

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Penelitian Tindakan

1. Deskripsi Awal

Pada penelitian ini dimulai dengan melakukan observasi awal yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal mahasiswa atau atlet dalam melakukan salah satu teknik pukulan tenis meja yaitu *backhand topspin*. Setelah peneliti mengetahui sejauh mana kemampuan mahasiswa atau atlet, maka peneliti menyusun perencanaan yang berupa program tindakan, observasi dan refleksi yang akan diterapkan kepada mahasiswa atau atlet sehingga menghasilkan latihan yang diharapkan.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Januari 2015 bertempat di GOR Tebet Jakarta Selatan terhadap mahasiswa atau atlet anggota KOP tenis meja FIK Universitas Negeri Jakarta berjumlah 15 orang.

Kegiatan yang dilakukan pada observasi awal antara lain melaksanakan sebuah tes keberhasilan *backhand topspin*, pengetahuan mahasiswa atau atlet tentang pukulan *backhand topspin* dan peneliti memperhatikan bagaimana mahasiswa atau atlet tersebut bersikap selama proses latihan. Kemudian peneliti menyimpulkan hasil dari observasi dengan

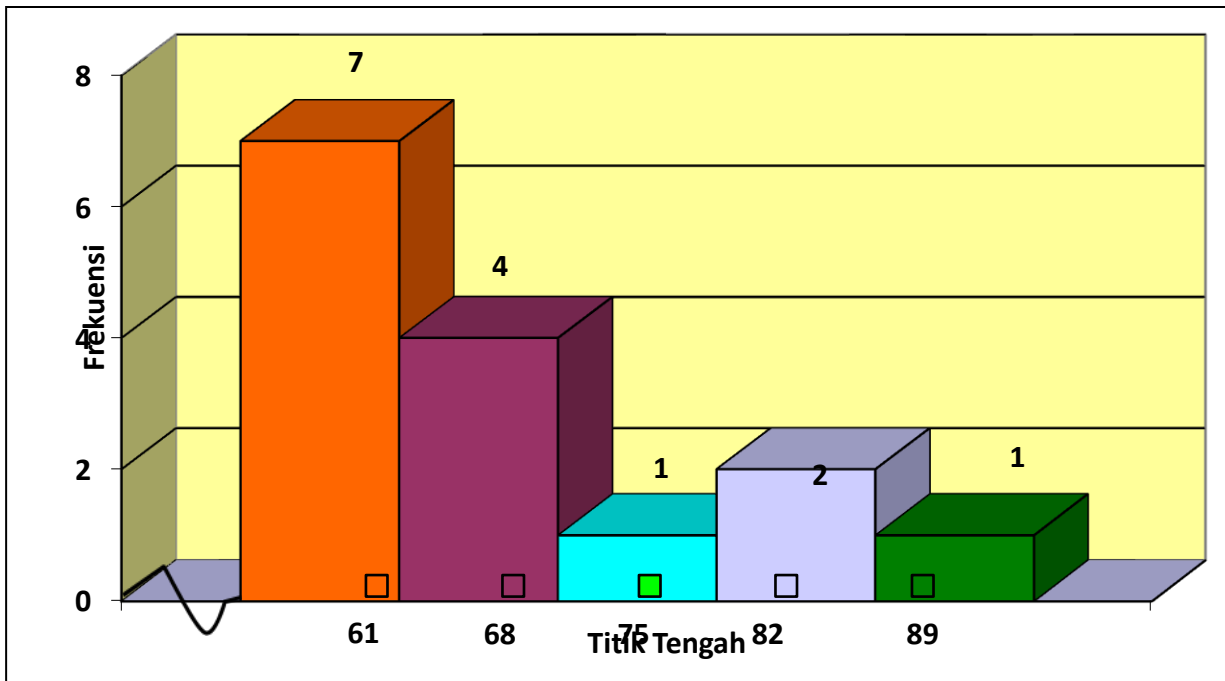
hasil tes sebagai berikut. Nilai terendah 58, Nilai tertinggi 88, Rata-rata 77 dan Simpangan baku 9.46.

Tabel 3.
Distribusi Hasil Tes Awal *Backhand Topspin*

Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
58 – 64	61	7	46.7
65 – 71	68	4	26.6
72 - 78	75	1	6.7
79 - 85	82	2	13.3
86 – 92	89	1	6.7
Jumlah		15	100%

Dari tabel distribusi tes awal terlihat bahwa nilai yang diraih mahasiswa atau atlet pada tes awal sebagian besar dalam rentang nilai 58-64 sebesar 7 mahasiswa atau atlet atau 47% dari jumlah mahasiswa atau atlet anggota KOP tenis meja FIK UNJ yang menjadi sample. Kriteria kelulusan minimal mahasiswa atau atlet adalah nilai 70, mahasiswa atau atlet yang belum memenuhi kelulusan minimal adalah 73.3% dari jumlah mahasiswa atau atlet, dan hanya 3 orang mahasiswa atau atlet yang mampu mencapai nilai dalam rentang 79-85 dan 86-92.

