

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pembelajaran

Ahmad (2018:133) menyatakan, “Pembelajaran dapat di artikan sebagai perlakuan dalam proses pembelajaran yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut; a) Suasana yang dapat berpengaruh atau hal yang berkesan terhadap penampilan. b) Keberhasilan usaha atau tindakan yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa”. Dalam pengajaran ada dua aspek yang paling menonjol yakni metode mengajar dan media pembelajaran. Pendapat yang lain dikemukakan oleh Rosdiani (2013:137) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis. Dengan pendidikan jasmani maka pertumbuhan fisik anak menjadi lebih maksimal, namun tidak menghilangkan esensi dan tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. Lebih lanjut Rosdiani (2013: 143) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar siswa memiliki kemampuan antara lain: a) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik, 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

Suryabrata dalam Syafwan dkk (2019:221) menjelaskan, “Bahwa media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca”.

Heinich dkk dalam Syafwan dkk (2019:221) berpendapat, “Bahwa teknologi atau media pembelajaran sebagai penerapan ilmiah tentang proses belajar pada manusia dalam tugas praktis belajar mengajar”. Agun dalam syafwan dkk (2019:221) menjelaskan, “Media pembelajaran adalah semua bentuk pembawa informasi yang dapat digunakan untuk

merekam, menyimpan, mengirim, atau mengambil informasi untuk tujuan pengajaran dan pembelajaran”.

Media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada siswa. Dengan adanya media pada proses belajar mengajar, di harapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menghadirkan media dalam setiap proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran.

Beberapa pendapat yang ada diatas dapat di simpulkan bahwa media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada siswa. Dan merupakan salah satu bentuk untuk melakukan komunikasi antara siswa dan guru agar pembelajaran bisa berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang kita inginkan.

Dengan adanya media pada proses belajar mengajar, di harapkan dapat membantu guru dalam meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menghadirkan media dalam setiap proses pembelajaran demi tercapainya tujuan pembelajaran.

Pada penelitian ini peneliti mengambil permainan tenis meja menggunakan media dinding sebagai alat bantu bagi para siswa untuk melakukan permainan tenis meja untuk melatih pukulan *forehand* dan *backhand* pada siswa.

Melalui penggunaan media dinding, siswa di harapkan lebih mudah mengembangkan teknik dasar tenis meja pukulan *forehand* dan *backhand*. Selain itu di harapkan siswa juga bisa lebih memahami semua teknik dasar dan gerak untuk memposisikan tubuh dalam permainan tenis meja dengan cara melakukan permainan tennis meja menggunakan media dinding. Media dinding merupakan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Media dinding disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan

suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

2.1.2 Tenis Meja

Suherman(2018:55) menyatakan, “Tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola yang dipukul tersebut harus melewati net yang di pasang pada bagian tengah meja lapangan. Permainan tenis meja yang lebih di kenal dengan istilah lain “Ping Pong” merupakan cabang olahraga unik dan bersifat rekreatif”.

Muhajir (2017:94) menyatakan, “Tennis meja merupakan cabang olahraga yang di mainkan di dalam gedung (*indoor game*) oleh dua pemain atau empat pemain. Cara memainkan dengan menggunakan bet yang di lapisi karet untuk memukul bola *celluloid* melewati jaring di atas meja yang di kaitkan pada dua tiang jaring. Permainan tenis meja atau di kenal dengan istilah lain, yaitu ping pong adalah merupakan suatu cabang olahraga yang unik dan bersifat rekreatif”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat di simpulkan bahwa,tenis meja merupakan olahraga yang di lakukan diatas meja dengan menggunakan net, bet dan bola. Dimana bola yang di pukul dengan bet harus melalui net yang di pasang di tengah meja lapangan untuk mendapatkan point.

Tenis meja berasal dari Eropa, pada abad pertengahan sebagai kombinasi dari permainan tenis kuno, *law tennis* dan badminton. Mulai populer di inggris pada pertengahan abad ke-19 dengan beberapa nama seperti pingpong, gossima dan whiff-whaff di kreasikan sebagai permainan hiburan setelah makan malam, lengkap dengan busana bagi penggemarnya. Permainan ini mendapatkan wadah resmi yang mengatur petenis meja dunia pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. George Lehman dari jerman.

