

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, maka dari itu pendidikan jasmani diajarkan di Sekolah yang memberikan peranan penting serta memberikan kesempatan para siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani yang diutamakan siswa di tuntut harus banyak bergerak aktif. Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah upaya untuk membina kemampuan fisik dan mental. Tujuan utama pendidikan jasmani menghasilkan manusia yang sehat, aktif, cerdas, disiplin, serta menjunjung nilai sportivitas dan kemandirian yang tinggi.

Pendidikan jasmani sering dihubungkan dengan konsep lain, dimana pendidikan jasmani disamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada bagian organ-organ tubuh, kesegaran jasmani, kegiatan fisik, dan pengembangan keterampilan gerak. Pengertian itu memberikan pandangan yang menyimpang dari arti yang sesungguhnya, walaupun memang mempunyai tujuan tertentu. Namun karena tidak dikaitkan dengan tujuan pendidikan, maka kegiatan itu tidak mengandung unsur-unsur pedagogi. (Dauer dan Pangraji 1989:1) mengemukakan bahwa.

Pendidikan jasmani adalah suatu fase dari pendidikan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk setiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak harus dilaksanakan dengan cara-cara tetap agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor.

Guru pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting untuk membantu tercapainya kesegaran jasmani siswa, guru pendidikan jasmani harus mampu membawa siswa kearah situasi yang menyenangkan serta tidak membosankan dalam suatu pembelajaran. Maka dari itu pendidikan jasmani sangat berperan penting bagi bagi siswa untuk meningkatkan motivasi peserta didik maka bermain adalah cara yang efektif agar siswa bisa melakukan aktivitas fisik walaupun bermain tidak selalu fisik. Yang terpenting adalah bentuk-bentuk permainan itu sendiri, apakah menarik atau tidak. Permainan yang menarik akan meningkatkan motivasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. tentunya didukung oleh kecakapan guru dalam memberikan materi pembelajaran serta fasilitas yang memadai.

Tenis meja adalah suatu cabang olah raga yang tidak 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. Akan tetapi jikalau kita ingin menguasai tenis meja sebagai olahraga, maka mau tidak mau kita harus mempelajari dan memahami berbagai pukulan yang ada. Kita harus menguasai juga berbagai gaya permainan yang utama. Tidak mungkin bermain tenis meja

dengan baik tanpa mengetahui dasar-dasar tersebut. Dalam bermain tenis meja kita akan unggul jika kita berhasil mengembangkan suatu pukulan yang khas milik kita sendiri yang tidak dimiliki oleh lawan manapun. Kelebihan yang khas tersebut dapat memberikan warna individual pada pukulan-pukulan kita. Untuk melatih berbagai macam pukulan, kita tidak boleh melupakan posisi tubuh (stance) yang sesuai, agar gerakan-gerakan pukulan dapat terkompensir. Karena semakin cepat gerakan, semakin hebat pukulan kita, dan semakin lebar pulalah posisi tubuh yang dibutuhkan. Hal ini diperlukan untuk memelihara kestabilan dan keseimbangan.

Untuk dapat mengembangkan pukulan yang merupakan ciri khas milik kita sendiri, kita harus berdiri di atas pondasi yang kuat, menggunakan semua teknik dasar pukulan seperti di atas. Hanya berdasarkan teknik-teknik dasar itulah kita dapat bermain menggunakan taktik dan menang. Latihan teknis ini kemudian diikuti dengan latihan taktik. Hal ini harus dipersatukan setahap demi setahap sehingga merupakan satu-kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Karena kedua faktor inilah yang merupakan faktor penentu, langsung mempengaruhi segala perkembangan, penampilan, dan kesuksesan mencapai prestasi.

Ada dua dasar pukulan dalam tenis meja yaitu pukulan *driving* (menyerang) dan pukulan *pushing* (mendorong). Dari nama yang digunakan sudah bisa ditebak bahwa pukulan *driving* digunakan untuk menyerang, dan *pushing* digunakan pada pertahanan. Kita dapat menggunakan teknik tersebut untuk melakukan kontrol bermain dan menghentikan lawan dari kemungkinan untuk mendapatkan keuntungan. Tidak membuat kesalahan dan mempunyai pikiran bahwa semua

tekhnik ini hanya untuk pemain pemula. Kita dapat melihat bahwa dasar tekhnik pukulan sangat banyak dalam permainan tenis meja sekarang ini.

