II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematik, terencana dan terarah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromoscular, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Depdiknas Bidang Penjas dan BK 2003).

Pendidikan jasmani merupakanbagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah (intelektual, emosional, moral, sosial) dan rohaniah (spiritual) yang dalam proses pembelajaranya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Sesuai dengan paradigma pendidikan jasmani yang lebih menekenkan pada pengembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan keterampilan intelektual, sosial, moral dan spiritual. Pengembangan fisik dan kesegaran jasmani yang terslektif, terprogram dan terarah. Atas dasar tersebut maka pendidikan jasmani disekolah tidak diarahkan untuk mahir untuk menguasai cabang olahraga, namun lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa sebagai peserta didik.

B. Tujuan Pendidikan Jasmani

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut standar kompetensi penjas (Departemen Pendidikan Nasional 2003) adalah sebagai berikut :

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Mengembangkan landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas – tugas ajar pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap disiplin, jujur, sportip, bertanggung jawab, kerjasama, percayadiri dan demokratis melalui aktifitas jasmani permainan dan olahraga.

C. Fungsi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan kesehatan ialah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan kesehatan mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiadaan hidup sehat menuju kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang cerdas dan selaras, serasi dan seimbang (Standar Kompetensi Pendidikan jasmani 2003).

1. Fungsi aspek organik
    a. menjadikan fungsi tubuh menjadi lebih baik sehingga indipidu mampu memenuhi tuntunan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan.
    b. meningkatkan fleksibelitas, yaitu : tentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cidera.
2. Fungsi Aspek Neuromaskuler

a. meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
b. Mengembangkan keterampilan gerak dasar (lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif)
c. Mengembangkan factor – factor gerak seperti: ketepatan irama, rasa gerak, power, waktu reaksi dan kelincahan.
d. Mengembangkan keterampilan olahraga seperti : tenis meja dan yang lainya.

3. Fungsi Aspek Perseptual
   a. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
   b. Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengkoordinasi pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh atau kaki.
   c. Mengembangkan keseimbangan tubuh (kemampuan mepertahankan keseimbangan statis dan dinamis)
   d. Mengembagkan lateralisasi yaitu : kemampuan membedakan sisi kanan dan sisikiri dan diatara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri
4. Fungsi Aspek Kognitif
   a. Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan.
   b. Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan pemainan, keselamatan dan etika.
   c. Mengembangkan kemampuan taktik dan strategi dalam aktifitas yang terorganisasi.
   d. Meningkatkan pengetahuan bagai mana fungsi tubuh dan bagai mana hubunganya dengan aktifitas jasmani.
5. Fungsi Aspek sosial dan emosional
   a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berasda.

b. Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
c. Mengembangkan sikap keperibadian, nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
d. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
e. Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.
f. Melepaskan ketegangan melalui aktifitas jasmani yang tepat.
g. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreatifitas.
h. Mengembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab dimasyarakat.

D. Peran Pendidikan jasmani disekolah

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pern pendidikanjasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

E. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup pendidikan jasmani tertera dalam standar kompetensi pendidikan jasmani (Dinas Pendidikan Nasional : 2003) untuk jenjang pendidikan sekolah dasar adalah sebagai berikut :

1. Permainan dan Olahraga

permainan dan olahraga berisi tentang berbagai permaninan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan maupun beregu. Dalam aktifitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan / konsep yang relefan serta system nilai yang terkandung didalamnya seperti : kerjasama, sportifitas, jujur, berfikir kritis dan patuh terhadap peraturan yang berlaku.

2. Aktivitas Pengembangan

   Aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan kebugaran jasmani seperti : kekuatan daya tahan, keseimbangan dan kelenturan tubuh. Latihan yang dilakukan misalnya : pull-up, sit-up, back-up, push-up dan lain – lain. Dalam aktifitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relefan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

3. Pendidikan Luar Kelas

   Pendidikan luar kelas berisi tentang aktifitas luar sekolah dan alam bebas lainya, seperti bermain dilingkungan sekolah, taman perkampungan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat petualangan, serta perkembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

F. Proses Belajar Mengajar

Sekolah merupakan tempat melaksanakan proses pembelajaran. Proses pembelajaran ialah kegiatan yang saling berhubungan antara siswa, guru dan lingkungan.

Berdasarkan pendapat tersebut jelas bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, oleh karena itu secara alami anak didik juga menjadi aktif karena adanya motifasi dan didukung oleh bermacam-macam kebutuhan.

Anak didik dipandang sebagai organisme yang mempunyai potensi untuk berkembang, dan tugas guru (pendidik) adalah membimbing dan menyediakan dan mengkondisikan agar anak didik dapat mengembangkan bakat dan potensinya, dan juga dapat meningkatkan aktifitas dan hasil belajar.

G. Pengertian Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola grak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks, Rusli (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu:

1) Lokomotor

   Rusli (1198) mendefenisikan gerak lokomotor adalah ”gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain atau memproyeksikan tubuh keatas misalnya: jala, lompat dan berguling

2) Gerak nonlokomotor

   Gerak nonlokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya, membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik

3) Manipulatife.

