

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Belajar

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 2008:5). 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 relative 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, (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, berjengket, mencongklang, mengguling, lompat tali, menepak, melempar, menangkap, memukul, memantul-mantulkan bola, dan berenang.

Lutan (1998:53) mengatakan “belajar adalah sebuah prilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”.

Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasinya untuk merespon suatu gerak. Menurut Lutan belajar motorik adalah “seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan dalam prilaku terampil”.

Menurut Siedentop dalam Fajar (2005:9), belajar motorik adalah proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Pada masa akhir anak besar, pada umumnya gerakan-gerakan tersebut sudah mampu dilakukan dengan bentuk gerakan menyerupai gerakan orang dewasa. Perbedaannya hanya terletak pada pelaksanaan gerakan yang kurang bertenaga. Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih.

Adapun tahap dalam keterampilan motorik adalah tahap koqnitif, tahap fiksasi dan tahap otomatis.

a. Tahap koqnitif

merupakan tahap awal dalam belajar motorik, dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.

b .Tahap fiksasi

pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur agar peubahan prilaku gerak menjadi permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan

semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.

b. Tahap otomatis

pada tahap otomatis kontrol terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Menurut girimijoyo dalam priyono mengatakan “Secara psikologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri peserta didik telah terjadi suatu kondisi refleks bersyarat yaitu terjadi pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur unit yang benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan”.

Seperti yang dikemukakan di atas, dapat dinyatakan bahwa belajar motorik mengacu pada perubahan perilaku atau tingkah laku manusia dengan kata lain objek dari upaya belajar mengajar adalah perilaku yang nampak bergerak dan terus berlangsung secara berkelanjutan.

B. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu kajian yang sungguh luas, titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan antara gerak manusia dan

wilayah pendidikan lainnya yaitu hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya, Muhajir (2007: 8)

Menurut Syarifudin (1997:12) tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah:

- 1). Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial, (2). mengembangkan kepercayaan diri dan kemauan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani, (3). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, (4). Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, (5). Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali. (6). Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah diuraikan tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi

C. Bermain

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjiningsih, 1995:48) sedangkan menurut Hurlock, (1999:64) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan tanpa mempertimbangkan hasil akhir.

Kategori bermain dibagi menjadi dua yaitu bermain aktif dan bermain pasif (Hurlock, 1999:64):

- a) Bermain aktif, anak memperoleh kesenangan dan apa yang dilakukannya, misalnya berlari atau membuat sesuatu dari lilin.
- b) Bermain pasif, kesenangan yang diperoleh anak dalam bermain egosentris, sedikit demi sedikit anak akan dilatih untuk mempertimbangkan perasaan orang lain, bekerja sama, saling membagi dan menghargai, melalui bermain anak dilatih bersabar, menunggu giliran dan terkadang bisa kecewa karena ini pasif berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh orang lain, misalnya menikmati temannya bermain, bermain jenis ini membutuhkan sedikit energi dibandingkan bermain aktif.

D. Modifikasi

Arti modifikasi secara umum adalah mengubah atau menyesuaikan, mengenai pengertian modifikasi menurut Bahagia (2010:13), mengemukakan bahwa modifikasi dapat diartikan sebagai upaya melakukan perubahan dengan penyesuaian-penyesuaian baik dalam segi fisik material (fasilitas dan perlengkapan), maupun dalam tujuan dan cara (metode, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian). Dari pernyataan di atas mengenai pengertian modifikasi, modifikasi merupakan suatu usaha perubahan yang dilakukan berupa penyesuaian-penyesuaian baik dalam bentuk fasilitas dan perlengkapan atau dalam metode, gaya, pendekatan, aturan serta penilaian. Apabila modifikasi dikaitkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani

mempunyai makna yang cukup luas, baik modifikasi dalam bentuk benada atau kecakapan yang dimiliki siswa. Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru sebagai salah satu alternatif atau solusi mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara menentukannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya, modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa, yang tadinya tidak terampil menjadi terampil, cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercemin dari aktivitas pembelajaran yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya.

Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu

”Developmentally Appropriate Practice” (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong kearah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat anak didik yang diajarnya.