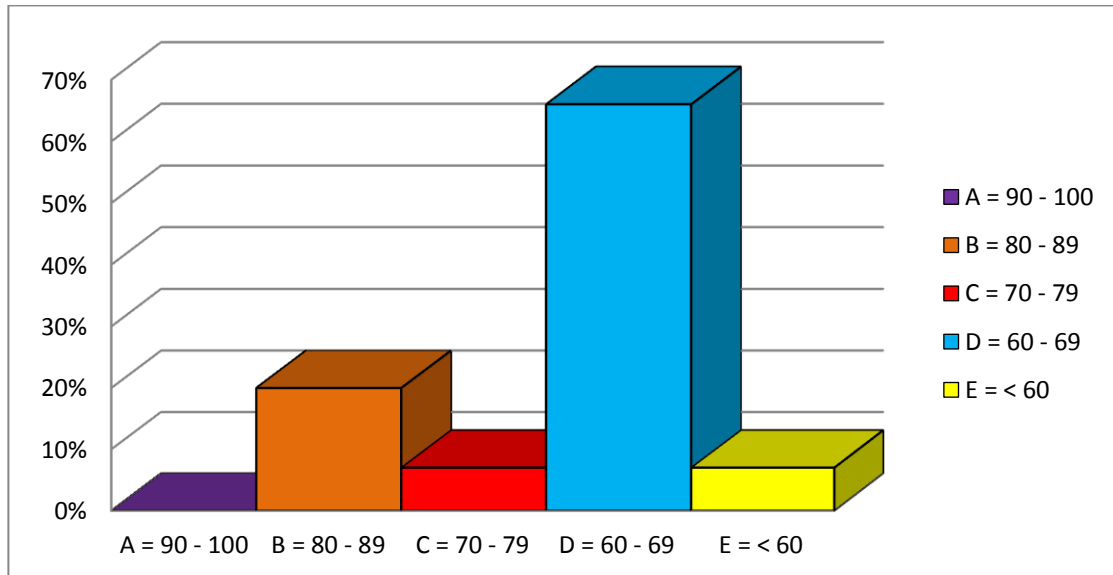
Hasil tes awal pukulan *backhand topspin* dapat dilihat dalam grafik di bawah ini:



Gambar 7. Diagram Histogram Hasil Tes Awal *Backhand Topspin*

Nilai yang diraih mahasiswa atau atlet bila dilihat dari kriteria penilaian kelulusan minimal adalah 70, atau rentang 71 – 75, 79 – 86 dan 87 – 94. Pada tes awal ini, mahasiswa atau atlet yang lulus tes sebesar 26.7% atau 4 mahasiswa atau atlet. Mahasiswa atau atlet yang belum lulus sebesar 73.3% atau 11 orang dari 15 mahasiswa atau atlet dengan nilai nilai < 70.

Hasil tes awal *backhand topspin* dapat dilihat dalam diagram Histogram di bawah ini :



Gambar 8. Diagram Histogram Hasil Tes Awal *Backhand Topspin*

Hasil penilaian observasi awal ini merupakan refleksi awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian, tindakan, observasi dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. Dari hasil tes awal *backhand topspin*, telah diketahui kemampuan awal mahasiswa atau atlet yang selanjutnya akan diberikan tindakan dengan menerapkan latihan pantul pukul bola tenis meja untuk meningkatkan hasil latihan pukulan *backhand topspin*.

Penelitian dilaksanakan dalam bentuk siklus yang diawali dengan membuat perencanaan. Perencanaan yang dibuat berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolabolator melihat hasil observasi awal. Pada perencanaan peneliti juga mempersiapkan strategi latihan apa yang akan diterapkan kepada mahasiswa atau atlet yang sesuai dengan latihan pantul pukul bola

tenis meja dan peneliti menyiapkan perlengkapan atau media latihan apa saja yang akan digunakan untuk membantu proses latihan.

Setelah itu peneliti melaksanakan tahapan siklus selanjutnya yaitu tindakan dan observasi. Dalam tahap ini peneliti tetap dibantu oleh kolaborator. Tindakan yang dilaksanakan sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya. Pelaksanaan tindakan menekankan terhadap latihan pukulan *backhand topspin* dengan menggunakan latihan pantul pukul tenis meja. Selama proses tindakan berlangsung peneliti mengobservasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan mahasiswa atau atlet, perilaku yang ditunjukkan, kemampuan mahasiswa atau atlet menerima dan respon terhadap tindakan yang diberikan. Peneliti mencatat segala kejadian yang terjadi.

