

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Belajar

Belajar merupakan sebuah proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak dia masih bayi (bahkan dalam kandungan hingga ke liang lahat nanti). Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotorik) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif). Belajar bisa dikatakan semata-mata mengumpulkan atau menghafalkan fakta-fakta yang terjadi dalam bentuk informasi dari materi pembelajaran. Ada juga yang beranggapan bahwa belajar adalah latihan membaca atau menulis.

Belajar itu sendiri sering dibataskan sebagai upaya mengadakan perubahan pada diri seseorang yang berupa tambahan pengetahuan atau keterampilan. Menurut Sumadi Suryabrata bahwa belajar merupakan upaya yang disengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku baik yang berupa pengetahuan maupun keterampilan. Singer lebih lanjut mengatakan bahwa

belajar adalah perubahan yang relatif tetap yang disebabkan praktek atau pengalaman yang lampau¹.

Menurut Syaiful Bahri Belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi.² Dapat disimpulkan bahwa Belajar merupakan sebuah proses perubahan di dalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku.

Berdasarkan batasan tersebut maka belajar itu mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- 1) Belajar selalu mengundang perubahan yang berurusan dengan pribadi.
- 2) Perubahan itu berupa tingkah laku atau perilaku, atau bahkan sering juga disebut behavior.
- 3) Upaya atau pengalaman dalam suatu situasi tertentu yang bukan warisan keturunan.

1 Sumadi Suryabrata, Azas-azas Mengajar (Bandung: Remaja Karya, 1990), h.7

2 Syaiful Bahri Djamarah, Strategi Belajar Mengajar (Jakarta: Rineka Cipta, 2006) hh.10-11

Menurut Dimiyati dan Mujiono bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya bila tidak belajar maka responsnya akan menurun.

Dalam belajar ditemukan adanya dua hal yaitu: 1) Kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons pembelajaran, 2) Respon si pembelajaran, dan 3) Konsekuensi yang bersifat menguatkan respon tersebut.³

2. **Hakikat Hasil belajar**

Hasil belajar merupakan tujuan akhir yang ingin dicapai dari suatu proses belajar. Menurut Nana Sudjana hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang di miliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.⁴ Hasil belajar yang telah di capai dapat di ukur menggunakan tes hasil belajar seperti yang di jelaskan Ngalim Purwanto bahwa hasil belajar adalah prestasi belajar atau nilai yang di peroleh dari tes yang digunakan guru kepada siswa dalam waktu tertentu.⁵ Hasil belajar dapat dikatakan

3 Dimiyati, Mujiono, Belajar dan Pembelajaran (Jakarta: Rineka Cipta. Jakarta, 2006), h.9

4 Nana Sudjana. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2001) h.22

5 Ngalim Purwanto, Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran (Jakarta: Rosdakarya, 2000) h. 33

sebagai perwujudan adanya perubahan pada ranah kognitif, yaitu dari tidak tahu menjadi tahu atau mengerti. Ranah afektif yaitu dari sikap acuh tak acuh menjadi pengertian. Ranah psikomotor yaitu dari tidak tahu atau belum mengerti peran yang harus dimainkan sampai dapat peran secara aktif.

Merurut J. Matakupan, Gagne membagi hasil belajar menjadi lima kategori, yaitu:

- 1) Informasi Verbal adalah kapasitas untuk mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa.
- 2) Keterampilan Intelektual adalah kecakapan yang berfungsi untuk berhubungan dengan lingkungan hidup, serta mempresentasikan konsep dan lambang.
- 3) Keterampilan Motorik adalah kemampuan melakukan serangkaian gerakan jasmani dalam urusan dan koordinasi, sehingga terjadi otomatis gerak.
- 4) Strategi Kognitif adalah kemampuan penggunaan konsep dan kaidah dalam pemecahan masalah.
- 5) Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak oyek berdasarkan penilaian-penilaian obyek tersebut.⁶

⁶ Nana Sudjana, Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar (Bandung: Sinar Baru, 1989), h. 28.