Tenis meja masuk ke Indonesia sekitar tahun 1930-an dan hanya dilakukan di tempat-tempat pertemuan umum orang Belanda, yang dikenal dengan nama *societeit*. Sekitar tahun 1940-an, sudah mulai masuk ke masyarakat Indonesia melalui golongan pamong dan ambtenaar-ambtenaar (pegawai negeri) Indonesia. Pada tahun yang sama PTMSI menjadi anggota dari *Table Tennis Federation of Asia*, disingkat TTFA. Beberapa kejuaraan Asia yang diselenggarakan oleh TTFA telah diikuti oleh PTMSI, terutama yang diselenggarakan di Singapura dan Manila. Pada tahun 1961 PTMSI resmi menjadi anggota *International Table Tennis Federation*, disingkat ITTF, sebagai anggota ke-73.

Anggota ITTF, dibandingkan dengan keanggotaan pada TTFA, sebaiknya PTMSI tidak pernah absen di dalam kejuaraan-kejuaraan dunia yang diselenggarakan sejak tahun 1963, di mana pun penyelenggaraannya dilaksanakan. Partisipasi pertama sebagai PTMSI adalah di Praha pada tahun 1963, yang diikuti baik putra maupun putridengan hasil peringkat ke-34 bagi putra bagi putri.

Permainan tenis meja ada beberapa teknik pukulan yang harus kita ketahui yaitu pukulan *forehand* yang paling umum dilakukan dalam tenis meja. Sutarmin dalam Lestari (2019:96) menyatakan, "Pukulan *forehand* adalah pukulan bola yang posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan". Larry Hodges dalam Lestari (2019:96) menyatakan, "Pukulan *backhand* adalah pukulan yang dilakukan dengan mengerakkan bet ke arah kiri siku dengan pemain yang menggunakan tangan kanan dan sebaliknya bagi pemain yang menggunakan tangan kiri". Pendapat tersebut menunjukkan bahwa pukulan *backhand* tenis meja merupakan pukulan yang digunakan untuk menyerang dari sisi *backhand* dengan posisi punggung tangan yang memegang raket/bet menghadap ke depan. Pukulan *backhand* merupakan pukulan bola dengan posisi telapak tangan yang memegang bet/raket menghadap ke belakang, atau posisi punggung tangan yang memegang bet/raket menghadap ke depan.

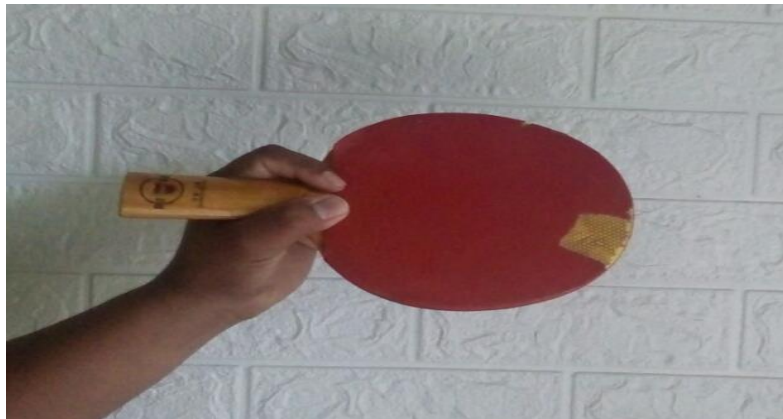
2.1.3 Teknik Dasar Tenis Meja

2.1.3.1 Cara Memegang Bet

Cara memegang bet dalam permainan tenis meja ada dua macam pegangan, yaitu pegangan tungkai pena (*penhold grip*) dan pegangan jabat tangan (*shakehand grip*).

1. Pegangantungkaipena (*penhold Grip*)

- a. Bagian depan gagang bet di pegang melingkar oleh ibu jari dan jari telunjuk. Ketiga jari lainnya menahan di belakang gagang bet.
- b. Pegangan ini digunakan oleh pemain inti penyerang dengan pukulan *forehand drive* yang merupakan satu-satunya andalan dalam pertandingan.



