



II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakikat Belajar

Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap. Belajar dimulai sejak manusia lahir sampai akhir hayat. Pada waktu bayi, seorang bayi menguasai keterampilan-keterampilan yang sederhana, seperti memegang botol dan mengenal orang-orang disekelilingnya. Ketika menginjak masa anak-anak dan remaja, sejumlah sikap, nilai, dan keterampilan berinteraksi sosial dicapai sebagai kompetensi. Pada saat dewasa, individu diharapkan telah mahir dengan tugas-tugas kerja tertentu dan keterampilan-keterampilan fungsional lainnya, seperti mengendarai mobil, berwiraswasta, dan menjalin kerja sama dengan orang lain.

Kemampuan manusia untuk belajar merupakan karakteristik penting yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya. Belajar mempunyai keuntungan, baik bagi individu maupun bagi masyarakat. Bagi individu, kemampuan untuk belajar secara terus-menerus akan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kualitas hidupnya. Sedangkan bagi masyarakat, belajar mempunyai peran yang penting dalam mentransmisikan budaya dan pengetahuan dari generasi ke generasi. Bell-Gredler dalam buku Baharuddin dan Wahyuni (2008 : 11).

Menurut Baharuddin dan Wahyuni (2008 : 12) belajar, sebagai karakteristik yang membedakan manusia dengan makhluk lain, merupakan aktivitas yang selalu dilakukan sepanjang hayat manusia, bahkan tiada hari tanpa belajar.

Dengan demikian, belajar tidak hanya dipahami sebagai aktivitas yang dilakukan oleh pelajar saja. Baik mereka yang sedang belajar di tingkat sekolah dasar, sekolah tingkat pertama, sekolah tingkat atas, perguruan tinggi, maupun mereka yang sedang mengikuti kursus, pelatihan, dan kegiatan pendidikan lainnya. Tapi lebih dari itu, pengertian belajar itu sangat luas dan tidak hanya sebagai kegiatan di bangku sekolah saja. Belajar adalah usaha untuk menguasai segala sesuatu yang berguna untuk hidup. Akan tetapi menurut konsep eropa, arti belajar itu agak sempit, hanya mencakup menghafal, mengingat, dan memproduksi sesuatu yang dipelajari

(Notoatmodjo 2003:36).

Dengan demikian, belajar dapat membawa perubahan bagi si pelaku, baik perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Dengan perubahan-perubahan tersebut, tentunya si pelaku juga akan terbantu dalam memecahkan permasalahan hidup dan bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

B. Prinsip-Prinsip Belajar

Di dalam tugas melaksanakan proses belajar mengajar, seorang guru perlu memperhatikan beberapa prinsip belajar berikut. Menurut Soekamto dan Winataputra dalam Baharuddin dan Wahyuni (2008 : 16)

- a. Apa pun yang dipelajari siswa, dialah yang harus belajar, bukan orang lain. Untuk itu, siswalah yang harus bertindak aktif.
- b. Setiap siswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya.
- c. Siswa akan dapat belajar dengan baik bila mendapat penguatan langsung pada setiap langkah yang dilakukan selama proses belajar.
- d. Penguasaan yang sempurna dari setiap langkah yang dilakukan siswa akan membuat proses belajar lebih berarti.
- e. Motivasi belajar siswa akan lebih meningkat apabila ia diberi tanggung jawab dan kepercayaan penuh atas belajarnya.

Menurut Baharudin dan Wahyuni (2008 : 17), proses belajar, terutama belajar yang terjadi disekolah, itu melalui tahap-tahap atau fase-fase: motivasi, konsentrasi, mengolah, menggali 1, menggali 2, prestasi, dan umpan balik, yaitu:

1. Tahap Motivasi yaitu saat motivasi dan keinginan siswa untuk melakukan kegiatan belajar bangkit. Misalnya siswa tertarik untuk memperhatikan apa yang akan dipelajari, melihat gurunya datang, melihat apa yang ditunjukkan guru (buku, alat peraga), dan mendengarkan apa yang diucapkan guru.
2. Tahap Konsentrasi yaitu saat siswa harus memusatkan perhatian, yang telah ada pada tahap motivasi, untuk tertuju pada hal-hal yang relevan dengan apa yang akan dipelajari. Pada fase motivasi mungkin perhatian siswa hanya tertuju kepada penampilan guru (pakaian, tas, model rambut, sepatu dan lain sebagainya).
3. Tahap Mengolah yaitu siswa menahan informasi yang diterima dari guru dalam *Short Term Memory*, atau tempat penyimpanan ingatan jangka pendek, kemudian mengolah informasi-informasi untuk diberi makna (*meaning*) berupa sandi-sandi sesuai dengan penangkapan masing-masing. Hasil olahan itu berupa simbol-simbol khusus yang antara satu siswa dengan siswa lainnya berbeda. Simbol olahan bergantung dari pengetahuan dan pengalaman sebelumnya serta kejelasan penangkapan siswa. Karena itu, tidaklah merupakan hal yang aneh jika setiap siswa akan berbeda penangkapannya terhadap hal yang sama yang diberikan oleh seorang guru.
4. Tahap Menyimpan yaitu siswa menyimpan simbol-simbol hasil olahan yang telah diberi makna ke dalam *Long Term Memory (LTM)* atau gudang ingatan jangka panjang.pada tahap ini hasil belajar sudah diperoleh, baik baru sebagian maupun keseluruhan. Perubahan-perubahan pun sudah terjadi, baik perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Untuk perubahan sikap dan keterampilan itu diperlukan belajar yang tidak hanya sekali saja, tapi harus beberapa kali, baru kemudian tampak perubahannya.

5. Tahap Menggali (1) yaitu siswa menggali informasi yang telah disimpan dalam LTM ke STM untuk dikaitkan dengan informasi baru yang dia terima. Ini terjadi pada pelajaran waktu berikutnya yang merupakan kelanjutan pelajaran sebelumnya. Penggalan ini diperlukan agar apa yang telah dikuasai menjadi kesatuan dengan yang akan diterima, sehingga bukan menjadi yang lepas-lepas satu sama lain. Setelah penggalan informasi dan dikaitkan dengan informasi baru, maka terjadi lagi pengolahan informasi untuk diberi makna seperti halnya dalam tahap mengolah untuk selanjutnya disimpan dalam LTM lagi.
6. Tahap Menggali (2) yaitu menggali informasi yang telah disimpan dalam LTM untuk persiapan fase prestasi, baik langsung maupun melalui STM. Tahap menggali 2 diperlukan untuk kepentingan kerja, menyelesaikan tugas, menjawab pertanyaan atau soal/latihan.
7. Tahap Prestasi yaitu informasi yang telah tergal pada tahap sebelumnya digunakan untuk menunjukkan prestasi yang merupakan hasil belajar. Hasil belajar itu, misalnya: berupa keterampilan mengerjakan sesuatu, kemampuan menjawab soal, atau menyelesaikan tugas.
8. Tahap Umpan Balik yaitu siswa memperoleh penguatan (*konfirmasi*) saat perasaan puas atas prestasi yang ditunjukkan. Hal ini terjadi jika prestasinya tepat. Tapi sebaliknya, jika prestasinya jelek, perasaan tidak puas maupun tidak senang itu bisa saja diperoleh dari guru (*eksternal*) atau dari diri sendiri (*internal*).

C. Metode Sebagai Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran merupakan kegiatan perencanaan yang dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang dilakukan guru sebelum melaksanakan proses pembelajaran untuk menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan selama proses pembelajaran

berlangsung. Menurut oemar hamalik (2008 : 57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam kegiatan belajar mengajar tidak semua anak didik mampu berkonsentrasi dalam waktu yang relatif lama. Daya serap anak didik terhadap bahan yang diberikan juga bermacam-macam, ada yang cepat, ada yang sedang, dan ada yang lambat. Faktor intelegensi mempengaruhi daya serap anak didik terhadap bahan pelajaran yang diberikan oleh guru. Cepat lambatnya penerimaan anak didik terhadap bahan pelajaran yang diberikan menghendaki pemberian waktu yang bervariasi, sehingga penguasaan penuh dapat tercapai.

