

BAB II

TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Hasil Belajar

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya⁴. Kemampuan manusia untuk belajar merupakan karakteristik penting yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya. Belajar mempunyai keuntungan, baik bagi individu maupun masyarakat.

Menurut Mayer belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam pengetahuan dan perilaku seseorang yang disebabkan oleh pengalaman⁵. Proses belajar mengajar dapat dikatakan berhasil apabila siswa telah memahami proses belajar mengajar serta mencapai tujuan yang ditetapkan. Hasil perubahan tingkah laku dan proses belajar mengajar inilah disebut hasil belajar siswa.

Hasil belajar menurut Nana Sudjana adalah kemampuan – kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya

⁴ Slameto, Belajar dan Faktor- faktor yang mempengaruhinya, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2003). h.2

⁵ Heri Rahyubi, Teori- teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik, (Bandung: Nusa Media, 2012). h.3

⁶. Hasil belajar pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku yang meliputi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Semua aktivitas dan prestasi adalah hasil belajar.

Hasil belajar tersebut dapat diukur dengan angka-angka yang bersifat pasti, tetapi mungkin juga dapat diamati karena perubahan tingkah laku. Hasil belajar yang diharapkan mampu membantu dalam menghadapi situasi yang baru dan mampu menyelesaikan permasalahan yang timbul. Skinner dalam Widiastuti mengatakan bahwa hasil belajar merupakan respon (tingkah laku) yang baru. Pada dasarnya respon yang baru itu sama pengertiannya dengan tingkah laku (pengetahuan, sikap, keterampilan) yang baru ⁷.

Sementara menurut Gagne dan Briggs ada 5 (lima) kategori kapabilitas hasil belajar, yaitu (1) keterampilan intelektual (*intellectual skills*), (2) strategi kognitif (*cognitive strategies*), (3) informasi verbal (*verbal information*), (4) keterampilan motorik (*motor skills*), dan (5) sikap (*attitudes*).⁸

Intelektual skill atau keterampilan intelektual yaitu kemampuan membuat seseorang menjadi kompeten terhadap suatu subjek sehingga dapat mengklasifikasikan, mengidentifikasi, dan mendemonstrasikan suatu gejala. *Cognitive strategy* atau strategi kognitif yaitu kemampuan

⁶ Nana Sudjana, Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010) hal.22

⁷ Widiastuti, Belajar Gerak Keterampilan.(Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2013) hlm.8

⁸ Widiastuti, *Ibid.* hal.9

seseorang untuk bisa mengontrol aktifitas intelektualnya dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi. *Verbal information* atau informasi verbal yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan bahasa lisan atau tertulis dalam mengungkapkan suatu masalah. *Motor skill* atau keterampilan motorik yaitu kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan semua gerak otot secara teratur dan lancar dalam keadaan sadar. *Attitude* atau sikap adalah cenderung dalam menerima dan menolak suatu objek.

Fungsi hasil belajar adalah siswa dapat mengetahui sejauh mana prestasi belajarnya, sehingga mereka dapat merasakan kepuasan dan ketenangan. Hakikat belajar juga berfungsi untuk membantu guru dalam menempatkan anak didik pada kelompok tertentu, mengetahui anak diantara teman-temannya, serta dapat membantu tugas guru dalam rangka menentukan kenaikan tingkat maupun studi lanjutan.

Hasil belajar dikatakan baik, apabila memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Hasil itu tahan lama dan dapat digunakan oleh siswa. Dalam hal ini guru akan senantiasa menjadi pembimbing dan pelatih yang baik bagi para siswa yang akan menghadapi ujian. Kalau hasil pengajaran itu tidak tahan lama dan lekas menghilang, berarti hasil pengajaran itu tidak efektif. Guru harus mempertimbangkan beberapa banyak dari yang diajarkan itu akan masih diingat kelak

oleh subyek belajar, setelah lewat satu minggu, asatu bulan, satu tahun, dan seterusnya.

- b. Hasil itu merupakan hasil “asli” atau “otentik”. Pengetahuan hasil proses belajar mengajar itu bagi siswa seolah-olah telah merupakan bagian kepribadian bagi diri setiap siwa, sehingga akan mempengaruhi panangan dan caranya mendekati suatu permasalahan. Sebab pengetahuan itu dihayati dan penuh makna bagi dirinya ⁹

2. Metode Bermain

Bermain merupakan suatu kegiatan yang didalamnya terdapat kesenangan. Definisi dari bermain banyak sekali dikemukakan oleh para ahli, menurut Drs. M Saputra Yudha dalam bukunya yang berjudul “ Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar” adalah sebagai berikut :

“Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak – anak. bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Pengalaman itu bisa berupa jalinan

⁹ Sudirman. A. M. Interaksi & motivasi belajar mengajar, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 2011) hal.49-50

hubungan sosial untuk mengungkapkan perasaannya dengan sesama temannya dan menyalurkan hasrat.¹⁰

Dalam metode bermain, pembelajaran pendidikan jasmani harus diciptakan suasana yang menyenangkan. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu hal yang baru yang akan mampu menarik minat siswa untuk mau mencoba permainan yang di rancang untuk mengarah ke pembelajaran gerak lokomotor, ataupun seorang guru menyajikan permainan yang sudah ada namun disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga peserta didik akan merasa senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan yakni bergerak melalui pendekatan bermain anak dalam suasana riang gembira.