Tujuan modifikasi menurut Lutan (1998:62) yang dikutip Bahagia (2010:5), bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

E. Alat Bermain

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:68) pengertian dari alat adalah ”yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu”, alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar, dengan alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Dalam proses belajar mengajar, kehadiran alat/media mempunyai arti yang cukup penting, karena dalam kegiatan tersebut, ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara.

Dikatakan bahwa media pengajaran digunakan dalam rangka upaya peningkatan atau mempertinggi mutu proses kegiatan belajar mengajar, selain itu dikatakan juga bahwa, alat/media merupakan sarana yang membantu proses pembelajaran terutama yang berkaitan dengan indera

pendengaran dan penglihatan, bahkan adanya alat/media tersebut dapat mempercepat proses pembelajaran murid karena dapat membuat pemahaman murid lebih cepat pula. Penggunaan media pengajaran dalam proses pengajaran sangat dianjurkan untuk mempertinggi kualitas pengajaran, sebagai alat bantu media mempunyai fungsi melicinkan jalan untuk tercapainya tujuan pengajaran. Dapat disimpulkan bahwa alat adalah media, metode, dan teknik yang digunakan dalam rangka meningkatkan efektifitas komunikasi dan interaksi edukatif antara guru dan siswa dalam proses pendidikan dan pengajaran sekolah.

F. Kemampuan Dasar

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:86) pengertian dari kemampuan adalah kesanggupan untuk melakukan sesuatu, di dalam permainan diperlukan kemampuan untuk melakukan kegiatan yang telah diberikan atau ditentukan. Faktor pendukung kemampuan dasar dalam aktivitas olahraga adalah gerak lokomotor, gerak non lokomotor, manipulatif. Rusli mendefinisikan gerak lokomotor adalah "gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling". Gerak non lokomotor adalah "keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya: membungkukkan 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.

G. Permainan Tenis Meja

Permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua atau empat orang pemain dengan jalan memukul bola kian kemari melewati atas net dengan menggunakan bet sebagai alat untuk memukul bola dan bola sebagai objek yang dipukul. Pemain yang lebih dahulu mencapai angka (poin) 11 dalam satu set, dialah yang dinyatakan sebagai pemenang dalam set tersebut. Untuk dapat memenangkan satu partai pertandingan, seorang pemain harus dapat meraih 3 set kemenangan dari 5 set yang dimainkan. Menurut Sutarmin (2007:4) tenis meja termasuk salah satu permainan yang digemari oleh masyarakat dunia umumnya dan masyarakat Indonesia pada khususnya, di Indonesia tenis meja sudah sangat memasyarakat baik di sekolah-sekolah, kampung-kampung, instansi-instansi, maupun perusahaan-perusahaan dan sebagainya. Dengan bermain tenis meja maka akan berkembang dengan baik unsur-unsur daya pikir seseorang, kemampuan, serta perasaannya. Disamping itu juga, kepribadian pun akan berkembang dengan baik terutama disiplin, rasa kerjasama, serta rasa tanggung jawab terhadap apa yang dibuatnya. Dalam permainan tenis meja seorang pemain haruslah memiliki kesegaran jasmani yang tinggi sehingga dapat bermain

dengan baik dan seefisien mungkin tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Menurut Muhajir (2003:62), tenis meja adalah cabang olahraga yang dimainkan di dalam gedung (*indoor game*), oleh dua atau empat pemain menggunakan bet yang dilapisi karet yang dipukulkan pada bola agar dapat melewati jaring yang terbentang pada meja. Selanjutnya menurut Suprpto (2002:5) tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (*net*) yang menggunakan bola kecil terbuat dari *celluloid* dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet.

Pada dasarnya permainan tenis meja bukanlah suatu permainan yang mudah untuk dilakukan, hal ini dikarenakan dalam memainkan bola, sangatlah dibutuhkan unsur kecepatan dan ketenangan. Apabila unsur kecepatan dan ketenangan tersebut dapat dikuasai dan diterapkan dengan baik dan benar, maka peluang untuk memenangkan suatu pertandingan pun akan terbuka lebar. Begitu juga sebaliknya, apabila unsur kecepatan dan ketenangan ini dapat diterapkan dengan baik, maka peluang untuk memenangkan suatu pertandingan pun semakin kecil. Untuk dapat bermain tenis meja dengan baik dan benar, maka dibutuhkan suatu proses pembelajaran yang dilakukan secara sistematis yang disebut dengan latihan.