Berdasarkan berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan yang di dapat setelah melalui pengalaman belajar yang melalui tiga aspek, yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotor.

Peneliti berupaya siswa yang diteliti merasakan pengalaman yang sebenarnya dengan banyak belajar di tempat yang sesungguhnya, ketika menemukan kenyamanan, maka hal seperti itu akan menjadikan siswa belajar secara total.

3. **Hakikat Tenis Meja**

a. **Permainan Tenis Meja**

Tenis meja tumbuh di Asia dan Eropa. Negara asal tenis meja yang sebenarnya tidak di ketahui. Olahraga ini di mulai kira-kira 1890-an sebagai permainan pendatang dan menebarkan keranjang akan olahraga ini di seluruh kota dan tidak lama kemudian menghilang.

Tenis meja menjadi populer kembali pada tahun 1920-an dan klub-klub bermunculan di seluruh dunia. Nama aslinya, ping-pong, adalah dari nama merk dagang Parker Brother, dari pinhpong di ubah menjadi tenis meja. Federasi Tenis Meja Internasional (ITTF) didirikan pada tahun 1926. Asosiasi Tenis Meja Amerika Serikat (USTTA) didirikan pada tahun 1933.

Tenis meja mungkin mempunyai citra yang paling buruk dibandingkan dengan olahraga lainnya. Kebanyakan orang berpikir, ping-pong adalah permainan di mana sebuah bola kecil yang putih dipukul bolak-balik hingga seseorang melakukan kesalahan. Bahkan di Amerika Serikat, lebih banyak orang yang bermain sepak bola atau base ball dalam satu tahun.

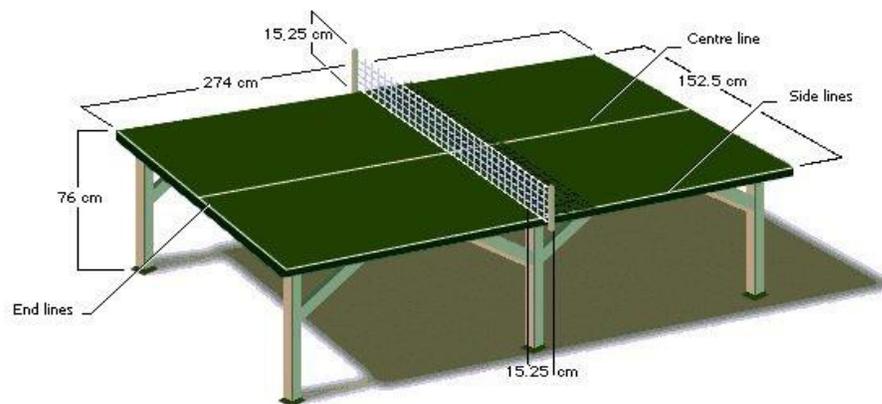
Pada kelas pemula, yang dilakukan hanyalah memukul bola bolak-balik. Dari sinilah image sebagai olahraga gampang muncul, walaupun sebenarnya untuk mempelajari cara membuat bola bergerak dengan cepat membutuhkan latihan. Tapi bila telah dipelajari, ini menjadi keahlian seumur hidup.

Tenis meja adalah olahraga raket yang paling terkenal di dunia dan jumlah partisipannya menempati urutan kedua. Di Amerika Serikat sendiri terdapat lebih dari 20 juta partisipan aktif, dan pada tahun 1988 tenis meja dimasukkan dalam olimpiade.⁷

Bentuk meja tenis meja adalah persegi panjang dengan panjang 274 cm, lebar 152,5 cm, tebal garis sisi 2 cm, tinggi meja dari lantai lapangan 76 cm, luas 4,1785 meter persegi.

