



## **Implementation Of The Massed Practice Learning Method In Improving Drive Learning Outcomes In Table Tennis Games In IX A Class Students Of SMP Negeri 24 Makassar**

### **Penerapan Metode Pembelajaran Massed Practice Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Drive Dalam Permainan Tenis Meja Pada Kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar**

**Wahyu Munandar<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Departemen Phsyical Education Study Program, Universitas Megarezky, Indonesia

Corresponding Author:

[wm.munandar@gmail.com](mailto:wm.munandar@gmail.com)

#### **How to Cite :**

Munandar, W. (2023). Penerapan Metode Pembelajaran Massed Practice Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pukulan Drive Dalam Permainan Tenis Meja Pada Kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar *Hanoman Journal: Phsyical Education and Sport*, 4(1), 73–84.  
<https://doi.org/10.37638/hanoman.v4i1.787>

#### **ABSTRAK**

##### **ARTICLE HISTORY**

Received [29 March 2023]

Revised [12 April 2023]

Accepted [25 May 2023]

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sebanyak 2 (dua) siklus yang masing-masing siklus terdiri dari 3 (tiga) kali pertemuan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar pukulan drive dalam permainan tenis meja melalui metode pembelajaran massed practice dalam permainan tenis meja pada kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar. Metode massed practice merupakan pengulangan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi waktu istirahat selama waktu yang telah ditentukan. Dalam penelitian yang dilakukan ada 2 (dua) tahap siklus yang terdiri dari 3 kali pertemuan masing-masing siklus. Pada siklus I masih ada 12 orang dengan persentase 57,14% yang tidak memenuhi KKM dan 9 siswa dengan persentase 42,86% yang memenuhi KKM. Kemudian pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar pukulan drive yaitu hanya 1 siswa yang tidak memenuhi kriteria ketuntasan dengan persentase 4,76% dan 20 orang yang telah memenuhi KKM dengan persentase 95,24%.

#### **ABSTRACT**

This research is a classroom action research (CAR). This research was carried out in two cycles, each cycle consisting of three meetings. This study aims to improve the learning outcomes of drive in table tennis games through the massed practice learning method in table tennis games in the class IX A SMP Negeri 24 Makassar. The massed practice method is a continuous repetition of movements without interspersed with rest periods for a predetermined time. This research was conducted in two cycle stages consisting of 3 meetings in each cycle. There were 12 students with a percentage of 57.14% who did not meet the Minimum completeness criteria and 9 students with a percentage of 42.86% who met the Minimum completeness criteria in cycle one. Then in cycle II there was an increase in the learning outcomes of drive, namely only 1 student who did not meet the minimum completeness criteria with a percentage of 4.76% and 20 students who had fulfilled the Minimum completeness criteria with a percentage of 95.24%.

**Kata Kunci :**  
Hasil belajar, Pukulan Drive, dan Massed Practice

**Keywords :**  
Learning Outcomes, Drive, Massed Practice

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



## PENDAHULUAN

Permainan tenis meja adalah permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang dibagian tengah lapangan. Permainan ini berlaku untuk putra dan putri dalam bentuk tunggal (singel), ganda (double) dan ganda campuran (mixed double). Menurut (As, 2020) Permainan tenis meja adalah salah satu permainan yang memerlukan bet untuk memukul bola yang dipukul bolak-balik melewati net dan masuk kelapangan lawan. Tetapi dalam mengembalikan bola kepada pihak lawan bola terlebih dahulu harus memantul di lapangan sendiri dan tidak boleh langsung di pukul. Untuk mahir dalam bermain tenis meja ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, menurut (Meja, 2022) Dalam permainan tenis meja ada beberapa teknik dasar pukulan (stroke) yang harus di kuasai yaitu service, drive, push, chop, block, smash, dan lob. Hal senada juga dijelaskan oleh (Pattimura & Penjaskesrek, 2023) bahwa Olahraga tenis meja yang diajarkan di sekolah mempunyai tujuan agar siswa memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang olahraga tenis meja itu sendiri serta dapat mengembangkan sikap sportif, dan diharapkan mampu memberi pengaruh signifikan terhadap nilai-nilai pendidikan secara menyeluruh.