Tahapan siklus selanjutnya yang merupakan proses akhir dalam siklus yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolabor melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolabor mendiskusikan bagaimana keberhasilan dan kekurangan atau kegagalan dalam penerapan tindakan, yang nantinya akan dijadikan sebagai acuan dalam perencanaan siklus berikutnya. Melihat hasil dari refleksi siklus sebelumnya dan identifikasi hasil latihan mahasiswa atau atlet, peneliti menerapkan kembali model latihan pantul pukul bola tenis meja dengan strategi latihan yang tepat yang ditujukan untuk meningkatkan hasil latihan pukulan *backhand topspin*. Dilanjutkan dengan tahapan siklus berikutnya hingga hasil latihan *backhand*

topspin mahasiswa atau atlet KOP tenis meja FIK Universitas Negeri Jakarta dapat meningkat.

2. Pelaksanaan Siklus

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal latihan KOP tenis meja FIK Universitas Negeri Jakarta di gor tebet. Waktu yang digunakan sesuai dengan rencana pelaksanaan latihan yang telah dibuat yaitu 2 x 60 menit. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 2 siklus, setiap siklus dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan 2 kali untuk latihan dan 1 kali untuk melakukan tes. Siklus terhenti sampai mahasiswa atau atlet memperlihatkan peningkatan yang sesuai dengan target yang telah ditentukan.

1) Pelaksanaan Siklus I

a. Perencanaan Tindakan I

Tujuan yang diharapkan : 1) Mahasiswa atau atlet memahami konsep teknik pukulan *backhand topspin*. 2) Mahasiswa atau atlet dapat mempraktikkan tahapan pukulan *backhand topspin* sesuai dengan gerakan yang benar. 3) Mahasiswa atau atlet dapat memberikan evaluasi mengenai pukulan *backhand topspin*. 4) Mahasiswa atau atlet dapat bekerja sama, toleransi, menghargai temannya dan menunjukkan keberanian.

b. Pelaksanaan Tindakan I

Peneliti berinteraksi langsung dengan mahasiswa atau atlet pada saat melakukan observasi selama kegiatan proses latihan berlangsung.

Pelaksanaan tindakan diawali dengan membaca doa, kemudian peneliti membuat barisan mahasiswa atau atlet untuk menjelaskan materi pukulan tenis meja yang akan dilakukan. Peneliti membagi mahasiswa menjadi 3 kelompok pasangan dan membaginya ke 3 meja, pada setiap meja terdiri dari 5 orang. Peneliti bertanya kepada mahasiswa atau atlet tentang konsep pukulan *backhand topspin*. Diharapkan mahasiswa atau atlet dapat melakukannya dengan baik. Mahasiswa atau atlet yang belum mampu melanjutkan ketahap berikutnya akan tetap berada pada tahap tersebut. Dengan demikian mahasiswa atau atlet diharapkan akan latihan untuk mengevaluasi gerakannya. Setelah selesai pelaksanaan pukulan *backhand topspin*, peneliti memberikan kesempatan pada mahasiswa atau atlet untuk bertanya dan memberikan tanggapan apa saja yang sulit dilakukan dalam pukulan *backhand topspin*. Selanjutnya mahasiswa atau atlet bermain tenis meja secara berpasangan dengan peraturan yang sebenarnya.

c. Observasi I

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator memberi hasil sebagai berikut:

- Mahasiswa atau atlet belum sempurna melaksanakan pukulan *backhand topspin*.
- Mahasiswa atau atlet pada tahap persiapan banyak mahasiswa atau atlet yang sudut betnya tidak terbuka.

- Mahasiswa pada tahapan gerakan perkenaan *backhand topspin* banyak mahasiswa atau atlet yang gerakan lengannya mendorong ke samping bukan kedepan.
- Mahasiswa pada tahapan sikap akhir pada sikap lengan masih banyak yang salah, dikarenakan gerakan sudut bet yang kurang tertutup..
- Kemampuan mahasiswa atau atlet untuk keberhasilan *backhand topspin* masih kurang.
- Mahasiswa atau atlet yang sudah sedikit lebih paham pukulan *backhand topspin* Mahasiswa atau atlet yang paham mencapai 26,7% dilihat dari kemampuan pelaksanaan gerakan dan pertanyaan.
- Mahasiswa atau atlet menunjukkan sikap yang positif. Mahasiswa atau atlet dapat saling bekerjasama dalam memberikan evaluasi

