



**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SERVIS DALAM
PEMBELAJARAN PERMAINAN TENIS MEJA MELALUI
MEDIA TARSAN PADA SISWA KELAS V SDN
MARGADANA 2 KOTA TEGAL
TAHUN 2016**

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

oleh
NAMA : **ABDUL CHARIS**
NIM : 6102914014
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

ABDUL CHARIS, 2016, "*Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Dalam Pembelajaran Permainan Tenis Meja Melalui Media Tarsan Pada Siswa Kelas V SDN Margadana 2 Kota Tegal Tahun 2016.*" Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Dr. Heny Setyawati, M.Si. Pembimbing II: Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

Kata Kunci: Servis, TARSAN, Tenis Meja.

Latar belakang penelitian ini adalah masih siswa banyak yang belum mampu melakukan teknik dasar tenis meja, selain itu banyak dari siswa yang belum tuntas KKM dengan nilai KKM 75. Rumusan masalah berdasarkan latar belakang adalah sebagai berikut : Apakah penerapan media TARSAN dapat meningkatkan hasil pembelajaran tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Margadana 2 penelitian ini adalah untuk mengetahui: peningkatan hasil belajar tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Margadana 2 Tahun Pelajaran 2015 / 2016 melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus mempunyai 4 langkah yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, Observasi, dan Refleksi. Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Margadana 2 Tegal Tahun Pelajaran 2015 / 2016 berjumlah 24 siswa, tahun pelajaran 2015/2016.

10 siswa putra dan 14 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan observasi, tes kemampuan, dan penelitian hasil belajar Bermain Tenis Meja. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara statistic deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran, dapat meningkatkan hasil belajar tenis meja pada siswa kelas V SD Negeri Margadana 2 Kota Tegal. Dari hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan yang sangat signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 42,86% dan pada siklus II terjadi peningkatan hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 80,95%.

Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tenis meja melalui media TARSAN dapat meningkatkan hasil belajar siswa SD Negeri Margadana 2 Kota Tegal. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Beberapa saran, khususnya pada guru SD Negeri Margadana 2 sebagai berikut : Guru hendaknya lebih inovatif dalam menyampaikan materi pembelajaran. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi mengandung unsur materi, agar siswa tidak jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Guru hendaknya memberikan modifikasi alat pembelajaran yang sederhana, efisien, efektif, dan tidak memerlukan biaya mahal untuk membuatnya yang dapat dilihat atau dipegang langsung oleh siswa, karena dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

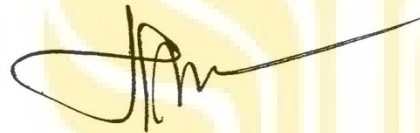
Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilanjutkan ke sidang panitia ujian skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada Hari : Rabu

Tanggal : 11 Mei 2016

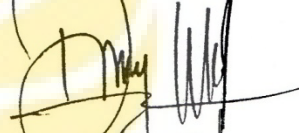
Mengetahui,

Pembimbing I,



Dra. Heny Setyawati, M.Si.
NIP. 196706101992032001

Pembimbing II,



Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D.
NIP. 198402292009121004

Mengesahkan,

Ketua Jurusan



Drs. Mujiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 196109031988031002


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : ABDUL CHARIS
NIM : 6102914014
Judul : "Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis dalam Pembelajaran Permainan Tenis Meja Melalui Media Tarsan pada Siswa Kelas V SDN Margadana 2 Kota Tegal Tahun 2016
Pada Hari : Sabtu
Tanggal : 28 Mei 2016


Pondji Andyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Panitia Ujian


Sekertaris
Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 197508252008121001

Dewan Penguji

1. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP.196410231990021001

(Penguji 1) 

2. Dr.Heny Setyawati, M.Si.
NIP196706101992032001

(Penguji 2) 

3. Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D
NIP198402292009121004

(Penguji 3) 

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Abdul Charis
NIM : 602914014
Jurusan/Prodi : Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahraggan
Judul Skripsi : Upaya meningkatkan kemampuan servis dalam pembelajaran permainan tenis meja melalui media tarsan pada siswa kelas V SDN Margadana 2 Kota Tegal Tahun 2016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 10 Mei 2016

Yang menyatakan,



NIM. 6102914014

v

v

MOTTO

1. Kehidupan anda akan jauh lebih baik jika anda berpegang teguh pada kebenaran (Mario Teguh).
2. Pikiran adalah cermin kehidupan. Hidup adalah mempersembahkan yang terbaik. Jika kamu ingin berbuat baik maka janganlah kamu lihat akibatnya dan pengharapan yang akan kamu dapatkan. Namun berbuatlah dengan hati yang ikhlas, niscaya Tuhan YME akan membalasnya dengan kemuliaan (Penulis).
3. Dirikanlah shalat di dua penghujung siang dan sebagian dari waktu malam, sesungguhnya perbuatan-perbuatan baik itu akan menghilangkan perbuatan jelek. Yang demikian itu sebagai peringatan bagi orang-orang yang mau ingat (QS. Al Hud : 114).

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kupersembahkan Tugas Akhir Skripsi ini untuk :

1. Keluarga Besar Bapak Mahmud Husen beserta istri yang selalu setiap saat mendoakan demi kesuksesanku
2. Istri tercinta Ely Nur Hayati dan anakku tersayang Syifa Aulia Rahma yang selalu mendukung dan mensupport demi kesuksesanku
3. Bapak Kepala Sekolah, Dewan Guru dan seluruh Staf SDN Margadana 2 Tegal yang saya hormati, yang selalu memberi dukungan positif demi kelancaran penelitianku
4. Tak ketiggalan terima kasih banyak buat Bapak Didi Mashudi, S.Pd.I teman setia yang selalu membimbingku demi terselesainya penelitianku

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, dan segala karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi prasyarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik atas bantuan semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penyusunan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Keolahragaan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Dr. Heny Setyawati, M.Si., pembimbing I
5. Donny Wira Yudha Kusuma, Ph. D, pembimbing II.
6. Kepala SD Negeri Margadana 02 Tegal, beserta staf dan jajarannya.
7. Ibu dan Bapak serta keluarga tersayang yang telah mencurahkan segenap kepercayaan, kasih sayang, doa, dukungan moral dan material serta tak henti memberi yang terbaik kepada penulis.
8. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka	9
2.1.1 Pengertian Belajar	9
2.1.2 Hasil Belajar	9
2.1.3 Sejarah Perkembangan Tenis Meja	10
2.1.4 Teknik Dasar Permainan Tenis Meja	19
2.1.5 Pengertian Aktivitas Siswa	27
2.1.6 Media Pembelajaran	28

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Subyek Penelitian	32
3.2 Obyek Penelitian	32
3.3 Waktu Penelitian	32
3.4 Lokasi Penelitian	32
3.5 Perencanaan Tindakan Awal	33
3.6 Teknik Pengumpulan data	33
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	37
3.8 Analisis Data	43
3.9 Indikator Pencapaian Penelitian	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian Siklus I	47
4.1.1 Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dengan Hasil Belajar sebelumnya	54
4.1.2 Hasil penelitian Siklus II	55
4.1.3 Perbandingan Hasil Belajar Siklus II dengan Hasil Belajar Siklus I	62
4.1.4 Analisis Data Angket Siswa	64
4.2 Pembahasan	65