Tenis meja memiliki karakteristik permainan yang cepat sehingga perlu diberikan praktek yang sifatnya berulang – ulang dan metode pembelajaran yang cukup baik untuk diterapkan dalam satuan waktu sampai pada tingkat kelelahan tertentu sehingga penguasaan teknik stroke siswa yang sedang melakukan gerakan drive dapat lebih optimal. Pengembangan teknik pukulan *drive* dengan cara *forehand* dapat dipraktekkan dengan menerapkan metode *massed practice*. Metode ini sering diterapkan kepada siswa untuk mengembangkan teknik dasar stroke baik secara *forehand* maupun *backhand*. Menurut (Burhanuddin Kharis\*, 2021) Teknik pukulan ialah satu di antara beberapa teknik dasar paling utama yang wajib dikuasai pada permainan tenis meja, dengan tidak mengesampingkan teknik-teknik yang lain. Hal inilah yang mendasari betapa pentingnya penguasaan teknik pukulan atau stroke baik secara *forehand* maupun secara *backhand*. Pada penelitian ini pukulan yang dipraktekkan ialah pukulan *forehand drive*. Menurut (Sony et al., 2022) Pukulan *forehand* tenis meja merupakan setiap pukulan yang dilakukan dengan bet digerakkan ke arah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan sebaliknya untuk pemain tangan kiri.

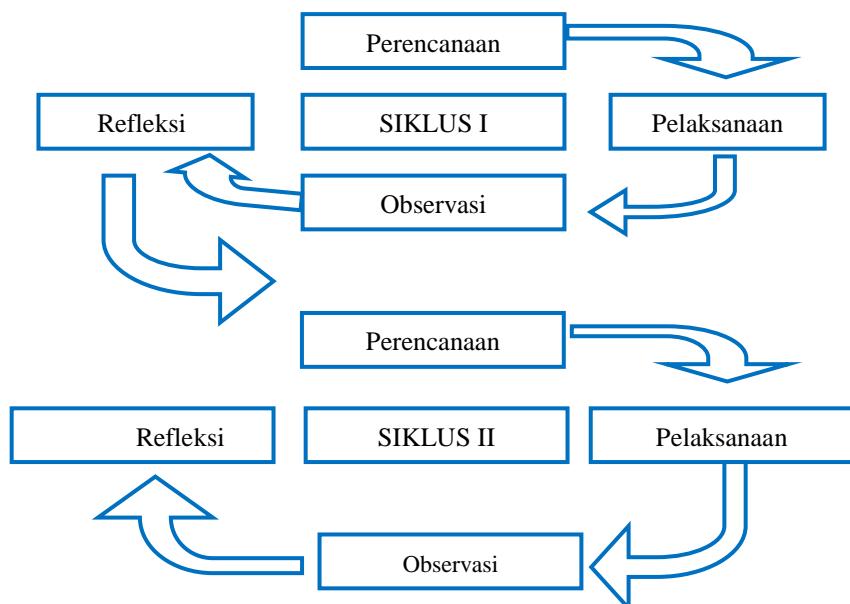
Menurut (Lestianto & Johan, 2018) Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan guru untuk menyampaikan pelajaran kepada siswa. Sehingga dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran merupakan suatu cara yang digunakan dalam proses pembelajaran sehingga dapat diperoleh hasil yang optimal. Pemilihan metode pembelajaran amatlah penting dalam penguasaan suatu gerakan keterampilan, hal ini diperkuat oleh pendapat (Syamsuddin et al., 2020) bahwa Salah satu cara untuk mewujudkan keberhasilan kegiatan belajar mengajar adalah pemilihan metode pembelajaran dan media yang tepat dan efisien, sehingga siswa dapat menerima dan memahami materi pelajaran.

Menurut (Martiwa et al., 2022) *massed practice* menitikberatkan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya tanpa mempertimbangkan waktu istirahat. Karakteristik dari metode pembelajaran ini ialah Intensitasnya dalam

mempraktekkan suatu gerakan cukup tinggi dan hampir tidak ada waktu untuk pemulihan atau *recovery*. Hal ini diperkuat oleh (Yunanto et al., 2022) bahwa Metode massed practice pada prinsipnya dapat meningkatkan daya tahan secara keseluruhan. Namun demikian praktik padat akan sangat berguna dalam menyesuaikan kegiatan yang benar-benar berat dan sering harus dilakukan dalam keadaan lelah dan tekanan faktor external lainnya. Metode Pembelajaran padat sangat cocok untuk praktik gerakan-gerakan yang bersifat *pressure exercise*. Dengan praktik padat ini akan cepat mengkondisikan tubuh di dalam menguasai suatu keterampilan gerak. Pengalaman dalam kondisi belajar yang bervariasi dan dengan kondisi tekanan (*stressfull*) akan membantu pencapaian keterampilan yang tinggi terkhusus dalam penguasaan pola gerak dalam pukulan drive pada permainan tenis meja.