d. Analisis Refleksi I

Peneliti dan kolaborator sepakat bahwa tujuan latihan yang telah terlaksana dalam siklus ini sudah terlihat adanya peningkatan, namun masih ada hal-hal yang masih harus diperbaiki khususnya tahapan pukulan *backhand topspin* yang benar. Seperti pada tahap persiapan sudut bet banyak yang tidak terbuka, pada tahap gerakan perkenaan gerakan lengan masih mendorong ke samping, dan pada gerakan akhir sudut bet masih banyak yang kurang tertutup. Dalam siklus I ini kemampuan mahasiswa atau atlet dalam keberhasilan *backhand topspin* masih kurang. Untuk penilaian

konsep yang telah dikuasai mahasiswa atau atlet juga memperlihatkan peningkatan yang terlihat dari pelaksanaan tahapan gerakan yang sesuai dengan tahapan gerakan yang benar. Lalu mengenai penilaian sikap mahasiswa atau atlet telah memperlihatkan lebih baik lagi dari sebelumnya.

2) Pelaksanaan Siklus II

Pelaksanaan tindakan yang dilakukan pada siklus II tidak jauh berbeda dengan siklus sebelumnya. Namun penekanan lebih pada tahap sikap lengan pada gerakan awalan, perkenaan, dan akhiran.

a. Perencanaan Tindakan II

Tujuan yang diharapkan: 1) Mahasiswa atau atlet dapat melakukan sempurna pukulan *backhand topspin*. 2) Mahasiswa atau atlet benar-benar paham dengan konsep pukulan *backhand topspin*. 3) Mahasiswa atau atlet dapat bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai temannya dan menunjukkan keberanian.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Peneliti dan kolaborator memulai pelaksanaan tindakan yang kedua. Peneliti dibantu oleh kolabor yang sekaligus Pembina KOP tenis meja dan dosen tenis meja Universitas Negeri Jakarta dalam pelaksanaan tindakan II ini lebih mempertajam lagi latihan. Mahasiswa atau atlet setelah disiapkan untuk menerima latihan *backhand topspin*, pelatih memberikan motivasi kembali dan penekanan terhadap poin-poin penilaian yang diharapkan akan

lebih meningkat lagi. Pada pelaksanaan tindakan siklus II atau siklus yang terakhir ini dimulai dengan pembelajaran *backhand topspin* dengan tahapan latihan pantul pukul boal tenis meja yang berbeda dengan tahap pertama, dimana pada tahap kedua ini latihannya lebih dipertajam. Pada tahap kedua ini mahasiswa atau atlet melakukan latihan pantul pukul bola tenis meja dengan cara bola yang dipantulkan dari teman pasangannya yang dilakukan dengan cara di lempar. Pada tahap kedua ini mahasiswa atau atlet telah memahami konsep dan dapat melakukan pukulan *backhand topspin* dengan benar.

Setelah latihan *backhand topspin* dilakukan, mahasiswa atau atlet mempersiapkan untuk melakukan tes akhir. Dari hasil tes akhir mahasiswa atau atlet mengalami peningkatan yang memuaskan.

c. Observasi II

Hasil observasi II yang diperoleh oleh peneliti dan kolaborator setelah siklus sebelumnya adalah:

- Mahasiswa atau atlet telah paham konsep yang benar pukulan *backhand topspin* dengan benar.
- Mahasiswa atau atlet mampu melaksanakan tahapan persiapan *backhand topspin* dengan benar.
- Mahasiswa atau atlet mampu melaksanakan tahapan gerakan perkenaan *backhand topspin* dengan benar.

- Mahasiswa atau atlet mampu melaksanakan tahapan sikap akhir gerakan *backhand topspin* dengan benar dan keberhasilan *backhand topspin* yang berhasil.
- Mahasiswa atau atlet dapat saling bekerjasama dalam memberikan evaluasi, mahasiswa atau atlet berani memberikan pendapatnya.

d. Analisis Refleksi II

Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil observasi siklus II dan menarik kesimpulan bahwa latihan dengan model latihan pantul pukul bola kecil telah meningkatkan hasil latihan mahasiswa atau atlet dalam latihan pukulan *backhand topspin*. Dilihat dari mahasiswa atau atlet yang sudah mampu melakukan gerakan dengan benar, memahami konsep, dan menunjukkan sikap yang sangat positif.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil tes awal yang telah dilakukan pada kegiatan observasi awal sebelum mahasiswa atau atlet mendapatkan latihan *backhand topspin* menggunakan latihan pantul pukul bola tenis meja sebesar 26.7% atau 4 orang yang lulus dengan nilai diatas 70, dengan nilai rata-rata 68, dan 73.3% atau 11 orang tidak lulus dengan nilai dibawah 70. Setelah penelitian siklus I telah dilaksanakan dengan menerapkan model latihan pantul pukul bola tenis meja pada latihan *backhand topspin* presentase kelulusan mahasiswa atau atlet sebesar 80% dan dengan rata-rata 77. Dengan jumlah kelulusan