Terhadap perbedaan daya serap anak didik sebagaimana tersebut di atas, memerlukan strategi pengajaran yang tepat. Karena itu, dalam kegiatan belajar mengajar, Syiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain (2006 : 74), guru harus memiliki strategi agar anak didik dapat belajar secara efektif dan efisien, mengena pada tujuan yang diharapkan. Salah satu langkah untuk memiliki strategi itu adalah harus menguasai teknik-teknik penyajian atau biasanya disebut metode mengajar. Dengan demikian, metode mengajar adalah strategi pengajaran sebagai alat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

D. Keterampilan Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Amung Ma'mun (1999 : 20) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, (1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Amung Ma'mun (1999 : 20) mendefinisikan gerak lokomotor adalah “gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain atau memproyeksikan tubuh keatas misalnya: jalan, lompat dan berguling”. Gerak non lokomotor” adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

Setelah kemampuan gerak dasar dikuasai, dapat dilanjutkan ke tahap kemampuan yang lebih spesifik dengan terlebih dahulu mengoreksi kekurangan pada kemampuan sebelumnya, berikutnya mengulangi gerakan, dimaksudkan agar gerakannya lebih otomatis. Keterampilan gerak dasar perlu merancang proses pembelajaran yang lebih menarik sehingga siswa akan lebih tertarik dan serius mempelajari gerak dasar forehand dan backhand tenis meja.

E. Belajar Motorik

Motorik merupakan kata bentukan dari motor yang berarti gerak. Gerak yang terjadi atas koordinasi antara aspek jasmani dan rohani. Koordinasi gerak adalah berupa kemampuan untuk mengatur keserasian gerak bagian-bagian tubuh. Kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan kontrol tubuh. Individu yang koordinasi gerakanya baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya sesuai dengan kemauannya.

Belajar motorik adalah perubahan secara permanen berupa gerak belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh (Herman Tarigan 2008:2). Belajar gerak berperan dalam hal upaya peningkatan kualitas gerak tubuh dalam olahraga. Kemampuan koordinasi gerak,

dinilai berdasarkan kemampuan melakukan gerakan-gerakan keterampilan. Pada masa anak besar kemampuan ini berkembang dengan baik. Pertumbuhan fisik yang relatif lambat pada masa tersebut justru menguntungkan dalam hal peningkatan koordinasi. Masa anak besar merupakan masa penyempurnaan keterampilan melakukan gerakan-gerakan dasar. Gerak dasar yang sudah mulai dapat dilakukan pada masa anak kecil, semakin dapat dilakukan dengan baik dan semakin bervariasi lagi pola gerakannya.

Perkembangan koordinasi gerak, tidak terpisahkan dari penguasaan gerak dasar. Perkembangan penguasaan gerak dasar sendiri terjadi sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Pertumbuhan fisik yang semakin tinggi, dan semakin besar dan semakin berotot, peningkatan penguasaan gerak dasar dapat diidentifikasi, yang merupakan indikatornya sebagai berikut :

1. mekanisme tubuh dalam melakukan gerakan makin baik;
2. kontrol dan kelancaran gerak semakin baik;
3. pola atau bentuk gerakan semakin bervariasi, dan
4. gerakan semakin bertenaga.

Berbagai macam pola gerak yang dapat dilakukan atau dikuasai pada masa anak besar, di kala memperoleh kesempatan yang cukup untuk mempraktekkannya adalah dengan kegiatan-kegiatan seperti : berjalan, berlari, mendaki, memanjat, meloncat, berjangkit, mengguling, lompat tali, menyepak, melempar, menangkap, memukul, memantul-mantulkan bola, dan berenang.

F. Media sebagai Alat Bantu

Media sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar adalah suatu kenyataan yang tidak dapat dipungkiri. Karena memang gurulah yang menghendaknya untuk membantu tugas guru dalam menyampaikan pesan-pesan dari bahan pelajaran yang diberikan oleh guru kepada anak didik. Guru sadar bahwa tanpa

bantuan media, maka bahan pelajaran sukar untuk dicerna dan dipahami oleh setiap anak didik, terutama bahan pelajaran yang rumit atau kompleks.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2003:62) yang dimaksud dengan alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran.

Setiap materi pelajaran tentu memiliki tingkat kesukaran yang bervariasi. Pada satu sisi ada bahan pelajaran yang tidak memerlukan alat bantu, tetapi di lain pihak ada bahan pelajaran yang sangat memerlukan alat bantu berupa media pengajaran seperti globe, grafik, gambar, dan sebagainya. Bahan pelajaran dengan tingkat kesukaran yang tinggi tentu sukar diproses oleh anak didik. Apalagi bagi anak didik yang kurang menyukai bahan pelajaran yang disampaikan itu.

