

BAB II

KERANGKA TEORI, BERPIKIR DAN HIPOTESIS TINDAKAN

A. Kerangka Teori

1. Hasil pukulan dan keterampilan

a. Hasil Pukulan

Definisi kata hasil adalah sesuatu yang diadakan atau dibuat oleh usaha. Pukulan adalah perbuatan memukul mengenakan suatu benda yang keras atau berat dengan kekuatan.¹

Dengan demikian dapat diartikan bahwa, hasil pukulan adalah sesuatu yang dibuat dikarenakan perbuatan memukulkan suatu benda yang keras atau berat menggunakan tenaga kekuatan. Hasil pukulan merupakan hasil yang dibuat dari proses latihan yang dilakukan.

b. Keterampilan

Defenisi atau pengertian keterampilan adalah kelebihan atau kecakapan yang dimiliki oleh seseorang untuk mampu menggunakan akal, pikiran, ide dan kreatifitasnya dalam mengerjakan atau menyelesaikan sesuatu. sumber lain mengatakan keterampilan yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan akal, pikiran, ide dan kreatifitasnya dalam mengerjakan, mengubah, menyelesaikan ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehngga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut.²

¹ www.Artikata.com/pengertian kata hasil dan pukulan (diakses tanggal 05 Januari 2015)

² www.keterampilansikaladi.blogspot.com kata keterampilan (diakses tanggal 13 Februari 2015)

Setiap orang memiliki keterampilan yang merupakan suatu talenta dari Yang Maha Kuasa. Sebagian orang menyadari akan keterampilan yang dimilikinya, akan tetapi sebagian lagi belum atau tidak menyadari keterampilan dalam dirinya sendiri. Jika keterampilan itu diasah, tidak menutup kemungkinan bila akan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan.

Dengan demikian bisa disimpulkan bahwasanya keterampilan tersebut dapat dilatih sehingga mampu melakukan sesuatu, tanpa adanya latihan dan proses pengasahan akal, fikiran tersebut tidak akan bisa menghasilkan sebuah keterampilan yang khusus atau terampil karena keterampilan bukanlah bakat yang bisa saja didapat tanpa melalui proses belajar yang intensif dan merupakan kelebihan yang sudah diberikan semenjak lahir.

2. *Backhand Topspin*

Backhand adalah teknik gerakan lengan yang punggung tangan menghadap kearah depan. Sedangkan *spin* tenis meja adalah sebuah permainan putaran. Hampir setiap pukulan dan servis yang dilakukan menyebabkan bola berputar, dan untuk memahami cara melakukannya anda harus memahami setiap tipe putaran(*spin*).³

Topspin dilakukan dengan memukul bagian belakang bola (biasanya mengarah keatas) dengan pukulan mengarah keatas. Ciri-ciri *topspin* adalah :

³ Anon: *Petunjuk Permainan Tenis Meja*,(Jakarta:Disorda DKI Jakarta, 2006),h.54

- Bola bergerak mengarah kebawah. Ini berarti bola yang dipukul dengan keras biasanya akan menuju ke bagian ujung meja dan masih tetap bisa menyentuh meja. Hal ini membuat *topspin* sangat cocok digunakan oleh pemain penyerang, karena anda dapat mengontrol serangan dengan memaksa bola bergerak turun.
- Bola memantul setelah menyentuh meja, menjauh dari jangkauan lawan sehingga sulit dikembalikan. Ini membuat lawan gagal mengembalikan karena tidak dapat meraih bola.⁴

Cara melakukan pukulan *backhand*:

- Putar tangan bagian depan kearah pinggang. Bet dan tangan harus diarahkan kesamping, dengan siku sekitar 90 derajat. Mulailah dengan *forward swing* dengan memutar tangan bagian depan kearah depan gerakan siku kearah depan cukup hanya untuk menjaga bet agar bergerak dalam garis lurus.
- Saat kontak, sentakkan pergelangan tangan kearah depan dan bet dalam keadaan tertutup. Bet berputar disekitar bola untuk menimbulkan *topspin*. Untuk pukulan yang lebih kuat, pukulan lurus mengarah kebola dengan sedikit *spin*, masukkan bola langsung kedalam spoons dan kayu.
- Julurkan tangan anda kedepan dan sedikit keatas. Dengan siku yang lurus kearah depan agar bet bergerak dalam garis lurus mengikuti gerakan. Pada akhir gerakan, bet harus mengarah sedikit ke kanan dari arah bola yang anda pukul. Tangan harus terulur sepenuhnya.⁵

⁴ *Ibid*, h.55

⁵ *Ibid*, h.63

Kunci keberhasilan pukulan backhand spin

Tahap Persiapan

- Dalam posisi siap
- Tangan dilemaskan
- Bet sedikit dibuka untuk menghadapi backspin, sedikit ditutup atau tegak lurus untuk menghadapi topspin
- Pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan kebawah
- Bergerak untuk mengatur posisi, kaki karena sedikit kebelakang.



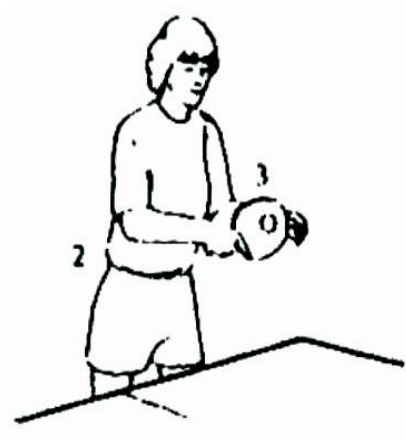
Gambar 1.⁶

Sumber : DISORDA. Petunjuk Permainan Tenis Meja h. 64

Tahap Pelaksanaan

- Bet langsung diletakkan ke depan
- Siku bergerak sedikit kearah depan
- Kontak dilakukan didepan sisi kiri tubuh
- Gerakkan bagian ujung pergelangan tangan kearah bawah saat melakukan pukulan sehingga pergelangan tangan menghadap meja, dengan bet dalam keadaan tertutup.

⁶ *Ibid*, h.64



Gambar 2.⁷

Sumber : DISORDA. Petunjuk Permainan Tennis Meja h. 66

Tahap Akhiran

- Bet bergerak kearah bola yang dipukul
- Kembali keposisi siap



Gambar 3.⁸

Sumber : DISORDA. Petunjuk Permainan Tennis Meja h. 67

⁷ *Ibid*, h.66

⁸ *Ibid*, h.67

3. Latihan, Memantulkan dan Memukul Bola

a. Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasi olahraganya semaksimal mungkin.⁹

Untuk mencapai latihan tersebut, ada 4 aspek yang perlu diperhatikan oleh setiap guru pendidikan jasmani/pembina/pelatih olah raga, yaitu:

1. Latihan Fisik

Latihan fisik ditunjukkan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet.

2. Latihan Teknik

Yaitu ditunjukkan untuk memahirkan (mempelajari dengan sungguh-sungguh) teknik gerakan. Latihan ini dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuscular.

3. Latihan taktik

Yaitu ditunjukkan untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada atlet, tentang pola-pola permainan, strategi, taktik (rencana/tindakan yang bersistem untuk mencapai tujuan) bertahan, taktik menyerang, sehingga lawan tidak berkutik atau hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regu kita dengan satu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak kita kenal.