Kata kunci dari metode bermain adalah : “ Bermain – Bergerak – Ceria”. Serta tujuan dari pembelajaran penjas menggunakan cara pendekatan bermain adalah siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran di sekolah, meningkatkan kemungkinan keberhasilan peserta didik dalam berpartisipasi secara langsung, serta peserta didik akan dapat melakukan pola gerakan dengan benar.

¹⁰ Saputra Yudha M, *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Direktorat Taman Kanak-kanak dan Sekolah Dasar Bagian Proyek Pembinaan Olahraga Usia Dini SD, 2001).Hal,6.

1. Fungsi Bermain

Bermain adalah sarana anak-anak untuk mengekspresikan diri, lingkungan atau kegiatan anak-anak biasanya dikategorikan sebagai kegiatan bermain sedangkan lingkungan atau kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai kegiatan rekreasi. Hal ini di karenakan nilai-nilai yang terkandung di dalam bermain dan rekreasi hampir sama. Bermain merupakan bahasa alami seorang anak, karena bermain bisa menjadi alat komunikasi anak-anak dengan lingkungan sekitar bahkan dengan orang tua mereka sekalipun. Dengan bermain anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat dan sikapnya.

Bermain merupakan bumbu-bumbu yang sangat vital dalam pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, maupun sosial anak. Di dalam permainan dapat saja seorang anak berhadapan dengan seorang tetapi dapat pula seorang berhadapan dengan kelompok. Di samping itu dapat juga kelompok berhadapan dengan kelompok. Di dalam situasi bermain seorang lawan seorang mereka belajar saling memberi dan menerima. Mereka juga mengukur kekuatan, kemampuan, kepandaian, keuletan sendiri dengan kekuatan, kemampuan, kepandaian, keuletan orang lain. Mereka belajar mengungguli lawan, belajar menyadari kekurangan dirinya belajar memperlakukan lawan sebagai teman bermain. Tanpa ada lawan,tentu saja

permainan tidak akan berlangsung, maka lawan harus dianggap kawan untuk bermain.¹¹

Banyak teori yang dikembangkan untuk menerangkan tentang bermain, dari masing-masing teori yang dirumuskan kebanyakan selalu mendeskripsikan bermain dengan perasaan penuh semangat. Adapun teori-teori tersebut merupakan pendapat para pakar psikologi dan biologi. Adapula yang mengategorikan teori-teori ini dalam kelompok klasik, sebab teori ini diutarakan sebelum abad dua puluhan.

Anak-anak dilahirkan oleh orang tuanya. Orang tua merupakan anggota kelompok tertentu, kebudayaan tertentu, dan masyarakat tertentu. Hal ini akan menimbulkan konsekuensi-konsekuensi diantaranya harus mau menerima dan melakukan kegiatan-kegiatan yang terjadi di sekitarnya. Dengan demikian seorang anak akan memainkan permainan yang dilakukan oleh masyarakat sekelilingnya.¹³

Teori- teori diatas kiranya dapat memberikan penjelasan bahwa bermain adalah suatu kondisi dimana seseorang dapat mencurahkan sebagian energinya yang berlebih untuk melakukan aktivitas yang membuat kondisi jasmani serta rohaninya kembali siap untuk melakukan rutinitasnya.

¹¹ Soemitro, *Permainan Kecil*, (Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan 1992). Hal, 4.7.

¹³ Ibid, hal. 9.10.

3. Metode Resiprokal

Menurut pengertian kamus, *reciprocal* diartikan sebagai timbal balik (*of an agreement relationship*)¹⁴. Pada dasarnya gaya mengajar resiprokal menerapkan teori umpan balik atau *feedback*. Gaya mengajar ini juga sering diterapkan dalam formasi berpasangan.

Menurut Muska Muston dan Sara Asthworth dalam bukunya *Teaching Physical Education*, menyatakan bahwa :

Gaya mengajar resiprokal adalah suatu tuntutan untuk sebuah organisasi kelas yang menawarkan kondisi ini. Kelas ini disusun berpasangan dengan masing-masing anggota diberi peran khusus. Satu anggota ditunjuk sebagai pelaku (d), yang lain sebagai pengamat (o). Kemudian guru (T), terlibat peran tertentu dalam gaya ini, terlibat dengan pasangan tertentu, sebuah bentuk hubungan dari tiga komponen untuk suatu periode¹⁵. Kemudian Muska Muston dan Sara Ashworth juga menjelaskan peran dari ketiga komponen tersebut :

Dapat diartikan dalam tiga komponen ini, setiap anggota membuat keputusan tertentu dalam peran khususnya. Peran pelaku adalah sama seperti dalam melakukan praktek, termasuk berkomunikasi hanya dengan pengamat. Peran pengamat adalah menawarkan umpan balik kepada

¹⁴ John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 2000), hal. 470

¹⁵ Muska Muston and Sara Ashworth, *Teaching Physical Education* (New York: Macmillan College Publishing Company,), hal. 66.

keduanya, pelaku dan berkomunikasi dengan guru. Peran guru adalah untuk mengamati kedua pelaku dan pengamat, dan berkomunikasi hanya dengan pengamat.¹⁶

Langkah – langkah pelaksanaan gaya mengar resiprokal sebagai berikut :

- **Sebelum Pelaksanaan**

Selain keputusan yang dibuat oleh guru dalam gaya (B) sebelumnya , guru dalam gaya C (ini) mempersiapkan desain dan lembar kriteria (atau kartu kriteria) yang akan pengamat gunakan.