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	67
5.2 Saran	68

DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN – LAMPIRAN	71



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Penilaian Keterampilan servis	3
2. Teknik Pengumpulan data Penelitian	34
3. Tabel Aktivitas Indikator Aktifitas Guru	35
4. Tabel Pengamatan Aktivitas Siswa	37
5. Tabel Indikator Penilaian Aspek Kognitif	38
6. Tabel Indikator Penilaian Afektif	39
7. Tabel Indikator Penilaian Psikomotorik	40
8. Tabel Kriteria Ketuntasan Belajar.....	44
9. Tabel Hasil Pengamatan Aktivitas Guru Siklus I	49
10. Tabel Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa siklus I	50
11. Tabel Hasil Belajar Aspek Afektif Siklus I	52
12. Tabel Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus I.....	53
13. Tabel Hasil Belajar Aspek Psikomotorik Siklus I	53
14. Tabel Hasil observasi Aktivitas Guru Siklus II	57
15. Tabel Hasil Pengamatan Aktivitas Siswa Siklus II	58
16. Tabel Hasil Belajar aspek Afektif siklus II	60
17. Tabel Hasil belajar Aspek Kognitif siklus II	61
18. Tabel hasil belajar Aspek Psikomotorik.....	61
19. Tabel Analisis data Angket Siswa	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Tenis Meja	15
2. Tiang Jaring	17
3. Tiang Net	17
4. Bola Pingpong	17
5. Raket /Bet	18
6. Shakehand Grip.....	20
7. Penhold Grip.....	21
8. Stance (Sikap Sedia)	21
9. Servis dari arah kanan (Forehand)	22
10. Servis dari arah kiri (banckhand)	23
11. Pukulan Forehand	23
12. Pukulan Backhand	24
13. Forehand Smash	25
14. Backhand Smash	25
15. Alur Tahapan Siklus Penelitian	28
16. Grafik Ketuntasan Belajar siklus I	52
17. Grafik Perbandingan Hasil belajar Sebelum dan siklus I	54
18. Grafik ketuntasan belajar Siklus II.....	59
19. Grafik perbandingan Hasil belajar siklus I dan siklus II	62
20. Grafik perbandingan hasil Belajar Awal,Siklus I,dan siklus II.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan dari Kepala sekolah.....	70
2. Data awal Hasil Belajar	71
3. Data Akhir Siklus I Hasil Belajar Siswa	72
4. Data Akhir Siklus II Hasil Siswa	73
5. Lembar Observasi Guru Siklus I	74
6. Lembar Observasi Guru Siklus II	76
7. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus I.....	78
8. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	79
9. Instrumen Soal Penilaian Aspek Kognitif.....	81
10. Rekap Nilai Data Awal Hasil Belajar Bermain Tennis Meja kelas V.....	82
11. Rekap Nilai Data Hasil Belajar Bermain Tennis Meja kelas V Siklus I	83
12. Rekap Nilai Data Hasil Belajar Bermain Tennis Meja kelas V Siklus II	84
13. RPP Siklus I.....	85
14. RPP Siklus II	101
15. Silabus Pembelajaran	115
16. Foto Lokasi Pelaksanaan Penelitian	117
17. Foto Kegiatan Pemanasan Stretching Statis Dinamis	117
18. Foto Kegiatan Pemanasan (Permainan Pingpong Bola Ranting	118
19. Foto Uji Coba Pelaksanaan Penelitian.....	118
20. Foto Pelaksanaan Penelitian	119
21. Foto Apersepsi Pelaksanaan Pembelajaran Tennis Meja	120
22. Foto Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar.....	121
23. Format Angket Tanggapan Siswa	122

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik (kemampuan), keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, pengetahuan dan perilaku hidup sehat yang aktif, sportif, serta kecerdasan siswa tersebut. Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP, 2009: 3) salah satunya menyebutkan bahwa Misi Pendidikan adalah melaksanakan pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, Dan Menyenangkan (PAIKEM).

Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa agar lebih aktif dalam belajar dan beraktivitas yang positif supaya tercipta generasi muda yang sehat dan kuat.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya (Husdarta, 2009: 1).

Pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Tenis meja juga termasuk salah satu cabang olahraga yang dapat membangun moral dan kreativitas siswa dalam melakukan aktivitas di sekolah, oleh karena itu olahraga ini mempunyai permainan karakter cepat, sehingga bagi seseorang yang bermain tenis meja diperlukan kemampuan-kemampuan tertentu, seperti ketangkasan, kecerdasan, reflek, dan daya bereaktivitas tinggi.

Tenis meja merupakan salah satu jenis permainan bola kecil sebagai materi yang diajarkan di Sekolah Dasar Negeri Margadana 2 Tegal. Tennis meja merupakan suatu permainan yang harus memiliki teknik dasar yang harus dilatih dan dipahami secara baik dan benar untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar pada guru penjasorkes, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam permainan tenis meja di SDN Margadana 2 Kota Tegal, fasilitas yang dimiliki belum cukup memadai, meja pingpong tersedia tetapi kurang terawat dengan baik, jumlah bola dan bed sudah mencukupi tetapi kurang terawat dengan baik, lapangan yang terlalu sempit untuk menjalankan proses pembelajaran. Dan kurangnya aktivitas siswa dalam proses belajar mengajar khususnya dalam permainan tenis meja serta masih banyak yang kurang mengerti dan kurang benar dalam melakukan tehnik dasar servis bermain tenis meja.

Tingkat keberhasilan siswa SDN Margadana 2 dalam melakukan pukulan servishanya memperoleh nilai rata-rata 60-70, jauh dari pencapaian kriteria ketuntasan minimal (KKM) 75, ketuntasan ini belum tercapai karena siswa menganggap pembelajaran tenis meja itu tidak menarik dan susah dimainkan.

Berdasarkan data hasil penilaian ketrampilan melakukan servis dan pukulan servis nilai yang diperoleh sangat rendah. Jumlah siswa kelas V yang

mendapatkan nilai di atas KKM hanya mencapai 41,67% atau sekitar 10 siswa dari 24 siswa keseluruhan. Selengkapnya kita dapat melihat tabel penilaian di bawah ini :

Tabel 1.1 Tabel Penilaian Servis

NO.	Nama	JK	P	A	K	NA	Ket
1	ADI PRASETYO	L	60	65	60	62	TT
2	GALUH SETIAWAN	L	75	75	80	77	T
3	YULIANA KARINA	P	60	65	65	63	TT
4	PUTRI INDRIYANI	P	60	65	65	63	TT
5	RIDHOTU NURHIKMAH	P	75	75	80	77	T
6	AJAY WIHARYANTO	L	75	75	75	75	T
7	ARDI FIRMANSYAH	L	75	75	80	77	T
8	DAH RERI CHYANI	P	60	65	65	63	TT
9	DAFID ARIFIYANTO	L	80	85	80	78	T
10	DWI ARJUN LESMANA	L	75	80	75	77	T
11	FEBRI SALSA K	P	75	75	80	77	T
12	INDAH WAHYU N	P	80	75	80	78	T
13	MUKTI EFENDI	L	60	65	60	62	TT
14	NUR SHAFSA SALSABILA	P	60	65	60	62	TT
15	NUR SHAHWA S	P	60	60	60	60	TT
16	SASTRA GEVA OLIVIA	P	60	65	60	62	TT
17	SYAIFUL KHARI	L	80	75	80	78	T
18	SELVI	P	70	75	70	72	TT
19	TIARIPAJI	P	70	75	75	72	TT
20	DIVA SYAWALLIA R	P	80	75	80	82	T
21	IMAM AKBAR MAULANA	L	60	65	60	62	TT
22	ALDI TIA SAPUTRA	L	60	60	65	62	TT
23	DEVIA ESTRIANI	P	60	65	60	62	TT
24	SRI AYUNINGSIH	P	70	70	75	72	TT
	NILAI RATA-RATA		68,33	70,21	70,42	69,79	

Keterangan :

JK : Jenis Kelamin

NA : Nilai Akhir

P : Nilai Psikomotor

Ket: Keterangan

A : Nilai Afektif

T : Tuntas

K : Nilai Kognitif

TT: Tidak Tuntas

Tabel 1.2 Deskripsi Data Awal Hasil Belajar bermain Tenis Meja Pada Siswa Kelas V SD Negeri Margadana 2 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2015/2016

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase%
≥81	Baik Sekali	Tuntas	1	4,17
75 – 80	Baik	Tuntas	9	37,5
71 – 74	Cukup	Belum tuntas	3	12,5
66 – 70	Kurang	Tidak Tuntas	0	0
≤65	Kurang Sekali	Tidak Tuntas	11	45,83
Jumlah			24	100%

Dengan rata rata kelas hanya 69,79 merupakan data awal yang menjadi acuan untuk memperbaiki proses pembelajaran tenis meja. Kondisi tersebut membuat penulis ingin meneliti proses pembelajaran tenis meja di SD Negeri Margadana 2 khususnya kelas V.