⁷ Hodges Larry, Tenis Meja Tingkat Pemula (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 1990). hh 1-3

Permainan tenis meja dimainkan oleh dua regu, terdiri dari permainan tunggal dan permainan ganda. Setiap bola mati menghasilkan nilai satu. Servis berganti pemain setiap mencapai poin kelipatan 2. Permainan satu set berakhir apabila pemain mencapai nilai 11, dan kemenangan diraih apabila mencapai 3 atau 4 kali kemenangan set. Apabila terjadi deuce, permainan berakhir jika selisih nilai adalah 2. misal: 13-11, 15-17.⁸



Gambar 2.1 Meja Tenis Meja

Sumber : Mastughino.blogspot.com

B. **Pukulan *Forehand Drive***

Tenis meja merupakan cabang olahraga permainan yang teknik gerakannya kompleks. Artinya teknik dan gabungan unsur-unsur gerak yang

⁸<http://ipanksporteducation.blogspot.com/2013/04/peraturan-permainan-tenis-meja.html>

terkoordinasi sehingga atlet tidak mudah untuk menguasai teknik permainan tenis meja dengan baik terlebih lagi tidak berbakat.

Dalam permainan tenis meja teknik-teknik gerakannya menuntut koordinasi yang baik seperti koordinasi mata tangan dengan lengan, koordinasi gerakan awal dengan gerakan yang lebih mendasar adalah koordinasi syaraf dengan otot koordinasi gerakan awal dengan gerakan lanjutan koordinasi gerakan ini menggambarkan penguasaan teknik dasar yang sempurna dan akan mempengaruhi gerakan keseluruhan. Menurut Harsono bahwa : dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neuroptysiologis kita akan menjadi bertambah baik, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama-kelamaan akan merupakan gerakan otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf dari pada sebelum latihan-latihan tersebut.

Dan dipertegas oleh Jimbrown mengemukakan *Forehand Drive* adalah pukulan yang dilakukan pemain dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri pada bola yang berada di sisi tubuhnya.

Drive merupakan pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras. Tipe pukulan ini keras dan cepat. Ada dua jenis *drive*, yaitu *Forehand Drive* dan *Backhand Drive*. Cara

melakukan *forehand drive*, pertama gerakkan bet ke arah depan. Gerakan ini diikuti dengan perputaran badan ke arah depan kira-kira badan berputar tiga puluh derajat.

Kesalahan dan cara mengatasi dalam melakukan pukulan *forehand drive* tenis meja adalah terjadi perubahan pada posisi bet akibat Bergeraknya pergelangan tangan. Hal ini menyulitkan saat kontak dengan bola. Kuatkan pergelangan tangan saat sikap permulaan, sehingga bet tidak akan mudah berubah posisi. Drive merupakan pukulan dengan ayunan panjang sehingga menghasilkan pukulan yang datar dan keras. Tipe pukulan ini keras dan cepat. Ada dua jenis *drive*, yaitu *Forehand Drive* dan *Backhand Drive*. Cara melakukan *forehand drive*, pertama gerakkan bet ke arah depan. Gerakan ini diikuti dengan perputaran badan ke arah depan kira-kira badan berputar tiga puluh derajat.⁹

Dipertegas oleh Jimbrowns pukulan *forehand drive* adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri pada bola yang berada di sisi tubuhnya. Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan untuk melatih gaya *forehand drive* disini adalah :

1. "jangan berdiri terlalujauh dari meja, sebaliknya anda bersiap-siap memukul bola."

⁹ Jimbrowns, Tenis Tingkat Pemula, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), hlm 31