Menurut Syaiful Bahri Djamarah (2006: 122) Sebagai alat bantu, media mempunyai fungsi melicinkan jalan menuju tercapainya tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media mempertinggi kegiatan belajar anak didik dalam tenggang waktu yang cukup lama. Itu berarti kegiatan belajar anak didik dengan bantuan media akan menghasilkan proses dan hasil belajar yang lebih baik dari pada tanpa bantuan media.

G. .Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani,

olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas 2007).

Menurut Marta Dinata (2009 : 6) “Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan”. Sedangkan menurut Cholik Mutohir (1992 : 2) mengartikan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmoni dalam rangka membentuk manusia yang berkualitas berdasarkan Pancasila”.

Pengertian Pendidikan Jasmani juga telah disepakati oleh para ahli yang merupakan terjemahan dari istilah asing *Physical Education*. Menurut Sumanto dan Sukiyo (1991 : 15) dalam Tri Subekti (2004) “Pendidikan Jasmani diartikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan lingkungannya yang dikelola dengan aktivitas jasmani secara sistematis menuju pada pembentukan manusia Indonesia seutuhnya”. Pendapat serupa dikemukakan oleh Edwar L Fox dkk (1979 : 91) dalam Tri Subekti (2004) pengertian “Pendidikan Jasmani adalah proses yang membawa perubahan individu melalui perkembangan pengalaman. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pembentukan manusia melalui interaksi yang

dikelola secara sistematis antara peserta didik dengan lingkungan untuk menuju pada manusia seutuhnya”.

Melograno (1996) dalam Khomsin (2000) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses pemenuhan kebutuhan pribadi siswa yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang secara eksplisit dapat terpuaskan melalui semua bentuk kegiatan jasmani yang diikutinya”. Berdasarkan pengertian ini, maka pelaksanaan penjas di lapangan harus memahami asumsi dasar berikut ini:

1. Penjas adalah proses pendidikan yang berpusat pada siswa.
2. Penjas harus memfokuskan pada keunikan dan perbedaan individu.
3. Penjas harus mengutamakan kebutuhan siswa ke arah pertumbuhan dan kematangan di dalam semua dominan, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.
4. Hasil penjas harus dikaitkan dengan kebutuhan-kebutuhan yang dicapai secara nyata.
5. Kegiatan fisik yang dilakukan meliputi semua bentuk pengalaman gerak dasar kompetitif dan ekspresif.

Atas dasar uraian di atas maka pendidikan jasmani di sekolah tidak diarahkan untuk menguasai cabang olahraga, namun lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa, sebagai subjek didik dan bukan sebagai objek didik. Pada akhirnya siswa akan menyenangi kegiatan jasmani sepanjang hidupnya, yang sangat berguna bagi diri sendiri, baik untuk masa kini maupun masa depan.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, tentu harus diselesaikan dengan tujuan pendidikan yang telah ditetapkan oleh masing-masing negara. Meskipun demikian, tujuan pendidikan jasmani harus mengacu pada pengembangan pribadi manusia secara utuh, baik manusia sebagai makhluk individu, makhluk susila dan makhluk religius.

Menurut Khomsin (2000) mengutip dalam Bucher (1979 : 45), ada 5 tujuan yang hendak dicapai melalui pendidikan jasmani, yaitu:

1. **Organik.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa mengembangkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan kelentukan.
2. **Neuromuskuler.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan lokomotor, keterampilan nonlokomotor, dan bentuk-bentuk keterampilan dasar permainan, faktor-faktor gerak, keterampilan olahraga, dan keterampilan rekreasi.
3. **Interperatif.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa untuk menyelidiki, menemukan, memperoleh pengetahuan dan membuat penilaian. Memahami peraturan permainan, mengukur keamanan, dan tata cara atau sopan santun. Menggunakan strategi dan teknik yang termasuk di dalam kegiatan organisasi. Mengetahui fungsi-fungsi tubuh dan hubungan dengan aktivitas fisik. Mengembangkan apresiasi untuk penampilan individu. Menggunakan penilaian yang dihubungkan dengan jarak, waktu,

ruang, tenaga, kecepatan, dan aturan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan. Memahami faktor-faktor pertumbuhan dan perkembangan yang berhubungan dengan gerak. Berkemampuan memecahkan permasalahan dan berkembang melalui permainan.

