

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Di dalam kurikulum terdapat mata pelajaran yang wajib disampaikan dan diajarkan kepada peserta didik, salah satunya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memberikan kebebasan dan keluasan dalam bergerak serta berekspresi baik itu melalui olahraga maupun melalui permainan. Sukintaka (dalam Suherman, 2011, hlm. 7) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju Indonesia seutuhnya”. Melalui pendidikan jasmani peserta didik dapat belajar dan mengembangkan minat serta bakat yang dimiliki dalam suatu cabang olahraga tertentu. Selain itu pendidikan jasmani menjadi suatu wadah bagi peserta didik untuk menjalin komunikasi, kerjasama serta untuk bersosialisasi dengan peserta didik lainnya

Rosdiani (2013, hlm. 137) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis”. Dengan pendidikan jasmani pertumbuhan fisik anak menjadi lebih maksimal namun tidak menghilangkan esensi dari tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. Melalui perencanaan yang baik pendidikan jasmani menjadi pendidikan yang sangat berperan penting dalam mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan. Setiap pembelajaran yang disajikan guru harus membuat perencanaan maupun program baik setiap pertemuan yang berbentuk RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), program bulanan, program semester dan program tahunan. Semua

disusun semata-mata agar pembelajaran dapat tersusun dengan rapi serta tujuan yang pendidikan jasmani yang telah ditetapkan dapat tercapai.

Banyak para ahli berpendapat tentang pengertian jasmani, seperti yang dikemukakan oleh Lutan (2001, hlm. 1) yaitu:

Pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya.

Seperti yang diketahui bahwa gerak merupakan kebutuhan manusia dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Melalui pendidikan jasmani gerak menjadi alat untuk mencapai tujuan pembelajaran serta membuat anak kaya akan pengalaman gerak yang berimbas pada kualitas gerak anak. Perubahan dari segi fisik yang dihasilkan diantaranya memiliki daya tahan yang baik, tidak mudah mengalami kelelahan serta dari aspek rohaninya adalah memiliki sikap bertanggung jawab serta mampu bekerja sama dengan siapa saja.

Melalui pendidikan jasmani akan terbentuk nilai bertanggung jawab baik secara individu maupun kelompok. Hal tersebut dikemukakan oleh Siedentop (1994) dalam jurnal Safari (2011, hlm. 27) bahwa orang berpendidikan jasmani adalah orang yang telah belajar untuk bermain dan menghargai olahraga lebih sempurna, untuk mengkoordinasikan dan mengelola pengalaman olahraga mereka sendiri dan untuk menerima tanggung jawab individu serta menunjukkan keterampilan keanggotaan grup.

Freeman (2001, hlm. 5) dalam yang dikutip dari (<https://.mozilla.com>. 2011, hlm. 2) menyatakan pendidikan jasmani dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok bagian, yaitu:

1. Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui media fisik, yaitu: beberapa aktivitas fisik atau beberapa tipe gerakan tubuh.

2. Aktivitas jasmani meskipun tidak selalu, tetapi secara umum mencakup berbagai aktivitas gross motorik dan keterampilan yang tidak selalu harus didapat perbedaan yang mencolok.
3. Meskipun para siswa mendapat keuntungan dari proses aktivitas fisik ini, tetapi keuntungan bagi siswa tidak selalu harus berupa fisik, non-fisikal pun bisa diraih seperti: perkembangan intelektual, sosial, dan estetika, seperti juga perkembangan kognitif dan afektif.

Dari hasil pemaparan pada pengertian pendidikan jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain itu pendidikan jasmani memfasilitasi peserta didik untuk berinteraksi baik dengan teman sebaya maupun dengan lingkungan, menumbuhkembangkan nilai-nilai yang ada dalam pendidikan jasmani bertanggung jawab pada diri sendiri maupun dalam kelompok.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan yang diadakan dan dijalankan mempunyai tujuan masing-masing yang ingin dicapai. Dalam peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang standar Nasional Pendidikan pasal 26 (dalam Sanjaya, 2008, hlm. 143) mengemukakan “tujuan pendidikan dasar adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut”. Begitupun pendidikan jasmani yang mempunyai tujuan yang ingin dicapai baik itu dalam jangka pendek (sekarang) maupun jangka panjang (masa yang akan datang). Lutan (2001, hlm. 15) berpendapat bahwa pendidikan jasmani “bertujuan untuk merubah perilaku”. Perubahan perilaku akan terlihat seiring berjalannya waktu, seperti bayi yang tadinya tidak bisa apa-apa menjadi bisa bicara, berjalan, berlari dan sebagainya.

Sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 2 tahun 1989 Tentang sistem pendidikan Nasional pada bab II pasal 4 (Simanjuntak, dkk., 2013) disebutkan bahwa:

Pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pendidikan dasar merupakan alat dan strategi dalam membentuk fondasi anak dalam pengetahuan, kecerdasan, kepribadian, berakhlak dan memiliki keterampilan hidup serta dapat mengikuti jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Jadi pendidikan dasar merupakan jenjang yang pertama dan akan menentukan bagaimana peserta didik selanjutnya. Sedangkan menurut Suherman (dalam jurnal mimbar pendidikan dasar 2012, 3 (1) hlm. 33) mengatakan:

Tujuan pembelajaran praktek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diarahkan pada penguasaan keterampilan teknik gerakan olahraga yang merupakan pencapaian tujuan pembelajaran pada aspek psikomotor, sedangkan pada pencapaian aspek kognitif dan afektif diarahkan pada pencapaian tingkat pemahaman, pengetahuan, sikap dan perubahan perilaku.