⁹ Bomp dalam buku James tangkudung dan wahyuningtyas puspitorini, *kepelatihan olahraga* (Jakarta: cerdas jaya, 2012), h.42

4. Latihan mental

Mental adalah hal yang menyangkut bathin dan watak manusia. Didalam latihan mental lebih menekankan pada perkembangan menjadi dewasa/kematangan(maturasi) atlet dan perkembangan emosional (bersifat cepat bertindak secara tiba-tiba menurut gerak hati), seperti percaya diri sportifitas, semangat bertanding, dll.¹⁰

Tujuan umum latihan :

- a. Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral
- b. Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni
- c. Untuk menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraganya
- d. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan
- e. Untuk mengelola kualitas kemauan
- f. Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal
- g. Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet
- h. Untuk mencegah cedera
- i. Untuk meningkatkan pengetahuan teori.¹¹

Latihan sangat diperlukan untuk para atlet atau mahasiswa, latihan harus bersifat terus menerus dan harus terprogram dengan baik. Guna memudahkan serta mendapat hasil maksimal dari proses latihan tersebut. Latihan yang baik dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi mahasiswa atau atlet. Latihan sebaiknya dilakukan dari hal yang paling mudah dan terus meningkat dalam setiap sesi latihan.

Unsur unsur yang terdapat dalam latihan harus dipersiapkan dengan baik, seperti pelatih yang kompeten, sarana dan prasarana

¹⁰ *Ibid*, h.42

¹¹ *Ibid*, h.43

penunjang latihan dan sebagainya. Semua harus diperhatikan demi mendapatkan hasil latihan yang diinginkan.

b. Memantulkan Bola

Definisi kata pantul adalah mengganjal (seperti bola dilemparkan ke dinding) atau bergerak balik karena membentur sesuatu atau karena refleksi.¹²

Cara memantulkan bola dalam pembelajaran *backhand topspin* tenis meja :

1. Kaki dibuka selebar bahu
2. Kaki kanan berada didepan membentuk sudut 45°
3. Tangan kiri lurus ke depan, sejajar dengan bahu
4. Tangan kiri menggenggam bola dengan telapak tangan menghadap ke bawah
5. Waktu memantulkan, bola di lepaskan dari genggam tangan ke bawah
6. Bola dipantulkan dari ketinggian minimal 50 cm.

Memantulkan bola dapat dilakukan sendiri dan dapat dengan mudah mengontrol bola itu. Ketinggian bola dapat diatur sesuai keinginan sehingga dapat memudahkan dalam latihan teknik pantul pukul.

¹²www.artikata.com/ pengertian kata pantul, Op.Cit (diakses tanggal 05 Januari 2015)

c. Memukul Bola

Pengertian memukul adalah mengenakan suatu benda yang keras atau berat dengan kekuatan seperti mengetuk, memalu, meninju, menokok, menempa, dsb.¹³

Memukul bola adalah suatu keterampilan yang sukar dilakukan bagi anak remaja, demikian juga halnya bagi anak-anak, setiap pemain harus mengembangkan keterampilan koordinasi antaran tangan, mata dan pengamatan yang diperlukan dalam memukul bola.

4. Tenis Meja

Permainan ini berasal dari permainan tenis kuno pada abad pertengahan dengan nama seperti "gossima" dan "whiff-whaff".¹⁴ Permainan ini dikembangkan antara lain oleh angkatan bersenjata Inggris yang berkedudukan di India. Ada pula opsir di daerah koloninya di benua afrika selatan yang mencoba memainkan permainan tenis meja sebagai rekreasi di waktu senggang.

Tenis meja kemudian dikenal oleh bangsa Asia melalui tentara-tentara inggris dan belanda. Menyebar mulai dari India, Malaysia, Jepang, Korea, Cina dan Indonesia. Olahraga ini sangat digemari oleh masyarakat Cina, sehingga berkembang dengan sangat cepat, bahkan menjadi lebih maju dari negara asalnya dan eropa. Permainan tenis meja sudah sering dipertandingkan, organisasi permainan tenis meja secara resmi baru dibentuk pada tanggal 15 januari 1926 yang diprakarsai oleh Dr. Goerge Lehman dari jerman yang diberi nama *International Table Tennis Federation* (ITTF).