Proses kegiatan belajar mengajar yang monoton dan kurang bervariasi, yang akhirnya akan berpengaruh terhadap hasil belajar pukulan servis pada permainan tenis meja kurang dikuasai oleh siswa Sekolah Dasar Negeri Margadana 2 Kota Tegal.

Penulis akan melakukan perbaikan dengan memanfaatkan media yang ada walaupun dengan kondisi yang terbatas. Khususnya lapangan yang terlalu sempit. Peneliti akan menggunakan media tembok sebagai sasaran untuk melakukan pukulan servis. Untuk lebih jelasnya peneliti menggunakan tiga pita warna hitam sebagai titik sasaran. Penggunaan istilah TARSAN adalah singkatan dari "Tembok Tepat Sasaran".

Media Tembok adalah salah satu alat bantu penyajian yang digunakan oleh peneliti untuk mengajarkan teknik dasar pukulan servis dalam permainan tenis meja kepada siswa/siswi, agar pelajaran tersebut dapat dipahami serta diaplikasikan secara baik dan benar.

Dengan demikian pemilihan media tembok pada pembelajaran permainan tenis meja dalam upaya meningkatkan kemampuan pukulan servis pada media tembok adalah tepat sasaran, dalam hal ini khususnya pada teknik dasar bermain tenis meja. Maka dari itu penulis akan membuat proses pembelajaran menjadi efektif menarik dan menyenangkan sesuai dengan tujuan pembelajaran yaitu pembelajaran secara aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan pada

misi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan " PAIKEM" (KTSP,2009,3) menyebutkan.

Penjelasan media Tarsan diambil dari singkatan media tembok "Tepat Sasaran", sasaran yang dimaksud adalah siswa diarahkan melakukan pukulan boladiatas net pada tembok sekitar area net dan dibawahpita warna hitamselebar 5 cm.Apabila siswa pukulan diluar area warna hitam akan mendapatkan nilai rendah tergantung dari jarak hasil pukulan dengan pita hitam yang di tentukan Semakin jauh dari pitahitam maka nilai yang diperoreh semakin rendah.

Penggunaan pita warna hitam meningkatkan konsentrasi siswa untuk mengarahkan pukul tepat sasaran hal ini dilakukan berulang ulang untuk meningkatkan ketrampilan pukulan atau servis. Media pantulan menggunakan dinding atau tembok sasaran merupakan salah satu variasi latihan dalam permainan tenis meja, dimana media tembok dijadikan sebagai sasaran pukulan servis dalam permainan tenis meja yang telah ditentukan sebelumnya.

Adapun metode pelaksanaan ini adalah sebagai berikut :

- a. Memegangbetdi tangan yang satu dan tangan lainnya memegang bola,
- b. Servis diarahkan ke tembok sebagai media sasaran dengan target yang telah dibuat peneliti.
- c. Sasaran yang dipantulkan adalah tembok atau dinding sasaran yang rata dan telah mempunyai target yang disediakan yaitu pita selebar 15 cm sebagai daerah sasaran.

Dengan menggunakan metodekadangkadang dapat membantudalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil pembelajaran pada siswa dalam bermain tenis meja (Alamsyah, 2013: 3).

Untuk meningkatkan belajar siswa dalam berolahraga khususnya tenis meja di SD Negeri Margadana 2 Tegal, maka diperlukan sebuah inovasi yang menjadikan siswa bersemangat dan kreatif dalam proses belajar, salah satunya dengan modifikasi alat olahraga berupa media tembok atau dinding sasaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan uraian di atas maka guru pendidikan jasmani dan kesehatan SDN Margadana 2 Kota Tegal, sebagai penulis akan mengadakan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas 5 SDN Margadana 2 Kota Tegal dengan judul "*Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Dalam Pembelajaran Permainan Tenis Meja Melalui Media TARSAN [Tembok Tepat Sasaran] Pada Siswa Kelas 5 SDN Margadana 2 Kota Tegal*", agar siswa di SD Negeri Margadana 2 yang belum bisa bermain tenis meja diharapkan supaya bisa bermain tenis meja. Dan siswa mampu melakukan servis, aktivitas siswa dan hasil belajar dapat meningkat pada pembelajaran permainan tenis meja.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang akan dibahas peneliti adalah ;

- a. Apakah dengan media TARSAN dapat meningkatkan kemampuan servis pada permainan tenis meja di SDN Margadana 2 Kota Tegal?
- b. Apakah dengan media TARSAN dapat meningkatkan aktivitas siswa pada permainan olah raga tenis meja di SDN Margadana 2 Kota Tegal ?

- c. Apakah dengan Media TARSAN dapat meningkatkan hasil belajar pada proses pembelajaran pada permainan tenis meja di SDN Margadana 2 Kota Tegal?.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan servis, meningkatkan aktivitas siswa dan meningkatkan hasil belajar dalam permainan tenis meja melalui Media Tarsan 'tembok tepat sasaran' pada Siswa Kelas 5 SDN Margadana 2 Kota Tegal.

1.4 Kegunaan Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 - a) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran yang dilakukan.
 - b) Untuk meningkatkan kinerja guru dalam proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terutama dengan menggunakan modifikasi permainan sehingga siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan juga memudahkan siswa untuk memahami materi yang disampaikan.
2. Bagi Peneliti
 - a. Pada masa mendatang hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pengetahuan bila suatu saat peneliti ini seorang guru atau sebagai orang yang ahli dibidangnya yaitu Olahraga.
 - b. Mengerti lebih dalam jika ingin mendalami lebih dalam kegiatan ini dan

sebagai bahan pertimbangan untuk bahan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sangat dibutuhkan suatu modifikasi dalam permainan-permainan tenis meja.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 KAJIAN PUSTAKA

Adanya landasan teori bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas agar tujuan dari penelitian dapat tercapai seperti apa yang telah diinginkan oleh peneliti.

2.1.1 Pengertian Belajar

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu.

Berikut ini adalah macam-macam pengertian belajar menurut para ahli :

Menurut Gagne, belajar adalah proses dimana suatu organisasi berubah perilakunya akibat dari pengalaman.

Menurut Skinner, belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Belajar juga dipahami sebagai suatu perilaku, pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik, jika ia tidak belajar, responnya menurun. Dengan demikian, belajar diartikan sebagai suatu perubahan dalam kemungkinan atau peluang terjadinya respon.

2.1.2 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar (Anni, 2006:5). Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan yang mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotor (Munadi,2010:2). Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk yaitu perubahan pengetahuan, keterampilan,

dan kecakapan individu yang belajar. Bloom (1956) sebagaimana dikutip dalam Munadi (2010) mengklasifikasi hasil belajar dalam tiga domain, yaitu :

Domain Kognitif, yaitu domain yang mencakup pengetahuan dan pengembangan skill intelektual, termasuk mengidentifikasi fakta-fakta spesifik, pola prosedur, dan konsep yang mengembangkan kemampuan intelektual.

Domain Afektif, yaitu domain yang mencakup sikap secara emosional, perasaan, nilai, apresiasi, antusiasme, motivasi dan perilaku.

Domain Psikomotor, yaitu domain yang mencakup gerakan fisik, koordinasi dan penggunaan skill motorik. Hasil Belajar dalam penelitian ini adalah perubahan yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam melakukan permainan tenis meja serta perilaku siswa selama proses pembelajaran.

2.1.3 Sejarah Perkembangan Tenis Meja

Permainan tenis meja mula-mula hanya dikenal sebagai pengisi waktu senggang, sebagai hiburan atau hanya sebagai rekreasi saja. Permainan ini sebenarnya berasal dari permainan tenis lapangan.