## METODE PENELITIAN

Menurut (Effendy et al., 2020) Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Lebih khusus penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas kolaboratif, yaitu kerjasama antara peneliti dengan praktisi lapangan (Guru). Penelitian ini menerapkan metode pembelajaran *massed practice* dalam meningkatkan hasil belajar pukulan *drive* pada permainan tenis meja. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2023. Subjek penelitian ini adalah kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar. Dalam penelitian tindakan ada empat komponen pokok yang menunjukkan langkah sebagai berikut :



Gambar 1. Alur Penelitian

Seperti pada alur penelitian diatas bahwa pelaksanaan penelitian ini sebanyak 2 (dua) siklus dimana setiap siklus terdiri dari 3 (tiga) kali pertemuan. Penelitian tindakan kelas ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yaitu kognitif, afektif dan psikomotor (keterampilan).

Tabel 1. Instrumen Tes Kognitif

NO	Soal ujian tertulis (Kognitif)	Nilai			Jumlah Nilai
1	Jelaskan pengertian tenis meja!				
2	Jelaskan pengertian drive !				
3	Jelaskan teknik melakukan drive !				
Jumlah					
Skor maksimal = 9					
Nilai= jumlah skor/nilai maksimal x 100					

Tabel 2. Instrumen Tes Afektif

No	Aspek Yang Dinilai (Afektif)	Nilai					Jumlah Nilai
		1	2	3	4	5	
1	Sungguh-sungguh						
2	Jujur						
3	Disiplin						
4	Tanggung jawab						
5	Menghargai teman						
Jumlah							
Skor maks = 25							
Nilai = jumlah skor/skor maksimal x 100							

Tabel 3. Instrument tes Psikomotor

No	Aspek Yang Dinilai (Psikomotor)	Nilai			Jumlah Nilai
		1	2	3	
1	Gerakan kaki saat melakukan <i>pukulan drive</i>				
2	Posisi badan saat melakukan <i>pukulan drive</i>				
3	Melakukan gerakan <i>pukulan drive</i>				
Jumlah					
Skor maks = 9					
Nilai = jumlah skor/skor maksimal x 100					

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan hasil belajar *drive* melalui metode *massed practice* pada siswa dengan berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan oleh pihak sekolah, yaitu nilai 75 dan mencapai persentase ketuntasan 80% dari jumlah siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar.

## HASIL

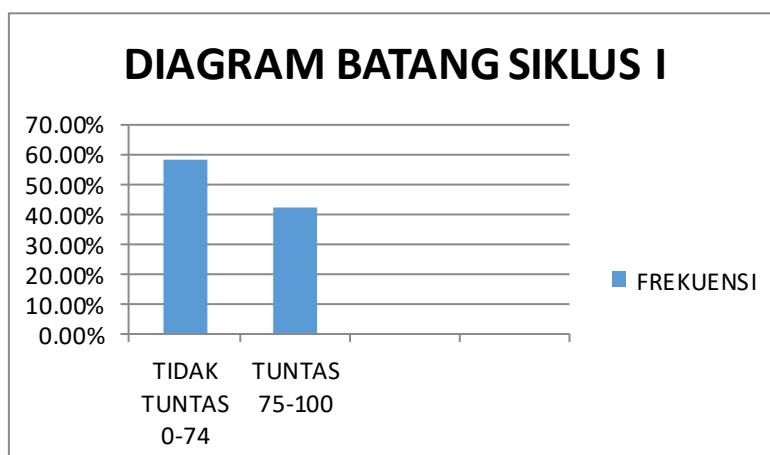
### 1. Deskripsi Hasil Penelitian Siklus I

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I adalah penyajian materi pukulan *drive* dalam permainan tenis meja melalui metode *massed practice* sebanyak 3 kali pertemuan dan pertemuan ke-3 yaitu pengambilan hasil atau tes afektif, kognitif dan psikomotor. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus I maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Deskripsi ketuntasan siklus I hasil belajar pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar.