- **Pelaksanaan**

Tugas utama bagi guru di sini adalah untuk mengatur adegan untuk peran dan hubungan baru. Berikut ini adalah urutan kejadian dalam bagianya.

1. Katakan kepada peserta didik bahwa tujuan dari gaya ini adalah untuk bekerja dengan pasangan dan belajar untuk memberikan umpan balik kepada pasangan itu. .
2. Mengidentifikasi tiga komponen dan menjelaskan bahwa setiap orang memiliki peran tertentu, setiap pelajar, baik pelaku dan pengamat.
3. Jelaskan bahwa peran pelaku (d) adalah untuk melakukan tugas (s) dan membuat keputusan yang sama dalam prakteknya. Pelaku juga berkomunikasi hanya dengan pengamat.

¹⁶ Ibid, hal. 66

4. Peran pengamat (o) adalah untuk menawarkan umpan balik kepada pelaku berdasarkan kriteria yang disiapkan oleh guru. Umpan balik ini terjadi selama pelaksanaan atau setelah selesainya melakukan tugas. Jadi, sementara pelaku yang membuat keputusan didalam pelaksanaan, pengamat membuat keputusan didalam sesudah pelaksanaan.

- **Sesudah Pelaksanaan**

Bagian tugas pengamat untuk memenuhi peran sesudah pelaksanaan, ia harus menyelesaikan langkah-langkah berikut:

1. Menerima pilihan untuk petunjuk yang benar dari guru. (Ini biasanya disediakan pada kartu petunjuk.)
2. Amati kinerja pelaku itu.
3. Bandingkan kinerja dengan petunjuk.
4. Simpulkan apakah kinerja itu benar.
5. Mengkomunikasikan hasil ke pelaku.

Umpan balik ini dapat ditawarkan selama pelaksanaan atau setelah selesainya tugas tersebut tergantung pada jenis tugas yang ada. Selama pelaksanaan tugas, siswa dapat mendengar dan mencerna umpan balik. Selama melaksanakan tugas dalam beberapa gerakan, ini tidak mungkin dalam peristiwa tersebut, pengamat harus menunggu sampai tugas selesai.¹⁷

¹⁷ Ibid, hal. 67-68

Dari uraian pendapat dari beberapa ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar resiprokal adalah gaya mengajar yang menekankan pada respon timbal balik itu sendiri, yang harus disertai lembar penilaian. Siswa itu sendiri sebagai pengamat atau pelaku, jadi inti dari gaya mengajar resiprokal ialah berpusat pada siswa itu sendiri.

4. Pengertian Permainan Tenis Meja

Tenis meja merupakan sebuah permainan yang sederhana. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga ini adalah konsisten memukul, mengarahkan dan menempatkan bola ke meja lawan dan diharapkan pihak lawan tidak dapat mengembalikan bola. Pada awalnya permainan ini menggunakan bola karet, kemudian menggunakan gabus dan karet tiruan.¹⁸

Permainan tenis meja ini dimainkan di atas meja di mana bola dibolak-balikkan sesegera mungkin dengan menggunakan pemukul. Permainan tenis meja boleh dimainkan dengan ide menghidupkan bola selama mungkin dan boleh dimainkan dengan ide secepat mungkin untuk mematikan permainan lawan, tergantung dari tujuan permainan itu sendiri. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*) yaitu, bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, sampai lawan tidak dapat

¹⁸ Agus Salim. *Buku Pintar Tenis Meja*. (Bandung: Nuansa 2008), hal. 9

mengembalikan bola. Pada permainan ini pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

Permainan tenis meja dapat dimainkan baik orang tua, remaja, maupun anak-anak. Olahraga ini mudah dimainkan, sarana dan alat seperti raket, net, bola, bad dan meja sebagai tempat bermain tidaklah membutuhkan biaya yang mahal dibanding olahraga lainnya. Permainan tenis meja memerlukan peralatan dan kostum antara lain: bad atau raket (pemukul bola), net, meja, bola, kostum dan sepatu.¹⁹

Tenis meja adalah suatu cabang permainan bola kecil yang dilakukan di permukaan meja yang disebut tempat bermain, dengan bentuk empat persegi panjang. Dengan ukuran panjang 2,74 m, lebar 1,525 m dan harus terletak pada bidang horizontal dengan ketinggian 76 cm dari lantai. Permukaan meja boleh terbuat dari apa saja namun harus menghasilkan pantulan yang sama sekitar 23 cm ketika bola standart di jatuhkan dari atasnya dengan ketinggian 30 cm. dengan tinggi net 15,25 dari permukaan meja. Serta menggunakan bola bulat diameternya 40 mm dan berat bola 2,7 gram sebagai alat pemukul adalah bad .²⁰

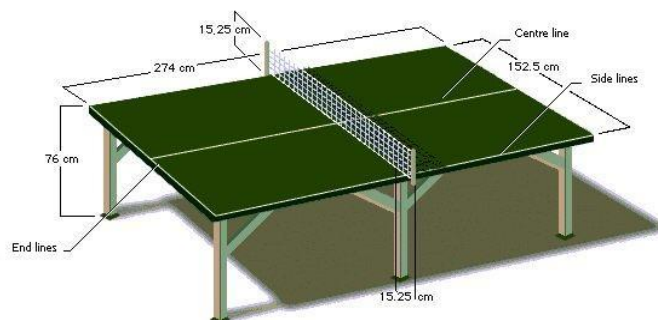
Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa permainan tenis meja merupakan suatu permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola yang dipukul oleh pemain dan harus

¹⁹ Ibid, hal.15-25

²⁰ Chairuddin Hutasuhut. Tenis Meja. (Padang: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.1988) hal, 11-13

mampu menyeberangkan bola serta mengembalikan bola ke daerah lawan setelah bola memantul di daerah permainan sendiri. Dengan demikian pemanfaatan waktu dan kesempatan berlatih diharapkan anak-anak dapat menjadi petenis meja yang berprestasi.

