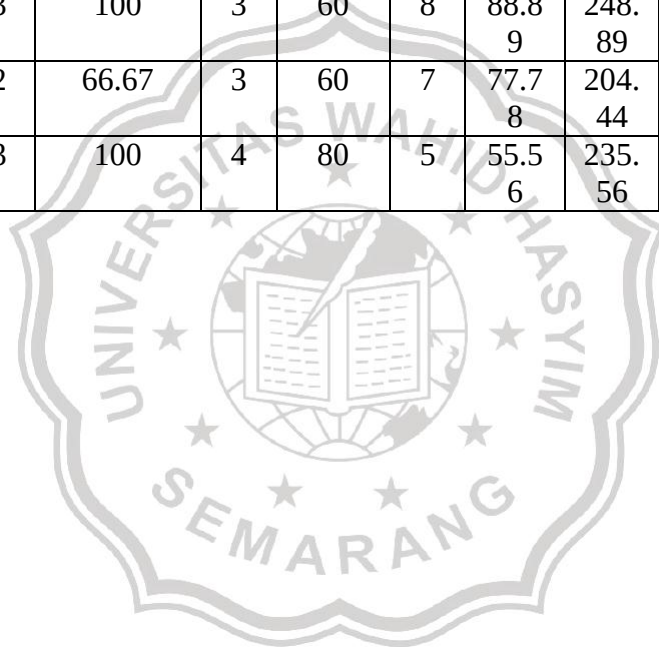


Lampiran 6

REKAP SIKLUS II

N o.	Sam pel	Rekap						Tota l Sko r	Nil ai	Ketunta san
		TS P	Psikomot orik	TS K	Kogni tif	TS A	Afek tif			
1	1	2	66.67	4	80	8	88.8 9	235. 56	85	Tuntas
2	2	3	100	4	80	6	66.6 7	246. 67	82	Tuntas
3	3	1	33.33	4	80	8	88.8 9	272. 22	87	Tuntas
4	4	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	72	Tidak Tuntas
5	5	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	72	Tidak Tuntas
6	6	3	100	4	80	7	77.7 8	257. 78	81	Tuntas
7	7	2	66.67	4	80	8	88.8 9	235. 56	79	Tuntas
8	8	3	100	3	60	8	88.8 9	248. 89	83	Tuntas
9	9	2	66.67	3	60	7	77.7 8	244. 44	78	Tuntas
10	10	3	100	4	80	5	55.5 6	235. 56	79	Tuntas
11	11	2	66.67	4	80	6	66.6 7	213. 33	71	Tidak Tuntas
12	12	3	100	4	80	7	77.7 8	257. 78	82	Tuntas
13	13	2	66.67	4	80	6	66.6 7	213. 33	71	Tidak Tuntas
14	14	1	33.33	4	80	6	66.6 7	280. 00	80	Tuntas
15	15	2	66.67	3	60	8	88.8 9	215. 56	72	Tidak Tuntas
16	16	2	80	3	80	8	88.8 9	248. 89	81	Tuntas
17	17	2	66.67	4	80	6	66.6 7	213. 33	71	Tidak Tuntas
18	18	3	100	4	80	7	77.7 8	257. 78	83	Tuntas
19	19	2	66.67	4	80	6	66.6 7	213. 33	75	Tuntas

20	20	1	33.33	4	80	6	66.67	180.00	60	Tidak Tuntas
21	21	2	66.67	3	60	8	88.89	215.56	77	Tuntas
22	22	2	80	3	80	8	88.89	248.89	81	Tuntas
23	23	2	66.67	4	80	6	66.67	213.33	61	Tidak Tuntas
24	24	1	33.33	4	80	6	66.67	180.00	80	Tuntas
25	25	2	66.67	3	60	8	88.89	235.56	79	Tuntas
26	26	2	80	3	80	8	88.89	248.89	81	Tuntas
27	27	3	100	3	60	8	88.89	248.89	83	Tuntas
28	28	2	66.67	3	60	7	77.78	204.44	68	Tidak Tuntas
29	29	3	100	4	80	5	55.56	235.56	79	Tuntas



Lampiran 7

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SMK NU Ungaran
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI TKJ
Materi	: Permainan Tennis Meja
Alokasi Waktu	: 1x pertemuan (3 JP)

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.

- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan.
- 3.2 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.
- 4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dalam memainkan salah satu permainan bola kecil dengan koordinasi gerak yang baik.

C. Indikator

- Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
- Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
- Menunjukkan sikap menghormati selama mengikuti pembelajaran.
- Menunjukkan sikap kerjasama saat mengikuti pelajaran.
- Melakukan teknik memegang bet pada tenis meja dengan benar.
- Melakukan teknik servis forehand dan backhand tenis meja dengan benar.
- Melakukan teknik pukulan forehand dan backhand tenis meja dengan benar.
- Menjelaskan teknik memegang bet pada tenis meja dengan benar.
- Menjelaskan teknik servis forehand dan backhand tenis meja dengan benar.
- Menjelaskan teknik pukulan forehand dan backhand tenis meja dengan benar.

D. Materi Pembelajaran

Tenis meja, atau ping pong (sebuah merek dagang), adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang berlawanan. Di Tiongkok, nama resmi olahraga ini ialah "bola ping pong" (Tionghoa Pinyin: pīngpāng qiú) Permainan tenis meja bermula pada tahun 1880-an di Inggris. Saat itu, masyarakat kelas atas Victoria menganggapnya sebagai hiburan seusai santapan malam.

Pada Olimpiade Seoul 1988, tenis meja dipertandingkan untuk pertama kalinya diajang olahraga yang paling prestisius itu. Tenis meja menjadi sumber inspirasi bagi PONG, sebuah video game terkenal yang dirilis tahun 1972. Pada awal 1970-an, para pemain tenis meja Amerika Serikat diundang ikut sert dalam sebuah turnamen di Tiongkok. Peristiwa ini mencairkan ketegangan hubungan antara kedua negara. Istilah "Diplomasi Ping Pong" muncul ketika Presiden AS Richard Nixon tak lama kemudian berkunjung ke Tiongkok. Pada Kejuaraan Dunia 1936 di Praha, dua pemain yang saling menerapkan pola bertahan/defensif membutuhkan waktu lebih dari satu jam demi meraih satu poin. Uni Soviet melarang penduduknya bermain tenis meja pada 1930 hingga 1950 dengan alasan olahraga tersebut berbahaya bagi mata manusia.

1. Teknik Memegang Bat

Dalam bermain tenis meja terdapat banyak teknik memegang bet. Permainan tenis meja dipengaruhi oleh teknik memegang bet, oleh karena itu setiap pemain harus menguasai teknik dasar memegang bet. Terdapat beberapa variasi dalam memegang bet. Macam-macam teknik memegang bet antara lain

a. Shakehand Grip

Shakehand grip adalah cara memegang bet yang sering digunakan oleh banyak pemain. Cara memegang ini sangat efektif untuk bermain bertahan dan menyerang. Dengan *shakehand grip* ini pemain dapat dengan mudah memukul dengan kuat ke semua sudut meja. Memegang *shakehand grip* seperti orang melakukan jabat tangan (Sapto Adi dan Mu'arifin, 1994:8). Kesalahan dan perbaikan yang sering terjadi dalam belajar grip ini meliputi, pukulan *forehand* atau *backhand* terasa tidak stabil. Untuk mengatasi hal ini adalah dengan memutar bagian bet ke arah dalam (bila memegang di depan tubuh dengan *shakehand grip*) akan membuat pukulan lebih stabil, tetapi pukulan *forehand* kurang stabil. Kemudian putar bagian atas bet ke arah belakang. Bagian dalam ibu jari menyentuh bet mengakibatkan pukulan *forehand* tidak menentu, dan pukulan *back hand* menjadi kurang efektif.