mahasiswa atau atlet mencapai 80% atau 12 mahasiswa atau atlet mendapatkan nilai diatas 70. Hasil tindakan siklus I dianalisis oleh peneliti dan kolaborator untuk perencanaan tindakan siklus berikutnya. Kemudian dalam siklus II kembali melaksanakan latihan *backhand topspin* dengan menekankan latihan pantul pukul bola tenis meja. Setelah dilaksanakan tindakan siklus II diperoleh presentase kelulusan mahasiswa atau atlet sebesar 100% dengan rata-rata mahasiswa atau atlet dengan nilai 83, sebanyak 87% atau 13 mahasiswa atau atlet mendapat nilai 70 - 89 dan 13% atau 2 mahasiswa atau atlet yang mendapat nilai 90.

1. Hasil Penilaian siklus I

Setelah melaksanakan latihan *backhand topspin* melalui latihan pantul pukul bola tenis meja pada siklus I, Diperoleh hasil penilaian kemampuan psikomotorik atau kemampuan melakukan pukulan *backhand topspin* sebagai berikut:

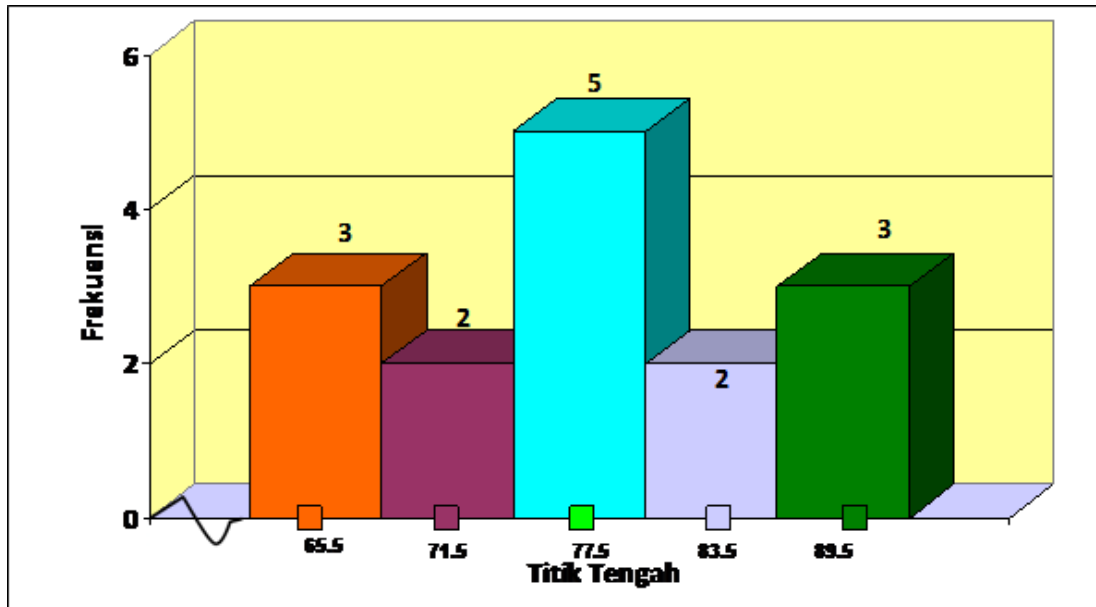
Nilai terendah mahasiswa atau atlet yaitu 63, dan nilai tertinggi 89. Nilai rata-rata keseluruhan 77, dan simpangan baku 8.79.

Tabel 4.
Distribusi Hasil Tes Siklus I *Backhand Topspin*

Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
63 – 68	65.5	3	20
69 – 74	71.5	2	13.3
75 – 80	77.5	5	33.3
81 – 86	83.5	2	13.3
87 - 92	89.5	3	20
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh mahasiswa atau atlet dengan rentang nilai 75 – 80 dengan prosentase 33.3% dan frekuensi terkecil pada rentang nilai 69 – 74 dan 81 – 86 dengan prosentase 13.3%. Dengan demikian dapat disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan mahasiswa atau atlet melakukan pukulan *backhand topspin* terdapat peningkatan dari rata-rata awal 68 menjadi 77 dalam siklus I, dan mahasiswa atau atlet yang lulus dari 4 orang (26.7%) pada tes awal menjadi 12 orang (80%).