Sedangkan Lutan dkk (2007, hlm. 2) mengemukakan tujuan pendidikan jasmani adalah “bersifat mendidik, sehingga dalam prosesnya aktivitas jasmani harus merupakan wahana atau pengalaman belajar”. Pengalaman yang didapat melalui pendidikan jasmani akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik yang menuju kearah yang lebih baik.

Dalam perkembangannya pendidikan jasmani menjadi mata pelajaran yang berperan penting dalam pembentukan karakter peserta didik. Hal ini tercantum dalam Depdiknas 2003 (dalam Suherman, 2011, hlm. 7) bahwa ‘mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dasar yang mendukung pada sikap dan perilaku hidup sehat seta kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan kebutuhan lingkungan’. Maka sebagai guru pendidikan jasmani dalam menyajikan pembelajaran dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif agar tujuan tersebut dapat tercapai.

Dalam Rosdiani (2013, hlm. 143) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1). Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3). Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Melalui pendidikan jasmani pertumbuhan fisik menjadi lebih optimal serta melalui pendidikan jasmani pula peserta didik mampu mengimplementasikan bagaimana pola hidup sehat. Kegiatan yang terdapat dalam pendidikan jasmani sangat menyenangkan dan membuat peserta didik lebih bisa mengekspresikan diri mereka. Lebih lanjut Rosdiani (2013, hlm. 144) menjelaskan tujuan pendidikan jasmani adalah:

- 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 2) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 3) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 4) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Selain pertumbuhan fisik yang lebih optimal, melalui pendidikan jasmani nilai-nilai keolahragaan yang terdapat dalam pendidikan jasmani disalurkan melalui kegiatan aktivitas jasmani. Aktivitas dalam pendidikan jasmani banyak mengandung nilai-nilai yang membangun karakter peserta didik, ketika melakukan kegiatan pendidikan jasmani dituntut untuk sportif maka dalam kehidupan sehari-hari mereka pun akan menerapkan kebiasaan tersebut. Menurut Adang Suherman (2009, hlm. 1) tujuan pendidikan jasmani yaitu:

Merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motoric, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola

hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Berdasarkan pemaparan tujuan pendidikan jasmani menurut para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah merubah perilaku peserta didik melalui aktivitas jasmani, menjadikan pendidikan jasmani sebagai wahana untuk belajar meningkatkan keterampilan gerak dasar, pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat. Selain itu tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk membentuk moral dan kepribadian dengan menanamkan nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani agar pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis dapat seimbang.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan untuk setiap jenjang pendidikan di Indonesia. Sudah tidak diragukan lagi jika pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak bisa dilepaskan dari tujuan dan lingkup pendidikan khususnya di Indonesia.

Dengan kedudukan pendidikan jasmani didalam pendidikan Indonesia maka sebagai guru khususnya guru pendidikan jasmani harus mengetahui. Ruang lingkup pendidikan jasmani kurikulum 2004 (dalam Suherman, 2011, hlm. 83) adalah “permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri, aktivitas ritmik, pendidikan luar kelas, aktivitas akuatik dan pendidikan kesehatan”.

- 1) Permainan dan olahraga meliputi olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola voli, bola basket, bulutangkis, tenis meja serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas uji diri meliputi senam ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai dan aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, senam aerobik dan aktivitas lainnya.

- 5) Pendidikan luar kelas meliputi berkemah, petualangan dan kegiatan-kegiatan diluar kelas lainnya.
- 6) Aktivitas akuatik meliputi permainan air, berbagai aya renang dan keselamatan di air serta etika pada saat dikolam renang.
- 7) Pendidikan kesehatan meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Hakikat Permainan Tenis Meja

a. Pengertian Tenis Meja

Tenis meja merupakan olahraga permainan yang di sukai oleh orang dewasa maupun anak yang banyak di minati. Seperti yang dikemukakan Simpson (2004, hlm. 7) bahwa “tenis meja adalah cabang olahraga yang tidak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama”. Tentu saja ini menjadi kelebihan tersendiri dibandingkan dengan olahraga lain.

Menurut Safari (dalam jurnal mimbar pendidikan dasar 2011, 2 (1) hlm. 25) bahwa:

Tenis meja sebagai olahraga kesehatan atau rekreasi secara khusus dilakukan oleh orang-orang yang melakukan olahraga tenis meja sebagai kegiatan olahraga dengan tujuan untuk memelihara, meningkatkan atau mengembalikan kondisi tubuhnya atau untuk tujuan rekreasi.

Hal ini sejalan dengan banyaknya orang yang memilih olahraga tenis meja menjadi olahraga alternatif untuk mengisi waktu luang maupun sekedar melepas penat setelah melakukan rutinitas pekerjaan sehari-hari. Salim (2008, hlm. 14) mengatakan bahwa :

Tenis meja merupakan permainan yang sederhana. Aksi yang dilakukan dalam olahraga ini adalah dengan konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan sehingga sampai pada suatu saat bola itu tidak dapat dikembalikan lagi oleh lawan.

Seperti yang diketahui bahwa prinsip permainan tenis meja adalah memukul bola ke meja lawan hingga lawan tidak bisa mengembalikan atau menerima bola yang dipukul. Simpson (2004, hlm. 7) mengemukakan bahwa:

Tenis meja adalah suatu cabang olahraga yang tak mengenal batas umur. Anak-anak maupun orang dewasa dapat bermain bersama. Dapat dianggap sebagai

acara rekreasi, dapat juga dianggap sebagai olahraga atletik yang harus ditanggulangi dengan bersungguh-sungguh.