Permainan ping-pong pada waktu itu telah terdaftar sebagai nama resmi, kemudian selang beberapa waktu diberi nama "Table Tennis" atau kita menyebutnya "Tenis Meja". Setelah itu mulailah terbentuk persatuan-persatuan nasional, standardisasi daripada peraturan-peraturan mulai disusun, baik di Eropa, Asia, atau Timur Jauh. Sebuah organisasi yang mengatur tenis mejaialah International Table Tennis Federation (ITTF) yang menjamin bahwa tenis meja merupakan suatu cabang olahraga yang dipertandingkan.

Perkembangan teknologi modern akan bermanfaat dalam usaha memajukan permainan ini sehingga dapat memberikan keuntungan-keuntungan

bagi para pemain yang berminat mendalaminya. Demikian juga mengenai peralatan dan perlengkapan yang ada kaitanya dengan permainan, misalnya permukaan raket yang telah ditentukan dengan mutlak dan tidak dapat ditawar-tawar lagi. Aturan mengenai permukaan raket ini ditemukan setelah mengadakan pertimbangan-pertimbangan yang dihasilkan dari penelitian.

Perubahan-perubahan peraturan lain seperti halnya ukuran tingginya jaring, peraturan untuk menghindari terjadi permainan yang lama antar pemain bertahan dan peraturan yang menguntungkan bagi pembuka bola telah ditetapkan sekitartahun 1930.

Permainan tenis meja pada taraf nasional maupun internasional sama-sama memeras keringat seperti halnya dengan cabang olahraga lain. Oleh karena itu, diperlukan tingkat kesegaran jasmani maupun konsentrasi mental yang tinggi, ini hanya dapat dicapai melalui latihan-latihan berat yang berguna untuk mengembangkan kemampuan serta keunggulan bakat-bakat alamiah yang ada. Fred Perry adalah juara tunggal tenis meja putra dunia pada tahun 1928 sampai 1929, dia mencapai prestasi yang sama di lapangan Law Tennis (Tenis Lapangan) di Wimbledon; Inggris tahun 1929. Kepindahan Fred Perry dari tenis meja ke tenis lapangan disebabkan kelambatan daya reaksi yang menimpa dirinya untuk bergerak di belakang meja ping-pong. Meskipun demikian, hendaknya kita bisa memaklumi bahwa suatu kenyataan di dalam permainan tenis meja itu tidak seperti halnya pada cabang olahraga lain karena bermain tenis meja memerlukan daya reaksi yang cepat dan koordinasi kekuatan otot yang lebih halus serta akurat agar dapat mencapai suatu permainan yang baik.

2.1.3.1 Sejarah Perkembangan Tenis Meja Inter-national ITTF (International Table Tennis Federation)

International Table Tennis Federation (IITF) didirikan dari hasil diskusi-diskusi yang diadakan di Berlin pada tanggal 15 Januari 1926 atas prakarsa Dr. George Lehman dari Jerman. Pada waktu pertemuan di Berlin tersebut delegasi dari Inggris mengundang peserta yang mengikuti diskusi untuk mengirimkan wakil-wakil negaranya ke kejuaraan Eropa yang diselenggarakan pada akhir tahun 1926 di London, Inggris. Setelah pelaksanaan kejuaraan Eropa tersebut berakhir, diadakan pertemuan resmi mengenai pendirian ITTF. Kejuaraan tersebut diadakan di Memorial Hall, Ferrington Street, terdiri dari pemain-pemain dari Inggris, Cekoslovakia, Denmark, Jerman, Swedia, Wales, Hongaria, dan dari Australia. Pada waktu pertemuan yang diadakan pada tanggal 12 Desember 1926 dihasilkan kesepakatan bersama mengenai Anggaran Dasar dan Peraturan Pertandingan serta kejuaraan yang tadinya dinamakan kejuaraan Eropa diganti menjadi Kejuaraan Dunia yang pertama. Pertemuan yang diadakan pada tanggal 12 Desember 1926 dihasilkan kesepakatan bersama mengenai Anggaran Dasar dan Peraturan Pertandingan serta kejuaraan yang tadinya dinamakan kejuaraan Eropa diganti menjadi Kejuaraan Dunia yang pertama.

2.1.3.2 Sejarah Perkembangan Tenis Meja Di Asia

Peserta-peserta dari negara Asia di dalam kejuaraan tersebut memutuskan untuk membentuk federasi tenis meja dengan nama The Table Tennis Federation Of Asia (TTFA). TTFA telah berhasil menyelenggarakan sepuluh kejuaraan Asia. Pada pertemuan pendahuluan yang berlangsung di Beijing Cina pada bulan Mei tahun 1972 tersebut dihadiri delegasi-delegasi dari 16 negara Asia, yaitu Jepang,

Cina, DPR, Korea, Irak, Iran, Libanon, Malaysia, Kuwait, Pakistan, Srilangka, Nepal, Singapura, Thailand, Vietnam, India, dan Philipina. Atas keinginan bersama dari para delegasi maka pertemuan pendahuluan statusnya diubah menjadi pertemuan pembukaan (Inaugural Meeting) untuk membentuk Asian Table Tennis Union yang ditetapkan pada tanggal 17 Mei 1972. Adapun tujuan dari ATTU adalah Sebagai Berikut : Untuk mempererat tali persahabatan antara pemain tenis meja dan bangsa-bangsa dari negara-negara di wilayah Asia, dan untuk memperdalam hubungan persahabatan antar masyarakat tenis meja serta pemain-pemain Asia dengan kontingen-kontingen lain. Untuk mempertinggi popularitas, pengembangan dan prestasi tenis meja di Asia. Dasar pokok adalah persamaan hak serta saling hormat-menghormati antar sesama anggota ATTU, besar maupun kecil serta konsultasi demokratis. Hingga tahun 1982 ATTU telah mendapatkan 32 anggota tetap dari Asia dengan dua Associate member dari Oceania.

Beijing adalah tempat sekretariat ATTU dan tempat berdomisilinya Sekretaris Jenderal. Pada tahun 1979 diterbitkan Bulletin ATTU berbahasa Inggris. ATTU telah mendapatkan pengakuan resmi sebagai satu-satunya wadah Kontinental yang mengatur masalah tenis meja di Asia. Pada tahun 1975 dari ITTF yang bertepatan dengan penyelenggaraan General Meeting ke-33 di Calcutta India.

2.1.3.3 Sejarah Perkembangan Tenis Meja Di Indonesia

Permainan tenis meja mulai masuk di Tanah Air kita kurang lebih pada tahun 1930. Olahraga ini dibawa oleh para pengusaha atau pedagang yang datang dari negeri Belanda. Pada waktu itu permainan ini hanya dimainkan keluarga-

keluargabelanda dan suatu kelompok masyarakat tertentu yaitu dari golongan BhinnenlandsBestuur (pamong raja).

Bangsa kita yang menyenangi permainan ping-pong hanyadapat melihat dari jauh saja. Meskipun demikian olahraga ping-pong ini cepat sekali dikenal dan digemari oleh masyarakat Indonesia.

Sekitar tahun 1950 hingga tahun 1958 permainan ini di bawah naungan Persatuan Ping-Pong Seluruh Indonesia (PPPSI) dan baru aktif terutama di Pulau Jawa. Sesuai dengan perkembangan olahraga ping-pong yang semakin cepat di tanah air kita maka pada tahun 1958 persatuan ping-pong seluruh Indonesia namanya diubah menjadi Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI).

Dalam suatu kejuaraan yang berlangsung pada tahun 1962 tim tenis meja Indonesia menduduki atau menempati urutan ke-13 untuk pemain putra dan ke-15 untuk pemain putri dari sejumlah 63 negara peserta yang ikut ambil bagian di dalam kejuaraan tersebut.

2.1.3.4 Peralatan dan Perlengkapan Permainan

Peralatan dan perlengkapan permainan tenis meja diantaranya adalah meja, net, tiang net, bola, dan bet atau raket. Selain peralatan tersebut juga terdapat sarana lainnya yaitu tempat, penerangan dan lain-lain.