Gambar 2.1 Pegangantungkaipena (*penholder grip*)
Sumber: Kurnia dan Irwansyah (2013:163)

2. Pegangan jabat tangan (*Shakehand Grip*)

- a. Bagian depan gagang bet dipegang melingkar oleh ibu jari dan ketiga jari lainnya, jari telunjuk terpisah menahan di belakang bet.
- b. Posisi bet berdiri mengarah kedepan dan kebelakang pemain



Gambar 2.2 peganganjabat tangan (*shakehand grip*)

Sumber: Kurnia dan Irwansyah (2013:163)

3. Pegangan (*Seemiller Grip*)

- a. Di cekam dengan semua jari
- b. Jari kelingking dan jari manis membungkus satu sisi pegangan
- c. Jari telunjuk membungkus tepi bawah pemukul (karet)
- d. Ibu jari terletak pada bagian atas jari tengah di sisi berlawanan



Gambar 2.3 pegangan (*Seemiller grip*)

Sumber: <https://aturanpermainan.blogspot.com/2016/10/teknik-memegang-bet-tenis-meja-lengkap-dengan-gambar.html>

2.1.3.2 Posisi Pukulan

Penempatan posisi tubuh merupakan bagian yang penting untuk mengembangkan permainan dengan teknik berbagai pukulan. Cara penempatan posisi tubuh adalah sebagai berikut.

1. Berdirimenghadapkearahpemain.
2. Kedua kaki di bukasejajar, kedualututagak di tekuk. Badan agakmembungkuk dan salah satutanganmemegang bet di depan badan.
3. Beratbadan di tumpukkan pada keduaujung kaki agar leluasauntukmelakukangerak.
4. Tempatkanposisibadan di tengah-tengahbelakangmejadenganjaraksecukupnya.

2.1.3.2 Pukulan

Jenis pukulan yang akan di kemukakan berikut adalah pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*.

1. Pukulan*forehand*

Teknik pukulan *forehand* dengan cara, yaitu pada waktu bola datang, putarlah badan ke arah kana hingga badan mengarah garis samping lapangan dan bahu kiri mengarah net. Berat badan bertumpu pada kaki kanan. Bersamaan setinggi telinga. Kemudian turunkan kembali sampai setinggi pinggang. Sumber gerakan ini dari bahu dengan sikap lengan di bengkokkan pada siku dan muka raket tegak lurus dengan lantai.

Cara melakukanpukulan*forehand*adalahsebagaiberikut:

- a) Berdiri di belakangmejamenghadapkearahpermainan.
- b) Salah satu kaki di tempatkan di depan dan lainnya di belakang.
- c) Salah satutanganmemegang bet di samping badan denganlenganbawahmembentuksudut 90derajat.
- d) Pukulan di lakukandenganmengerakkan bet daribelakangkedepan.
- e) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapaititiktertinggi.



Gambar 2.4 pukulan *forehand*
Sumber: Kurnia dan Irwansyah (2013:164)

2. Pukulan *Backhand*

Teknik pukulan *Backhand* dilakukan dari sikap siap, kemudian putarlah badan kearah kiri hingga mengarah sudut garis samping lapangan sebelah kiri. Pindahkan berat badan pada kaki kiri atau sebagai kaki tumpunya.

Cara melakukan pukulan *backhand* adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri di belakang meja menghadap kearah permainan.
- 2) Salah satu kaki ditempatkan di depan dan kaki lainnya di belakang.
- 3) Salah satu tangan memegang bet di depan badan dengan lengan atas membentuk sudut kecil dengan tubuh.
- 4) Pukulan dilakukan dari arah belakang kearah depan samping.
- 5) Bet harus mengenai bola pada saat bola mencapai titik tertinggi.