Tidak seperti olahraga lainnya tenis meja merupakan cabang olahraga yang sangat menarik baik bagi anak-anak maupun orang dewasa. Banyak orang yang memilih olahraga tenis meja sebagai alternatif untuk mengisi waktu luang. Dari pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa tenis meja adalah cabang olahraga yang dapat dimainkan siapa saja anak-anak maupun dewasa dengan cara memantulkan bola dimeja hingga bola tersebut tidak dapat dikembalikan oleh lawan, serta merupakan cabang olahraga alternatif sebagai olahraga rekreasi maupun prestasi.

Dalam peraturan permainan tenis meja bola yang dipukul untuk menyajikan dalam suatu permainan disebut servis dan untuk menentukan siapa yang melakukan servis selalu didahului dengan undian. Seperti yang dikemukakan oleh Galingging (dalam Indra, 2011, hlm. 24) adalah:

Hak untuk memilih urutan *service*, menerima bola atau tempat harus diputuskan oleh undian dan pemenangnya dapat memilih *service*, atau menerima bola, atau memilih tempat terlebih dahulu. Bila salah satu pemain atau pasangan telah memilih *service* atau menerima tempat, maka lawannya harus memilih yang lainnya.

Untuk pergantian *servis* apabila telah pemain lawan telah melakukan dua kali servis maka servis berpindah. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Galingging (dalam Indra, 2011, hlm. 24) yaitu:

Setelah mencapai dua poin penerima atau pasangan yang harus menjadi pelaku *service*, dan seterusnya secara bergantian hingga game selesai, kecuali kedua pemain atau pasangan telah sama-sama mencapai poin 10, maka urutan *service* dan menerima tetap sama, tetapi tiap pemain harus melakukan *service* satu kali secara bergantian.

Seorang *server* dalam melakukan *servic* bola harus memantul terlebih dahulu ke meja sendiri kemudian memantul kembali di meja lawan baru kemudian bola itu dapat dimainkan dalam satu permainan. Permainan berhenti apabila bola tidak dapat dikembalikan, bola dipukul sebelum mementul pada meja, dan memukul bola tidak

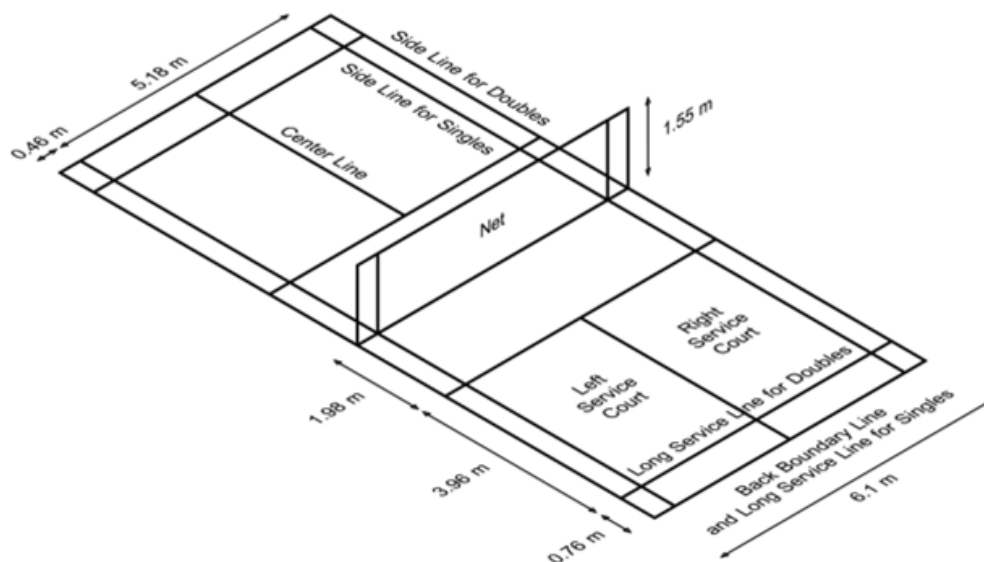
sesuai dengan urutannya (khusus bagi ganda). Dalam setiap set apabila pemain atau team yang lebih dahulu mencapai angka 11 maka dinyatakan menang. Hal ini dijelaskan oleh Galingging (dalam Indra, 2011, hlm. 25) “Suatu game dinyatakan dimenangkan oleh seorang pemain atau pasangan yang pertama mendapat poin 11 kecuali kedua pemain atau pasangan sama mendapat selisih kemenangan dua poin atas lawannya”.

b. Peralatan dalam Olah Raga Tenis Meja

Seperti halnya cabang olahraga yang lain, dalam bermain tenis meja ada beberapa peralatan yang dibutuhkan untuk dapat memainkan permainan ini. Peralatan yang diperlukan dalam permainan tenis meja sangat khusus namun dapat diperoleh dengan mudah karena cabang olahraga tenis meja sudah memasyarakat di Indonesia.