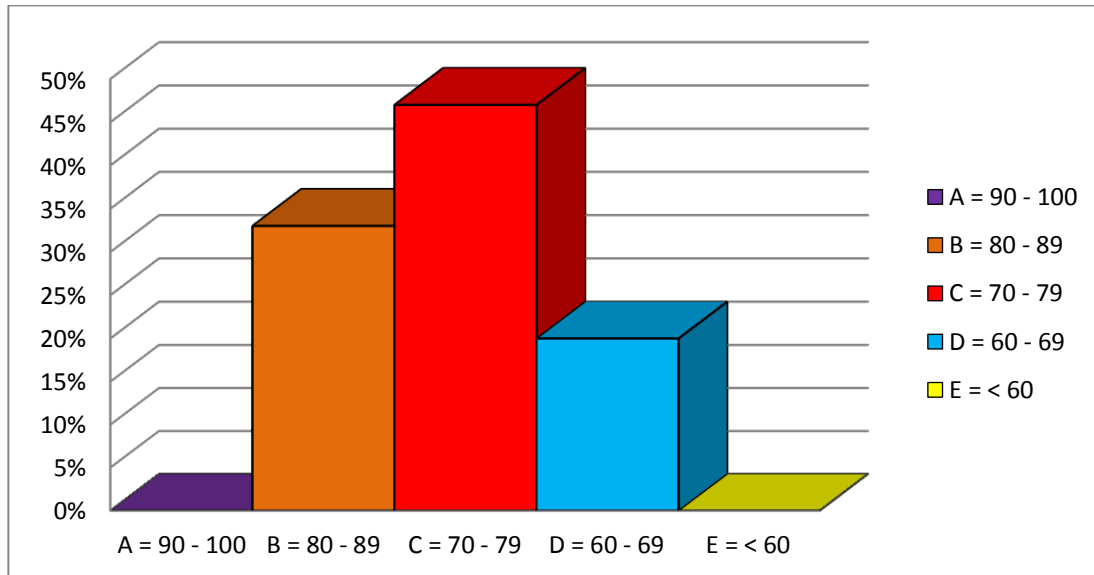
Adapun penilaian tersebut dapat dilihat dalam grafik hasil tes *backhand topspin* siklus I sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Histogram Hasil Tes Siklus I *Backhand Topspin*

Nilai yang diraih mahasiswa pada tes siklus I ini adalah mahasiswa atau atlet yang lulus sebesar 80%, dimana terdapat 46.7% atau 7 mahasiswa atau atlet dari 15 mahasiswa dengan nilai 70 – 79 dan 33.3% atau 5 orang mahasiswa atau atlet dengan nilai 80 – 89 dari 15 orang mahasiswa atau atlet. Tidak ada mahasiswa atau atlet yang mendapatkan nilai 90 pada saat tes siklus 1 ini.

Hasil tes siklus I *backhand topspin* dapat dilihat dalam diagram Histogram di bawah ini :



Gambar 10. Diagram Histogram Hasil Tes Siklus I *Backhand Topspin*

Peneliti menyimpulkan pada pelaksanaan siklus I hasil latihan mahasiswa atau atlet KOP tenis meja FIK Universitas Negeri Jakarta meningkat tetapi pada aspek psikomotorik masih terdapat kekurangan yang harus diperbaiki mahasiswa dalam tindakan berikutnya untuk mendapatkan hasil yang lebih baik dan sempurna.

2. Hasil Penilaian Siklus II

Setelah melaksanakan pembelajaran pukulan *backhand topspin* menggunakan latihan pantul pukul bola tenis meja pada siklus II, Diperoleh hasil penilaian kemampuan psikomotorik atau kemampuan melakukan pukulan *backhand topspin* sebagai berikut:

Nilai terendah mahasiswa atau atlet secara keseluruhan 76, nilai tertinggi mahasiswa atau atlet 90. Nilai rata-rata mahasiswa atau atlet secara keseluruhan 83, dan simpangan baku 4.84.