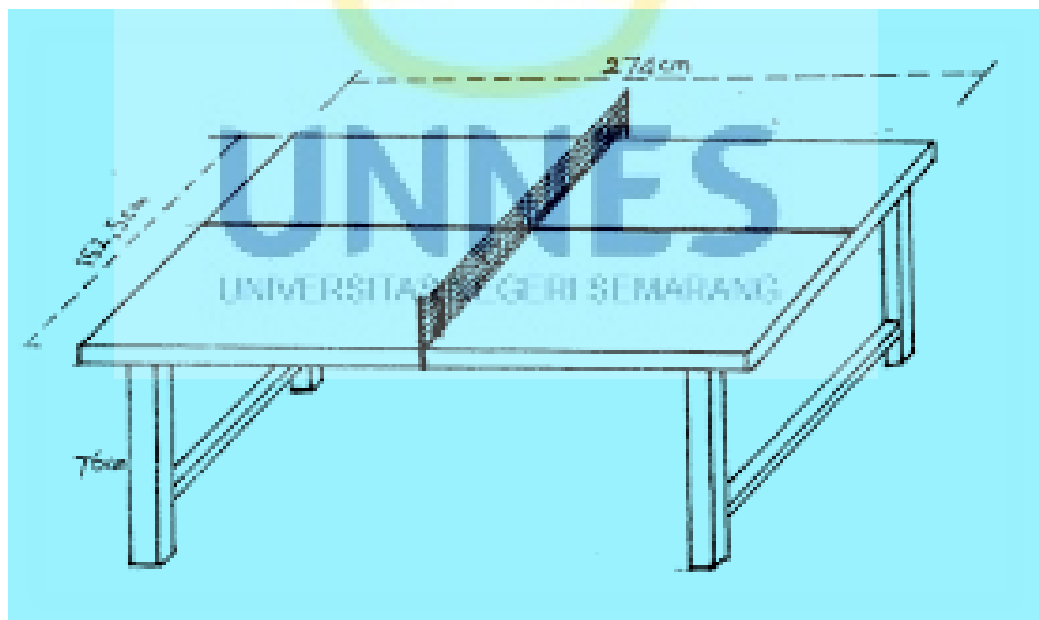
2.1.3.4.1 Meja (Permainan tunggal dan ganda)

Permukaan meja berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 274 cm, lebar 152,2 cm dan tingginya 76 cm. Meja terbuat dari bahan apapun juga dan dapat memantulkan bola secara merata dan baik, sebuah bola yang dijatuhkan

dari atas permukaan meja setinggi 30,5 cm kembali ke atas tidak kurang dari 22 cm dan tidak melewati 25 cm.

Permukaan atas dinamakan "bidang permainan" (*playingsurface*), harus berwarnapudar (matt) dan sangat gelap, sebaiknya hijau tua kehitam-hitaman, ditambah garis putih selebar 2 cm sepanjang tiap sisi meja. Garis-garis pada sisi yang panjangnya 152,5 cm dinamakan "garis ujung" (*endlines*), sedangkan garis-garis pada sisi yang panjangnya 274 cm dinamakan "garis tepi" (*sidelines*).

Pada permainan ganda permukaan meja dibagi dua memanjang oleh suatu garis putih yang tebalnya 3 mm dan melintang sejajar dengan kedua garis tepi. Garis ini dinamakan "garis tengah" (*centreline*). Garis tengah untuk permainan ganda ini dibuat secara permanen sepanjang meja. Ini merupakan suatu kebijaksanaan untuk memudahkan kita saja karena tidak ada pengaruh teknis atas permainan tunggal dan tetap sah.



Gambar 2.1. Lapangan Tenis Meja

(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

Bagian permukaan meja untuk *Service* , terletak antara jaring, garis tepi kanan dan garis tengah disebut "bagian pertengahan kanan si pembuka" (*serverrighthalfcourt*).

Bagian permukaan meja pembuka bola yang terletak antara jaring, garis tepi kiri, garis ujung dan garis tengah disebut "bagian pertengahan kiri si pembuka" (*Servicelefthalfcourt*).

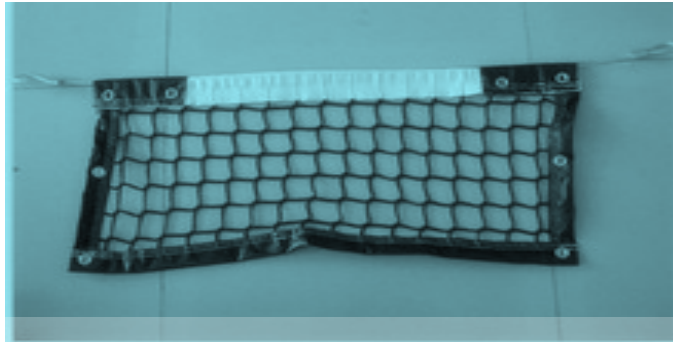
Bagian meja yang letaknya di seberang pembuka bola, yaitu antara garis kiri, garis ujung, garis tengah dan jaring (dilihat dari tempat pembuka bola) disebut "bagian pertengahan kanan si penerima" (*receiver'srighthalfcourt*) dan bagian lainnya antara jaring; garis ujung dan garis tepi kanan (dilihat tempat pembuka bola) dinamakan "bagian pertengahan kiri si penerima" (*receiver'slefthalfcourt*).

2.1.3.4.2 Jaring (Net)

Bidang permainan harus dibagi menjadi dua bagian yang sama ukurannya oleh sebuah jaring yang dipasang sejajar dengan garis ujung, jaraknya 137 cm dari tiap garis ujung.

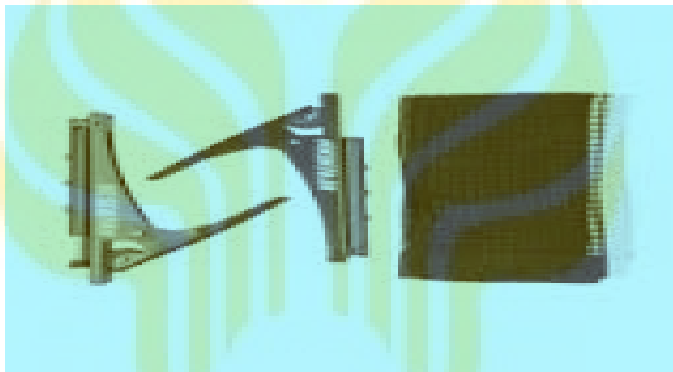
Jaring termasuk tali penggantungnya, panjangnya 183 cm; tinggi jaring dan penggantungnya di atas permukaan meja adalah 15,25 cm; bagian bawah jaring tersebut harus rapat menyentuh bidang permainan sepanjang jaring itu.

Jaring digantungkan, pada seutas tali yang ujung-ujungnya dikaitkan pada tiang-tiang jaring yang kaki-kakinya dipasang di atas garis tengah menonjol keluar dengan jarak 15,25 cm, sedangkan tinggi kedua tiang itupun 15,25 cm.



Gambar 2.2. Jaring (Net)
(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

2.1.3.4.3 Tiang Jaring



Gambar 2.3. Tiang Net
(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

Diameter tiang jaring boleh melebihi 22 mm. Alat yang mengatur tinggi dan ketegangan tali tempat bergantungnya jaring harus diproyeksikan di atas meja pada tempat berdirinya tiang-tiang tersebut dengan jarak 7 mm dari pada tiang-tiang itu.

2.1.3.4.4 Bola

Bola harus berbentuk bulat dan terbuat dari bacelluloid atau plastik yang berwarna putih dan pudar. Diameter bola tersebut tidak boleh kurang dari 37,2 mm dan tidak boleh lebih dari 38,2 mm, sedang beratnya tidak boleh kurang dari

2,40 gr dan tidak boleh lebih dari 2,52 gr. Dengan ukuran standar tersebut bola dapat memantul dengan baik.