Kriteria ketuntasan	Kategori	frekuensi	Presentase
<75	Tidak tuntas	12	57,14%
≥75	Tuntas	9	42,86%
	Jumlah	21	100%

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar adalah dari 21 jumlah siswa terdapat 12 orang siswa yang memiliki nilai dibawah KKM yaitu sebesar 57,14% dan terdapat 9 orang siswa yang memiliki nilai didiatis KKM yaitu sebesar 42,86%. Siswa pada siklus I diatas dapat dilihat pada diagram dibawah ini. Berdasarkan tabel hasil belajar pukulan *drive* siswa pada siklus I diatas dapat dilihat pada diagram dibawah ini.



Gambar 2. Diagram batang siklus I

Diagram batang diatas juga menunjukkan persentase ketuntasan hasil belajar pukulan *drive* dalam permainan tenis meja melalui metode *massed practice* yaitu pada siklus I hanya terdapat 42,86% siswa yang memiliki nilai diatas KKM dari frekuensi 21 orang siswa dan 57,14% siswa yang memiliki nilai dibawah KKM dari jumlah frekuensi 21 orang siswa. Pelaksanaan penelitian akan dilanjutkan pada tahap siklus ke-2 karena secara klasikal siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar belum memenuhi 80% dari nilai yang telah ditetapkan.

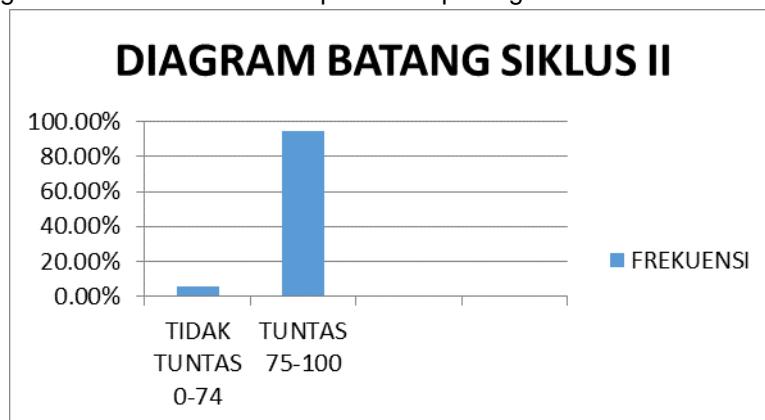
## 2. Deskripsi Hasil Penelitian siklus II

Berdasarkan hasil penelitian pada siklus II dapat dilihat persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Deskripsi ketuntasan siklus II hasil belajar pukulan *drive* pada siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar.

Kriteria ketuntasan	kategori	frekuensi	Persentase
<75	Tidak tuntas	1	4,76%
≥75	Tuntas	20	95,24%
Jumlah		21	100%

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar adalah dari 21 jumlah siswa terdapat 1 orang siswa yang memiliki nilai dibawah KKM yaitu sebesar 4,76% dan terdapat 20 orang siswa yang memiliki nilai diatas KKM yaitu sebesar 95,24%. Siswa pada siklus II diatas dapat dilihat pada diagram dibawah ini. Berdasarkan tabel hasil belajar pukulan *drive* siswa pada kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar diatas dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Diagram batang siklus II

Gambar 3 Deskripsi ketuntasan hasil belajar pukulan *drive* siswa pada siklus II

Diagram batang diatas juga menunjukkan persentase ketuntasan hasil belajar pukulan *drive* dalam permainan tenis meja melalui metode *massed practice* yaitu pada siklus II terdapat 95,24% siswa yang memiliki nilai diatas KKM dari frekuensi 21 orang siswa dan 4,76% siswa yang memiliki nilai dibawah KKM dari jumlah frekuensi 21 orang siswa. Pelaksanaan penelitian pada tahap siklus ke-2 telah memenuhi persentase secara klasikal yaitu diatas 80% sehingga penelitian tindakan kelas pada kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar telah selesai.