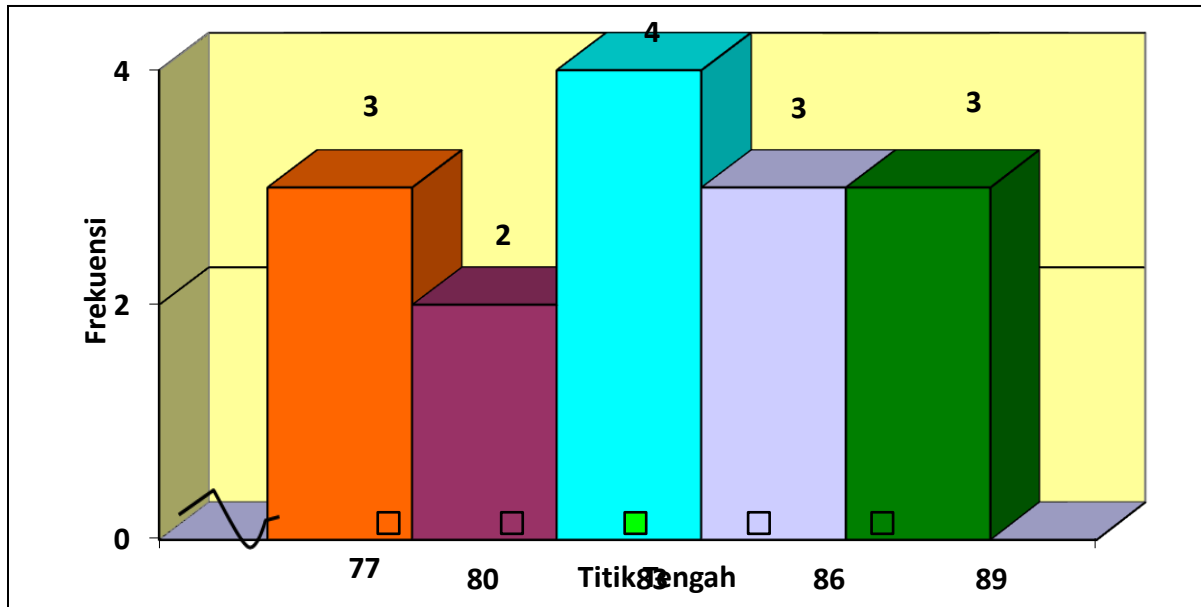
Adapun daftar hasil distribusi pada tes siklus II dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5.
Distribusi Hasil Tes Siklus II *Backhand Topspin*

Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
76 – 78	77.	3	20
79 – 81	80	2	13.3
82 – 84	81	4	26.7
85 – 87	86	3	20
88 – 90	89	3	20
Jumlah		15	100%

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar yang diperoleh mahasiswa atau atlet dengan rentang nilai 82 – 84 dengan prosentase 26.7% dan frekuensi terkecil pada rentang nilai 79 - 81 dengan prosentase 13.3%. Dalam tabel di atas terlihat bahwa mahasiswa atau atlet yang memiliki nilai antara 60 - 69 sudah tidak ada. Jadi dapat disimpulkan hampir tidak ada mahasiswa atau atlet yang memiliki nilai di bawah standar kelulusan.

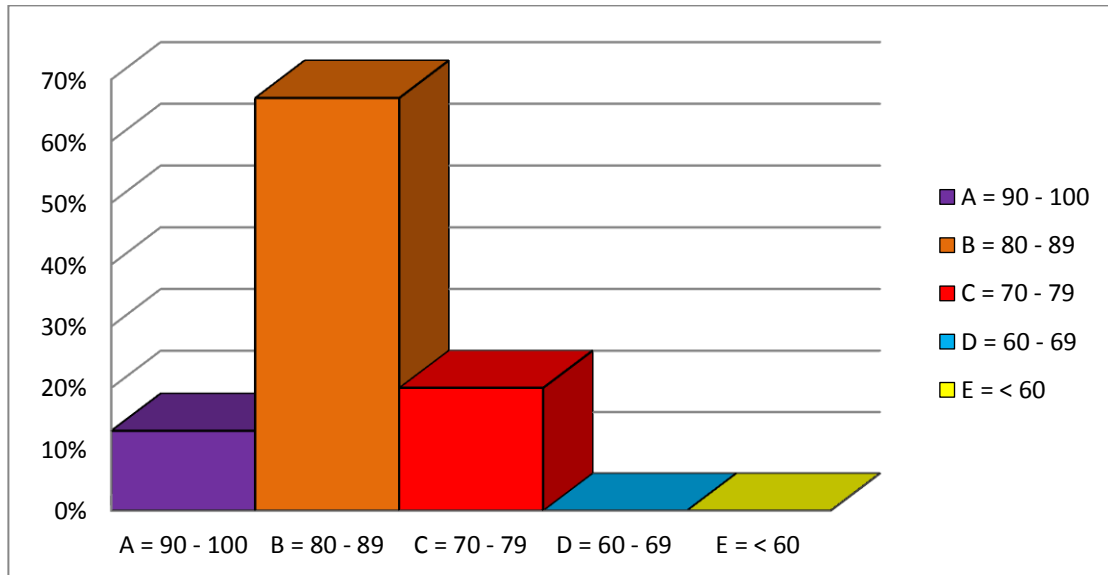
Adapun penilaian tersebut dapat dilihat dalam grafik hasil tes *backhand topspin* siklus II sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Histogram Hasil Tes Siklus II *Backhand Topspin*

Nilai yang diraih mahasiswa atau atlet pada tes siklus II ini adalah Mahasiswa atau atlet yang tuntas sejumlah 15 orang (100%) yaitu 2 orang (13.3%) mahasiswa atau atlet mendapat nilai 90, 10 orang (66.7%) mendapat nilai 80 - 89, dan 3 orang (20%) yang mendapatkan nilai 70 - 79.