Lapangan



Gambar 1 : Lapangan tenis meja

Sumber : <http://dikatama.com/teknik-dasar-tenis-meja/>

Permukaan atas meja yang secara umum diistilahkan sebagai "Playing surface" harus berbentuk segi empat dengan ukuran panjang 2,74 meter dan lebar 15,25 meter. Permukaan ini harus terletak horisontal pada ketinggian 760 mm di atas lantai. Permukaan atas meja dapat terbuat dari material apapun juga, asalkan kemungkinan pantulan bola setinggi 220 sampai 250 mm dengan menggunakan bola standar (sebaiknya yang jenis medium) dan dijatuhkan dari ketinggian 305 mm dari atas permukaan meja. Permukaan meja ini harus berwarna gelap, kalau mungkin hijau tua.

Permukaan meja ini tidak boleh berkilat dan dibatasi dengan garis putih sebesar 20 mm di semua sisinya.

Bet



Gambar 2 : Bet atau Raket

Sumber : <http://pusattenismeja.com/uploads/banner-bet%20tenis%20meja.jpg>

Ukuran raket bebas, demikian juga bentuk dan beratnya. Blade” (bagian raket yang bundar, dengan maka kita memukul bola) harus terbuat dari kayu seluruhnya, rata tebalnya , datar dan kaku. Bagian permukaan dari setiap sisi black tersebut, dipakai ataupun tidak dipakai untuk memukul bola, harus berwarna gelap suram setiap pinggiran atas hiasan dipinggir blade tidak berwarna putih atau berrefleksi

Net



Gambar 3 : net

Sumber : <http://dikatama.com/ukuran-lapangan-tenis-meja/>

Permukaan meja akan dibagi menjadi dua sisi dengan ukuran yang sama dengan perantaraan sebuah "jaring" (net) yang paralel dengan batas akhir meja tersebut. Net ini akan ditegangkan oleh tali yang diikat pada kedua belah sisi pada sebuah tiang penyangga setinggi 152,5 mm, sedangkan batas sisi dari kedua tiang penyangga harus berjarak 152,5 mm dari batas sisi permukaan meja. Panjang net itu, beserta perpanjangannya di sisi kanan dan kiri harus berukuran : panjang 1.83 m sedangkan seluruh panjang tersebut, terhitung dari ujung atas net, harus berjarak 152,2 mm di atas permukaan meja.

Bola



Gambar 4 : bola tenis meja

Sumber : <http://dikatama.com/dika/wp-content/uploads/2015/10/bola-tenis-meja.jpg>

Bola harus berbentuk bulat, dengan diameter minimum 37,2 mm dan maksimum 38,2 mm. Berat bola minimum harus 240 gram dan maksimum 2,54 gram. Bola ini harus terbuat dari selulosa atau plastik lainnya yang sejenis dan harus berwarna putih atau kuning tanpa ada efek berkilat (harus suram).

5. Teknik Bermain Tenis Meja

Agar dapat bermain tenis meja dengan baik dan berprestasi secara optimal, pemain diwajibkan menguasai semua teknik pukulan dasar. Ada

beberapa macam teknik pukulan dasar tenis meja yang semua teknik tersebut sangat mendukung dalam permainan. Sehubungan dengan hal itu diperlukan keterampilan dasar yang baik dan benar selain didukung pula oleh faktor-faktor lainnya. Pada pokoknya teknik dasar permainan tenis meja dapat dibedakan menjadi: (a) pegangan (*Grip*), (b) sikap atau posisi bermain (*Stance*), (c) jenis-jenis pukulan (*Stroke*), (d) kerja kaki (*Footwork*).²¹

a. Pegangan (*Grip*)

Teknik memegang bad merupakan langkah awal paling penting dalam belajar olahraga tenis meja. Jika sejak awal cara memegang bad sudah salah, kemungkinan seorang pemain tersebut akan menghadapi kesulitan dalam latihan teknik bermain selanjutnya. Menurut Achmad Damiri dan Nurlan Kusmaedi (1992: 30-35), dua pegangan yang sering digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu: 1) *Shakehand grip*, 2) *Penhold grip*.