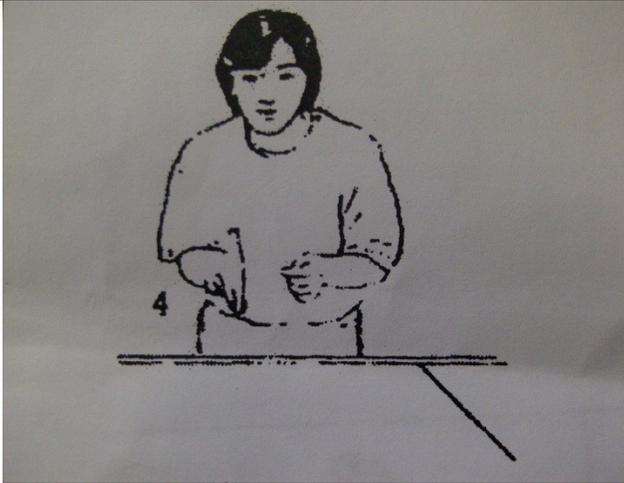
2. Saat memainkan forehand drive pada saat menerima maupun memukul, puncak bet seyogyanya pada posisi mendengak keatas dan bersiap-siap melakukan pukulan pelintiran.
3. Saat anda melakukan confer hitter secara bersamaan puncak bet diturunkan lebih rendah sehingga dapat menetralsir pelintiran lawan. Kemudian teruskan dengan berbagai pelintiran bola kembalikan dari pihak lawan.
4. Jika lawan tiba-tiba melakukan chops ayunan bet anda keatas jika lawan melakukan conterhitts, rendah bet anda kedepan.

Adapun teknik pukulan kwatkirid ckim yang dikemukakan oleh dinas olahraga dan pemuda tahun 2006 adalah:

1. Tahap persiapan pukulan forehand drive
2. Tahap pelaksanaan pukulan forehand drive
3. Tahap akhir pukulan forehand drive.¹⁰

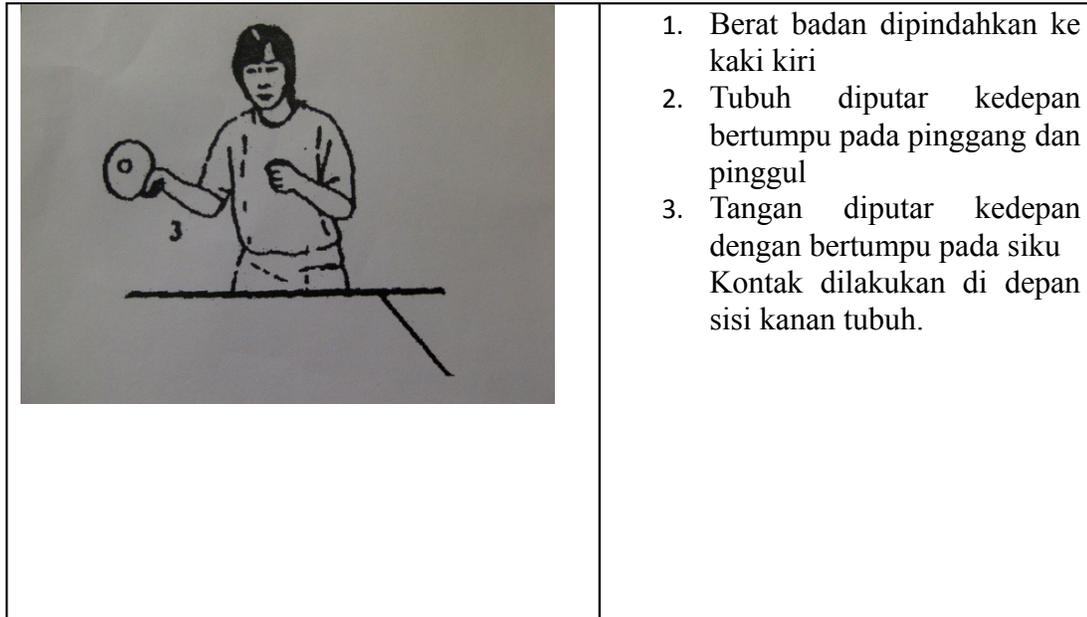
Gambar 1. Tahap Persiapan

10 Dinas Olahraga dan Pemuda, Petunjuk Permainan Tenis Meja, 2006, h.64

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam posisi siap 2. Tangan dilemaskan 3. Bet sedikit dibuka untuk menghadapi backspin, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi topspin. 4. Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan ke bawah. 5. Bergerak untuk mengatur posisi kaki karena sedikit kebelakang untuk melakukan <i>forehand</i>.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Putar tubuh ke belakang dengan bertumpu pada pinggang dan pinggul 2. Putar tangan ke belakang dengan bertumpu pada siku 3. Berat badan dipindahkan ke kaki kanan 4. Untuk menghadapi backspin, bet harus digerakkan sedikit lebih rendah.