4. **Sosial.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa melakukan penilaian terhadap diri sendiri dan orang lain dengan menghubungkan individu untuk masyarakat dan lingkungannya. Kemampuan dalam membuat penilaian dalam suatu situasi kelompok. Belajar berkomunikasi dengan orang lain. Berkemampuan untuk merubah dan menilai ide-ide dalam kelompok. Pengembangan dari fase-fase sosial dari kepribadian, sikap, dan nilai-nilai agar menjadi anggota masyarakat yang berguna. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif. Belajar untuk membangun waktu senggang yang bermanfaat. Mengembangkan sikap yang menggambarkan karakter moral yang baik.
5. **Emosional.** Aspek ini terkait dengan masalah kemampuan siswa melakukan respon yang sehat terhadap kegiatan fisik melalui pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar. Mengembangkan tindakan-tindakan positif dalam menonton dan keikutsertaan baik pada saat berhasil maupun kalah. Menyalurkan tekanan melalui kegiatan-kegiatan fisik yang bermanfaat. Mencari jalan keluar untuk ekspresi dan kreativitas untuk diri sendiri. Mewujudkan suatu pengalaman seni yang berasal dari kegiatan-kegiatan yang terkait. Berkemampuan untuk memiliki kegembiraan atau kesengsaraan.

Pendidikan Jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, 2) perkembangan neuro muskuler, 3) perkembangan mental emosional, 4) perkembangan sosial dan 5) perkembangan intelektual (Johansyah Lubis). Tujuan akhir olahraga dan pendidikan jasmani terletak dalam peranannya sebagai wadah unik penyempurnaan watak, dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat yang mulia, hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna (Baron Piere de Coubertin dalam Johansyah Lubis).

H. Permainan Tenis Meja

Tenis meja adalah salah satu jenis cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung oleh dua atau empat pemain dengan cara menggunakan bet dilapisi karet yang dipukulkan pada bola agar melewati jaring yang terbentang pada dua tiang jaring tenis meja. Muhajir (2003:62). Permainan tenis meja atau yang lebih dikenal dengan istilah "pingpong" merupakan suatu cabang olahraga yang telah dipertandingkan secara internasional, baik itu Sea Games, Asian Games, dan Olimpiade maupun kejuaraan resmi yang telah ditetapkan oleh badan tenis meja internasional (ITTF). dari kejuaraan-kejuaraan yang ada, atlet-atlet tenis meja kita belumlah mempunyai prestasi yang cukup menggembirakan sebagaimana cabang olahraga bulutangkis.

Menurut Larry Hodges (1996 : 2) olahraga ini dimulai kira-kira di tahun 1890-an sebagai permainan pendatang dan menebarkan keranjingan akan olahraga ini di seluruh kota dan tidak lama kemudian menghilang. Tenis meja termasuk salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat dunia umumnya dan masyarakat

Indonesia khususnya. Permainan yang pada awalnya dikenal dengan istilah pingpong ini termasuk permainan yang sangat digemari dan mudah dipelajari. Para penggemar tenis meja ada yang menjadikannya sebagai permainan hiburan dan ada juga yang menggelutinya dengan serius. Mereka yang menjadikan permainan tenis meja sekedar permainan hiburan saja biasanya tidak begitu memperdulikan teknik dasar dan strategi permainan. Namun bagi mereka yang terpenting bahwa permainan tenis meja itu menyenangkan. Akan tetapi mereka yang menggeluti tenis meja dengan serius, tentu saja pengetahuan tentang teknik dasar dan strategi permainan tenis meja sangat penting.

Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik yang mendukung jalannya suatu permainan di antaranya teknik pukulan *Forehand* dan *backhand*. Pada pukulan *forehand* saat memukul bola, posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kedepan. Sedangkan pada pukulan *backhand* saat memukul bola, posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kebelakang atau posisi punggung tangan yang memegang bet menghadap ke depan.

Forehand adalah merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, tidak seperti *backhand*. Selain itu, otot yang digunakan biasanya lebih maksimal dari pada pukulan *backhand*. Smash *forehand* yang merupakan pukulan *forehand* dengan kecepatan penuh akan menjadi pukulan yang paling kuat.

