

BAB II

KAJIAN TEORI

1.1 Kajian Teori

1.1.1 Hakikat Pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Untuk itu, melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang dipilih dan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

Menurut Samsudin (2008 : 2) menyatakan definisi pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Sedangkan menurut Freeman (2007 : 27-28) dalam buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (2014 : 1), menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktifitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental dan emosional peserta didik.

Sementara itu, menurut paturusi (2012 : 1), menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. penjaskes or memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Lebih lanjut lagi menurut marilyn M. Buck dkk (2007 : 15) dalam buku guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (2014 : 2), menerjemahkan bahwa pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmugerak manusia (*human movement*). Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. gerak merupakan sifat alamiah dan merupakan ciri dasar eksistensi manusia sebagai makhluk hidup.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan yang bersifat aktifitas jasmani untuk meningkatkan kualitas fisik atau kebugaran jasmani, pengetahuan dan perilaku hidup sehat.

1.1.2 Hakikat Permainan Tenis Meja

Permainan tenis meja merupakan salah satu permainan bola kecil. Dimana terdiri dari 2 pemain atau 2 pasangan pemain, tiap pemain atau pasangan pemain

dipisahkan oleh net. Setiap pemain atau pasangan pemain berusaha mendapatkan poin dengan cara memantulkan bola ke daerah lawan.

Menurut Sarjono & Sumarjo (2010 : 22) permainan tenis meja adalah suatu jenis permainan yang menggunakan meja sebagai tempat untuk memantulkan bola. Bola dipukul harus melewati net yang dipasang pada bagian tengah lapangan. Permainan ini dapat dilakukan untuk putra maupun putri dengan bentuk tunggal, ganda, dan ganda campuran.

Sedangkan menurut Dwi Sarjiyanto & Sujarwadi (2010 : 19) olahraga tenis meja dimainkan dengan menggunakan bet yang dilapisi karet untuk memukul bola agar melewati net yang dibentangkan di atas meja. Tenis meja dikenal pula dengan istilah ping pong. Dalam permainan ini terdapat beberapa teknik pukulan dasar (*stroke*) yang harus dikuasai. Teknik pukulan tersebut antara lain servis, *spin*, *push*, *block*, *drive*, *chop*, *dropshot*, *chopped smash*, *flat hit*, *looped drive*, dan *flick*.

Khairul Hadziq (2013 : 49) permainan tenis meja dilakukan di atas meja keras. Selebar net membagi meja menjadi dua bagian yang sama. Pada umumnya permainan tenis meja dilakukan dalam ruangan, tetapi banyak pula yang bermain tenis meja di luar ruangan.

Berdasarkan jumlah pemain, permainan tenis meja dapat dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. Permainan tunggal atau single (putra dan putri)

2. Permainan ganda atau double (putra dan putri)
3. Permainan ganda campuran atau mixed double (berpasangan satu putra dan satu putri)

Kemudian menurut Budi Sutrisno & Muhammad Bazin Khafadi (2010 : 24) tenis meja merupakan suatu olahraga yang dimainkan di dalam gedung maupun di luar gedung. Permainan tenis meja dapat dimainkan secara *single* ataupun *double*. Tenis meja dimainkan diatas meja dengan ukuran yang telah ditentukan.

Lebih lanjut, menurut Faridha Isniani & Sri Santoso Sabarini (2010 : 19) permainan tenis meja dikenal di Indonesia kira-kira pada tahun 1930. Di Indonesia juga didirikan ikatan tenis meja se-Indonesia pada tahun 1958 yang diberi nama PTMSI (Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia) yang sebelumnya diberi nama PPPSI (Persatuan Ping Pong Seluruh Indonesia). Adapun peralatan dan lapangan (meja) yang digunakan pada permainan tenis meja, yakni :

- 1) Kayu Pemukul (bet)



Gambar 2.1 Bet
(Sodikin Chandra, 2010. Hal : 57)

Kayu Pemukul terbuat dari kayu, berat, dan bentuk tidak mempunyai ukuran tertentu. Sedangkan ketentuan yang lain sebagai berikut.

- a) Kayu pemukul harus berwarna tua atau pudar, tidak boleh menyilaukan atau mengkilat.
- b) Pemukul yang kedua bidangnya dilapisi oleh karet, lapisan karet dan bintik-bintiknya yang menonjol keluar tidak boleh melebihi 2 mm. bila dilapisi lagi dengan karet busa (*sandwich*), tebal seluruhnya tidak boleh lebih dari 4 mm pada masing-masing bidang.

2) Bola



Gambar 2.2 Bola
(Faridha Isnaini, 2010. Hal : 105)

Bola terbuat dari bahan *celluloid* atau plastik berwarna putih pudar dengan ukuran keliling 11,43 – 12,06 cm dan berat 2,40 – 2,53 gram. Dengan ketentuan, jika bola dijatuhkan dari ketinggian 30,5 cm pada permukaan meja, bola itu akan memantul kembali ke atas setinggi 20 cm dan tidak boleh lebih dari 23 cm.