Gambar 2 : Tahap persiapan dan pelaksanaan pukulan *forehand drive*.

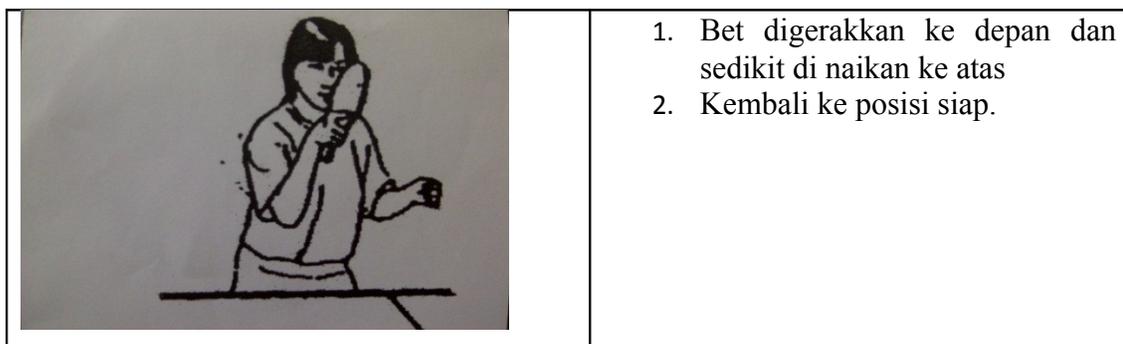
Sumber : Dinas Olahraga dan Pemuda tahun 2006, petunjuk permainan tenis meja, hlm.



Gambar 3: Tahap pelaksanaan pukulan *forehand drive*.

Sumber : Dinas Olahraga dan Pemuda tahun 2006, petunjuk permainan tenis meja, hlm. 66

Tahap Akhir



Gambar 4: Tahap pelaksanaan pukulan *forehand drive*.

Sumber : Dinas Olahraga dan Pemuda tahun 2006, petunjuk permainan tenis meja, hlm. 67

4. **Hakikat media**

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harafiah berarti perantara atau pengantar. media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media adalah bentuk bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio visual serta peralatanya yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar, media hendaknya dapat di manipulasi dapat di lihat, di dengar dan di baca.¹¹

Bila media adalah sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting. Karena dalam kegiatan tersebut ketidak jelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan media sebagai perantara. Kerumitan bahan yang akan disampaikan kepada anak didik dapat disederhanakan dengan bantuan media. Media dapat mewakili apa yang kurang mampu diucapkan melalui kata-kata atau kalimat tertentu bahkan keabstrakan bahan dapat dikongkretkan dengan kehadiran media. Dengan demikian, anak didik lebih mudah mencerna bahan dari pada tanpa bantuan media.¹²

11 Arif S. Sadiman. Rahardjo, Media Pendidikan (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada 1996) h 6

12 Saeful Bahri D, Strategi Belajar Mengajar (Jakarta : PT Rineka Cipta 2006) h 120

Proses latihan, peneliti harus pintar dan kreatif dalam menciptakan suasana atau kondisi yang menyenangkan upaya yang dapat dilakukan diantaranya yaitu dengan menciptakan media yang sangat dibutuhkan untuk membantu mencapai tujuan proses belajar mengajar yang efektif dan efisien. Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata “medium” yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar, dengan demikian media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan. Media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pengajaran.