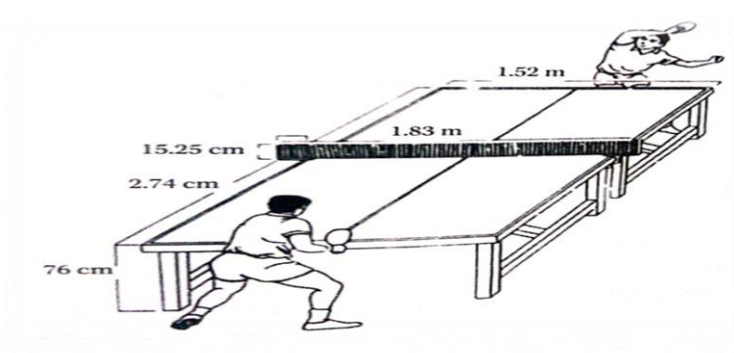


Gambar 2.5 pukulan *Backhand*
Sumber: Kurnia dan Irwansyah (2013:164)

2.1.4 Perlengkapan Dan Ukuran Meja Tenis

2.1.4.1 Meja

Meja terbuat dari kayu keras yang dapat memantulkan bola dan berbentuk persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut



Gambar 2.6 Lapangan tenis meja
Sumber: Kurnia dan Irwansyah (2013:161)

1. Panjang : 2,74 m
2. Lebar : 1,52 m
3. Tebal meja : 3 cm
4. Lebar garis sisi : 1 cm

5. Tinggi mejadarilantai : 76 cm



Gambar 2.7 Pemukul (Bet) tenis meja
Sumber: Kurnia dan Irwansyah (2016:32)

2.1.4.2 Jaring (Net)

Jaring terbuat dari nilon atau bahan lain yang sejenis, dengan warna hijau tua dan di bagian tepinya dilapisi dengan pita yang berwarna putih. Jaring (net) mempunyai ukuran sebagai berikut.

- a. Panjang : 1,83 m
- b. Tinggi jaring : 15,25 mm
- c. Lebar pita : 15 mm

2.1.4.3 Alat pemukul/Bet

Bet tenis meja terdiri atas pegangan dan daun bet. Berat bet tenis meja sekitar 150 gram. Bet harus terbuat dari 85% kayu. Permukaan daun bet yang berkenaan langsung dengan bola di lapisi dengan karet yang halus.

2.1.4.4 Bola

Bola tenis meja memiliki diameter 40 milimeter. Bola tenis meja harus memiliki berat 2,7gram. Bola di buat dari bahan selulosa atau sejenis bahan plastik sehingga sangat ringan. Warnanya terdiri dari warna putih, kuning, atau *orange/jingga* dan tidak mengkilap.

2.1.5 Peraturantenismeja

Dalam permainan tenis meja seseorang akan mendapatkan angka jika *game/set* dapat melakukan *service* dengan baik atau dapat mengembalikan bola dengan baik, sedangkan lawan tidak dapat mengembalikannya dengan baik.pernmainan tenis meja menggunakan sistem *rally poin*.

Suatu dinyatakan di menangkan oleh seorang pemain yang pertama mendapat poin 11. Apabila kedua pemain sama-sama mendapatkan poin 10, maka salah satu pemain harus mendapat selisih 2 poin dari lawanya. Suatu pertandingan menggunakan sistem *three winning sets* (tiga kali kemenangan) atau *the best of five*. Tiap-tiap pemain melakukan dua kali *service* secara bergantian.