Menurut Guoliang dalam Kertamanah (2003:38), tenis meja adalah olahraga dengan tubuh sambil bergerak sambil memukul bola, pertama menggerakkan tubuh bagian pinggang kemudian gerak langkah kaki bersamaan dengan

gerak tangan memukul bola. Cara pergerakan yang harmonis merupakan salah satu jaminan yang sangat kuat untuk melancarkan serangan bertubi-tubi hingga mencetak angka. Muhajir (2003:63), bahwa permainan tenis meja ini menggunakan peralatan sebagai berikut:

1. Meja: Meja yang dipergunakan berbentuk segi empat dengan ukuran panjang meja 2.74 meter dan lebar 1.525 meter, serta harus datar dengan tinggi meja 76 cm di atas lantai. Pada setiap sisi bagian samping dan ujung meja harus diberi garis putih sebagai batas yang lebarnya 3 mm.
2. Perangkat Net : Net dipasang di tengah-tengah meja, hingga membagi lapangan atau meja menjadi dua bagian yang sama besarnya, dengan ukuran panjang net 1.83 m termasuk talinya, tinggi net 15.25 cm dari meja ke atas serta jarak antara tiang pengikat dengan meja masing-masing 15.25 cm.
3. Alat-alat: Alat-alat yang digunakan dalam permainan tenis meja ini adalah sebagai berikut:

a. Kayu pemukul (Bet)

Bet terbuat dari kayu, sisi daun bet yang digunakan untuk memukul bola harus ditutupi oleh karet.

b. Bola

Bola terbuat dari bahan celuloid atau sejenis bahan plastik serta harus berwarna putih atau oranye dan pudar (tidak mengkilap). Bola harus bulat dengan diameter 40 mm serta berat bola 25 gram. Bola juga harus memenuhi standar yang bila dijatuhkan dari ketinggian 30 cm akan menghasilkan pantulan sekitar 23 cm. Menurut Dinas Olahraga dan Pemuda (2004:7), tenis meja merupakan permainan yang dilakukan dengan cara berhadapan dengan lawan, bola yang datang sangat cepat dan selalu berubah-ubah arahnya, variasi bola sulit untuk diprediksi dengan tepat kekuatannya. Kemudian ukuran meja permainan yang relatif kecil serta peraturan hitungan dengan *really point* yang dipersingkat. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang dapat dimainkan baik secara perorangan (tunggal), ganda dan juga ganda campuran dengan menggunakan bet sebagai alat untuk memukul bola dan bola sebagai objek yang dipukul.

H. Pukulan Forehand

Dalam permainan tenis meja terdapat beberapa teknik dasar yang mutlak dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang keberhasilannya dalam suatu permainan, adapun teknik dasar tersebut yaitu servis, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, *chop*, *spink*, dan *cmesh*. Apabila dalam pelaksanaan permainan seorang pemain dapat melakukan suatu serangan dengan menggunakan teknik pukulan yang kuat dan akurat, maka sudah dapat dipastikan pemain tersebut akan mendominasi serangan dalam permainan tersebut.

Pukulan *forehand* merupakan suatu pukulan yang sangat keras yang dilakukan dari sisi *forehand* seorang pemain, baik itu melalui tangan kanan, maupun melalui tangan kiri (bagi yang kidal). Pada dasarnya pukulan *forehand* ini dapat dijadikan sebagai suatu pukulan utama dalam suatu permainan, hal ini dikarenakan bola yang dihasilkan dari pukulan *forehand* ini cenderung lebih keras dan akurat. Menurut Hodges (2007:12) Pukulan *forehand* adalah setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang digerakan kearah kanan siku untuk pemain yang menggunakan tangan kanan, dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri. Kemudian menurut Sutisna dkk (1997:46) Pukulan *forehand* adalah telapak tangan yang memukul menghadap kearah pukulan, sedangkan punggung telapak tangan berada di atas atau menghadap kearah kita". Tanpa memiliki sebuah kekuatan fisik, kelenturan tubuh, kecepatan bergerak, kelincahan tubuh,

serta daya tahan tubuh maka tidak mungkin seseorang dapat mencapai kesempurnaan pukulan.