Adapun cara memegang shakehand grip jari-jari tangan tersusun seperti cukup berjabat tangan. Ibu jari dan telunjuk terletak parallel menjepit daun raket, cukup jari lainnya secara bersamaan memegang tangkai bad. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang shakehand grip dalam bentuk gambar dibawah ini:

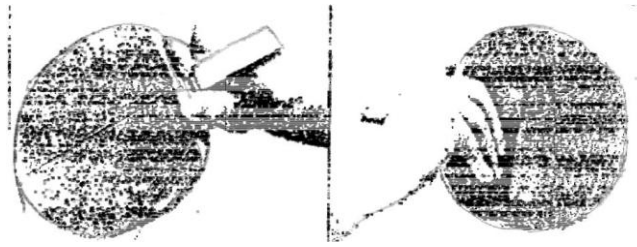
²¹ Achmad Damiri, dkk. Olahraga Pilihan Tenis Meja. (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.1992) hal, 30



Gambar 5 : Pegangan *shakehand d grip*

Sumber: C hairuddin H utasuhut (1988: 19)

Sedangkan cara memegang *penhold grip* jari-jari tangan disusun sedemikian rupa sehingga seperti jari-jari memegang pensil. Ibu jari dan telunjuk secara bersamaan memegang bad bagian muka serta ketiga jari lainnya menopang pada daun bad bagia belakang. Untuk lebih jelasnya penulis deskripsikan cara memegang *penh old grip* dalam bentuk gambar di bawah ini:



Gambar 6. Pegangan *penhold grip*

Sumber: C hairuddin H utasuhut (1988: 19)

Kedua cara memegang bad tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga sulit untuk memastikan cara memegang raket mana yang lebih baik.

b. Sikap atau Posisi Bermain (*Stance*)

Stance disini berarti posisi kaki, badan dan tangan pada saat siap menunggu bola atau pada saat memukul bola. Menurut Achmad Damiri, ada beberapa *stance* yang bisa digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu:

1) *Square Stance*

Square stance adalah posisi badan menghadap penuh ke meja, biasanya posisi ini digunakan untuk siap menerima servis dari lawan atau siap kembali setelah mengembalikan pukulan dari lawan. Pada waktu melakukan *square stance*, berat badan seimbang, berada pada kedua telapak kaki, kedua lutut bengkok, kedua lengan bawah posisinya

horizontal, cukupkan lengan atas vertical. Badan sedikit dicondongkan kedepan. Dari *stance* ini di harapkan dapat memungkinkan pemain bergerak cepat ke segala arah, kemudian dapat mengembalikan bola lawan dengan baik, dengan *forehand* ataupun *backhand*.

2) *Side Stance*

Side stance berarti posisi badan menyamping, baik kesamping kiri maupun kesamping kanan. Pada *side stance* jarak antara salah satu bahu ke meja (ke net) harus ada yang lebih dekat, misalnya: *stance* untuk *forehandstroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kirinya harus lebih dekat ke net, begitu pula kaki kirinya harus lebih dekat dengan net. Sebaliknya *stance* untuk *backhand stroke* bagi pemain tangan kanan, bahu kanan beserta kaki kanannya harus lebih dekat dengan net. Posisi ini hampir semua digunakan dalam posisi memukul, kecuali pada saat menunggu bola.

3) *Open Stance*

Open Stance adalah modifikasi dari *side stance*. *Stance* ini hanya digunakan untuk *backhand block*, kaki kiri agar terbuka keluar dan agak ke depan (untuk pemain tangan kanannya).²²

²² Ibid, hal. 40-43

c. Jenis-Jenis Pukulan (*Stroke*)

Teknik pukulan merupakan salah satu teknik dasar dalam tenis meja disamping teknik dasar yang lain yang harus dikuasai oleh pemain tenis meja. Pukulan (*stroke*) pada permainan tenis meja menurut Larry Hodges terdapat beberapa teknik dasar pukulan, antara lain:

1) *Push Stroke*

Push stroke adalah pukulan mendorong yang dilakukan untuk menghadapi *backspin*. Pukulan ini biasanya dilakukan untuk menghadapi *service backspin* atau serangan yang tidak menyenangkan, baik untuk alasan taktik atau karena *push stroke* merupakan cara konsisten untuk menghadapi *backspin*.

2) *Block*

Block adalah pukulan yang dilakukan tanpa mengayunkan bet, tetapi hanya menahan bet tersebut. *Block* termasuk pukulan paling sederhana untuk mengembalikan pukulan yang keras. *Block* lebih sederhana dari pukulan, untuk itu kebanyakan pelatih mengajarkan *block* dulu dari pada pukulan.

3) *Choop*

Choop adalah mengembalikan pukulan *backspin* yang sifatnya bertahan. Kebanyakan pemain yang menggunakan *choop* (*chooper*)

mundur sekitar 5 hingga 15 kaki dari meja mengembalikan bola rendah dengan *backspin*.

4) *Servis*

Servis adalah pukulan pertama tanda dimulainya permainan tenis meja.

5) *Loop*

Loop adalah pukulan bertahan secara total yang digunakan untuk menghadapi *smash*. *Lob* yang baik pada dasarnya merupakan *loop* tinggi dapat setinggi 15 kaki atau lebih di udara. Mempunyai *topspin* atau *sidespin* yang kuat dan tepat mendarat di atas meja. *Smash* adalah pukulan yang keras dan mempunyai fungsi mematikan lawan.

Menurut Alex Kertamanah ada beberapa jenis pukulan yang dikenal dalam tenis meja, tidak kurang pula berbagai bentuk pukulan yang hampir serupa namun mempunyai nama yang berbeda-beda, antara lain:

1) *Drive*

Drive adalah pukulan yang paling kecil tenaga gesekannya. Pukulan *drive* sering disebut juga *lift*, merupakan dasar dari berbagai pukulan serangan.

2) *Push*

Pukulan *push* berasal dari perkembangan teknik *block*, sehingga sering disebut pukulan *push block*.

3) *Block*

Block selalu digunakan dekat meja, sehingga sering disebut *block* pendek. Ada dua macam pukulan *block* yaitu *block* datar dan *block* rendah.