b. Penhold grip

Penhold grip adalah cara memegang bet seperti orang yang memegang pena. Cara memegang ini hanya digunakan pada satu permukaan bet. Seperti yang dijelaskan (Sutarmin, 2007:15) *Penhold grip* atau memegang tangkai bet hanya dapat digunakan untuk satu permukaan bet saja. Cara memegang ini sangat efektif untuk pukulan *forehand* tetapi kurang efektif untuk pukulan *backhand*. Cara memegang ini hanya digunakan untuk pemain dengan tipe bertahan. Kelebihan bermain dengan teknik *penhold grip* adalah mampu memukul *backhand* dengan cepat, pada waktu servis mudah menggerakkan pergelangan tangan, dan yang paling penting adalah sesuai untuk memukul *forehand*. Sedangkan kelemahan menggunakan teknik *penhold grip* adalah kesulitan dalam melakukan pukulan *backhand* dan tidak efektif dalam permainan bertahan.

c. Seemiller Grip

Seemiller grip juga disebut dengan *American grip*, yang merupakan versi dari *shakehand grip* (Sutarmin, 2007:19). Cara memegang ini hampir sama dengan *shakehand grip*. Bedanya pada *seemiller grip* Bet bagian atas diputar dari 20 hingga 90 derajat ke arah tubuh. Jari telunjuk menempel di sepanjang sisi bet.

Kelebihan gaya *seemiller grip* adalah mudah melakukan blok, mudah menguasai permainan di tengah meja, mudah melakukan perubahan sisi bet pada saat permainan berlangsung, pergelangan tangan mudah digerakkan untuk pukulan *forehand*. Kelemahan pada gaya *seemiller grip* adalah kesulitan melakukan pukulan *backhand* yang jauh dari meja, kesulitan melakukan pukulan sudut, tidak efektif untuk pola bertahan.

2. Teknik Memukul

Pada dasarnya ada dua teknik memukul dalam tenis meja yaitu *forehand* dan *backhand*. Pukulan *forehand* memiliki keunggulan pada kerasnya laju bola sedangkan pukulan *backhand* akan mempermudah untuk menghadapi pukulan *backspin* dan *topspin*. Kedua teknik memukul ini mendasari berbagai jenis pukulan.

a. Pukulan Forehand

Pukulan *forehand* dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh (Sapto Adi dan Mu'arifin, 1994:16). Cara melakukan pukulan ini adalah dengan merendahkan posisi tubuh, Lalu gerakkan tangan yang memegang bet kearah pinggang (bila tidak kidal gerakan kearah kanan), siku membentuk sudut kira-kira 90 derajat. Sekarang tinggal menggerakkan tangan kedepan tanpa merubah siku.

b. Pukulan backhand

Pukulan *backhand* dilakukan jika bola berada disebelah kiri badan (Sapto Adi dan Mu'arifin, 1994:17). Cara melakukannya pertama rendahkan posisi tubuh lalu gerakkan tangan kearah pinggang sebelah kiri jika tidak kidal, dengan sudut siku sembilan puluh derajat. Gerakkan tangan dan bet kearah depan, jaga siku agar tetap sembilan puluh derajat dan bet tetap lurus.

c. Jenis-jenis pukulan (stroke)

Banyak jenis pukulan dalam tenis meja yang harus diketahui dalam bermain tenis meja yaitu drive, push, chop, blok, lobbing dan looping.

✓ Pukulan Drive

Drive merupakan pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras (Sutarmin, 2007:36). Tipe pukulan ini keras dan cepat. Cara melakukan *forehand drive* pertama gerakkan bet kearah depan. Gerakan ini diikuti dengan perputaran badan kearah depan kira-kira badan berputar tiga puluh derajat.