Kesempurnaan teknik pukulan *forehand* ini hanya dapat dicapai dengan latihan yang dilakukan secara sungguh-sungguh, sistematis dan berkesinambungan. Hal ini perlu diperhatikan oleh setiap guru ataupun instruktur agar nantinya dalam penerapan latihan, guru akan dapat mengoptimalkan proses pembelajaran yang dilaksanakan. Pelaksanaan latihan memperlancar pukulan *forehand* ini dilakukan secara perorangan dengan cara saling memukul dan mengarahkan bola kearah sisi *forehand* pasangan latihannya. Alangkah baiknya untuk membentuk gerak dasar pukulan *forehand* ini dilakukan tanpa menggunakan bola, agar nantinya pemain dapat lebih menguasai gerak dasar pukulan *forehand* ini.

Menurut Dinas Olahraga dan Pemuda (2004:60), pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang sangat 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 paling kuat, pukulan ini dilakukan dengan cara yang sama pada kedua jenis grip. Pukulan *forehand* adalah pada waktu memukul bola, telapak tangan yang memegang raket/bed menghadap ke depan. Sutarmin, (2007:21)

Pukulan *forehand* (sebuah pukulan *topspin* yang agresif) dianggap penting dengan tiga alasan yaitu pertama, anda memerlukan pukulan ini untuk

menyerang dengan sisi *forehand*. kedua, pukulan ini bisa menjadi pukulan utama. ketiga, pukulan ini merupakan pukulan yang paling sering anda gunakan untuk melakukan *smash*. Hodges (2007:33).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand* adalah suatu teknik pukulan yang dapat dijadikan satu senjata utama dalam permainan tenis meja karena bola yang dihasilkan dari teknik pukulan *forehand* ini cenderung lebih keras dan akurat.

1). Forehand Drive

Pukulan *forehand drive* adalah pukulan *forehand* yang dilakukan dengan bed dipukulkan pada bola, dengan gerakan dari bawah serong ke atas. Posisi bet dalam keadaan tertutup. *Forehand drive* ini dapat digunakan sebagai pukulan serangan atau dapat juga kita kontrol sesuai dengan keinginan. Adapun unsur-unsur pendukung pelaksanaan dari pukulan *forehand* tersebut adalah sebagai berikut:

a. Cara memegang bed

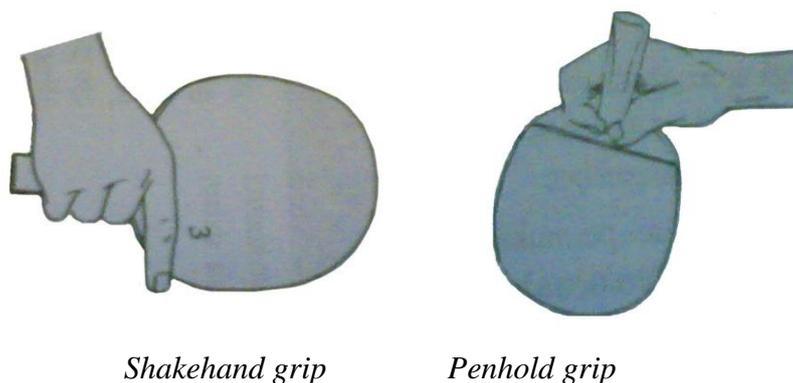
Teknik memegang bed ini merupakan faktor yang sangat penting dalam permainan tenis meja. Secara garis besar pegangan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu:

1). Pegangan seperti berjabat tangan (*Shakehand grip*)

Pegangan *shakehand* sangat populer terutama di negara-negara Eropa atau dunia barat, dengan pegangan ini, seorang pemain dapat menggunakan ke dua sisi bet.

2). Pengangan seperti memegang tangkai pena (*Penhold grip*)

Penhold grip atau pengangan tangkai pena dikenal pula dengan pengangan Asia, walaupun akhirnya kebanyakan pemain Asia banyak menggunakan pengangan *shakehand*. Pada pengangan ini hanya satu sisi bet yang dapat digunakan



Gambar 1. Cara memegang bet
(*Larry Hodges 2007:16*)

b. Sikap siap

Berdiri menghadap *endline* (garis ujung meja), kaki sedikit ditekuk, kaki kanan diletakkan sedikit ke belakang, usahakan tumit tidak menyentuh lantai. Dalam berdiri, pemain harus dapat menjaga posisi tubuh agar selalu seimbang walaupun dengan posisi badan yang agak yang sedikit dicondongkan, semakin tinggi badan, maka semakin perlu untuk menekuk lutut. ini membuat tubuh memendek dan memungkinkan untuk memutar kesegala arah dengan cepat.

