

belajar adalah perubahan yang relatif tetap yang disebabkan praktek atau pengalaman yang lampau.¹

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

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

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

guru kepada siswa dalam waktu tertentu.⁵ Hasil belajar dapat dikatakan 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 Nana Sudjana, 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.

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

- 4) Strategi Kognitif adalah kemampuan penggunaan konsep dan kaidah dalam pemecahan masalah.
- 5) Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak oyeq berdasarkan penilaian-penilaian obyek tersebut.⁶

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 siswa terbiasa berada di lingkungan tersebut maka siswa akan menemukan kenyamanan, maka hal seperti itu akan menjadikan siswa belajar secara total.

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

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.

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

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

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

diikuti dengan perputaran badan ke arah depan kira-kira badan berputar tiga puluh derajat.⁹

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

Dipertegas oleh Jimbrown 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 :

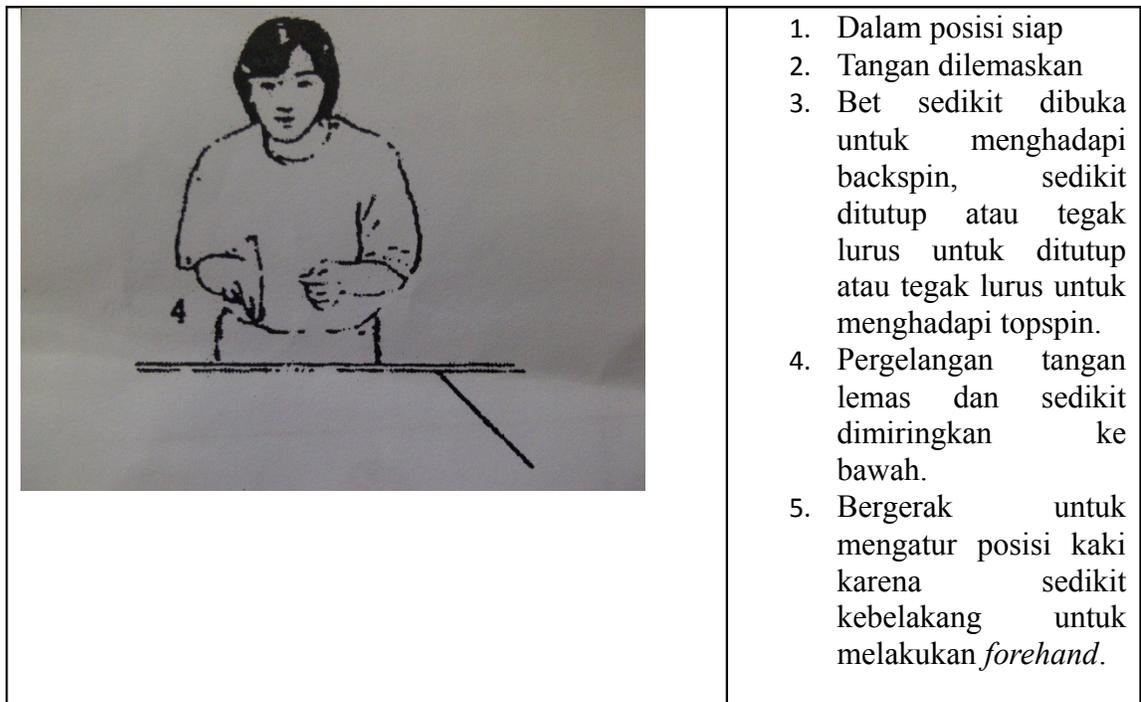
1. "jangan berdiri terlalujauh dari meja,sebaliknya anda bersiap-siap memukul bola."
2. Saat memainkan forehand drive pada saat menerima maupun memukul, puncak bet seyogyanya pada posisi mendengak keatas dan bersiap-siap melakukan pukulan pelintiran.
3. Saat anda melakukan confer hitter secara bersamaan 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

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

Gambar 1. Tahap Persiapan



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

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

dikongkretkan dengan kehadiran media. Dengan demikian, anak didik lebih mudah mencerna bahan dari pada tanpa bantuan media.¹²

Proses pembelajaran, guru 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.

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

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 Lain dari itu untuk menunjang proses pembelajaran lingkungan juga digunakan atau dimanfaatkan oleh setiap guru sebagai sarana untuk mengajar sesuai dengan tujuan pembelajarannya.

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

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.

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.

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

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.

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

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

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

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 guru yang melakukan gerakan pukulan *forehand*, lalu guru mengajarkan siswa dari gerakan awal berdiri yang benar, posisi tubuh yang benar, arah pandangan mata yang benar, dan juga gerakan memegang bet yang benar, lalu ayunan tangan saat melakukan pukulan *forehand* yang benar.

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