Kesalahan dan cara mengatasi dalam melakukan pukulan *forehand drive* adalah terjadi perubahan pada posisi bet akibat Bergeraknya pergelangan tangan hal ini menyulitkan saat kontak dengan bola. Kuatkan pergelangan tangan saat sikap permulaan, sehingga bet tidak akan mudah berubah posisi. Yang kedua adalah pukulan *backhand drive*. Cara melakukannya pertama siku membentuk sudut sembilan puluh derajat. Pergerakan bet diikuti oleh gerak memutar badan. Usahakan kontak dengan bola saat bet berada didepan badan agak kiri.

Kesalahan yang sering terjadi dalam *pukulan drive* dan cara mengatasinya adalah gerakan kaki. Untuk mengatasi hal ini adalah dengan memperbanyak latihan *backhand*.

✓ *Pukulan Push (dorongan)*

Push adalah pukulan *backspin* pasif yang dilakukan untuk menghadapi *backspin* (Larry Hodges,2002:64).Pukulan ini dapat menjaga agar bola tidak melambung terlalu tinggi dari net.Untuk melakukan pukulan *forehand push* perhatikan agar posisi bet sedikit terbuka Gerakan bet kedepan dan sedikit kebawah.Usahkan bola mengenai bet bagian tengah.Yang kedua adalah cara melakukan *backhand push* perkenaan blanya sama dengan *forehand push* bedanya ini menggunakan *backhand*. Usahkan kontak bola hanya terjadi gesekan tetapi kuat sehingga menghasilkan bola *backspin* yang sempurna. Usahkan perkenaan bola di kiri mendekati bagian depan tubuh

✓ *Pukulan Chop*

Chop merupakan pukulan *backspin* yang bersifat bertahan (Larry Hodges,2002:99). Persiapan dalam melakukan pukulan *forehand chop* sama untuk melakukan *pukulan forehand* tapi posisi bet agak terbuka. Gerakkan bet ke depan condong ke bawah. Usahan kontak dengan bola terjadi di depan kanan badan.

Perkenaan bola pada sisi bet depan agak bawah dan perkenaan pada bola pada sisi bawah bola.Sedangkan untuk *backhand chop* posisi awal sama dengan *backhand*.

tetapi posisi bet terbuka atau sisi depan condong ke atas. Usahkan kontak bola pada bagian sisi bawah bet depan dengan sisi bawah bola.Usahkan perkenaan bola di kiri agak depan tubuh.

3. Teknik Servis

Servis yaitu memukul bola untuk menyajikan bola pertama (Sutarmin,2007:17).Ada beberapa teknik servis yaitu servis *forehand topspin*, servis *backhand topspin*, servis *forehand backspin*, servis *backhand backspin*. *Topspin* merupakan arah putaran bola (dimana bola berputar searah jarum jam).

Backspin merupakan arah putaran bola juga (bola berputar berlawanan jarum jam). Cara melakukan servis :

a. *Forehand Topspin*

Untuk melakukan *forehand topspin* pemain berdiri dengan sikap persiapan di meja bagian kanan dan menghadap sektor kiri meja lawan.Tangan kanan memegang bet berada di kanan badan dengan siku ditekuk sebesar sembilan puluh derajat.Telapak tangan kiri memegang bola.Bola dilambungkan setinggi enam belas senti meter, kemudian dipukul dengan bet.Usahkan pantulan bola tidak begitu tinggi dari net.

b. *Backhand Topspin*

Untuk melakukan *backhand topspin* pemain berdiri di tengah meja dengan sikap persiapan. Tangan kanan memegang bet dengan mendekatkanya ke pinggang sebelah kiri.Telapak tangan kiri memegang bola. Lambungkan bola setinggi enam belas senti meter, pukul dengan

bet.Usahkan bola tidak begitu tinggi dari net sehingga pantulan bola di meja lawan tidak begitu tinggi

c. Backhand Backspin

Untuk melakukan *backhand backspin* pemain berdiri di tengah meja dengan sikap persiapan.Tangan kanan memegang bet dengan mendekatkanya ke pinggang sebelah kiri..Telapak tangan kiri memegang bola.Lambungkan bola setinggi enam belas senti meter, pukul dengan bet..Untuk melakukan pukulan ini hanya menggesek bagian belakang bola dengan bagian bawah bet. Gerakan bet ke depan condong turun ke bawah..Usahkan bola tidak begitu tinggi dari net sehingga pantulan bola di meja lawan tidak begitu tinggi.

E. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

1. Media dan alat

- a. Lapangan Tennis Meja
- b. Bat
- c. Bola Tennis Meja
- d. Lemberan kerja
- e. Lemberan Penilaian
- f. Stop watch
- g. Peluit

2. Sumber Pembelajaran

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas X*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA Kelas X*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

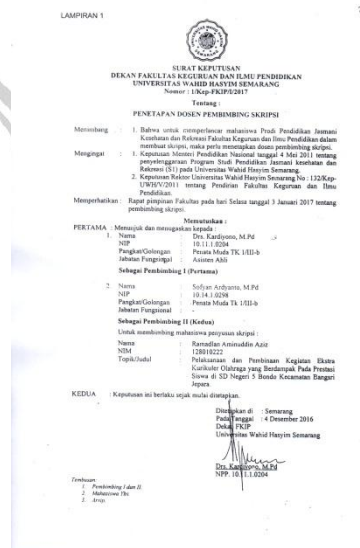
F. Langkah-Langkah Pembelajaran

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU	SIKAP
Pendahuluan	1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran. 2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin. 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. 4. Melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan untuk mengarahkan peserta didik pada materi yang akan dipelajari,	15 Menit	
Kegiatan Inti	Mengamati 1. Mencari dan membaca informasi tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dansmesh) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik dan membuat catatan/laporan. 2. Peserta didik mengamati pertandingan bulutangkis secara langsung dan atau di TV/video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dansmesh). 3. Peserta didik mengamati tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dansmesh) yang	100 Menit	

diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu dan membuat catatan hasil pengamatan

Menanya

1. Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tenis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dansmesh) misalnya : bagaimana jalannya bola jika cara memegang bet dirobah, apakah ketepatan pukulan diperengaruhi oleh perubahan cara bet, apakah jenis pukulan mempengaruhi tingkat kesulitan pengembalian bola, apakah terdapat



menggunakan pendekatan yang berbeda.

2. Peserta didik saling bertanya tentang manfaat permainan Tenis Meja

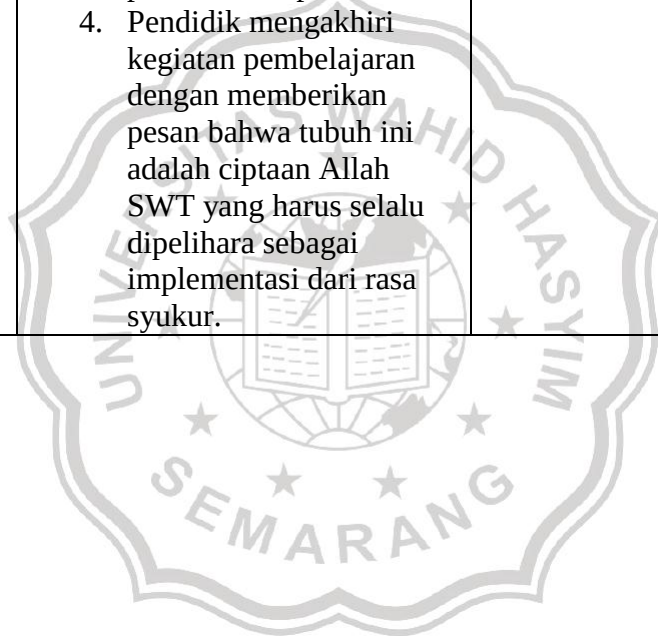
	terhadap kesehatan 3. Peserta didik saling bertanya tentang otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan Tennis Meja 4. Peserta didik saling bertanya tentang bagaimana bentuk/jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan variasi dan kombinasi permainan Tennis Meja Eksplorasi 1. Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, servis forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baiksecaraberpasangandan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 2. Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand secara menyilang ke arah kanan dan kiri bidang servis yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baiksecaraberpasangandan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi		
--	--	--	--