1). Ukuran tenis meja dan Net

Sesuai dengan namanya meja adalah peralatan utama yang diperlukan dalam permainan tenis meja dan net sebagai alat pendukung. Dalam bermain tenis meja hal yang harus ada adalah meja dan net, karena meja dan net adalah lapangan dan net sebagai alat yang digunakan dalam permainan ini. Meja dan net dalam tenis meja memiliki ukuran standar yang biasa digunakan seperti gambardi bawah ini:



Gambar 2.1

([http://3.bp.blogspot.com/-](http://3.bp.blogspot.com/-lmO6TzUhbNU/UJ9DiYNgBHI/AAAAAAAAAs8/OWFtdEDxZEg/s1600/lapangan.png)

[lmO6TzUhbNU/UJ9DiYNgBHI/AAAAAAAAAs8/OWFtdEDxZEg/s1600/lapangan.png](http://3.bp.blogspot.com/-lmO6TzUhbNU/UJ9DiYNgBHI/AAAAAAAAAs8/OWFtdEDxZEg/s1600/lapangan.png))

2). Bola

Setiap permainan maupun olahraga yang menggunakan bola akan berlangsung apabila bola tersebut ada dan sesuai dengan standar yang ditentukan. Akan tetapi tidak semua bisa dimainkan terutama dalam tenis meja, bola yang sudah mengalami keretakan akan membuat pantulan menjadi tidak terkontrol. Bagi para pemula bola tersebut masih bisa dimanfaatkan. Bola yang digunakan dalam permainan tenis meja harus memiliki bundar yang sempurna (*seluloid*). Bola tenis meja biasanya berwarna oranye ataupun putih namun tidak mengkilap dan berdiameter 40 mm.



Gambar 2.2

Bola tenis meja

(<http://i11211501976.wordpress.com/gambar-peralatan-tenis-meja/>)

3). Bet

Tenis meja merupakan olahraga yang banyak menggunakan peralatan untuk dapat bermain. Selain itu salah satu yang digunakan dalam olahraga tenis meja yaitu bet, di mana bet ini dipakai untuk memukul bola ataupun untuk mengembalikan. Bet ini harus berada dalam kualitas yang baik di mana bet ini permukaannya haruslah datar dan seimbang antara permukaannya yang satu dengan yang sebaliknya. Dalam kualitas bet dilihat dari elastisitas karet yang terdapat di permukaan tiap sisi bet.



Gambar 2.3
Bet tenis meja

(<http://i11211501976.wordpress.com/gambar-peralatan-tenis-meja/>)

Bat terbuat dari lapisan kayu tipis yang pada permukaannya dilapisi karet khusus. Ukuran panjangnya adalah 6.5 inci (16.5 cm) dan lebar 6 inci (15 cm). Lapisan tipis ini bisa di tambahkan lapisan fiber glas, karbon atau bahan lain sehingga bat menjadi ringan dan tahan getar.

c. Teknik Dasar Tenis Meja

Dalam olahraga tenis meja penguasaan teknik-teknik dasar permainan tenis meja harus dimiliki oleh setiap pemain. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Damiri, dkk (1992, hlm. 30) sebagai berikut : “Pada pokoknya teknik dasar tenis meja dapat dibedakan menjadi: *grip, stance, stroke, dan foot work*”. Adapun uraian dari teknik dasar tersebut sebagai berikut:

1) *Grip* (Pegangan)

Grip atau pegangan merupakan hal yang sangat penting dalam semua permainan yang menggunakan pemukul. Jenis pegangan dalam tenis meja yang penulis ketahui adalah : pegangan *shakehand* dan *penhold*. Hal ini dijelaskan oleh (Damiri, dkk., 1992, hlm. 30) adalah sebagai berikut: “pegangan yang sering digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu *shakehand grip* (berjabat tangan) dan *penhold grip* (memegang pena)”.

Seiring dengan kemajuan dalam tenis meja, ada beberapa variasi cara memegang bet. Dengan memegang bet yang sempurna akan merasa nyaman dalam menggerakkan bet ke arah yang berbeda untuk melakukan pukulan yang berbeda pula, dalam menyesuaikan sudut bet untuk menghitung kecepatan, putaran dan arah bola yang akan datang. Memegang bet dalam tenis meja mempunyai peranan yang sangat penting karena seseorang untuk dapat bermain tenis meja harus melalui perantara bet dan bola, disamping meja dan net. Mengenai grip atau pegangan merupakan salah satu dari permulaan kita dalam tenis meja. Oleh karena itu janganlah sampai salah memegang raket atau bet sehingga akan menghambat kemajuan prestasi kita disamping mengurangi nilai pada cabang olahraga itu sendiri.

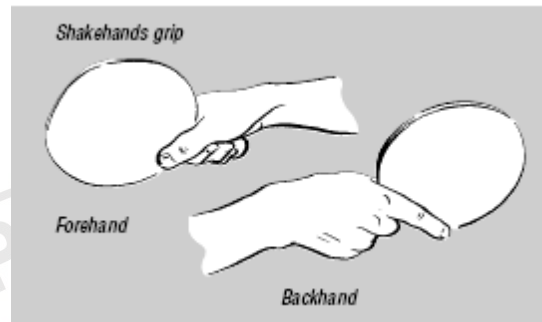
Dalam tenis meja ada dua cara memegang bet yaitu pegangan *shakehand* dan pegangan *penhold*. Kedua cara pegangan tersebut memiliki kekurangan dan kelebihan sehingga sulit untuk dapat memastikan cara pegangan mana yang lebih unggul.

2) *Shakehand grip*

Shakehand grip adalah cara memegang yang paling multiguna berikut ini adalah cara memegang bet shakehand.