Gambar 2.4. Bola Pingpong

(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

2.1.3.4.5 Raket/Bett (Bet)

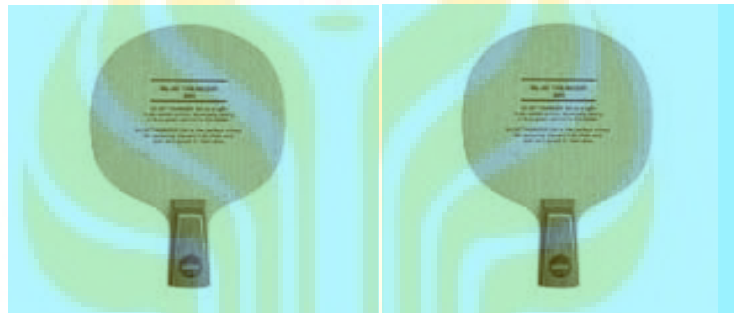
"*Sandwich*" (penyelipan), terdiri atas lapisan karet busa yang dilapisi oleh karet berbintik biasa, menonjol keluar maupun ke dalam, dalam hal ini tebal lapisan keseluruhannya pada tiap permukaan tidak melebihi 4 mm.

Bilamana karet mentah dipakai pada kedua belah bidang pemukul maka warna dari karet tersebut kedua-duanya harus sama, bilamana kayu digunakan untuk salah satu atau kedua bidang pemukulnya warnanya harus gelap atau kedua-duanya warna asli (tidak dicat) demikian rupa sehingga tidak mengubah keaslian permukaannya (zat kayu).

Catatan: Bilamana salah satu bidang raket tidak pernah digunakan untuk memukul bola maka bidang itu boleh dilapisi dengan gabus atau bahan apapun juga guna memberi kepuasan kepada si pemain sewaktu menggenggam raket itu.

Pembatasan penggunaan lapisan raket hanya berlaku untuk bidang raket yang digunakan untuk memukul bola pada saat permainan berlangsung dalam kompetisi atau latihan-latihan yang dilakukan.

Pukulan yang disentuh oleh bidang yang dilapisi dengan gabus atau oleh bagian yang termasuk genggam raket (tangkai raket) adalah tidak sah dan merupakan kehilangan biji dari pemukul. Sehingga hal demikian akan sangat merugikan pemain dalam kejuaraan tenis meja.



Gambar 2.5. Raket/Bet

(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

2.1.3.4.5.1 Spesifikasi: karet berbintik

Lapisan tunggal dengan karet berbintik, terbagi merata sedemikian rupa sehingga dalam satu cm persegi terdapat tidak kurang dari 10 dan tidak lebih dari 50 bintik atau 65-325 dalam satu inci persegi, lapisan tersebut dari karet asli ataupun buatan (*synthetic*) tidak merupakan karet busa, tebal seluruhnya meliputi pula tinggi bintik-bintik serta perekatnya.

2.1.3.4.5.2 Spesifikasi: warna gelap

Warna sebaiknya disesuaikan dengan kartu pedoman-pedoman warna. Di dalam supaya menghindari penggunaan perlengkapan maupun raket yang bidang

pemukulnya berwarna muda di dalam suatu permainan, perkumpulan maupun pembina sebaiknya sudah mengambil langkah-langkah positif, dengan caramenghubungi usahawan, agen-agen alat-alat olahraga tenis meja agar di dalam pembuatan perlengkapan olahraga tenis meja diperhatikan juga ketentuan-ketentuan pemberian warna gelap, misalnya untuk beraneka macam kostum olahraga tenis meja dan permukaan raket.

2.1.4 Teknik Dasar Permainan Tenis Meja

2.1.4.1 Grip

Dalam permainan cabang olahraga tenis meja Grip atau pegangan merupakan factoryang sangat penting dalam hampir semua permainan yang menggunakan racket/pemukul. Cara memegang bet inilah yang akan menentukan teknik permainan dan cara mengembangkan permainan. Jika sejak semula cara memegang bet sudah salah, kemungkinan permainan tersebut akan menghadapi kesulitan dalam mempelajari teknik-teknik permainan selanjutnya.

Dalam permainan tenis meja pegangan atau grip telah menimbulkan perdebatan bagi para pelatih dan atlet, pegangan mana yang baik di antara dua pegangan yang sering digunakan dalam permainan tenis meja, yaitu *ShakehandGrip* dan *PenholdGrip*.

Bagi para pemula paling sedikit mempunyai dua variasi grip, yaitu grip untuk pukulan *forehand* dan grip untuk pukulan *backhand*. Untuk mereka yang ingin meningkatkan prestasi ke tingkat yang lebih tinggi, cara ini kurang efisien. Sedikitsekali kesempatan untuk mengganti-ganti grip selama permainan, kadang-kadang sampai tidak sempat, kita harus menggunakan grip yang bisa digunakan

untuk *forehandstroke* atau *backhandstroke*, setidaknya perubahan grip harus dikurangi sedikit mungkin.

2.1.4.1.1 *ShakehandGrip*

ShakehandGrip, artinya pegangan bet seperti kita ketika berjabat tangan atau bersalaman. Pegangan Shakehand sangat populer terutama di Negara-negara Eropa atau di dunia Barat dan termasuk pula di Indonesia.

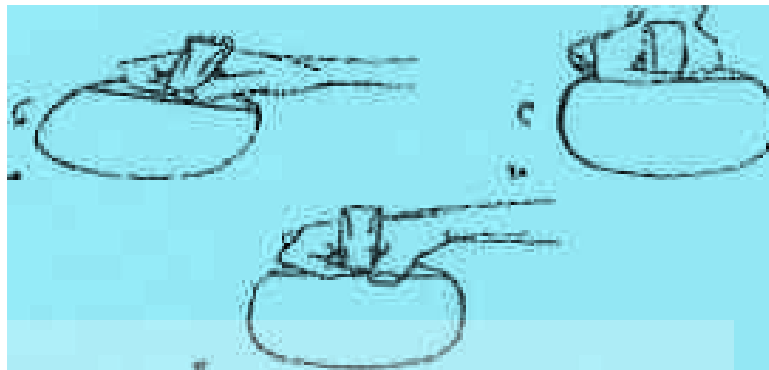
Dengan grip ini, seorang pemain dapat melakukan *forehand* dan *backhandstroke* tanpa mengubah grip yang digunakan, juga dengan *ShakehandGrip*, pemain dapat menggunakan kedua belah sisi bet sehingga lebih memudahkan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan dalam permainan tenis meja.



Gambar 2. 6. *ShakehandGrip*

(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

2.1.4.1.2 *PenholdGrip*(pegangan pena)



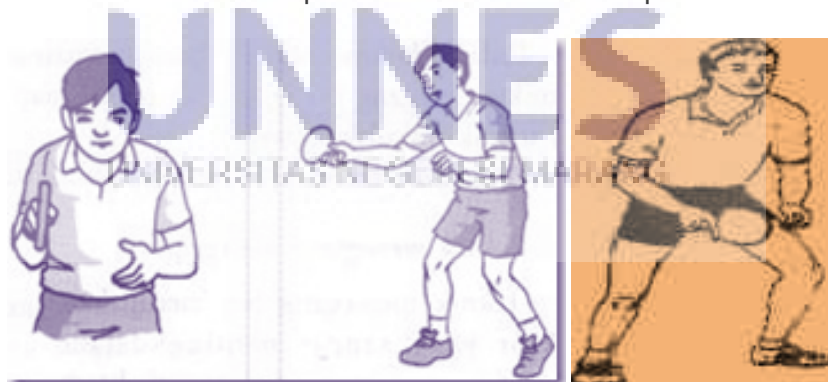
Gambar 2.7. Penhold Grip

(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

Penhold Grip ialah cara memegang raket/bet seperti halnya kita memegang pena. Cara ini terkenal di Asia. Dengan *Penhold Grip* pemain hanya dapat mempergunakan satu permukaan raket baik untuk *forehandstroke* maupun untuk *backhandstroke*.