Sedangkan gerak manipulative adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki mapun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatifini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata tangan, misalnya, melempar, menangkap, menendang dan memukul.

Proses belajar bergerak berlangssung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya meliatkan SSP, otak, dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterprestasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengelolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan

Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu. Gerak dasar dalam permainan Tenis Meja adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain

Tenis Meja yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

Keterampilan itu mencakup gerakan melompat kearah tegak, terutama dengan bertumpu pada kedua kaki, dan keterampilan berjalan atau berlari beberapa langkah untuk mengambil posisi yang baik agar bola dapat dimainkan dengan baik sesuai dengan tujuan yng dikehendaki oleh pemain.

H. Pengertian Modifikasi Alat Pembelajaran

Didalam kamus bahasa Indonesia modifikasi adalah “pengubahan”dan berasal dari kata “ubah”yang berarti “lain atau beda” mengubah dapat diartikan dengan “menjadikan lain dari yang sebelumnya” sedangkan dari arti pengubahan adalah”proses, perubahan atau cara mengubah”. Kemudian mengubah dapat juga diartikan pembaruan, tidak mengherankan bahwa pada mulanya dalam pembaruan berpokok pada metode mengajar, bukan bun sungkan karena mengajar itu penting melainkan mengajar itu bermaksud menimbulkan efek belajar pada siswa yang bertujuan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam pendidikan pembaharuan dapat diartikan suatu upaya dasar yang dilakaukan untuk memperbaiki praktek pendidikan dengan sungguh-sungguh. Pada kamus bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah”yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu”. Alat merupakan bagian dari fasilitas pedidikan yang digunakan untuk peoses belajar mengajar. Oleh sebap itu denagan adanya alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang akan diberikan kepada siswa,dengan betujuan agar mudah dipahami dan dapat dimengerti oleh peserta didik atau siswa.

Dalam urain diatas peneliti menyimpulkan bahwa modifikasi alat pembelajaran merupan suatu upaya seseorang untuk merubah alat pembelajran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan dan dapat dicapai dengan sebaik-baiknya.Alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bet dari kayu yang dilapisi karet, sebanyak 10 buah, lapangan tenis meja dengan meja belajar dengan ukuran yang semula panjang 274cm, lebar 152cm, tinggi 76cm menjadi panjang 120cm, lebar 135cm, tinggi 70cm, serta net di but dari kain yang ukuran semula 15,25cm menjadi 15cm, adapun bola menggunakan bola

asli karena bola tenis meja mudah didapatkan. keuntungan dari modifikasi alat adalah hemat biaya,mudah dalam mengevaluasi keterampilan gerak dasar bermain tenis meja.

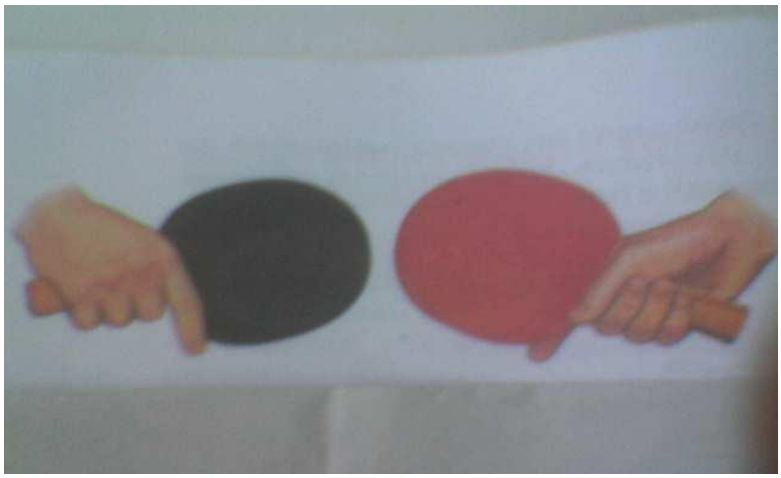
I. Perlengkapan (fasilitas)

1. Perlengkapan (fasilitas) Barmain Tenis Meja
   a. Meja berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 274 cm, lebar 152,5 cm, dan tinggi 76 cm.
   b. Jaring (net) termasuk tali pengantungnya dengan panjang 183 cm, dan tinggi 15,25 cm.
   c. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan celluloid atau plastik, berwarna putih atau pudar, diameternya 37,2 mm atau 38,2 mm, dengan berat 2,40 gram atau 5,50 gram.
   d. Bet atau Raket terbuat dari kayu sama tebal, latar dan kayu, permukaan berwarna gelap dan pudar, bila daun pemukul dilapisi dengan karet berbintik dan menonjol keluar dan tebal seluruhnya tidak lebih dari 2 mm.
2. Teknik dasar bermain tenis meja
   a. Teknik memegang bet

      Endang Widiastuti dkk"Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan": Kualitas permainan tenis meja dipengaruhi oleh teknik memegang raket atau bet. Oleh karena itu, setiap pemain tenis meja menguasai teknik dasar memegang bet.