- a) Bidang bet tegak lurus dengan lantai, peganglah bet seakan-akan sedang bersalaman.
- b) Luruskan jari telunjuk di bagian bawah permukaan bet dengan ibu jari di permukaan lainnya. Ibu jari harus sedikit ditekuk dan lemas, agar kuku ibu jari tegak lurus dengan permukaan bet yang digunakan untuk memukul (bagian dalam ibu jari tidak menyentuh bet). Bidang bet harus menyandar pada lekuk ibu antara ibu jari dan telunjuk kira-kira $\frac{1}{4}$ inch dari sisi jari telunjuk. Jari telunjuk harus berada dekat bagian bawah bet tidak melintang ke arah atas bet. Ibu jari tidak boleh terlalu rapat pada bet. Dengan cara memegang ini akan mempunyai 2 penahan, ibu jari dari jari telunjuk, dan tiga jari lainnya mengelilingi pegangan

bet. Bidang bet harus bersandar pada jari tengah untuk lebih menahan dengan cara tersebut bidang bet akan menjadi tebal.



Gambar 2.4

(<https://yukez.files.wordpress.com/2010/10/table-tennis-grip-1.gif>)

3) *Penhold Grip*

Penhold artinya “memegang pena” cara memegang bet atau raket seperti memegang pena. Dengan grip secara ini hanya mempergunakan salah satu sisi saja dari blade raket, *penhold grip* satu sisi bet digunakan untuk semua pukulan, karena pemain sulit untuk memutar betnya ditengah permainan. Berikut ini adalah cara memegang bet *penhold*.



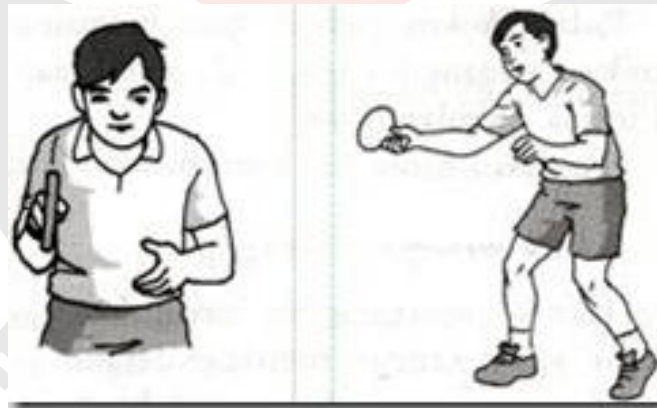
Gambar 2.5

(http://www.mytabletennis.net/forum/uploads/New/20090530_171045_grip.jpg)

4) Stance (Sikap Berdiri)

Dalam tenis meja stance merupakan sikap siap pada waktu menanti pukulan service lawan. (Kusmaedi, dkk., 1992, hlm. 40) menjelaskan sebagai “Stance di sini berarti posisi kaki: posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola”. Adapun yang penulis ketahui *stance* dalam tenis meja yaitu *square stance*, *side stance* dan *open stance*. Hal ini dijelaskan oleh (Damiri, dkk., 1992, hlm. 40) sebagai berikut.

Square stance adalah posisi badan menghadap ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima service dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan dari lawan. Side stance berarti posisi badan menyamping baik ke samping kiri maupun ke samping kanan pada side stance jarak antara salah satu bahu ke meja (ke net) harus ada yang lebih dekat. Open stance adalah modifikasi dari side stance hanya digunakan untuk *Backhand*, block kaki kiri agak terbuka ke luar dan agak ke depan (untuk pemain tangan tangan).



Gambar 2.6

(http://lh5.ggpht.com/_nC8QqwQjQ3c/TZ0SZkphKKI/AAAAAAAAAco/GxasTYijuzY/clip_image004_thumb.jpg?imgmax=800)



Gambar 2.7
<https://penjaskessmp11.files.wordpress.com/2012/02/Forehand-top-spin1.jpg>

5) **Stroke (pukulan)**

Stroke atau pukulan di dalam permainan tenis meja ada beberapa jenis teknik pukulan diantaranya *push*, *block*, *chop*, dan *drive*.

Setiap melakukan rangkaian gerak teknik memukul terdapat langkah-langkah sebagai berikut: Sikap permulaan, ayunan tangan atau bet (ke belakang, ke bawah, atau ke samping) gerak menuju bola, sikap perkenaan dan akhir. Hanya teknik memukul blok yang tidak ada ayunan ke belakang (*back swing*).

Berikut ini penjelasan pukulan *push*, *block*, *chop*, dan *drive*. *Push* adalah teknik memukul bola dengan gerakan mendorong, dengan sikap bet terbuka. *Push* biasanya digunakan untuk mengembalikan pukulan-pukulan *push* itu sendiri dan pukulan-pukulan *chop*. Putaran bola pada pukulan *push* sangat sedikit (*little spin*) atau bahkan tidak ada dengan arah putaran *backspin*. Yang kedua pukulan *block* adalah teknik memukul bola dengan gerakan menstop bola atau tundangan membendung bola dengan sikap bet tertutup. *Block* biasanya digunakan untuk mengembalikan bola-bola dengan putaran *topspin*. Teknik *block* dibedakan menjadi dua *reflektive block* yaitu *block* yang hanya ditujukan untuk merefleksikan bola dari bet ke arah pukulan lawan dan *deflective block* yaitu *block* yang dilakukan dengan pengarahannya ke tempat-tempat tertentu ke meja

lawan, biasanya dengan mengubah sudut bet. Yang ketiga pukulan chop adalah teknik memukul bola dengan gerakan seperti menebang pohon dengan kapak atau disebut juga gerakan membacok. Pada pukulan chop yang normal, sudut rata-rata bet adalah 45 derajat dengan gerakan miring dari atas ke bawah. Pukulan chop bisa digunakan mengembalikan bola bermacam-macam putaran seperti backspin, topspin ataupun sidespin. Chop itu sendiri dapat dilakukan di atas atau di luar meja. Chop di atas meja hampir sama dengan push, hanya bedanya dalam push gerakannya horizontal, sedangkan pada chop gerakannya diagonal dari atas ke bawah. Kemudian yang keempat pukulan *Drive* adalah teknik pukulan yang dilakukan dengan gerakan bet dari bawah serong ke atas dan sikap bet tertutup. Besarnya sudut yang diakibatkan oleh gerakan kemiringan bervariasi disesuaikan dengan arah jatuhnya bola, putaran bola yang datang dari lawan dan tujuan pemukul itu sendiri.