Di Indonesia, permainan tenis meja mulai berkembang tahun 1930 melalui orang-orang Indonesia yang bekerja sebagai pegawai negeri pada pemerintahan kolonial belanda. Induk organisasi tenis meja pertama adalah PPSI (persatuan ping pong seluruh indonesia) yang dibentuk sebelum perang

¹³ www.artikata.com/pengertian-kata-memukul, Op.Cit (diakses tanggal 05 Januari 2015)

¹⁴ Achmad Damiri dan Kusmaedi, *Olahraga Pilihan Tenis Meja*, (Jakarta:Depdikbud Dikti, 2002) h. 1

dunia ke 2 pecah tepatnya tahun 1939. Tetapi pada kongres di Surakarta tahun 1958 PPSI mengalami perubahan nama menjadi PTMSI (persatuan tenis meja seluruh indonesia).¹⁵

Tenis meja adalah permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan bet sebagai alat pemukul dan bola kecil sebagai objek pukul, lapangan terbuat dari papan seperti meja berbentuk empat persegi panjang dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan sendiri dengan daerah permainan lawan.

Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam permainan tenis meja adalah:

1. Meja & Net (jaring)
2. Bet (raket)
3. Bola tenis meja
4. Sepatu dan Pakaian¹⁶

Tenis meja merupakan permainan yang sangat cepat, permainan ini menuntut kekuatan fisik yang eksplosif. Terlebih lagi dengan adanya peraturan baru, dimana poin game yang diraih hanya sampai 11 saja. Hal ini menuntut suatu konsentrasi yang lebih tinggi lagi.¹⁷ Bola yang datang sangat cepat dan berubah-ubah arahnya. Variasi bola yang datang sangat banyak jumlahnya.

Olahraga tenis meja dapat dimainkan dimana saja, karena tidak memerlukan lahan yang luas. Akan tetapi sebaiknya dimainkan didalam

¹⁵ *Ibid*, h.2

¹⁶ Sutarmin, *Terampil Berolahraga Tenis Meja*, (Solo: Era Intermedia, 2007), h.5

¹⁷ *Op.cit*, *Petunjuk Permainan Tenis Meja*, h.1

ruangan, karena faktor angin akan sangat berpengaruh terhadap geraknya bola. Dipandang dari sudut ilmu keolahragaan, tenis meja merupakan permainan yang sangat sulit untuk dilakukan.

Permainan tenis meja dilakukan disebuah lapangan empat persegi panjang yang terbuat seperti meja dengan ukuran sebagai berikut:

1. Panjang 274 cm dan lebar 152,5 cm.
2. Tinggi meja 76 cm di atas permukaan lantai.
3. Setiap tepi meja diberi garis putih yang lebarnya 2 cm.
4. Bagian tengah meja diberi garis selebar 2 cm berwarna putih yang membelah panjang meja sama luasnya.
5. Tinggi net 15,25 cm dari permukaan meja.



Gambar 4. Meja Tenis¹⁸

Sumber:<http://arena-olahraga.blogspot.com/tenis-meja>

¹⁸<http://arena-olahraga.blogspot.com/tenis-meja> (diakses tanggal 05 Januari 2015)

5. Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat. Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu.

Masa usia mahasiswa sebenarnya berumur sekitar 18 sampai 25 tahun. Mereka dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal atau dewasa madya. Dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup.¹⁹

Tabel 1.
Fase – Fase Perkembangan Individu²⁰

Tahap Perkembangan	Usia
Masa usia pra sekolah	0 – 6
Masa usia sekolah dasar	6 – 12
Masa usia sekolah menengah	12 – 18
Masa usia mahasiswa	18 – 25

Mahasiswa merupakan gabungan masa remaja ke masa dewasa awal dimana bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua

¹⁹ Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 27

²⁰ *Ibid*, h.23

dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. Sedangkan bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berpikir secara abstrak.