Media belajar atau alat bantu belajar adalah suatu alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar yang ada hubungannya dengan mata pelajaran, termasuk pelajaran yang menuntut keterampilan sebagai tujuan akhir. Media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak lain. Media pembelajaran jasmani yaitu sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani.

Menurut Retnaningsi media pembelajaran bukan hanya sekedar sebagai alat bantu mengajar, melainkan media itu sendiri juga dapat memerankan fungsi sebagai penyampai pesan belajar. Media belajar merupakan salah satu penunjang dalam pendidikan yang bertujuan, antara

lain: (1) untuk mengurangi komunikasi yang verbalistik, (2) memberikan dan memperjelas informasi, (3) membangkitkan minat dan perhatian, (4) mempermudah pengertian pada sasaran, (5) meningkatkan motivasi dan menunjang kebutuhan peserta.¹³

Menurut Arif S. Sadiman dalam bukunya Samsudin kata media berasal dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media yang dimaksud harus menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berpikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi tersebut. Seorang guru harus terampil serta memahami terhadap fungsi dari pada media tersebut.¹⁴ dalam kedudukannya sebagai kegiatan belajar mengajar. Lain dari itu untuk menunjang proses pembelajaran lingkungan juga digunakan atau dimanfaatkan oleh setiap guru sebagai sarana untuk mengajar sesuai dengan tujuan pembelajarannya.

Jadi dengan adanya media atau alat bantu, di harapkan latihan yang tadinya sulit akan menjadi mudah sehingga hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti latihan.

¹³Retnaningsi Burham, Peningkatan Pembelajaran dalam sistem Pendidikan Nasional Indonesia (Jakarta: UNJ Press, 2008), h.66

¹⁴Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/SMK, (Jakarta: Litera, 2008) h.108

Menurut John D. Latuheru menyebutkan beberapa kegunaan alat bantu didalam proses belajar mengajar antara lain adalah:

1. Membangkitkan motivasi belajar siswa.
2. Merangsang para siswa untuk belajar lebih semangat.
3. Bagi siswa untuk mengulangi apa yang mereka pelajari.
4. Dapat lebih mengaktifkan adanya respons dari anak didik.
5. Diharapkan dapat memberikan umpan balik segera.¹⁵

Peranan media atau alat bantu dalam proses pembelajaran dapat membantu siswa dalam memahami pelajaran yang diberikan oleh seorang guru dan juga dapat memberikan motivasi, rangsangan para siswa untuk belajar lebih giat, selain itu alat bantu dapat mengaktifkan siswa, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

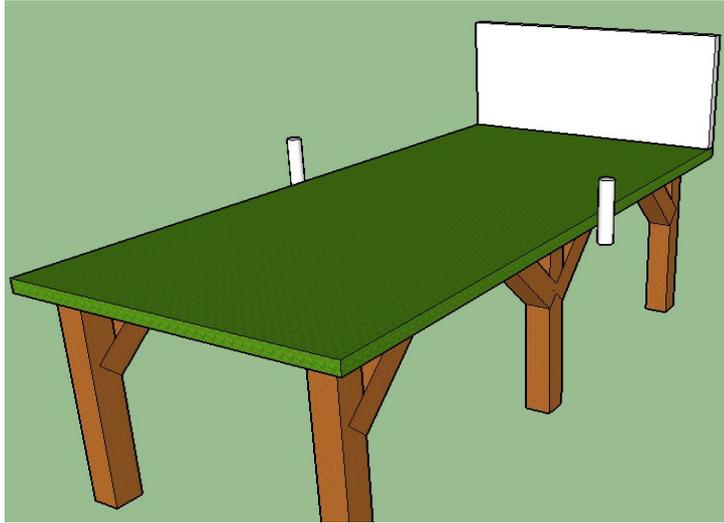
Guru atau pelatih dapat membuat alat bantu untuk menyampaikan informasi kepada siswa dengan jalan memodifikasi media yang sederhana itu dapat di buat sendiri oleh guru atau juga dapat menugaskan pada siswanya.