4) *Smash*

Smash adalah pukulan bola yang sangat keras bertenaga bertujuan untuk mematikan lawan. *Smash* ada dua macam yaitu pukulan *smash forehand* dan pukulan *smash* secara *backhand*.

5) *Hit*

Pukulan *hit* digunakan dengan tenaga cukup dibagian *forehand*, tenaganya tidak sebesar tenaga waktu melakukan *smash*. Pukulan *hit* merupakan perkembangan dari pukulan *drive*, tetapi posisi bet pukulan *hit* lebih tinggi dari *drive* dan lebih rendah dari waktu *smash*.

6) *Service*

Dengan gerakan-gerakan yang hampir sama dalam melakukan *service*, dapat melahirkan bola dengan efek yang bermacam-macam baik kecepatan bola, perputaran bola maupun penempatan bola yang kadang

susah di duga. Maka tidak jarang meraih angka dari sebuah *service* yang mematikan.

7) *Service Return*

Service return atau pengembalian sebuah pukulan *service* kadang juga menjadi serangan pertama oleh penerima *service*.

8) *Half Volley* (Serangan Kilat)

Half volley disebut juga serangan kilat. Pukulan ini merupakan perkembangan dari pukulan *drive*.

9) *Side Slip Shot*

Side Slip Shot adalah pukulan serangan yang bertujuan untuk menggelincirkan bola ke arah pinggir lapangan atau meja maupun ke sudut yang melebar.

10) *Loop*

Pukulan *loop* berasal dari perkembangan jenis pukulan *drive*. Pukulan jenis ini merupakan salah satu pukulan penting dalam jajaran pukulan jarak pendek dan jarak menengah, yang sangat efektif untuk melawan bola-bola *cut* dan bola *chop* para pemain *defensive*.

11) *Flick*

Flick adalah pukulan serangan terhadap bola rendah di sekitar net, dilakukan dengan mempergunakan kelenturan serta kekuatan tenaga

pergelangan tangan dibarengi kecepatan menjatuhkan atau penempatan bola, pukulan ada dibagian *forehand* dan *backhand*.

12) *Drop Shot*

Drop shot yang efektif ialah drop shot yang digerakkan hanya dengan menggunakan tenaga yang sangat sedikit, bolanya membawa sifat daya tarik kembali, titik penempatan jatuhnya rata-rata berada disekitar depan net meja lawan.

13) *Short Cut*

Short cut adalah cara melaksanakan pukulan dengan berdiri di dekat garis meja dengan gerak pukul memotong ke bawah serta ke depan mengayun raket untuk menghadapi bola perputaran hasil pukulan pertahanan lawan service bola pendek yang rendah didekat net.²³

Jenis pukulan yang sering ada pada permainan tenis meja dari sumber lain juga disebutkan: 1. *Service*, 2. *Hit*, 3. *Push*, 4. *Block*, 5. *Half Volley*, 6. *Counter Hitting*, 7. *Topspin*, 8. *Drop Shot*, 9. *Chopped Smash*, 10. *Looped Drive*, 11. *Drive*, 12. *Flick*.²⁴

Dari beberapa jenis teknik pukulan yang dibutuhkan dalam permainan tenis meja tersebut, *forehand* merupakan jenis pukulan yang sangat penting karena pukulan tersebut adalah pukulan yang paling

²³ Larry Hodges. Tenis Meja Tingkat Pemula. (Jakarta: Rajagrafindo Persada 1996) hal, 64

²⁴ Achmad Damiri, dkk. Olahraga Pilihan Tenis Meja. (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.1992) hal, 44

sering digunakan dalam permainan tenis meja, setidaknya pukulan dari pukulan yang dilakukan dalam permainan adalah pukulan *forehand* baik untuk bertahan maupun untuk menyerang.

d. Olah kaki (*Footwork*)

Footwork dalam tenis meja pada garis besarnya dibedakan untuk nomor tunggal dan nomor ganda. *Footwork* yang digunakan dalam permainan tunggal sudah otomatis digunakan dalam permainan ganda. Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork*, untuk tunggal dapat dibedakan: satu langkah, dua langkah dan tiga langkah atau lebih. Arah pergerakannya bisa ke depan, ke belakang, ke samping kiri, samping kanan atau diagonal.²⁵

Penggunaan gerakan kaki disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain. Jika jaraknya sangat dekat, mungkin tidak usah melangkahkan kaki atau hanya satu langkah saja. Jika jarak antara bola yang datang dengan posisi pemain agak jauh, dengan dua langkah sudah cukup. Akan tetapi, jika jaraknya cukup jauh dari meja, harus dicapai dengan tiga langkah atau lebih

Footwork adalah kemampuan bergerak untuk melakukan pukulan. Menurut Achmad Damiri, *footwork* dalam olahraga tenis meja dibedakan menjadi dua diantaranya:

²⁵ Wasis Eram Prasetyo. Gerak Footwork Tenis Meja. (Diambil dari <http://ws-or.blogspot.com/2011/04/tenis-meja.html> pada tanggal 26 Februari 2013 pukul 18.30 WIB.)

1) *Footwork* untuk Tunggal

Jika dilihat dari banyaknya langkah *footwork* untuk tunggal dapat dibedakan menjadi tiga:

- a) *Footwork* 1 langkah
- b) *Footwork* 2 langkah
- c) *Footwork* 3 langkah

Penggunaan gerakan kaki ini disesuaikan dengan jarak yang harus diantisipasi antara bola yang datang dengan posisi pemain saat itu.