d. Macam-Macam Teknik Pukulan *Service*

Adapun cara melakukan teknik pukulan *service Backhand* dan *Forehand* adalah sebagai berikut:

- 1) Teknik *service Backhand*
 - a) Posisi Kaki, *Service Backhand* memiliki sikap dasar badan agak condong ke arah meja, dengan pengertian bahwa kaki kiri berada di depan (bagian yang tidak kidal).
 - b) Posisi lengan, Lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh lengan bawah mengarah ke bawah.
 - c) Posisi Bat, Saat melakukan *service* bet terbuka, maksud dari bet terbuka adalah waktu perkenaan bola posisi bagian depan bet menghadap ke depan.
 - d) Gerakan *service* dilakukan dari bawah ke atas, dari kanan ke kiri, dari belakang ke depan. Lengan bawah mengakhiri gerakannya di depan dahi. Jadi selama melakukan pukulan lengan bawah membentuk sudut kecil.
2. Teknik *service forhand*

- a) Sikap posisi kaki, ke dua kaki berdiri paralel dengan meja.
- b) Sikap lengan, Lengan mengarah ke depan, lengan bawah membentuk sudut yang lebih besar. Tangan yang memegang bet lebih dekat dengan tubuh dari pada siku.
- c) Posisi bet, Selama melakukan *service* bet terbuka. Pada waktu melakukan *service* posisi bagian depan bet menghadapke depan.
- d) Gerakan *Service*, Gerakan *service* di lakukan dari belakang ke depan, dari kaki kiri ke kanan, dan dari atas ke bawah.

3. Perkembangan dan Karakteristik Anak

Perkembangan anak pada usia kelas 5 SD meliputi tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. dalam perkembangan ketiga aspek tersebut pada usia itu anak memiliki ciri-ciri seperti dijelaskan di bawah ini.

Aspek Kognitif adalah proses yang terjadi secara internal di dalam pusat susunan saraf pada waktu manusia sedang berpikir (Gagne dalam Jamaris, 2006). Pada periode usia ini anak menyadari perbedaan perspektif masing-masing orang. Anak sudah mampu bekerja sama. Anak berusaha mengikuti peraturan-peraturan permainan dan berusaha menang mengikuti peraturan tersebut. Berangsur-angsur anak meninggalkan label hidup pada objek-objek yang bergerak, dan melabelkannya pada tumbuhan dan hewan. anak menyadari kalau mimpi bukan hanya tidak nyata, namun juga tidak terlihat dari luar, berasal dari dalam. Anak mampu memahami dua aspek suatu persoalan secara serempak membentuk landasan bagi pemikiran sosial sekaligus pemikiran ilmiah. anak mampu berpikir sistematis berdasarkan tindakan mentalnya (mengacu pada objek-objek yang bisa diindera dan aktivitas riil). Dalam interaksi sosial anak memahami bukan hanya apa yang mereka katakana tetapi juga kebutuhan pendengarnya.

Aspek afektif menurut kamus besar bahasa indoensia adalah berkenaan dengan rasa takut atau cinta; mempengaruhi keadaan perasaan dan emosi; mempunyai gaya atau makna yang menunjukkan perasaan (tentang tata bahasa atau makna). Pentahapan psikososial manusia menurut Erikson pada usia kelas 5 SD termasuk pada

tahap latensi dimana Pada tahap ini anak belajar untuk menguasai kemampuan kognitif dan sosial yang penting. Tahap umum dalam tahapan ini adalah industry versus inferioritas. Anak melupakan harapan dan keinginan masa lalu, yang seringkali merupakan harapan dan keinginan keluarganya, dan sangat ingin mempelajari kemampuan budaya masyarakat (industri). Anak belajar untuk bekerja sama dan bermain bersama teman sebayanya. Keinginan ini kemudian dibatasi dengan perasaan berlebih-lebihan karena ketidaktepatan dan inferioritas. Inferior yang terlalu mendalam akan berakar dan menyebabkan anak tidak memperoleh talentanya. Misalnya, olok-olok dan rasa sakit hati pada masa sekolah akan membentuk anak untuk tidak berhasil memperoleh dirinya dengan penuh. Guru dapat menyelesaikan konflik ini dengan membentuk rasa percaya terhadap diri dan dihargai komunitas. Keberhasilan menyeimbangkan industry dan inferioritas menghasilkan kompetensi, yaitu sebuah latihan intelegensia dan kemampuan secara bebas dalam menyelesaikan tugas, tanpa diganggu perasaan inferioritas yang berlebihan.

Aspek psikomotor secara harfiah berarti sesuatu yang berkenaan dengan gerak fisik yang berkaitan dengan proses mental (kamus besar bahasa Indonesia). Pada usia kelas 5 SD aspek psikomotornya sudah memasuki tahap gerakan keahlian aplikasi dimana Pada tahap ini anak memiliki keterbatasan dalam kemampuan kognitif, afektif dan pengalaman, dikombinasikan dengan keaktifan anak secara alami mempengaruhi semua aktivitasnya. Peningkatan kognitif dan pengalaman anak dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk belajar dan peran anak dalam berbagai jenis aktivitas, individu dan lingkungan. Keahlian kompleks dibentuk dan digunakan dalam pertandingan, kegiatan memimpin dan memilih olahraga.