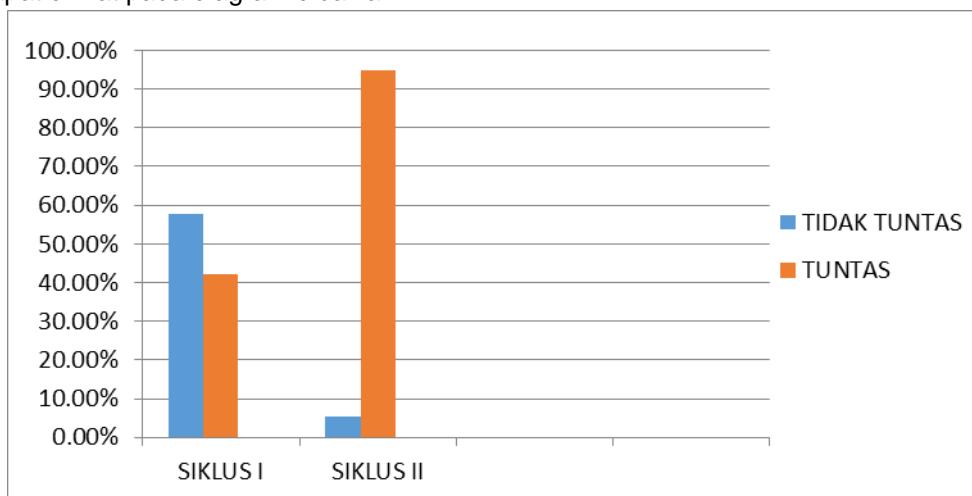
## 3. Perbandingan Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II

Untuk lebih megetahui peningkatan hasil belajar pukulan *drive* dalam permainan tenis meja melalui metode *massed practice* pada siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 6. Deskripsi ketuntasan hasil belajar pukulan *drive* siswa pada siklus I dan siklus II

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	<75	Tidak tuntas	12	57,14%	1	4,76%
2	$\geq 75$	Tuntas	9	42,86%	20	95,24%
	jumlah		21	100%	19	100%

Berdasarkan tabel perbandingan hasil belajar pukulan *drive* siklus I dan siklus II dapat dilihat pada diagram dibawah ini.



Gambar 4. Diagram Deskripsi perbandingan ketuntasan hasil belajar pukulan *drive* pada siklus I dan siklus II

Diagram diatas terlihat bahwa dari 21 orang siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar yang menjadi subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut: Pada siklus I sebanyak 42,86% yang mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal atau nilai  $\geq 75$  dan sebanyak 57,14% yang tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal atau nilai  $<75$  dan pada siklus II sebanyak 95,24% yang mampu memenuhi kriteria ketuntasan minimal atau nilai  $\geq 75$  dan sebanyak 4,76% yang mampu tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal atau nilai  $<75$ . Sehingga penelitian ini dianggap selesai karena telah memenuhi persentase secara klasikal  $\geq 80\%$ .

## PEMBAHASAN

### A. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil refleksi dan analisa data yang terkumpul maka hasil pengamatan, tes tertulis dan penilaian keterampilan pukulan *drive* siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar dapat dideskripsikan sebagai berikut :

#### 1. Siklus I

**a. Aspek Kognitif**

Tindakan yang dilakukan pada Aspek Kognitif yaitu siswa mengerjakan soal yang diberikan oleh peneliti. Tes ini bertujuan untuk melihat pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai permainan tenis meja. Selain siswa dituntut untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam mempraktekkan gerakan pukulan *drive* maka siswa juga diharapkan mampu untuk menjelaskan pengertian dan pelaksanaan gerakan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja. Dari hasil tes kognitif yang diperoleh rata-rata siswa memiliki nilai sebesar 73,25. Dari ketiga pertanyaan yang diberikan siswa cukup baik dalam menjawab pertanyaan yang diberikan.

**b. Aspek Afektif**

Tindakan yang dilakukan pada aspek afektif ini yaitu melalui pengamatan setiap aktifitas siswa yaitu kesungguhan dalam mengikuti pembelajaran, kejujuran, kedisiplinan, tanggung jawab dan menghargai teman. Hasil tes afektif yang diperoleh yaitu dengan nilai rata-rata 75. Terdapat 5 yang menjadi indikator penilaian dalam tes afektif ini dengan cara siswa dibagi ke dalam beberapa grup yang terdiri dari nomor tunggal dan ganda kemudian peneliti membuat kompetisi internal kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar. Dari kegiatan tersebut peneliti dapat menilai masing-masing siswa dari segi afektif yaitu kesungguhannya dalam melakukan gerakan, kejujurnya pada saat bertanding, kedisiplinannya dalam mengikuti pembelajaran, tanggung jawab ketika diberikan tugas tambahan oleh peneliti dan menghargai teman atau lawan pada saat bertanding.