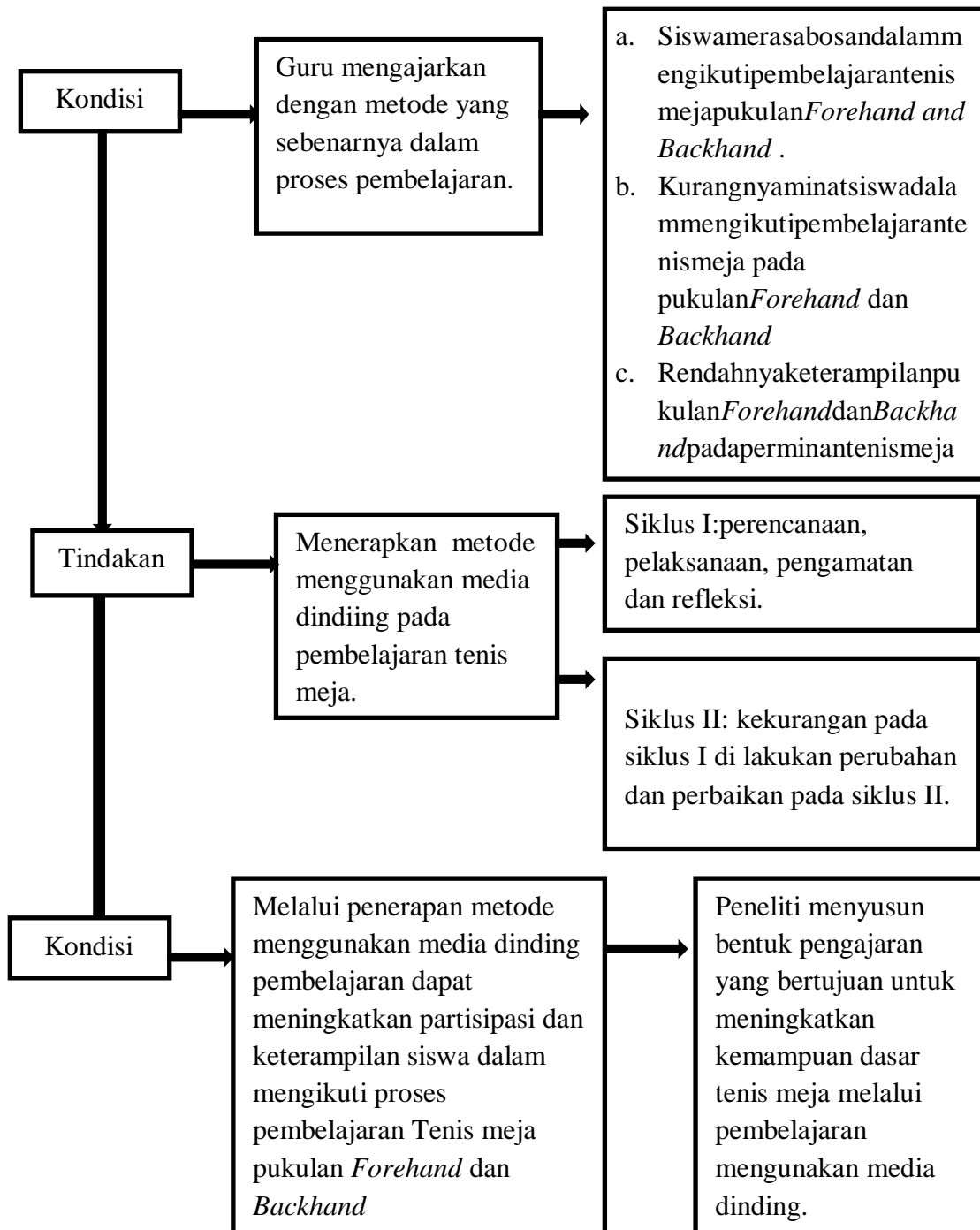
2.2 KerangkaPikir

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 5 Palopo ditemukan permasalahan terkait hasil belajar siswa pada mata pelajaran Penjaskes. Dalam proses pembelajaran Penjaskes siswa terlihat bosan saat belajar, kurang tanggap terhadap materi pelajaran, kurang berminat serta kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran Penjaskes. Hal ini disebabkan karena cara mengajar yang digunakan berdasarkan teknik sebenarnya.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka peneliti menerapkanmenggunakan media dinding, dari kegiatan ini yaitu siswa diarahakan untuk melakukan *service* dengan cara memantulkannya pada dinding. Kegiatan pembelajaran seperti ini sangatlah disukai oleh siswa karena dianggap sebagai hal baru dalam pembelajaran sehingga siswa tertarik dan tidak bosan

dalam melaksanakan proses belajar. Dengan diterapkannya metode menggunakan media dinding pembelajaran Penjaskes di SMA Negeri 5 Palopo, diharapkan proses pembelajaran dapat berlangsung secara aktif dan siswa mengalami peningkatan dalam pembelajaran teknik dasar tenis meja pukulan *Forehand* dan *Backhand*.

Adapun uraian kerangka pikir dapat dilihat pada gambar 2.8



Gambar 2.8 Bagan Kerangka berpikir

2.3 Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan, maka hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian adalah adanya peningkatan pada hasil belajar tenis meja pukulan *forehand* dan *backhand* siswa melalui strategi menggunakan media dinding.