      - Berjabat tangan (shakehands grip)

Jari manis dan kelingking memegang tangkai bet diikuti jari tengah, jari telunjuk ditempelkan dipermukaan belakang bet (backhand).ibu jari ditempelkan didepan bet (forehand).



(Gambar,1)

Berjabat tangan shakehands grip

- Memegang pulpen (Penholder grip)

  Ibu jari bagian dalam boleh menempel boleh juga tidak pada gagang bet. jari telunjuk mengkait pinggiran bet dengan menggunakan ruas kedua. jari manis, kelingking, dan tengah berada di belakang bet.

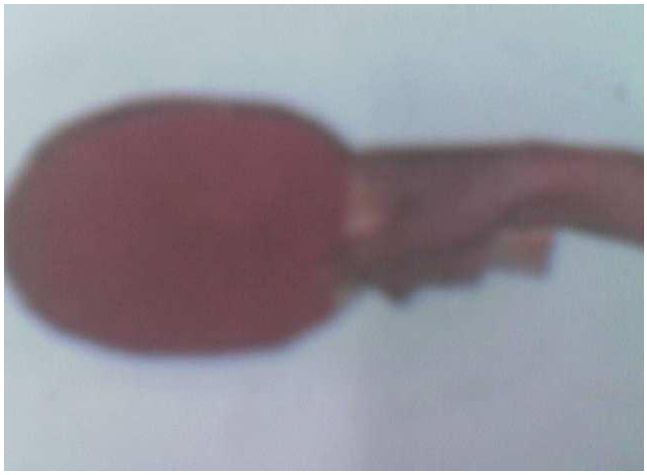
*(Gambar. **2**)*

Memegang pulpen Penholder grip

b. Macam-macam pukulan dalam Bermain Tenis meja

❖ Forehand

Forehand adalah: Sutarmin"Terampil berolahraga tenis meja": Forehand adalah pukulan yang pada waktu memukul bola posisi telapak tangan menghadap kedepan, dari gambaran tersebut hendaknya pemain dapat membedakan antara pukulan forehand dan backhand misalnya orang yang memukul dengan tangan kanan dan menggunakan shakehand grip akan memukul bola dengan pukulan backhand apabila bola berada disebelah kirinya dan melakukan forehand kalau bola berada disebelah kanannya. Sebaliknya, orang yang memegang bet dengan tangan kiri(kidal) akan memukul bola dengan pukulan forehand kalau bola tersebut berada disebelah kirinya, dan memukul bola dengan pukulan backhand kalau bola yang dipukul tersebut berada di sebelah kananya.

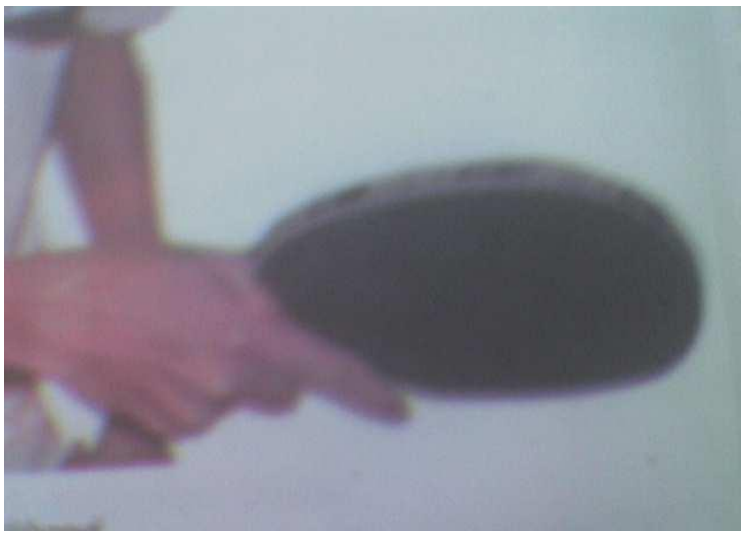


(Gambar,3)

Forehand

❖ Backhand

Backhand adalah: pukulan pada waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bed menghadap kebelakang, atau posisi punggung tangan menghadap kedepan.



(Gambar,5)

Backhand

J. Hipotesisi

Hepotesis berasal dari bahasa yunani yaitu”hupo”(semantara) dan “thesis”(pernyataan atau teori) karena merupakan pernyataan sementara yang masih lemah keberadaannya, hipotesis dapat menjadi penentu kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus digari pemecahannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:71) hipotesis adalah suatu jawaban yang sifat sementara terhdap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yeng harus diuju lagi kebenaranya melalui penalitian ilmiah, berdasarkan uraian diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebgai berikuy : Dengan modifikasi alat pembelajaran, keterampilan gerak dasar Forenhand atas permainan tenis meja siswa kelas Va SDN 1 Sukajawa kota Bandar Lampung.