2.1.4.2 Stance atau Sikap Siap sedia

Yang dimaksud dengan *Stance* adalah sikap siap sedia sebelum melakukan *Service*, sikap siap sedia pada waktu menunggu *Service* lawan dan sikap siap sedia setelah melakukan suatu pukulan untuk melakukan pukulan berikutnya.



Gambar 2.8. Sikap awal siap sedia

(Sumber: Tenis Meja, UT)

Beberapa kesalahan yang sering dilakukan dalam melakukan *Stance* atau sikap sedia beserta anjuran cara memperbaikinya, yaitu sebagai berikut ini. Yaitu, berdiri terlalu tegak. Anjuran/koreksi, yaitu bongkokkan lutut untuk memudahkan bergerak ke segala arah.

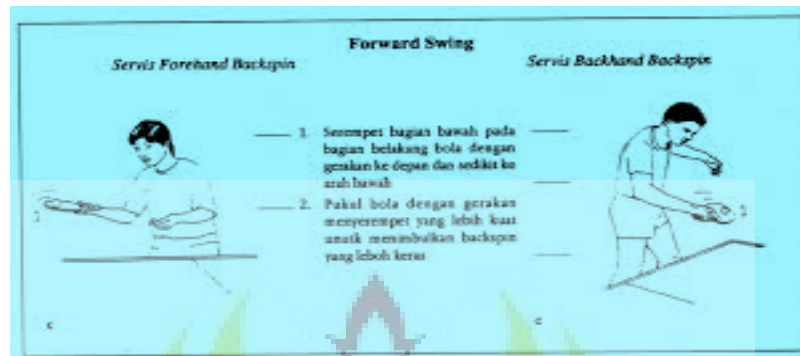
Berat badan seluruhnya berada pada telapak kaki. Anjuran/koreksi, yaitu condongkan badan sedikit ke depan. Lengan bawah menggantung ke bawah. Anjuran/koreksi, yaitu angkat bet mendekati ketinggian bestline.

2.1.4.3 Service

Service adalah teknik memukul untuk menyajikan bola pertama kedalam permainan, dengan cara memantulkan terlebih dahulu bola tersebut, ke meja server, kemudian harus melawati atas net dan akhirnya memantul di meja lawan. Keterangan lainnya tentang *Service* ada dalam peraturan permainan tenis meja. Gerakan atau putaran yang diberikan pada bola bisa bermacam-macam, misalnya *forehand*, *backhand*, *backspin*, *top spin* atau kombinasi dari ketiganya. Dalam perkembangannya servis menjadi lebih banyak variasi-variasi yang lebih dari gerakan utama servis. Hal ini tergantung dari kemampuan para pemain itu sendiri dalam mengembangkan teknik dasar yang ada.



Gambar 2.9. *Service* dari arah kanan (*Forehand*)
(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)



Gambar 2.10. Service dari arah kiri (*backhand*)

(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

2.1.4.4 Forehand

Pukulan *forehand* adalah pukulan di mana waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bat/raket menghadap ke depan.

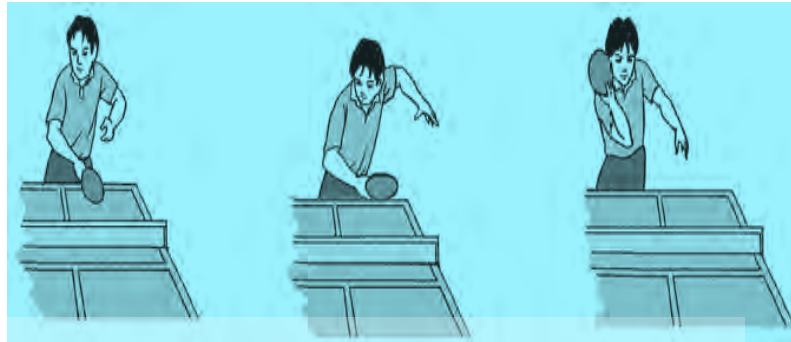


Gambar 2.11. Pukulan Forehand

(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

2.1.4.5 Backhand

Pukulan *backhand* adalah pukulan di mana waktu memukul bola posisi telapak tangan yang memegang bat/raket menghadap ke belakang atau posisi punggung tangan yang memegang bat/raket menghadap ke depan.



Gambar 2.12. Pukulan *backhand*
 Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

2.1.4.6. *Smash*

Di dalam permainan tenis meja pukulan *Smash* tidak selalu dilakukan untuk mengembalikan bola yang datangnya dari pukulan lawan. *Smash* baru bisa dilakukan apabila ada kesempatan yang memungkinkan untuk melakukan pukulan *Smash* yang tujuannya untuk mematikan permainan lawan, sehingga mendapat angka.

Selain ada kesempatan yang memungkinkan. Setelah dapat melakukan pukulan dasar dengan baik barulah pukulan *Smash* dilakukan, itu pun harus menggunakan perasaan dan melihat posisi yang baik sehingga dapat mengenai bola dengan tepat. Teknik *forehand Smash* dilakukan dengan sikap posisi kedua kaki sedikit lebih besar, tubuh berputar ke kanan dari pinggul.

Gerakan memukul lengan bergerak dari belakang ke depan, dari kanan ke kiri dan dari atas ke bawah. Arah ke bawah gerakan tergantung dari pada tingginya bola yang di *Smash*. Kedudukan bola semakin tinggi ketika dipukul, semakin ke bawah pula arah gerakan lengan dan putaran tubuh.

Sikap akhir lengan gerakan *forehand Smash* adalah sudut antara lengan atas yang diarahkan ke depan dengan tubuh menjadi semakin kecil, demikian pula sudut antara lengan bawah dan lengan atas.

Di dalam membahas gerakan lengan bahwa gerakannya semakin ke bawah kalau bola dipukul pada titik yang lebih tinggi, tetapi ketinggian bola yang masih dapat diSmashakan terpengaruh oleh pembatasan, yaitu lengan atas tidak boleh menjadi sejajar dengan bahu, apalagi menjadi lebih tinggi.

Tetapi pada bola yang lebih tinggi akan terdapat dua kemungkinan, yaitu memukul bola sebelum mencapai titik tertinggi atau memukul bola setelah mencapai titik tertinggi.



Gambar 2.13. Forehand Smash
(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)



Gambar 2. 14. Backhand Smash
(Sumber: Tenis Meja, Universitas Terbuka)

2.1.5. Pengertian Aktivitas Belajar

Aktivitas belajar siswa terdiri atas dua kata, yaitu “aktivitas” dan “belajar”.

Menurut Depdiknas (2007: 23) dinyatakan bahwa aktivitas berarti kegiatan atau kerja atau salah satu kegiatan kerja yang dilaksanakan dalam tiap bagian di dalam perusahaan. Menurut Mulyono (dalam Chaniago 2010: 1) aktivitas artinya kegiatan atau keaktifan. Jadi segala sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktivitas.

Sedangkan menurut Sriyono (dalam Chaniago: 2010: 1) menyatakan bahwa aktivitas adalah segala kegiatan yang dilaksanakan baik secara jasmani atau rohani. Aktivitas siswa selama proses belajar mengajar merupakan salah satu indikator adanya keinginan siswa untuk belajar. Kata belajar (dari kata dasar ajar) bermakna berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Banyak para ahli mendefinisikan pengertian belajar. Menurut Kurnia (2007: 1.5) bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh perubahan perilaku dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor melalui interaksi individu dengan lingkungan.