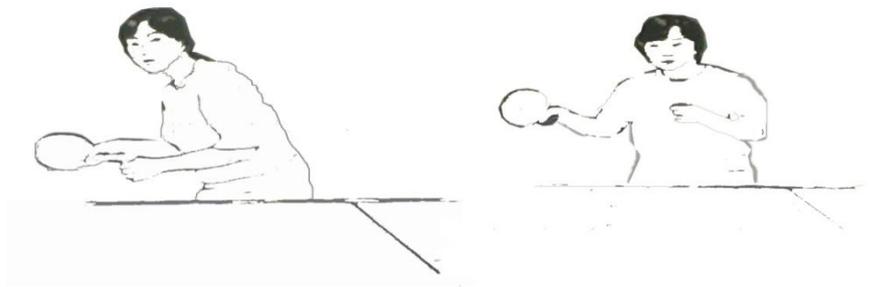


Gambar 2. Sikap siap

(Larry Hodges, 2007:34)

c. Gerakan memukul

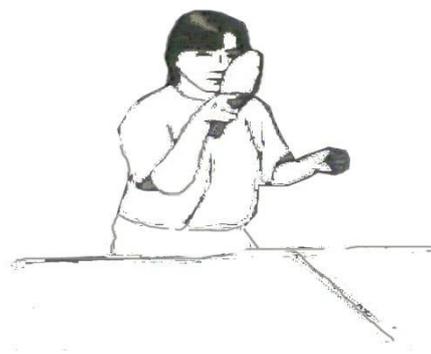
Putar tubuh ke arah kanan dengan bertumpu pada pinggang, dengan tangan yang diayunkan ke arah luar. Jagalah agar siku tetap berada didekat pinggang. Pindahkan berat badan ke kaki kanan saat mengayunkan tangan ke belakang, jaga agar bet tetap tegak lurus dengan lantai. Selanjutnya lakukan ayunan ke arah depan dengan memutar berat badan ke depan kaki kiri. Pada saat yang bersamaan, putar pinggang dan tangan ke arah depan, jaga agar siku tidak berubah. Kemudian lakukan kontak saat kira-kira bola berada pada bagian puncak pantulan. Dalam melakukan gerakan memukul hendaknya dilakukan dengan tidak ragu-ragu agar pukulan yang dihasilkan nantinya akan optimal terlaksana. Berikut gambar pelaksanaan gerakan memukul dalam pukulan forehand.



Gambar 3. Gerakan memukul
(Larry Hodges, 2007 : 36)

d. Gerakan lanjutan (*follow through*)

Pada gerakan lanjutan ini, ikuti gerakan bed hingga ke bagian dahi atau sedikit ke arah kiri. Pemain yang lebih tinggi harus mengikuti gerakan yang lebih rendah, berat badan harus dipindahkan ke kaki kiri dengan bahu yang diputar ke arah kiri.



Gambar 4. *Follow Through*
(Larry Hodges, 2007:37)

Untuk memiliki kemampuan pukulan *forehand* dengan baik dan benar dalam permainan tenis meja, diperlukan sebuah proses yang disebut latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan berkesinambungan

I. Kerangka Pikir

Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa di dalam pembelajar modifikasi alat dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak dasar pukulan *forehand*, oleh karena itu sangat penting modifikasi alat dalam permainan tenis meja, agar dalam permainan dapat mengumpun untuk melakukan serangan dan diharapkan agar tercipta anak yang terampil, cerdas, tangkas dan berprestasi.

J. Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:67) hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis. Sukardi, (2003:42)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah sebagai berikut

H₁ : Seberapa besar pengaruh modifikasi alat bermain terhadap penguasaan gerak dasar pukulan *forehand* tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tulang Bawang Barat Tahun Pelajaran 2012/2013

H_0 : Ada pengaruh yang signifikan modifikasi alat bermain terhadap penguasaan gerak dasar pukulan *forehand* tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tulang Bawang Barat Tahun Pelajaran 2012/2013.