3) Jaring atau jala (net) dan tiang

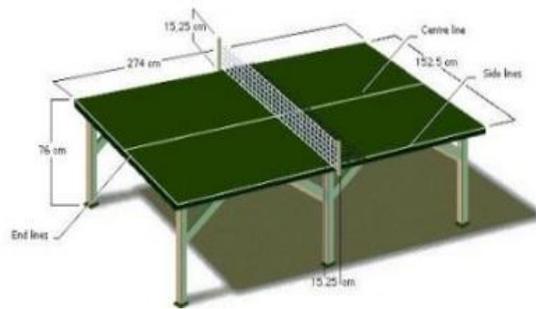


Gambar 2.3 Net
(Faridha Isnaini, 2010. Hal : 106)

Jarring dipasang di tengah-tengah meja hingga membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama besar.

Ukuran jala :

- a) Panjang jala dan talinya 182cm
 - b) Tinggi (lebar) jala 15,25 cm
 - c) Jarak tiang jala dengan meja masing-masing 15,25 cm
- 4) Lapangan atau meja



Gambar 2.4 Meja
(Sodikin Chandra, 2010. Hal : 58)

Meja yang dipergunakan berbentuk persegi empat dengan permukaan rata dan berwarna tua/pudar dan tidak boleh menyilaukan/mengkilat.

Ukurannya :

- a) Panjang meja (garis tepi) = 2,74 m
- b) Lebar meja (garis ujung) = 1,525 m
- c) Tinggi meja = 76 cm

d) Tebal garis tiap-tiap sisi = 2 cm

Dari beberapa pendapat diatas, saya menyimpulkan bahwa tenis meja adalah permainan yang dilakukan oleh dua orang atau dua pasang pemain yang menggunakan bet dan meja sebagai lapangan dan terdapat sebuah net/jaring tepat di tengah meja yang membatasi lapangan kedua pemain.

1.1.3 Teknik Dasar Pukulan *Forehand*

Menurut Yusup Hidayat (2010 : 17) mengemukakan cara melakukan pukulan *forehand* sebagai berikut : (a) berdiri dibelakang meja menghadap ke arah lawan; (b) salah satu kaki di depan; (c) salah satu tangan memegang bet di samping badan, lengan membentuk 90°; (d) pukulan dilakukan dengan menggerakkan bet dari arah belakang ke depan; (e) bet harus mengenai bola mencapai titik tertinggi.

Sedangkan Dwi Sarjianto dan Sujarwadi (2010 : 19) menerangkan bahwa pukulan *forehand* dilakukan dengan telapak tangan menghadap ke depan atau ke arah net. Menurut jenis pukulannya, pukulan *forehand* terbagi atas *service forehand*, *lop forehand*, *smash forehand*, dan *drop forehand*.

Kemudian menurut Sodikin chandra dan Achmad esnoe sanoesi mengemukakan pukulan *forehand* dapat dilakukan dengan cara : (1) sikap badan menyamping; (2) Ayunkan lengan, punggung tangan membelakangi net; (3) atur tenaga pada saat perkenaan bola; (4) gerakan lanjutan dilakukan setelah memukul bola sampai tangan menyilang.

Lebih lanjut menurut Budi sutrisno dan Muhammad bazin khafadi (2010 : 22) terdapat beberapa teknik dasar pukulan dalam permainan tenis meja antara lain :

- a) *Forehand push* dilakukan dengan kaki sebelah kiri terletak sedikit di depan kaki sebelah kanan. Jarak antara kedua kaki sedikit lebih besar dari pada jarak kedua bahu. Bahu diputar ke posisi sedemikian rupa sehingga searah dengan arah kaki. Bet harus dipegang agak miring ke depan disesuaikan dengan datangnya bola. Ayunan lengan mulai dari samping sebelah kanan ke bawah, ke depan atas sampai berakhir di sisi telinga sebelah kiri, dengan diikuti gerakan badan menuju arah bola, pukullah pada saat bola mencapai titik tertinggi.
- b) *Forehand drive* dilakukan dengan mengambil posisi side stance, kaki kiri agak ke depan, kedua bahu searah dengan arah kedudukan kaki. Lengan membentuk sudut 160° pada siku, mulai memukul dengan pukulan sedikit di belakang sebelah bawah bola. Dengan bergerak maju, bet akan menyentuh bola pada waktu bola berada di titik ketinggiannya, seluruh pukulan diperkuat dengan rotasi tubuh dari pinggang ke atas. Pukulan ini diakhiri dengan lengan membentuk sudut 90° pada siku.
- c) *Forehand chop* stancenya sama dengan forehand push, bet diangkat setinggi bahu dengan lengan membentuk 90° pada siku. Tubuh diputar sedemikian

rupa sehingga bahu parallel dengan arah bola. Bola dipukul sesudah turun melewati titik ketinggiannya.