Dalam pukulan backhand, yang merupakan pukulan dengan menggunakan bagian belakang bat itu sendiri terdapat dua dasar tekhnik pukulan yaitu *backhand drive* dan *backhand push*. Di bawah ini (Kusmaedi dkk 1992) menjelaskan aksi dan tekhnik melakukan *backhand drive* dan *backhand push*.

1. *Backhand Drive*, tekhnik bermain *backhand drive* dikenal sebagai pukulan dengan aksi mengayun, dimana bat bergerak ke depan dan atas posisi backhand. Dengan kaki dan pundak menghadap bagian dari meja dimana bola dapat dikembalikan. Menjaga kaki digaris dengan pundak, dan pegang bat di depan perut. Permukaan backhand ke depan, posisi tertutup ringan dan siku ada pada sudut sekitar 90 derajat. Tekhnik memainkan *backhand drive* yaitu ketika bola sampai, ayunkan bat ke depan dengan menggunakan siku, hindari penggunaan pergelangan atau pundak karena kekuatan tertumpu pada siku. Ketika memukul, biarkan siku berputar dan dekat pada bola sehingga dapat mengakhiri pukulan dengan sisi backhand dari bat yang menghadap ke bawah menuju meja.
2. *Backhand Push* tekhnik pukulan ini dimainkan dengan gaya mendorong dimana bat bergerak hanya dalam jarak pendek dan tidak ada pukulan yang mengikuti. Posisi backhand push yaitu dengan cara berdiri sama dengan aksi pukulan *backhand drive*, dimana kedua kaki berdiri sejajar dengan pundak antara selebar pundak. Posisi lutut melengkuk lunak dan salurkan beban badan ke depan. Bat dipegang pada sudut yang terbuka

serta ringan dengan posisi berlawanan dengan sudut untuk pukulan drive. Siku menekuk antara 90 derajat dan bat dipegang di depan perut. Teknik backhand push ini di lakukan dengan satu gerakan lembut untuk mendorong bat keluar di depan dan turun dengan ringan. Tujuannya adalah memukul ke arah bawah dan melewati belakang bola. Pukulan ini dapat dilakukan pada situasi biasa yakni membuat kontak pada bola saat puncak pantulan. Kedua ayunan dan dorongan harus pendek dengan menggunakan kekuatan yang sedikit pada pukulan ini. Kunci keberhasilannya adalah berupa singgungan ringan dan kontrol yang tepat dengan backhand drive hampir sepenuhnya di buat pada siku. Jika bola memntul terlalu tinggi kurangi sudut dari bat dan jangan jatuh. Untuk pemula memukul dibawah bola selain memukul dibelakang bola itu. Teknik seperti ini adalah dengan cara mengkonsentrasikan pada bola dengan serendah dan sependek mungkin.

Dalam pembelajaran tenis meja dalam ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar. Pembelajaran pukulan backhand dalam permainan tenis meja haruslah dikemas sedemikian rupa agar siswa tertarik untuk lebih berperan aktif mengikuti pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran akan tercapai. Permasalahan yang sering muncul untuk tingkat siswa sekolah dasar dalam bermain tenis meja adalah tidak berjalannya permainan, dikarenakan siswa tidak mampu mengembalikan bola terhadap lawan mainnya. Hal ini merupakan akibat dari kurangnya keterampilan melakukan gerakan maupun teknik-teknik dasar dalam permainan tenis meja.

Untuk melatih tehnik dasar melakukan pukulan backhand dalam permainan tenis meja, dalam berlatih kita tidak boleh melatih satu gerakan pukulan backhand saja, tetapi kita harus menguasai berbagai macam tehnik pukulan, karena masing-masing pukulan memiliki sifat-sifat yang berlainan seperti kekuatan, panjang pukulan, serta sentuhan bat terhadap bola. Ketiga aspek ini berbeda-beda bagi setiap macam pukulan dengan kombinasi-kombinasi beraneka ragam. Kecuali setiap pukulan terdiri dari bermacam-macam gerakan yang terpadu menjadi satu dan dibagi menjadi tiga tipe yaitu pendek, sedang, dan panjang. Panjang pendeknya pukulan ini bergantung pada jenis pukulan itu sendiri, tujuan yang ingin dicapai dan daerah tempat kita bermain. Pukulan tidak dapat dikuasai sekaligus secara sempurna, tetapi harus melalui tahap-tahap tertentu, makin lama makin dikembangkan. Gerakan pukulan-pukulan itu harus terkoordinir mengikuti ritme tertentu, baik gerakan lengan, tubuh ataupun kaki. Menurut (Peter Simpson:1984) dalam bukunya yang berjudul “ *How to Play Table Tennis* “ untuk mempelajari tehnik dasar bermain tenis meja kita harus mempunyai patokan sebagai berikut.