	selama bermain. 3. Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak servis forehand dan backhand ke sasaran (target) yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baiksecaraberpasangandengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 4. Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand dalam berbagai situasi yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secaraberpasangandengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 5. Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand arah bola menyilang meja yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secaraberpasangandengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi		
--	---	--	--

	selama bermain. 6. Memperagakan berbagai variasi keterampilan gerak memegang bet, pukulan forehand dan backhand bergerak ke kanan dan ke kiri arah bola menyilang/lurus yang dilakukan dalam bentuk bermain dengan koordinasi yang baik secara berpasangan atau dalam kelompok dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 7. Mendiskusikan setiap variasi dan kombinasi teknik permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smash) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. 8. Mendiskusikan variasi dan kombinasi teknik dasar permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smash) dan membuat kesimpulan hasil diskusi. 9. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi teknik permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dan smash) dan membuat		
--	--	--	--

	kesimpulan hasil diskusi. Mengasosiasi 1. Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dansmesh) Mengkomunikasikan 1. Melakukan permainan tenis meja dengan peraturan sesungguhnya dengan menerapkan berbagai variasi dan kombinasi teknik permainan Tennis Meja (memegang raket, pukulan forehand, backhand, servis, dansmesh) dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. 2. Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih 3. Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan		
Penutup	1. Peserta didik diminta menyimpulkan tentang bagaimana peran teknik	20 Menit	

	dasar (passing/menendang, menghentikan/mengontr ol) bola dalam permainan sepak bola. 2. Pendidik mengarahkan peserta didik untuk membuat kesimpulan mengenai hakekat sebenarnya dari permainan sepak bola. 3. Pendidik memberikan beberapa soal sebagai tugas/PR mengenai permainan sepak bola. 4. Pendidik mengakhiri kegiatan pembelajaran dengan memberikan pesan bahwa tubuh ini adalah ciptaan Allah SWT yang harus selalu dipelihara sebagai implementasi dari rasa syukur.	
--	---	--



G. Penilaian Hasil Belajar

Intrumen Penilaian Hasil Belajar

PENILAIAN

UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN TENIS MEJA (PSIKOMOTOR)

NO	ASPEK YANG DINILAI	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Melakukan Teknik Dasar Memegang Bat a. Posisi jari tangan sa`at memegang bat b. Posisi tangan/lengan sa`at memegang bat c. Keseimbangan dan penguasaan bola				
2	Melakukan Teknik Dasar Servis a. Tumpua kaki sa`at bola akan dipukul b. Posisi badan sa`at akan memukul bola c. Perkenaan bola sa`at bola dipukul d. Hasil pukulan				
3	Melakukan Teknik Dasar Memukul a. Tumpuan kaki sa`at bola akan dilempar b. Posisi/ayunan tangan sa`at melempar bola c. Ketepatan melempar bola				
	Jumlah				
	Jumlah skor maksimal = 40				

PENILAIAN

SIKAP/PRILAKU DALAM PERMAINAN TENIS MEJA (AFEKTIF)

NO	PRILAKU YANG DIHARAPKAN	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1.	Bekerjasama dengan teman satu tiem				
2.	Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)				
3.	Menta`ati peraturan				
4.	Menghormati wasit dan pemain (sportif)				
5.	Menunjukkan sikap sungguh-sungguh dalam bermain				
	Jumlah				
	Jumlah skor maksimal = 20				