4. Metode dan Teori Belajar Pendidikan Jasmani

Berbagai metode dan model pengajaran pendidikan jasmani beberapa tahun ini telah dikembangkan. Berbagai metode dan model pengajaran pendidikan jasmani dan diterapkan dengan berhasil di lapangan.

Penggunaan metode pembelajaran yang tepat ditunjukkan untuk mempermudah bagi siswa dalam memahami konsep pembelajaran, juga untuk menggiatkan partisipasi siswa dalam melaksanakan tugas-tugas ajar, secara garis besarnya berbagai metode proses belajar-mengajar pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

- 1) Metode Komando, proses pembelajaran metode ini sepenuhnya didominasi guru.
- 2) Metode tugas, pada dasarnya metode ini mengurangi dominasi guru-guru melimpahkan beberapa tanggung jawab, dan siswa diberikan sedikit kebebasan untuk membuat beberapa keputusan sehubungan dengan kegiatan proses belajar-mengajarnya.
- 3) Metode Resiprokal, pada dasarnya metode ini menerapkan teori umpan balik atau feedback.
- 4) Metode pengajaran mandiri berstruktur (individual programmed instruction). Pendekatan metode ini menekankan pada pemberian kebebasan yang lebih luas kepada siswa. Kebebasan itu berupa penilaian terhadap kemajuan belajarnya oleh dirinya sendiri.
- 5) Metode diskoveri terbimbing (Guiled Discovery Methode), pendekatan metode ini berorientasi pada anggapan dasar bahwa yang menjadi pusat proses belajar-mengajar adalah siswa.

Pembagian yang dibuat oleh Mosston pada hakikatnya bukan merupakan klasifikasi yang bersifat diskrit. Pengajaran yang didasarkan atas model komando pada suatu ketika memiliki kesamaan atau terjadi pada bentuk-bentuk pengontrolan guru pada saat pengajaran penemuan terbimbing atau pemecahan masalah. Dalam kasus tertentu guru dapat berperan sebagai pusat proses belajar, mengontrol percepatan pelajaran. Secara garis besar metode dan model pengajaran Mosston tersebut dapat disarikan menjadi tiga kategori.

1. Model pengajaran langsung (direct intruction styles)
2. Model tugas (task styles)
3. Model inquiry styles (guided discovery and problem solving)

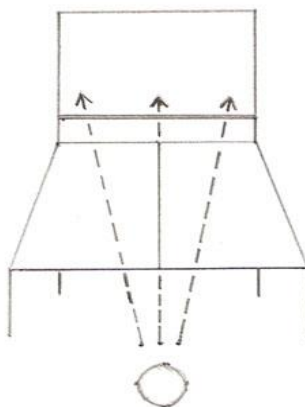
5. Penggunaan Media Dinding dan Metode Demontrasi dalam Pembelajaran Pukulan *Backhand* dan *Forehand*

Dalam permasalahan yang ditemukan dalam penelitian ini peneliti memakai solusi dengan menggunakan media sasaran dinding pada pembelajarannya dengan metode secara lnsung memberikan tatacara bermain dan peraturan saat dalam berlangsungnya pembelajaran, hal ini dilakukan berdasarkan pada beberapa sumber dari para ahli seperti Peter Simpson yang menganjurkan melakukan berbagai variasi gerakan dengan cara menghadap ke dinding, dan memukul bola ke dinding tersebut. Bola akan terpantul ke lantai kemudian melambung lagi. Pukul bola pada saat itu kearah dinding lagi dan ulangi terus. Latihan berikutnya yaitu bermain melawan dinding lagi, namun dengan target tertentu yang digambarkan pada dinding itu. Terus mencoba mempertahankan target dan konsistensi memukul bola. Kemudian Nasution (1999, hlm. 23), mengemukakan bahwa berlatih pukulan *Backhand* dapat dilakukan dengan cara .

“Gunakan sisi *Backhand* bat anda, pantulkan bola ke dinding sebanyak yang anda mampu secara berurutan. Berdirilah kira-kira 2 hingga 5 kai jauhnya dari dinding dan jangan biarkan bola memantul di lantai, pukul bola dengan pukulan *Backhand*, menghadap ke dinding pukul bola langsung di depan anda”.

Penggunaan media dinding dalam penelitian ini direncanakan dibagi kedalam tiga tahapseperti dijelaskan di bawah ini .

1. Tahap I, memperbaiki permasalahan yang ditemukan dengan menerapkan pembelajaran pukulan *Backhand* dan *Forehand* yang dimodifikasi melalui media dinding dengan menggunakan metode demonstrasi. Pelaksanaannya dilakukan dengan cara pemberian garis batas sejajar dengan ukuran tinggi net tenis meja pada dinding, kemudian siswa melakukan pukulan *Backhand* dan *Forehand* ke arah dinding dan harus berusaha memukul atau memantulkan bola di atas garis batas tersebut.