Backhand adalah pukulan yang bertujuan untuk mengembalikan bola dengan tangan bagian luar. Biasanya pukulan ini tidak sekuat *forehand* (walaupun bisa saja sekuat *forehand*), tapi konsisten dan kecepatan biasanya lebih penting, *backhand* dilakukan dengan cara yang berbeda pada ketiga jenis grip.

I. Teknik Dasar Servis *Backhand*

Menurut Sutarmin (2007:14) dalam permainan tenis meja, teknik-teknik khusus sering kali membedakan cara bermain seorang pemain dengan pemain lainnya. Teknik-teknik tersebut meliputi teknik dasar seperti memegang bad, juga teknik lanjutan seperti memukul bola, menerima, dan melakukan smash. Salah satu cara meningkatkan hasil belajar tenis meja dalam permainan tenis meja adalah dengan cara memegang bad yang baik dan benar. Karena pegangan dalam tenis meja adalah salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seorang pemain dalam memenangkan permainan.

a. Pegangan Bad

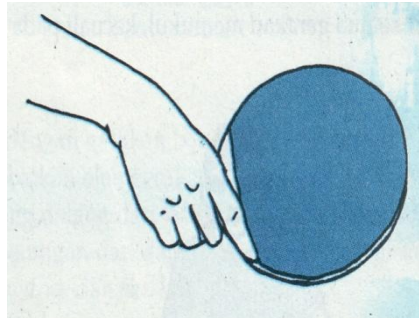
Tenis meja dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan pergelangan tangan. Karena itu, benar tidaknya cara memegang bad akan sangat menentukan kualitas pukulan seseorang. Salah satu teknik dasar tenis meja yang sangat penting dikuasai secara benar oleh siswa adalah pegangan bad. Menurut Larry Hodges (1996:14) cara memegang yang tidak sempurna akan membuat pukulan tidak sempurna pula, cara memegang yang buruk akan membatasi perkembangan dan permainan tenis meja.

Cara dan teknik pegangan bad yang benar, merupakan modal penting untuk dapat bermain tenis meja dengan baik pula. Oleh karena itu, apabila teknik pegangan bad salah sejak dari awal, sulit sekali meningkatkan kualitas permainan.

Pegangan bad yang benar adalah dasar untuk mengembangkan dan meningkatkan semua jenis pukulan dan permainan tenis meja dimana bad harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan luwes, rileks, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul bola.

b. Pegangan Bad *Backhand*

Untuk tahap awal para pemula biasanya diajarkan cara memegang bad forehand dan backhand terlebih dahulu. Pegangan bad yang benar dengan memanfaatkan tenaga pergelangan tangan pada saat memukul bola, dapat meningkatkan mutu pukulan dan mempercepat laju jalannya bola.



Gambar 1. Pegangan *backhand*

1. Cara memegang bad *backhand*
 - Pegang bad dengan shakehands grip.
 - Putar bagian atas bad ke arah depan agar pukulan *forehand* dan *backhand* lemah dan tidak menentu jadi lebih kuat.
 - Letakkan jari telunjuk di sepanjang sisi bad.
2. Cara Melakukan
 - Kaki kanan di belakang.
 - Badan berputar ke arah sebelah kanan muka berhadapan dengan bola yang datang.
 - Dengan memutar pinggang dan membawa lengan yang memegang bad ke arah belakang supaya terdapat celah untuk memukul.

c. Sikap dan Posisi Tubuh Gerak Dasar Servis *Backhand* Tenis Meja

Dalam melakukan gerak dasar *backhand* ada tiga tahap yang harus diperhatikan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan akhir gerakan. Pukulan *backhand* yang baik merupakan gabungan dari ke tiga tahapan tersebut sehingga menjadi suatu kesatuan yang tak dapat dipisah-pisahkan.

Menurut Larry Hodges (1996:35) proses gerak dasar servis *backhand* tenis meja adalah sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

- Dalam posisi siap
- Tangan dilemaskan
- Bad sedikit dibuka untuk menghadapi pukulan bertahan.
- Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke atas
- Kaki kiri sedikit ke belakang untuk melakukan *backhand*.

2. Tahap Pelaksanaan

- Putar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul
- Putar tangan ke belakang dengan bertumpu pada siku
- Berat badan dipindahkan ke kaki kiri
- Bad harus digerakkan sedikit lebih rendah.