Hasil tes siklus II *backhand topspin* dapat dilihat dalam diagram Histogram di bawah ini :



Gambar 12. Diagram Histogram Hasil Tes Siklus II *Backhand Topspin*

Peneliti menyimpulkan pada pelaksanaan siklus II hasil latihan mahasiswa atau atlet KOP tenis meja FIK Universitas Negeri Jakarta meningkat tinggal meningkatkan kekuatan dan akurasi dari pukulan *backhand topspin*.

3. Pengamatan kolabor

Selama pelaksanaan penelitian berlangsung, peneliti dan kolabor melihat adanya kemajuan mahasiswa atau atlet dalam mengikuti latihan pukulan *Backhand topspin* dan melihat hasil tes awal, siklus I dan siklus II. Setelah menemukan model latihan yang tepat atas permasalahan penelitian bagaimana meningkatkan hasil latihan pukulan *backhand topspin*. Bahwa dengan latihan pantul pukul bola tenis meja mampu meningkatkan hasil latihan pukulan *backhand topspin*.

Pada hasil latihan *backhand topspin* mahasiswa atau atlet, hasil dari tes awal nilai rata-rata mahasiswa atau atlet sebesar 68, pada siklus I nilai rata-rata mahasiswa atau atlet 77 dan pada siklus II nilai rata-rata mahasiswa atau atlet 83. Untuk nilai kelulusan mahasiswa atau atlet hasil tes awal yang dinyatakan lulus sebanyak 4 orang (26.7%) dengan nilai diatas 70, siklus I mahasiswa atau atlet yang dinyatakan lulus sebanyak 12 orang (66.7%) dengan keterangan yaitu terdapat 46.7% atau 7 mahasiswa atau atlet dari 15 mahasiswa dengan nilai 70 – 79 dan 33.3% atau 5 orang mahasiswa atau atlet dengan nilai 80 – 89 dari 15 orang, lalu pada siklus II mahasiswa atau atlet yang dinyatakan lulus sebanyak 15 orang (100 %), dengan keterangan yaitu 2 orang (13.3%) mahasiswa atau atlet mendapat nilai 90, 10 orang (66.7%) mendapat nilai 80 - 89, dan 3 orang (20%) yang mendapatkan nilai 70 - 79.

Mahasiswa atau atlet KOP tenis meja FIK Universitas Negeri Jakarta mengalami perubahan dalam tingkah laku mereka, mahasiswa atau atlet dinilai lebih bersemangat, disiplin dan lebih percaya diri. Dari hasil yang diperoleh selama proses latihan berlangsung peneliti dan kolabor memberhentikan penelitian sampai pada siklus II saja, hal ini dikarenakan permasalahan yang ada telah terjawab dan adanya peningkatan hasil latihan dari awal sampai siklus II.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan lagi oleh pihak KOP FIK Universitas Negeri Jakarta tersebut atau peneliti sendiri agar hasil

yang telah dicapai dapat dipertahankan dan dapat ditingkatkan lagi kearah yang lebih baik. Dengan demikian penelitian telah mencapai kriteria yang telah ditetapkan yaitu mencapai 100% kelulusan mahasiswa atau atlet, maka penelitian ini berakhir sampai pada siklus II.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin oleh peneliti. Peneliti berusaha untuk menjaga kemurnian penelitian dan menggambarkan keadaan saat melakukan proses penelitian yang sebenarnya. Dalam proses pelaksanaan penelitian ada beberapa hal yang perlu diperhatikan seperti kurangnya kontrol terhadap mahasiswa atlet sehingga bisa saja variabel-variabel lain seperti motivasi mahasiswa atau atlet dapat mempengaruhi penelitian ini, selain itu juga dapat mempengaruhi konsentrasi mahasiswa atau atlet dalam menerima latihan. Tentu saja hal-hal diatas bisa mengakibatkan suasana latihan tidak kondusif. Kesalahan yang dilakukan oleh seorang mahasiswa atau atlet dapat mempengaruhi semangat mahasiswa atau atlet lain dalam menyerap latihan yang diberikan.