“Kita belajar tehnik melakukan pukulan, belajar mengontrol semua gerakan tubuh dan bola itu sendiri, belajar untuk menggerakkan tubuh dan memukul bola secara tepat dan konsisten”.

Untuk berlatih tehnik-tehnik dasar seperti yang dipaparkan diatas, Peter Simpson 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 Eri D. Nasution (1999:23), 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 kali jauhnya dari dinding dan jangan biarkan bola memantul di lantai, pukul bola dengan pukulan backhand, menghadap ke dinding pukul bola langsung di depan anda".

Eri D. Nasution (1999:2) menjelaskan : Terdapat 5 metode latihan dalam tenis meja.

1. Berlatih dengan teman
2. Berlatih dengan pelatih
3. Berlatih dengan multi ball
4. Berlatih dengan mesin
5. Berlatih sendiri

Dari beberapa kutipan di atas, jelas bahwa dengan latihan memukul bola kearah dinding mampu meningkatkan keterampilan memukul bola dengan menggunakan backhand.

Berdasarkan observasi dan tes yang telah dilaksanakan diperoleh data yang menggambarkan bahwa pembelajaran pukulan backhand dalam permainan tenis meja, siswa banyak yang tidak menguasai keterampilan tersebut. Berikut rincian hasil tes tersebut :

DATA AWAL NILAI SISWA KELAS V SDN CIJATI

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani

No	Nama	Aspek yang di nilai												Skor	Nilai	Tafsiran			Ketuntasan		
		Sikap lengan			Sikap tubuh			Perkenaan bola			Ketepatan sasaran					B	C	K	T	BT	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3								
1	Ai Lina Juanah	√			√				√			√			5	41		√			√
2	Budi Abdul Rafli		√		√				√			√			6	50		√			√
3	Cici Siti Rofiah	√			√			√				√			4	33			√		√
4	Dadan Permana			√		√					√		√		10	83	√			√	
5	Dedi Sunardi			√		√					√		√		10	83	√			√	
6	Diana Rahayu	√			√			√				√			4	33		√			√
7	Didin Rosidin		√				√		√					√	10	83	√			√	
8	Ida Citra R	√			√			√					√		5	41		√			√
9	Ilham Yusup S			√			√	√				√			8	66	√			√	
10	Ira Apriliani		√		√				√				√		7	58		√			√
11	Lala Nurlita			√	√				√				√		7	58		√			√
12	Nani Suhartini		√			√		√					√		6	50		√			√
13	Nisa Fitriani	√				√			√				√		7	58		√			√
14	Rahayu Fitriani	√			√			√					√		4	33			√		√
15	Siti Nuraisyah		√			√		√					√		6	50		√			√
16	Revi Yulianti		√		√				√				√		6	50		√			√
17	Yuli Nurlaeli			√		√				√			√		10	83	√			√	
18	Yunita Laela		√		√				√			√			7	58		√			√
19	Zakiyah		√		√				√				√		7	58		√			√
20	Sri Mulyani		√			√		√					√		6	50		√			√
21	Asep Nurohman		√			√				√			√		8	66	√			√	
22	Yudi Mulyawan	√			√		√						√		4	33			√		√
23	Nadila Khoerunisa			√		√		√					√		7	58		√			√
24	Rina Wulansari		√			√		√					√		6	50		√			√
25	Lucky	√			√				√				√		6	50		√			√
Jumlah														166	1376	6	15	4	6	19	
Presentase														55%	55%	24%	60%	16%	24%	76%	
Rata-rata														6,6	55						

Melihat dari hasil pada tabel data awal di atas keadaan pembelajaran permainan tenis meja tentang pukulan backhand, dapat dikatakan kemampuan siswa dalam menguasai materi pembelajaran masih sangat rendah karena hanya 24% dari 25 siswa yang mampu mencapai ketuntasan nilai dan 76% yang tidak mampu mencapai ketuntasan nilai. Maka dalam hal ini diperlukan sebuah penerapan pembelajaran yang kreatif, inovatif, dan efektif. Mampu mengaitkan pembelajaran serta melibatkan sumber belajar untuk menjembatani materi dalam pembelajaran. Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti memilih untuk memodifikasi pembelajaran pukulan backhand melalui media dinding yang diharapkan mampu meningkatkan keterampilan tehnik dasar siswa dalam permainan tenis meja.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti melakukan penelitian tindakan kelas yang dirumuskan kedalam judul “ Upaya Meningkatkan Pembelajaran pukulan backhand dalam Permainan Tenis Meja melalui Media Dinding pada Siswa Kelas V SDN 1 Cijati Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang “

B. Perumusan Dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan permainan tenis meja maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian tindakan kelas ini sebagai berikut :

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan pukulan backhand dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas V SDN Cijati
- b. Bagaimana kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran pukulan backhand dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas V SDN Cijati
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran pukulan backhand dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas V SDN Cijati
- d. Bagaimana peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pukulan backhand permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas V SDN Cijati

2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang muncul maka penulis mengajukan pemecahan masalah dengan menggunakan pembelajaran pukulan backhand melalui media dinding untuk mengatasi masalah tersebut.

Penggunaan media dinding dalam pembelajaran pukulan backhand itu sendiri diharapkan dapat menjadi alternatif bagi siswa dan guru untuk dijadikan model pembelajaran yang tepat untuk mengatasi kesulitan siswa kelas V SDN Cijati dalam melaksanakan pembelajaran tenis meja. Dengan menggunakan Pembelajaran pukulan backhand melalui media dinding diupayakan dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan pukulan backhand dalam

permainan tenis meja. Karena media dinding dapat mengembalikan bola sesuai dengan kekuatan dan ketepatan pukulan sebelum memantul ke dinding, sehingga siswa mampu menjaga konsistensi ketepatan sasaran, posisi tubuh, serta sikap lengan yang baik pada saat melakukan pukulan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kemampuan pukulan backhand dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas V SDN Cijati
2. Untuk mengetahui kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran pukulan backhand dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas V SDN Cijati
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran pukulan backhand dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas V SDN Cijati
4. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran pukulan backhand dalam permainan tenis meja melalui media dinding pada siswa kelas V SDN Cijati

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi siswa
 - a. Meningkatkan kemampuan tehnik dasar pukulan dalam permainan tenis meja

b. Meningkatkan kebugaran siswa

2. Manfaat bagi guru

a. Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kreatifitas belajar pendidikan jasmani

b. Meningkatkan kualitas mengajar

3. Manfaat bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsiah yang baik pada sekolah dalam rangka memperbaiki pembelajaran pada khususnya dan sekolah pada umumnya.

4. Manfaat bagi peneliti yang lain

a. Dapat menambah wawasan tentang permainan tenis meja

b. Dapat mengembangkan pembelajaran penjas melalui metode bermain

c. Mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran tenis meja melalui modifikasi dengan pembelajaran pukulan backhand melalui media sasaran dinding

E. Batasan Istilah

Adapun istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut :

Meningkatkan (*Kamus Besar Bahasa Indonesia : 125*) Kata “meningkatkan” memiliki kata dasar “tingkat” yang berarti lapisan dari suatu yang bersusun dengan imbuhan me-kan kata tingkat menjadi meningkatkan yang diartikan

mengusahakan dapat dinaikan ketingkat yang lebih baik, artinya ada kenaikan hasil belajar siswa dari yang tidak bisa menjadi bisa.

Pembelajaran (*Knirk & Gustafson ; 2005*) Menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan setiap kegiatan yang dirancang oleh guru untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan atau nilai yang baru dalam suatu proses yang sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi dalam konteks kegiatan belajar mengajar.

Permainan (*Suppandi,1992;45*) Permainan yang bisa membuat seseorang senang, permainan dalam penelitian ini digunakan dalam pembelajaran pukulan backhand dalam tenis meja. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang bersifat permainan. Dimana dalam permainannya menggunakan net dan meja, permainannya dapat dilakukan secara perorangan ataupun berpasangan.

Tenis Meja (*Soetomo 1985:54*) adalah suatu jenis permainan yang dipukul oleh seorang pemain dan bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang dipasang pada tengah-tengah meja. Bola yang dipukul dan melewati atas net ini harus memantul pada meja pihak lawan ke tempat semula dan juga harus melewati atas net yang dipukul seseorang silih berganti dan memukulnya sendiri setelah bola memantul pada permukaan meja jadi tidak langsung divoli.

Media (<http://apadefinisinya.blogspot.com./2007/12/pengertian-media/html>)

Kata media berasal dari bahasa latin Medius yang secara harfiah berarti tengah, perantara, atau pengantar. Namun pengertian media dalam proses pembelajaran cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau herbal.

Dinding (Kamus Besar Bahasa Indonesia 2001:266) adalah Penutup sisi samping atau penyekat ruang, rumah, bilikdsb. Dari papan, anyaman, bambu, tembok.