PENILAIAN

PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN TENIS MEJA (KOGNITIF)

NO	PERTANYAAN	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1.	Bagaimana teknik pukulan porhand				
2.	Jelaskan teknik pukulan back hand				
3.	Bagaimana cara melakukan melakukan servis				
	jumlah				
	Jumlah skor maksimal = 12				

Teknik penilaian

- Tes Ujuk Kerja (psikomotot)**
Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 4.
$$N1 = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$
- Pengamatan Sikap (apektif)**
Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada sa`at anak melakukan aktivitas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu menta`ati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tiem dan menunjukkan prilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman. Dengan rentang nilai antara 1 s/d 4.
$$N2 = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$
- Pengetahuan (kognitif)**
Jawaban secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan konsep gerak passing dan menghentikan bola sepak. Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian dengan rentang nilai antara 1 s/d 4.

$$N3 = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

$$\text{Nilai Akhir (NA)} = \frac{N1 + N2 + N3}{3}$$

Menyetujui:

Guru Mata Pelajaran

Ungaran, 11 januari 2018

Guru Praktikum



Lampiran 8

Silabus Pembelajaran Penjasorkes

Nama Sekolah : SMK NU UNGARAN

Kelas/Semester : XI/Ganjil

Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung awab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranahk onkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, danmengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana	Tenis Meja	Mengamati - Berdoa sebelum dan setelah pelajaran - Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja(memegang bet, pukulan forehand, backhand, servis, smash. - Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenismeja (memegang bet, pukulan forehand, backhand, servis, smash) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau - Mengamati pertandingan tenis meja secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand, backhand, servis, smash dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya - Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand,	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor Observasi: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak	9 JP	- Meja tenismeja - Bet, bola pingpong - Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMK Kelas X,

pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. 2.3 Menghargai perbedaan 2.4 karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.5 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik . 2.6 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.8 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola kecil. 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi		backhand, servis, smash Mempertanyakan hubungan Eksplorasi • Servis tenis meja dengan berbagai variasi menggunakan tangan kanan dan tangan kiri dalam posisi di tempat dan bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • memukul dengan berbagai variasi menggunakan satu tangan dan dua tangan ke berbagai arah dalam posisi di tempat dan sambil bergerak secara individu dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Melakukan smash dengan berbagai variasi dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan tenis meja (memegang bet, pukulan forehand, backhand, servis, smash • Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi permainan (memegang bet, pukulan forehand, backhand, servis, smash dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan	Tes: Prinsip dan konsep keterampilan gerak		
---	--	--	--	--	--

keterampilan berbagai permainan bola kecil dengan koordinasi yang baik.		tentang keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama Mengasosiasi • Menemukan hubungan tenis meja dengan kesehatan dan kebugaran tubuh • Menemukan pola variasi dan kombinasi permainan tenis meja yang paling tepat untuk kebutuhan individual Mengkomunikasikan • melakukan permainan tenis meja menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan variasi kombinasi (memegang bet, pukulan forehand, backhand, servis, smash yang telah dipelajari dengan menunjukkan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan. • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Mau bermain dengan semua teman tanpa membedakan agama, suku, dan			
--	--	--	--	--	--

		kemampuan • Disiplin mengikuti aturan yang disepakati • Menunjukkan perilaku sportif selama bermain tenis meja • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Memaparkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak permainan tenis meja secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama			
--	--	--	--	--	--

Ungaran, 11 Januari 2018

Praktikan

Lampiran 6

DOKUMENTASI PENELITIAN



Saat Melakukan Pemanasan





Saat Memperlihatkan Video Tentang Permainan Tenis Meja



Saat Memperlihatkan Video Tentang Permainan Tenis Meja



Saat Melakukan Teknik Permainan Tenis Meja



Saat Melakukan Teknik Permainan Tenis Meja



Foto Bersama



Foto Bersama