Sedangkan menurut Sungkono, dkk (2008: 1.3) belajar diartikan sebagai suatu aktivitas yang disengaja dilakukan oleh individu agar terjadi perubahan kemampuan diri. Menurut Hernawan (dalam Anitah 2007: 1.12) menyatakan bahwa belajar merupakan suatu aktivitas, tetapi tidak semua aktivitas adalah belajar. Siswa yang sedang duduk mendengarkan penjelasan guru juga sedang melakukan aktivitas belajar. Namun jika mental emosionalnya tidak terlibat aktif dalam situasi pembelajaran, maka siswa tersebut tidak ikut belajar. Hal ini memberikan gambaran bahwa aktivitas belajar siswa terdiri dari aktivitas fisik dan

aktivitas mental. Aktivitas fisik tentu mudah kita amati. Namun aktivitas mental yang merupakan aktivitas internal siswa tentu tidak mudah kita amati.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dalam penelitian ini yang dimaksud dengan aktivitas belajar siswa adalah semua kegiatan yang dilakukan oleh siswa selama mengikuti proses pembelajaran, baik secara fisik maupun mental. Apabila proses belajar berlangsung dengan baik, misalnya guru menjelaskan materi dengan bahasa yang mudah dipahami, dan dilengkapi dengan media belajar atau alat peraga, siswa juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan diupayakan ikut terlibat aktif maka siswa akan memperoleh kepandaian tersebut.

2.1.6. Media Pembelajaran.

2.1.6.1 Pengertian Media Pembelajaran

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin mendorong upaya-upaya pembaharuan dalam memanfaatkan hasil teknologi dalam proses belajar mengajar. Para guru dituntut agar mampu menggunakan alat-alat yang disediakan sekolah, dan tidak tertutup kemungkinan bahwa alat-alat tersebut sesuai dengan perkembangan dan tuntutan zaman. Guru sekurang-kurangnya dapat menggunakan alat yang murah dan bersahaja tetapi merupakan keharusan dalam upaya untuk mencapai tujuan pengajaran yang diharapkan. Disamping mampu menggunakan alat-alat yang tersedia guru juga dituntut untuk mengembangkan alat-alat yang tersedia, guru juga dituntut untuk mengembangkan ketrampilan membuat media pengajaran yang akan digunakan apabila media tersebut belum tersedia. Untuk itu guru harus memiliki pengetahuan yang cukup tentang media pengajaran yang meliputi (Hamalik, 1994:6)

- Media sebagai alat komunikasi guna lebih mengefektifkan proses belajar mengajar;
- Fungsi media dalam rangka mencapai tujuan pendidikan;
- Seluk-beluk proses belajar;
- Hubungan antara metode mengajar dan media pendidikan;
- Nilai atau manfaat media pendidikan dalam pengajaran;
- Pemilihan dan penggunaan media pendidikan;
- Berbagai jenis alat dan tehnik media pendidikan;
- Media pendidikan dalam setia mata pelajaran;
- Usaha inovasi dalam media pendidikan;

Dengan demikian ,dapat disimpulkan bahwa media adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya tujuan pendidikan pada umumnya dan tujuan pembelajaran di sekolah pada khususnya.

Kata media berasal dari bahasa latin medius yang secara harfiah berarti "tengah", "perantara" atau "pengantar". Dalam bahasa Arab, media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan.

Apabila media itu membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran maka media itu disebut media pengajaran.

2.1.6.2. Manfaat media pengajaran

Dalam suatu proses belajar mengajar ,dua unsur yang sangat penting adalah metode dan media pengajaran. Kedua aspek ini saling berkaitan .Pemilihan salah satu metode mengajar tertentu akan mempengaruhi jenis

media pengajaran yang sesuai, meskipun ada berbagai aspek lain yang harus diperhatikan dalam memilih media, antara lain tujuan pengajaran, jenis tugas dan respon yang diharapkan siswa kuasai setelah pengajaran berlangsung dan konteks pembelajaran termasuk karakteristik siswa. Meskipun demikian dapat dikatakan bahwa salah satu fungsi utama media pengajaran adalah sebagai alat bantu mengajar yang turut mempengaruhi iklim, kondisi, dan lingkungan belajar yang diciptakan oleh guru.

Hamalik (1986) mengemukakan bahwa pemakaian media pengajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa.

Secara umum, manfaat media dalam proses pembelajaran adalah memperlancar interaksi antara guru dengan siswa sehingga pembelajaran akan lebih efektif dan efisien. Tetapi secara lebih khusus ada beberapa manfaat media yang lebih rinci Kemp dan Dayton (1985) misalnya mengidentifikasi beberapa manfaat media dalam pembelajaran:

1. Penyampaian materi pelajaran dapat diseragamkan
2. Proses pembelajaran lebih jelas dan menarik.
3. Proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.
4. Efisiensi dalam waktu dan tenaga.
5. Meningkatkan kualitas hasil belajar siswa.
6. Media memungkinkan proses belajar dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

7. Media dapat menumbuhkan sikap positif siswa terhadap materi dan proses belajar.
8. Merubah peran guru kearah yang lebih positif dan produktif.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa:

- a. Kemampuan servis dalam permainan tenis meja siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Margadana 2 Kecamatan Margadana Kota Tegal yang masuk kedalam kategori baik sebesar 87,5%; kategori cukup sebesar 12,5%; dan untuk kategori kurang sebesar 0%. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa kemampuan servis dalam permainan tenis meja siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Margadana 2 Kecamatan Margadana Kota Tegal berkategori baik. Ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru olahraga dan siswa di Sekolah Dasar Negeri Margadana 2 Kecamatan Margadana Kota Tegal, untuk digunakan sebagai bahan kajian agar lebih mengetahui keterampilan tenis meja siswa. Keterampilan servis dalam permainan tenis meja dapat berkembang baik jika belajar latihan dilakukan dengan rutin dan intensif, sehingga dapat dikembangkan oleh guru, siswa dan kondisi lingkungan disekitarnya.
- b. Aktivitas siswa mengikuti pembelajaran permainan tenis meja siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Margadana 2 Kecamatan Margadana Kota Tegal yang masuk kedalam kategori baik sebesar 87,5%; kategori cukup sebesar 12,5%; dan untuk kategori rendah sebesar 0%.
- c. Hasil belajar siswa tentang materi pelajaran gerak dan tehnik servis gerakan dasar pada permainan tenis meja pada siswa kelas V SDN Margadana 2 Kota Tegal meningkat yang masuk dalam katagori sangat

baik;41,67%;katagori baik 37,50%;katagori cukup 20,83%;dan untuk katagori kurang 0%.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes pukulan *servis* dalam permainan tenis meja.
2. Bahwa pelaksanaan dan pengambilan data atau perhitungan hasil tes dilakukan oleh peneliti sendiri, sehingga hasil atau data yang di peroleh bisa jadi kurang valid.
3. Terbatasnya jumlah populasi penelitian yang ada, hal tersebut berada di luar kemampuan peneliti.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa sarandiantaranya:

- 5.2.1 Untuk siswa sebaiknya lebih serius dalam mengikuti pembelajaran tenis meja melalui media tembok tepat sasaran (Tarsan) agar hasil belajar lebih baik.
- 5.2.2 Guru pendidikan jasmani hendaknya menggunakan media yang tepat dan metode yang bervariasi yang dapat meningkatkan aktifitas siswa terutama dalam permainan tenis meja dan juga dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.

- 5.2.3 Bagi Sekolah hendaknya berusaha menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung terlaksananya proses pembelajaran pendidikan jasmani.
- 5.2.4 Untuk peneliti lainnya, khususnya mahasiswa penjaskes dapat terus menerus memperbaiki penelitian ini dalam melakukan penelitian selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

Herman Subarjah, 2007, *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Joko Supriyanto, 2002, *Gembira Berolahraga 5 Untuk Kelas V SD dan MI*, Surakarta: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Nurhasanah, 2008, *Penilaian Pembelajaran Penjas*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Permendiknas, 2006, *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesian No: 22,23,24, Tahun 2006 dan Lampiran Untuk Tingkat Sekolah Dasar*, Jakarta: Menteri Pendidikan Nasional.

Samsudin, 2008, *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Tatang Muhtar dan Wahyu Sulisty, 2009, *Tenis Meja*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Toto Subroto, 2008, *Strategi Pembelajaran Penjas*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Drs. Sutarmin, 2007, *Terampil Berolahraga Tennis Meja, Surakarta : Era Intermedia*.

http://carapedia.com/pengertian_definisi_belajar_menurut_para_ahli_info499.htm

I