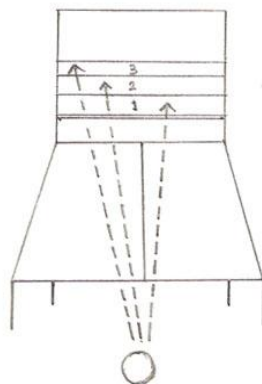


Gambae 2.8

Keterangan : = garis batas

○ siswa yang melakukan

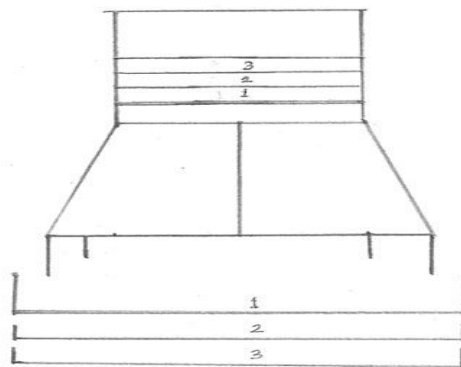
2. Tahap II, memperbaiki kekurangan yang terdapat pada tahap I yang telah dilaksanakan, sehingga kekurangan yang ada, dapat diperbaiki pada Tahap II. Pelaksanaannya yaitu dengan diberikan tambahan pada garis batasnya dengan garis-garis horizontal yang diberi tanda 1,2,dan 3 dimana garis 1 garis yang paling mendekati net, kemudian garis 2 ada di tengah, dan garis ketiga berada paling jauh dari garis batas yang sejajar dengan net. Apabila siswa mampu memukul bola kearah ataupun mendekati garis 1 maka dapat dikatakan ketrampilan siswa melakukan pukulan *Backhand* sudah mengalami peningkatan.



Gambar 2.9

Keterangan : ○ siswa yang melakukan
 = garis batas
 — garis batas sasaran 1,2,dan 3

3. tahap III, memperbaiki permasalahan yang muncul dan ditemukan pada proses perbaikan pembelajaran yang ditemukan pada perbaikan pembelajaran tahap II, dengan maksud agar permasalahan yang ditemukan pada perbaikan pembelajaran tahap II dapat diperbaiki. Pada tahap III peneliti akan menambahkan garis daerah dalam daerah permainan di hadapan meja. Di sana akan ada daerah 1,2, dan 3 di mana dapat berguna untuk menyesuaikan posisi tubuh dalam menerima pantulan bola dari dinding, sehingga keterampilan siswa dalam melakukan pukulan *Backhand* akan semakin meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.



Gambar 2.10

Keterangan : — garis batas sasaran 1,2, dan 3
 □ zona (daerah) memukul 1,2,dan 3

Dengan pemberian solusi tersebut diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran pukulan *Backhand* dalam permainan tenis meja, sehingga tujuan pembelajaran tentang pukulan *Backhand* dalam permainan tenis meja dapat tercapai.

B. Kajian Praktis

Penelitian ini dilakukan dengan merajuk dan berpegang pada hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya yang membahas tentang modifikasi alat pembelajaran dalam meningkatkan gerak dasar dalam suatu pembelajaran yang dilakukan oleh:

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan berdasarkan pada staid kepustakaan, disamping melakukan kegiatan-kegiatan di lapangan serta hasil-hasil penelitian tindakan kelas yang sesuai dengan fokus kajian dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan dengan merajuk pada penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya mengenai penggunaan media dinding sebagai alat bantu meningkatkan keterampilan dalam suatu pembelajaran yang dilakukan oleh.

1. Udin Sholahudin (2010) yang berjudul “Meningkatkan Passing Atas Melalui Pantulan Bola Dengan Menggunakan Media Tembok Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas V SDN Ciburuan Kecamatan Tanjung Medar” yang menunjukkan peningkatan terhadap keterampilan passing atas pada siswa setiap akhir pembelajaran yaitu dari data awal ketuntasan belajar siswa hanya 35% dan hasil keterampilan passing atas pada siklus tiga meningkat mencapai 100%.
2. Koko (2006) yang berjudul “Perbandingan Antara Latihan *Forehand Drive* Pada Dinding Tembok Dengan Dinding Papan Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan *Forehand Drive* Dalam Permainan Tenis Meja Siswa Kelas V SDN Bojongsakor 01” yang memperoleh peningkatan keterampilan pukulan *forehand drive* yang signifikan.
3. Sahid Indra R (2011) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Pukulan *Backhand* Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa Kelas V SDN Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang” yang memperoleh peningkatan keterampilan pukulan *Backhand* yang signifikan.
4. Sopian Malik (2011) yang berjudul “Meningkatkan Teknik Dasar *Backhand* Tenis Meja Melalui Pantulan Bola Ke Dinding Pada Siswa Kelas V SDN Ujung Garis III Kecamatan Widasari Kabupaten Indramayu” yang memperoleh

peningkatan keterampilan pukulan *Backhand* yang signifikan setelah memodifikasi pembelajarannya.

5. Budi Gunawan (2010) yang berjudul “Pembelajaran *Forehand* Tenis Meja Dengan Menggunakan Metode Distribusi Pada Siswa Kelas V SDN Canguang 9 Kecamatan Dayeuh Kolot Kabupaten Bandung” yang memperoleh peningkatan keterampilan *forehand* yang signifikan.

Dalam penelitian tentang pembelajaran pukulan *Backhand* dalam permainan tenis meja menggunakan media sasaran dinding ini peneliti berharap mampu meningkatkan keterampilan pukulan *Backhand* siswa sesuai dengan tujuan pembelajaran. yang dapat bermanfaat juga untuk meningkatkan keterampilan tehnik dasar dalam bermain tenis meja.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoritis dan kajian praktis maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut.

“Jika dalam pembelajaran pukulan *Backhand* dan *Forehand* dalam permainan tenis melalui media dinding menggunakan metode demonstrasi pada siswa maka keterampilan memukul *Backhand* dan *Forehand* pada siswa kelas V SDN Canguang 9 Kabupaten Bandung akan meningkat” .