1.1.4 Hakikat Metode Latihan Drill

Menurut Benny A. Pribadi (2011 : 84) metode latihan berulang atau *drill and practice* berisi serangkaian latihan atau praktik yang sengaja dirancang untuk membangun kecakapan (*fluency*) dalam sebuah keterampilan baru yang perlu dipelajari oleh siswa. Metode ini juga dapat digunakan untuk melatih kembali kemampuan atau keterampilan yang telah lama dimiliki namun tidak digunakan.

Sedangkan Abdul Majid, M.Pd (2013 : 214) mengemukakan bahwa metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. *Drill* secara denotatif merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Sebagai sebuah metode, *drill* adalah cara membelajarkan siswa untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan serta dapat mengembangkan sikap dan kebiasaan. Latihan atau berlatih merupakan proses belajar dan membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu.

Lebih lanjut, Mohammad Rohman, M.Pd (2012 : 153) mengemukakan bahwa metode latihan (*drill*) disebut juga metode *training*, yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga, sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini juga dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.

a) Kelebihan metode latihan

- 1) Dapat memperoleh kecakapan motoris seperti menulis, menghafalkan huruf, membuat dan menggunakan alat-alat.
- 2) Dapat memperoleh kecakapan mental, seperti dalam perkalian, penjumlahan, pengurangan, pembagian, tanda-tanda/symbol, dan sebagainya.
- 3) Dapat membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan.

b) Kekurangan metode latihan

- 1) Menghambat bakat dan inisiatif anak didik karena anak didik lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan kepada jauh dan pengertian.
- 2) Kadang-kadang latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton dan mudah membosankan.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang metode latihan (*Drill*) diatas, saya menyimpulkan bahwa metode latihan (*Drill*) adalah metode yang dilakukan secara praktek berulang guna meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta didik dalam suatu materi yang diajarkan.

1.2 Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan melalui metode Latihan (*drill*) dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Sejauh ini sudah ada yang meneliti

dengan variable yang berbeda. berikut ini judul penelitian pada cabang olahraga tenis meja dengan metode yang sama, meliputi :

1. Pengaruh metode latihan (*drill*) dan waktu reaksi terhadap ketepatan *drive* dalam permainan tenis mejatahun 2014 yang dilaksanakan pada sampel 49 orang siswa secara random.
2. Meningkatkan keterampilan melakukan pukulan *forehand* permainan tnis meja melalui metode latihan *drill* pada siswa SMP Negeri 2 Kota Gorontalo tahun 2014 yang diterapkan perlakuan pada 30 siswa.

1.3 Kerangka Berpikir

Pada bagian kerangka berpikir ini, peneliti akan merumuskan suatu kerangka pikir agar penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan dapat menghasilkan produk akhir yang sesuai dengan rencana dan kebutuhan. Dari latar belakang yang ada dan masalah-masalah yang muncul, maka peneliti memiliki pendapat bahwa usaha untuk meningkatkan kemampuan seseorang tidak mudah, tetapi hal itu bisa terwujud apabila dilaksanakan secara bersama-sama dan seimbang sehingga membentuk suatu permainan yang menyenangkan dalam cabang olahraga tenis meja ini adalah metode latihan (*drill*) dalam melakukan pukulan *forehand*.

Suatu latihan yang dilakukan secara berulang, akan dapat menimbulkan kebiasaan untuk melakukan gerak sendi dari berbagai arah di dalam melakukan pukulan *forehand*, dimana tangan yang akan sangat berpengaruh dalam melecutkan

secara horisontal suatu pukulan yang keras, tepat dan terarah pada sasaran yang diinginkan. Metode latihan (*drill*) sangat penting dilaksanakan guna untuk menimbulkan kebiasaan-kebiasaan dalam gerak lengan dalam melakukan pukulan *forehand* sebagai upaya peningkatan keterampilan siswa pada cabang olahraga tenis meja.

Seorang pemain yang memiliki keterampilan permainan yang baik, akan mampu mengontrol bola dengan baik dan dapat mengembalikan bola dalam posisi-posisi sulit.

Dengan demikian berdasarkan kerangka pikir di atas dapat disimpulkan bahwa latihan (*drill*) dapat meningkatkan keterampilan pukulan *forehand* pada permainan tenis meja.

2.4 Hipotesis penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas bahwa hipotesis penelitian ini adalah metode latihan (*drill*) dapat meningkatkan kemampuan pukulan *forehand* permainan tenis meja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Gorontalo.

2.5 Indikator Kinerja

indikator kinerja dalam penelitian ini yaitu apabila kemampuan pukulan *forehand* dalam pembelajaran tenis meja siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo dapat di tingkatkan sebesar 80% dari jumlah keseluruhan siswa yang dikenai tindakan maka penelitian ini dianggap selesai.