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ – organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka masa remaja ini meliputi (a) remaja awal: 12 – 15 tahun, (b) remaja madya: 15 – 18 tahun, dan (c) remaja akhir: 19 – 22 tahun. Sementara Salzman mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.²¹

Masa remaja merupakan salah satu di antara dua masa rentangan kehidupan individu, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Masa yang pertama terjadi pada fase pranatal dan bayi. Bagian-bagian tubuh tertentu pada tahun-tahun permulaan kehidupan secara proposional terlalu kecil, namun pada masa remaja proposionalnya menjadi terlalu besar, karena terlebih dahulu mencapai kematangan daripada bagian-bagian yang lain. Hal

²¹ *Ibid*, h.184

ini tampak jelas pada hidung, tungkai dan tangan. Pada masa remaja akhir, proporsi tubuh individu mencapai proporsi tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya.

Berdasarkan penjabaran di atas mengenai karakteristik mahasiswa (usia 18-25 tahun) disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan transisi dari fase remaja akhir menuju ke fase dewasa muda. Pada masa ini, mahasiswa berada pada masa peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal. Pada tahap ini, mahasiswa juga sudah mulai mampu berspekulasi tentang sesuatu, dimana mereka sudah mulai membayangkan sesuatu yang diinginkan di masa depan. Perkembangan kognitif yang terjadi pada mahasiswa juga dapat dilihat dari kemampuan seorang mahasiswa untuk berpikir lebih logis.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka teori diatas bahwa latihan mempunyai tujuan kepada keselarasan antara tubuh maupun perkembangan jiwa. Latihan sangat berguna untuk meningkatkan kemampuan teknik, fisik ataupun berpikir para atlet atau mahasiswa. Oleh karena itu latihan harus dilakukan sesering mungkin dengan program latihan yang baik agar dapat menghasilkan hasil yang maksimal.

Dari beberapa kesalahan yang dilakukan mahasiswa atau atlet diatas terdapat suatu pemecahan masalah antara lain : memberikan penjelasan yang lebih kepada mahasiswa atau atlet agar lebih percaya diri melakukan pukulan *backhand topspin*, diberikan latihan agar dapat meningkatkan kualitas pukulan *backhand topspin* agar sesuai dengan maksud dan tujuan dari peneliti.

Kesalahan yang sering terjadi dikarenakan kurangnya latihan dan juga pengetahuan para mahasiswa atau atlet terhadap cabang olahraga. Oleh karena itu latihan harus ditunjang dengan ilmu pengetahuan teknologi (IPTEK) yang baik, agar dapat lebih memudahkan para mahasiswa atau atlet untuk berlatih dan memahami teknik yang baik dan benar. Di tenis meja sendiri IPTEK sangat diperlukan terlebih olahraga ini memerlukan konsentrasi yang sangat tinggi dan teknik gerak yang sangat kompleks.

Untuk meningkatkan hasil latihan pukulan *backhand topspin* pada mahasiswa atau atlet, peneliti memberikan model latihan yang berbeda dari sebelumnya. Latihan pantul pukul bola kecil mempermudah mahasiswa atau atlet dalam melatih pukulan *backhand topspin*. Itu dikarenakan latihan memantulkan bola sendiri sangat mudah untuk dilakukan dalam latihan individual karena tidak membutuhkan bantuan dari orang atau alat apapun seperti bantuan di umpan oleh pelatih atau robot tenis meja.

Oleh karena itu, peneliti memilih metode latihan pantul pukul bola tenis meja ini untuk meningkatkan kemampuan keterampilan pukulan *backhand topspin* pada mahasiswa atau atlet KOP tenis meja FIK UNJ. Karena selama ini didalam latihan KOP tenis meja FIK UNJ selalu menggunakan metode latihan diumpan oleh pelatih atau menggunakan robot.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian dan kerangka teori yang dijelaskan diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut :

Diduga latihan pantul pukul bola tenis meja dapat meningkatkan keterampilan pukulan *backhand topspin* tenis meja pada mahasiswa atau atlet KOP tenis meja FIK Universitas Negeri Jakarta.