¹⁵ John. D. Latuheru, Pembelajaran Dalam Proses Belajar Masa Kini (Bandung: Zahara, 1986), h.19

Media pembelajaran juga dapat di gunakan sebagai informasi kepada para siswa tentang apa-apa saja yang harus mereka lakukan, kegiatan menjelang selama ataupun sesudah selesai kegiatan.

Informasi sebagai penyampaian tugas yang harus di lakukan oleh para siswa di harapkan akan membiasakan siswa tentang apa yang harus mereka lakukan yang lama kelamaan bisa menjadi kebiasaan positif.

Bouncing Table adalah seperangkat media alat bantu yang sudah dimodifikasi,media ini adalah media yang mudah di dapat ,memanfaatkan meja belajar siswa, bouncing table adalah meja pantul yang ujung mejanya diberi tambahan papan agar dapat memantulkan bola yang membentuk sudut 90 derajat. Gerakan yang di lakukan siswa berupa awalan, servis, perkenaan ,gerakan lanjutan,gerakan ini menyerupai gerakan yang di lakukan pada saat atlet tenis meja melakukan latihan dengan bouncing table.



Gambar 2.2 Bouncing table

Sumber : Dokumen pribadi

Berdasarkan pendapat yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan, bahwa media pembelajaran bouncing table adalah suatu alat bantu yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan kepada siswa agar dapat membangkitkan motivasi latihan siswa, merangsang para siswa untuk belajar lebih semangat, dan di harapkan pembelajaran yang tadinya sulit akan menjadi mudah sehingga tujuan yang di harapkan dapat tercapai.

5. **Hakikat Modifikasi**

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani di anggap penting untuk diketahui. Diharapkan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya.

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 perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Tugas ajar itu juga harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik individu dan mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

- a. Pernahkah anda membayangkan apakah kita mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik siswa melalui tugas ajar yang kita berikan?
- b. Apakah keadaan media pembelajaran yang dimiliki sekolah anda bisa memfasilitasi aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani secara optimal?
- c. Perlukah kita mengadakan perubahan, penataan atau mengembangkan kemampuan daya dukung pendidikan jasmani di sekolah kita?
- d. Upaya apa yang bisa kita lakukan agar proses pembelajaran pendidikan jasmani tersebut bisa memberikan hasil yang lebih baik?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut mungkin sering muncul manakala kita merenungi tugas kita sebagai guru pendidikan jasmani yang cukup berat.

a.i.1.a. Konsep Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran

dengan cara menuntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru Penjas juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Oleh karena itu pertanyaan-pertanyaan berikut harus anda pahami dengan baik.

1) Apa yang dimodifikasi?

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang: tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya.

Disamping pengetahuan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pembelajaran pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugas sehari-hari yang paling dirahasiakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan

jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.

Minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah-sekolah menuntut guru untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal yang sederhana yang dapat dilakukan guru Penjas untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani di lapangan tahu dan sadar akan kemampuan mereka. Namun apakah mereka punya keberanian untuk melakukan perubahan atau pengembangan-pengembangan ke arah itu dengan melakukan modifikasi?

Seperti halnya halaman sekolah, taman, ruangan kosong, parit, selokan, dan sebagainya yang ada di lingkungan sekolah, sebetulnya dapat direkayasa dan dimanfaatkan untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan

jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak, melalui pendekatan bermain dalam suasana riang gembira. Jangan lupa bahwa kata kunci pendidikan jasmani adalah “Bermain – bergerak – ceria”.

2) Mengapa dimodifikasi?

Lutan (1988), menyatakan modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
- b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
- c) Siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik anak.

Menurut Aussie (1996), pengembangan modifikasi di Australia dilakukan dengan pertimbangan:

- a) anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa.

- b) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak.
- c) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standar untuk orang dewasa.
- d) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pendekatan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap pertimbangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira.