2) *Footwork* untuk Ganda

Untuk dapat bermain dengan baik maka *footwork* pun harus dilatih. Pada pemain ganda kedua pemain dapat mengikuti pola gerak samping kiri, kanan atau depan belakang, dapat menggunakan kombinasi kedua macam pola gerak tersebut. Kombinasi mana yang akan digunakan tergantung dari tipe kedua pemain itu sendiri.²⁶

6. Hakikat Pukulan *Forehand* dalam Tenis Meja

Berbagai pendapat yang menyatakan maksud dari pukulan *forehad* diantaranya pendapat dari Achmad Damiri, yaitu: untuk mengakrabkan atau mengadakan penyesuaian seorang pemain dengan bet dan bola juga agar

²⁶ Achmad Damiri, dkk, *Olahraga Pilihan Tenis Meja*. (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.1992) hal, 91

seorang pemain dengan bet dan bola juga agar seorang pemain tenis meja tingkat pemula mahir menggunakan alat-alat tersebut serta memiliki perasaan yang baik atau halu yang berkaitan dengan bet dan pantulan bolanya.²⁷

Menurut Sridadi dan kawan-kawan, kontrol bola *forehand* merupakan salah satu bentuk latihan pengenalan terhadap bola dan bet. Pemain berusaha dengan pegangannya untuk menyentuhkan bet ke bola yaitu dengan cara memantulkan bola ke bet dalam hitungan waktu tertentu memantulkan bola dengan bet ini dapat dipantulkan atau dilambungkan. Tujuan dari latihan ini adalah agar seseorang pemain mampu mengontrol bola dengan pukulan *forehand* dengan baik dan sempurna.²⁸

Pukulan *forehand* ini adalah salah satu bentuk pukulan yang arahnya sesuai ayunan tangan. Memukul bola dengan gerakan mendorong dari arah kanan badan, biasanya pukulan *forehand* digunakan untuk mengembalikan bola dan menyerang. Dan banyak dipakai untuk mengawali permainan atau servis. Oleh sebab itu, keberhasilan suatu pukulan tidak lepas dari kemampuan menguasai teknik pukulan dengan baik.

Menurut Hodges pukulan *forehand* yaitu di mana setiap pukulan yang dilakukan dengan bet yang gerakan kearah kanan siku untuk pemain yang

²⁷ Ibid, 100

²⁸ Sridadi dkk *Kemampuan Bermain Tenis Meja Tingkat Pemula*. (Yogyakarta: UNY. 2004) hal, 5

menggunakan tangan kanan, dan ke kiri untuk pemain yang menggunakan tangan kiri. Pukulan *forehand* biasanya merupakan pukulan yang paling kuat karena tubuh tidak menghalangi saat melakukan pukulan, selain itu otot yang digunakan lebih maksimal daripada pukulan *backhand*. Pukulan *forehand* dianggap penting karena tiga alasan, pertama pukulan ini untuk menyerang sisi *forehand*, kedua pukulan ini biasanya menjadi pukulan utama untuk melakukan serangan, ketiga pukulan ini merupakan pukulan yang sering digunakan untuk melakukan smash.²⁹

Menurut Tatang Muhtar & Wahyu Sulisty, pukulan *forehand* digunakan untuk memukul bola yang berada di sebelah kanan, sedangkan pukulan *backhand* digunakan untuk memukul bola yang berada di sebelah kiri jika pemain menggunakan pegangan tangan kanan, sedangkan pemain yang menggunakan tangan kiri sebaliknya. Pada pukulan *forehand* posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kedepan pada waktu memukul bola. Sedangkan pukulan *backhand* posisi telapak tangan yang memegang bet menghadap kebelakang atau punggung tangan menghadap ke depan pada saat memukul bola. Posisi atau kedudukan bet pada saat menyentuh bola akan menghasilkan macam-macam efek terhadap bola, seperti keras dan

²⁹ Larry Hodges, Tenis Meja Tingkat Pemula. (Jakarta: Rajagrafindo Persada 2007) Hal, 33

lurus (pukulan *drive*), tanpa putaran (pukulan kosong) dan mengandung putaran (pukulan *spin*).³⁰

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pukulan *forehand* digunakan untuk memukul bola yang berada disebelah kanan untuk pegangan tangan kanan, sedangkan untuk tangan kiri sebaliknya. Pukulan *forehand* sering digunakan untuk pukulan *smash*, penyerangan sisi *forehand* dan biasanya menjadi pukulan utama dalam penyerangan permainan tenis meja

Tehnik forehand



Gambar 7 : tehnik forehand

Sumber : <http://2.bp.blogspot.com/->

[Z_1T7xZRyww/VCt5a_arg1/AAAAAAAAAe4/KBAthQRXTxk/s640/forehand%2Bdrive.png](http://2.bp.blogspot.com/-Z_1T7xZRyww/VCt5a_arg1/AAAAAAAAAe4/KBAthQRXTxk/s640/forehand%2Bdrive.png)

Berdiri di belakang meja dengan pandangan kearah lawan, salah satu kaki di depan, salah satu tangan memegang bet disamping badan, lengan membentuk sudut 90, pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah

³⁰ Tatang, Muhtar & Wahyu, Sulistyو. *Tenis Meja*. (Jakarta: Universitas Terbuka 2007) hal, 66

belakang ke depan, bet harus mengenai bola pada saat bola pada titik tertinggi.