**c. Aspek Psikomotor**

Tindakan yang dilakukan pada aspek psikomotor ini yaitu melalui tes keterampilan pukulan *drive*. Penilaian ini dilakukan pada pertemuan ketiga setelah para siswa mempraktekkan metode *masse practice* yang telah direncanakan. Hasil yang diperoleh dari tes psikomotor ini rata-rata 75,65. Pada kegiatan ini para siswa dituntut untuk mempraktekkan pukulan *drive* secara bergiliran sehingga indikator dari tes psikomotor ini yaitu mulai dari sikap awal gerakan kaki pada saat melakukan pukulan *drive*, posisi badan saat melakukan pukulan *drive* dan gerakan melakukan pukulan *drive* secara keseluruhan. Berdasarkan hasil tes psikomotor tersebut belum memenuhi persyaratan secara klasikal sebesar 80%, sehingga dapat dilanjutkan ke tahap siklus ke -2 dimana terdapat beberapa catatan yang dapat diperbaiki berdasarkan hasil refleksi pada siklus 1 diantaranya :

- a. Banyak siswa yang masih ragu dalam mempraktekkan gerakan pukulan *drive* dan mengakibatkan nilai yang diperoleh menjadi tidak maksimal, hal ini menjadi catatan bagi peneliti untuk lebih memotivasi dan meningkatkan kepercayaan diri para siswa pada pelaksanaan siklus ke-2.
- b. Siswa kurang serius dalam menangkap dan menerima instruksi dari peneliti. Hal ini terlihat dari beberapa siswa yang masih sungkan dalam bertanya kepada peneliti saat pelaksanaan pertemuan berlangsung. Interaksi dan umpan balik sangat penting dalam mempelajari dan menguasai gerakan yang akan dipraktekkan.
- c. Beberapa siswa masih sering bermain dan bercanda pada saat pelaksanaan penelitian berlangsung. Hal ini dapat terlihat dari proses adaptasi peneliti terhadap siswa pada pertemuan-pertemuan awal penelitian.

## **2. Siklus II**

### **a. Aspek Kognitif**

Tindakan yang dilakukan pada Aspek Kognitif di siklus ke-2 ini yaitu siswa mengerjakan soal yang diberikan oleh peneliti. Tes ini bertujuan untuk melihat pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai permainan tenis meja. Selain siswa dituntut untuk dapat meningkatkan keterampilan dalam mempraktekkan gerakan pukulan *drive* maka siswa juga diharapkan mampu untuk menjelaskan pengertian dan pelaksanaan gerakan pukulan *drive* dalam permainan tenis meja. Dari ketiga pertanyaan yang diberikan siswa cukup baik dalam menjawab pertanyaan yang diberikan, hal ini terlihat dari nilai yang diperoleh rata-rata sebesar 87,5 dan secara garis besar pada aspek ini siswa sudah lebih memahami tentang masing-masing item tes yang diberikan.

### **b. Aspek Afektif**

Tindakan yang dilakukan pada aspek afektif ini yaitu melalui pengamatan setiap aktifitas siswa yaitu kesungguhan dalam mengikuti pembelajaran, kejujuran, kedisiplinan, tanggung jawab dan menghargai teman. Hasil tes afektif yang diperoleh yaitu dengan nilai rata-rata 85. Terdapat 5 yang menjadi indikator penilaian dalam tes afektif ini dengan cara siswa dibagi ke dalam beberapa grup yang terdiri dari nomor tunggal dan ganda kemudian peneliti membuat kompetisi internal kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar. Dari kegiatan tersebut peneliti dapat menilai masing-masing siswa dari segi afektif yaitu kesungguhannya dalam melakukan gerakan, kejujurannya pada saat bertanding, kedisiplinannya dalam mengikuti pembelajaran, tanggung jawab ketika diberikan tugas tambahan oleh peneliti dan menghargai teman atau lawan pada saat bertanding. Dari nilai yang diperoleh pada tes afektif siklus ke-2 ini terdapat banyak perbaikan sikap, hal tersebut dapat terlihat dari peningkatan masing-masing indikator pada aspek afektif ini dimana siswa banyak memperbaiki sikap dan perilaku pada saat siswa terlibat dalam kompetisi internal kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar.