3. Tahap Akhir

- Bad bergerak ke depan dan sedikit dinaikkan ke atas
- kembali ke posisi siap



Gambar 2. Gerak dasar servis *backhand*

J. Hakikat Modifikasi Pembelajaran

Minimnya sarana dan prasarana yang tidak sesuai dalam melakukan pembelajaran, akan menjadi kendala untuk mencapai tujuan dalam belajar, ini menuntut seorang guru harus lebih kreatif. Guru harus bisa memodifikasi alat dan memanfaatkan prasarana dan sarana yang seadanya. Pemberian materi pembelajaran dengan menggunakan peralatan sederhana di lapangan atau alat bantu buatan guru sendiri dinamakan pembelajaran dengan modifikasi. Secara harafiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan maka dapat diartikan adanya perubahan cara melakukan gerak dasar *backhand* dan alat yang digunakan. “Modifikasi diartikan menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya Samsudin (2006 : 71).

Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam belajar keterampilan gerak dasar servis *backhand* tenis meja pada peserta didik harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan pengalaman gerak, dan fasilitas dan peralatan yang tersedia.

1. Modifikasi Bad Tenis Meja

Modifikasi bad dilakukan untuk meminimalisir kesulitan siswa dalam melakukan gerak dasar *backhand* tenis meja sekaligus untuk merangsang kemampuan siswa tersebut. Bad asli tidak seimbang dengan tinggi badan siswa, sehingga membuat siswa sering melakukan kesalahan dalam melakukan gerak dasar *backhand* tenis meja. Oleh karena itu bad dimodifikasi dengan menggunakan bahan dasar papan/triplek dan dilapisi karet ban yang dibentuk menyerupai bad asli.



Gambar 3 : Bad Modifikasi

2. Modifikasi Meja dan Dinding

Modifikasi meja dan dinding untuk meminimalisir kesulitan siswa dalam melakukan gerak dasar *backhand* tenis meja agar siswa dapat melakukan gerak dasar *backhand* dengan cara memukul bola kedinding dengan baik dan benar.



Gambar 4 : Meja dan Dinding Modifikasi

Ukuran Modifikasi Meja dan Dinding

- panjang 1,37 meter
- lebar meja 1,525 meter
- tinggi tiang meja 76 cm
- permukaan meja ke dinding 20 cm

3. Modifikasi Kaki Meja Tennis

Modifikasi kaki meja tennis dilakukan untuk menyesuaikan dengan postur tubuh siswa dan sekaligus untuk merangsang siswa agar lebih aktif dan kreatif. Meja dibuat lebih tinggi agar hasil pukulan siswa mampu lebih baik. Meja berukuran 1,37 m X 1,525 m dengan permukaan setinggi 76 cm dari lantai, maka ditinggikan hingga menjadi sekitar 10 cm.



Gambar 5 : Kaki Meja Modifikasi

Ukuran Modifikasi Kaki Meja Tennis Meja

- panjang 1,37 meter
- lebar meja 1,525 meter
- tinggi tiang meja 86 cm
- permukaan meja ke dinding 20 cm

K. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena dapat menjadi penuntun kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya.

Semula istilah hipotesis dari bahasa Yunani berasal dari dua penggalan kata yaitu "hypo" yang artinya "di bawah" dan "thesa" yang artinya "kebenaran". Karena hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya.

Kemudian para ahli menafsirkan arti hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, Arikunto (2006). Mengacu dari uraian di atas maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Ha :” Jika menggunakan modifikasi alat pembelajaran dilakukan, maka dapat meningkatkan gerak dasar servis *backhand* tenis meja siswa Kelas V SD“.

Ha.1:” Jika menggunakan modifikasi bad dan bola bekel dilakukan, maka dapat meningkatkan gerak dasar servis *backhand* tenis meja siswa Kelas V SD“.

Ha.2:” Jika menggunakan modifikasi meja dan dinding dilakukan, maka dapat meningkatkan gerak dasar servis *backhand* tenis meja siswa Kelas V SD“.

Ha.3:” Jika menggunakan modifikasi kaki meja yang dimodifikasi, maka dapat meningkatkan gerak dasar servis *backhand* tenis meja siswa Kelas V SD“.