7. Ekstrakurikuler

Sekolah merupakan tempat proses penyelenggaraan belajar mengajar, menanamkan dan mengembakan berbagai nilai, ilmu pengetahuan dan teknologi, keterampilan dan wawasan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Hal ini berarti sekolah merupakan lembaga pendidikan formal suatu lembaga yang utuh dan bulat memiliki makna sebagai sebagai suatu kesatuan yang dalamnya terdiri dari bagian – bagian yang saling berperan dan berkait.

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang mengandung pengertian pokok bahwa sekolah mempunyai tugas dan fungsi menyelenggarakan proses mengajar dan kegiatan pendidikan seperti ekstrakurikuler. Pengertian ekstra secara umum mengandung pengertian segala sesuatu yang mempunyai nilai lebih dari biasa searah dengan pengertian tersebut menurut Salihul Fajri mengatakan: Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang bernilai tambahan yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler.³¹ Pelaksanaan ekstrakurikuler hendaknya sesuai dengan tujuan yang diharapkan, kiranya semua pihak perlu terlibat dalam memajukan

³¹ Salihul Fajri Muchir, Mencari Nilai Plus Mata Pelajaran Ekstrakurikuler (Jakarta.www.suaramerdeka. Com diakses)

ekstrakurikuler para siswa, guru, pelatih, kepala sekolah, serta komponen pendukung lainnya perlu memahami fungsi, bentuk, kegiatan, pengelolaan dan pengembangan potensi.

Sedangkan Adang Rukhiyat merumuskan ekstrakurikuler sebagai kegiatan belajar mengajar yang dilakukan diluar jam tatap muka.³² Kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga dijelaskan oleh Ratal Wirjasantoso, ekstrakurikuler adalah pembinaan olahraga diluar jam pelajaran atau nama populernya ialah olahraga karaya.³³ Yang bertanggung jawab disini adalah guru olahraga bersama pelatih dari setiap cabang olahraga, oleh karena itu ekstrakurikuler sebagai salah satu pembinaan kesiswaan mempunyai peranan utama sebagai berikut.

- a. Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan para siswa dalam arti memperkaya, mempertajam serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran.
- b. Untuk melengkapi upaya pembinaan, pementapan dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa misalnya latihan kepemimpinan, baris-baerbaris dan lain.
- c. Disamping berorientasi kepada mata pelajaran yang diprogramkan dan usaha pementapan serta pembenukan keprbadian siswa banyak kegiatan

³² Adang Rukhiyat Solihin, Manajemen Pembinaan Ekstrakurikuler, (Jakarta Disorda DKI Jakarta: 2003), h. 10

³³ Ratal Wirjasantoso, Supervisi Pendidikan Olahraga (Jakarta Universitas Indonesia : 1984), h. 123.

ektrakurikuler lain yang diarahkan untuk dibina serta membina bakat, minat dan keterlampilan. Hasil yang diharapkan kegiatan ini tidak lain adalah untuk memacu kemampuan, mandiri percaya diri dan kreatif.

Kelebihan dan kekurangan Metode Bermain dan Resiprokal.

Kelebihan Metode Bermain	Kelebihan Metode Resiprokal
1. Memberikan kesempatan mengembangkan segi-segi sosial siswa yang sesuai dengan adat kebiasaan masyarakat. 2. Suasana yang cenderung bebas dan informal memberikan kemungkinan kebebasan dalam membuat keputusan.	1. Melatih kemampuan siswa dalam belajar mandiri 2. Melatih kemampuan siswa dalam mengemukakan ide, pendapat dan gagasan 3. Meningkatkan kemampuan bernalar siswa

Kekurangan Metode Bermain	Kekurangan Metode Resiprokal
1. Terlalu banyak waktu sehingga kurang efisien dalam membina keterampilan teknik gerakan. 2. Karena bebas dan informal sering terjadi kehilangan sasaran dan lebih menekankan pada segi hura-hura ketimbang peningkatan keterampilan gerakannya.	1. Menimbulkan situasi yang emosional antar pelaku dan pengamat 2. Siswa pelaku tidak mau terima hasil pengamatan temannya

B. Kerangka Berpikir.

1. Metode bermain mempunyai kriteria yang menyenangkan, karena pada dasarnya pembelajaran pendidikan jasmani disesuaikan pada tingkat kemampuan anak. sehingga sangat dianjurkan pemberian bahan ajar dengan menggunakan cara pendekatan bermain anak, karena dengan menciptakan suasana yang menyenangkan diharapkan dapat menarik minat peserta didik untuk mengikuti atau berpartisipasi secara langsung dan aktif selama kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.

2. Metode resiprokal merupakan gaya mengajar yang menekankan pada respon timbal balik itu sendiri, yang harus disertai lembar penilaian. Siswa itu sendiri sebagai pengamat atau pelaku, jadi inti dari gaya mengajar resiprokal ialah berpusat pada siswa SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir, serta memperhatikan kelebihan dan kekurangan dari kedua pendekatan maka hasil penelitian ini dapat dihipotesiskan sebagai berikut :

1. Metode bermain dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar teknik forehand pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.
2. Metode resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar teknik forehand tenis meja pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.
3. Pembelajaran menggunakan metode bermain lebih efektif jika dibandingkan dengan metode resiprokal terhadap hasil belajar teknik forehand pada siswa ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 1 Tangerang Selatan.