### **c. Aspek Psikomotor**

Tindakan yang dilakukan pada aspek psikomotor ini yaitu melalui tes keterampilan pukulan *drive*. Penilaian ini dilakukan pada pertemuan ketiga setelah para siswa mempraktekkan metode *massed practice* yang telah direncanakan. Hasil yang diperoleh dari tes psikomotor ini rata-rata 85,25. Pada kegiatan ini para siswa dituntut untuk mempraktekkan pukulan *drive* secara bergiliran sehingga indikator dari tes psikomotor ini yaitu mulai dari sikap awal gerakan kaki pada saat melakukan pukulan *drive*, posisi badan saat melakukan pukulan *drive* dan gerakan melakukan pukulan *drive* secara keseluruhan. Berdasarkan hasil tes psikomotor pada siklus ke – ini terdapat 1 orang siswa yang memiliki nilai dibawah KKM tetapi penelitian tindakan kelas ini dianggap telah selesai karena telah memenuhi persyaratan secara klasikal sebesar 80%.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran *massed practice* dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *drive* dalam permainan tenis meja pada siswa kelas IX A SMP Negeri 24 Makassar, terlihat pada siklus I terdapat siswa yang mendapatkan nilai diatas KKM

sebanyak 9 orang siswa yaitu sebesar 42,86% dengan jumlah frekuensi siswa 21 orang dan pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar dimana terdapat 20 orang siswa yang memiliki nilai diatas KKM sebesar 95,24% dengan jumlah frekuensi 18 orang siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- As, J. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Media Dinding Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 129–134. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.421>
- Burhanuddin Kharis\*, D. A. (2021). Pengaruh latihan Multiball terhadap Hasil Keterampilan Pukulan Drive Forehand dan Backhand pada Ekstrakulikuler Tenis Meja. <Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Issue/Archive>, 9(1), 487–494.
- Effendy, D., Sari, M., Fernando, R., & Muspita. (2020). Implementasi metode bagian dalam meningkatkan keterampilan servis forehand tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 79–87. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5145](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5145)
- Lestiawan, F., & Johan, A. B. (2018). Penerapan Metode Pembelajaran Example Nonexample Untuk Meningkatkan Keaktifan Dan Hasil Belajar Dasar-Dasar Pemesinan. *Taman Vokasi*, 6(1), 98. <https://doi.org/10.30738/jtvok.v6i1.2866>
- Martiwa, Munandar, W., & Ilham Budi Utama, M. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Forehand Drive Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Metode Massed Practice Pada Siswa Kelas VIII a Smp Negeri 2 Bambang Kabupaten Mamasa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 210–216. <https://doi.org/10.37289/kapasa.v2i3>
- Meja, P. T. (2022). *HUBUNGAN KELENTURAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN KEMAMPUAN PUKULAN SMASH FOREHAND PADA PERMAINAN TENIS MEJA*. 2(2), 59–68.
- Pattimura, U., & Penjaskesrek, P. S. (2023). *Basic Forehand Analysis of Students of SMP Negeri 5 Central Maluku Maxi D. G. Leuwel 1 , Welhelmina Unmehopa 2 , Jonas Solissa 3 Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek*. 9(5), 605–612.
- Sony, Hasmrita, & Jejen. (2022). Pengaruh Metode Keseluruhan Dan Metode Bagian Terhadap Keterampilan Servis Forehand Tenis Meja The Effect of Overall Method and Part Method on Table Tennis Forehand Service Skills. *Phisical and Outdoor Education*, 4(1), 34–44.
- Syamsuddin, N., Musfira, N., & Hammado, N. (2020). Penerapan Pembelajaran Model Latihan Shadwo dalam Permainan Tenismeja di SMA Negeri 6 Kabupaten Tana Toraja. *Dedikasi*, 22(2), 221–229. <https://doi.org/10.26858/dedikasi.v22i2.16144>
- Yunanto, B., Wikarta, B. A., & Yanto. (2022). Penerapan Metode Pembelajaran Massed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pada Permainan Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(2), 80–88. <https://www.bing.com/search?q=UPAYA+MENINGKATKAN+KESEGARAN+JASMANI+MELALUI+PENDEKATAN+BERMAIN+DALAM+PEMBELAJARAN+PENDIDIKAN+JASMANI+KELAS+X+SMA+NEGERI+1+CIANJUR+1Muda&cvid=1a38af47f5ee4f379fce2b2317a46170&aqs=edge..69i57.1383j0j1&pglt=41&FORM=ANN TA1&PC=AS>