Dengan melakukan modifikasi, guru pendidikan jasmani akan lebih mudah menyajikan materi pembelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi. Dari uraian singkat tersebut dapat disimpulkan bahwa:

- a) Pertama, guru-guru Penjas harus mempunyai pengetahuan tentang apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi dalam pembelajaran Penjas.
- b) Kedua, guru Penjas harus tahu pula alasan mengapa harus dilakukan modifikasi.¹⁶

6. **Karakter Siswa Ektrakurikuler Usia 15-16 Tahun**

Siswa Sekolah Menengah Atas pada umumnya berada pada rentangan usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun. Pada periode ini, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode ini kedua-duanya sama-sama penting.

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

¹⁶ Samsudin , Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/SMK (Jakarta: Litera, 2008) hh. 58-60

Ada empat perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningkatnya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.

Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk di pesankan.

Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah.

Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut..

Sekolah dan perguruan tinggi menekankan perkembangan keterampilan intelektual dan konsep yang penting bagi kecakapan sosial. Namun hanya sedikit remaja yang mampu menggunakan keterampilan dan konsep ini dalam situasi praktis. Mereka yang aktif dalam berbagai aktivitas ekstrakurikuler menguasai praktek demikian namun mereka yang tidak aktif karena harus bekerja setelah sekolah atau karena tidak diterima oleh teman-teman tidak memperoleh kesempatan ini.

Seperti pada semua usia, dalam perubahan fisik juga terdapat perbedaan individual. Perbedaan sex sangat jelas. Meskipun anak laki-laki

memulai pertumbuhan pesatnya lebih lambat dari pada anak perempuan, pertumbuhan laki-laki berlangsung lebih lama, sehingga pada saat matang biasanya laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Karena otot anak laki-laki tumbuh lebih besar dari pada otot anak perempuan.¹⁷

Menurut Syamsudin untuk mengembangkan pelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa¹⁸.

B. **Kerangka Berpikir**

Permainan tenis meja ini mempunyai berbagai macam teknik, salah satu teknik yang diajarkan dalam materi ini adalah tentang pukulan *forehand*, yang diajarkan bertujuan untuk melatih dan membentuk gerakan siswa yang bermanfaat untuk membuat tubuh siswa menjadi lebih sehat dan kuat, ada beberapa tahapan yang diajarkan agar seorang siswa dapat melakukan gerakan pukulan *forehand* yang benar, dengan menggunakan alat bantu dan arahan yang diajarkan oleh pelatih.

Tahapan yang pertama dengan melihat gerakan pelatih yang melakukan gerakan pukulan *forehand*, lalu pelatih mengajarkan siswa dari ge

¹⁷ Hurlock B Elizabeth, Psikologi Perkembangan. (Jakarta: Erlangga) Hh. 206-210

¹⁸Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/SMK (Jakarta: Litera, 2008) h108

Pengajaran permainan tenis meja, yang mempraktikkan gerakan pukulan forehand, guru menggunakan metode yang lebih memudahkan siswa untuk dapat melakukan pukulan *forehand* dalam materi ini guru menggunakan modifikasi media meja pantul (bouncing table), yaitu meja pantul yang ujung mejanya diberi tambahan papan agar dapat memantulkan bola yang membentuk sudut 90 derajat, dan media ini bertujuan untuk memudahkan siswa memukul bola, dan guru dapat lebih mudah membentuk gerakan pukulan forehand tenis meja.

Peneliti berharap setelah pembelajaran yang diberikan guru dalam mengajarkan materi permainan tenis meja. Siswa dapat melakukan gerakan pukulan *forehand* yang benar, dan siswa dapat memainkan permainan tenis meja dimana saja, baik disekolah maupun di lingkungan sekitar tempat tinggal para siswa. Selain itu juga para siswa dapat mengenalkan permainan tenis meja kepada siapa saja.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan tujuan teori serta kerangka berpikir, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

Dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar pukulan forehand dalam tenis meja pada siswa SMKN 35 Jakarta.