

## BAB II

### KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### A. KERANGKA TEORI

##### 1. Hakikat Hasil Belajar Pukulan *Backhand Drive*

###### 1.1. 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 lingkungannya<sup>1</sup>. 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 pengalaman<sup>2</sup>. 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.

---

<sup>1</sup>Slameto, Belajar dan Faktor- faktor yang mempengaruhinya, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2003. h.2

<sup>2</sup>Heri Rahyubi, Teori- teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik, Bandung: Nusa Media, 2012. h.3

. Hasil belajar menurut Nana Sudjana adalah kemampuan – kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya<sup>3</sup>. 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 (tingkahlaku) yang baru. Pada dasarnya respon yang baru itu sama pengertiannya dengan tingkah laku (pengetahuan, sikap, keterampilan) yang baru<sup>4</sup>.

Sementara menurut Gagne dan Briggs (1979) 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*).<sup>5</sup>.

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

---

<sup>3</sup>Nana Sudjana, Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010. hal.22

<sup>4</sup>Widiastuti, Belajar Gerak Keterampilan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2013, hlm.8

<sup>5</sup>Widiastuti, *ibid.* hlm.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, satu 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 siswa, sehingga

akan mempengaruhi panangan dan caranya mendekati suatu permasalahan. Sebab pengetahuan itu dihayati dan penuh makna bagi dirinya<sup>6</sup>.

## 1.2. Hakikat Pukulan *Backhand Drive*

Pukulan *backhand* adalah pukulan dengan punggung tangan menghadap ke depan. Pukulan backhand biasanya dilakukan dengan tangan kanan pada waktu memukul bola yang datangnya ke sebelah kiri dan sebaliknya, baik pukulan mendatar (*drive*), melambung (*lob*), maupun smash (*backhand smash*)<sup>7</sup>.

*Drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan menerbangkan shuttlecock secara mendatar, ketinggiannya menyusur diatas net, dan lintasannya sejajar dengan lantai. Pada umumnya, pukulan ini dilakukan sedikit lebih tinggi dari pinggang dan berada disamping badan<sup>8</sup>. Adapun cara melakukan *backhand drive* yaitu:

1. Fase Persiapan
  - a. Peganglah raket pada posisi backhand grip
  - b. Posisi siap menerima bola
  - c. Posisi raket menghadap ke atas dan berada di atas dada
  - d. Berat badan seimbang pada kedua kaki
2. Fase Pelaksanaan
  - a. Pada saat memukul bola kaki yang dominan berada didepan
  - b. Berputar dan berbalik ke arah datangnya bola
  - c. Siku yang dominan rileks
  - d. Pada saat melakukan backswing pergelangan tangan diteukuk
  - e. Gerakan forward swing didahului oleh siku

<sup>6</sup>Sudirman. A. M. Interaksi & motivasi belajar mengajar, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 2011. h.49-50

<sup>7</sup> Aip Syarifuddin, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: PT Grasindo. 1998. h. 124

<sup>8</sup>Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan, Jakarta: Ghalia Indonesia Printing,2007. h. 34

### 3. Fase Follow-Through

- a. Meneruskan gerakan mengayun ke atas lurus dengan gerakan bola
- b. Gerakan mengayun secara alami
- c. Gerakan berakhir dengan telapak tangan menghadap ke atas
- d. Dorong tubuh dengan kaki yang dominan<sup>9</sup>.

Pukulan *backhand drive* adalah pukulan yang dilakukan dengan cara Sikap awal berdiri dengan kaki kiri berada didepan dibuka selebar bahu pandangan mata ke arah depan dengan tubuh sedikit ke depan, Bola yang datang ke arah kanan dari tubuh dipukul dengan ayunan raket dari belakang ke arah depan, diusahakan bola jalannya datar<sup>10</sup>.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan *backhand drive* adalah pukulan dengan punggung tangan menghadap ke depan yang dilakukan dengan menerbangkan *shuttlecock* secara mendatar.

## 2. Hakikat Strategi Pembelajaran

Kegiatan belajar merupakan salah satu faktorutama dalam penyusunan strategi belajar mengajarpendidikan jasmani dan kesehatan. Kegiatan belajar tersebut harus betul-betul tepat, baik yang berhubungan dengan bentuk, lama, tingkat kesukarannya, dampak perubahan yang mungkin terjadi pada diri siswa maupun dengan kondisi siwa , situasi, dan tujuan yang akan dicapai. Jelas bahwa memilih kegiatan belajar mengajar merupaka langkah penting dalam penyusunan strategi belajar mengajar.

---

<sup>9</sup> Tony Grice, *Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. hal 100

<sup>10</sup> <http://one-sport-station.blogspot.co.id/2014/09/teknik-dasar-bulutangkis.html>. diakses pada tanggal 17/01/2016 jam 09.30

Strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Menurut yusmawati strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai kegiatan guru untuk memikirkan dan mengupayakan terjadinya konsistensi antara aspek-aspek dari komponen pembentuk sistem perencanaan pembelajaran<sup>11</sup>. Artinya bahwa strategi pada dasarnya masih bersifat konseptual tentang keputusan – keputusan yang akan diambil dalam suatu pelaksanaan pembelajaran.

Salah satu keputusan paling penting yang harus diambil dalam menyusun strategi pembelajaran adalah menetapkan suatu strategi pembelajaran yang dinilai efektif dalam meningkatkan hasil proses belajar, dimana penetapan itu harus didasarkan pada prinsip-prinsip yang mendasari proses belajar mengajar.

Menurut Supandi strategi pembelajaran merupakan suatu kesatuan pengertian dari strategi mengajar. Strategi secara harfiah dapat diartikan sebagai menyiasati atau mengakali pelaksanaan belajar mengajar dengan tujuan agar proses belajar itu berhasil<sup>12</sup>. Strategi pembelajaran harus dipilih dengan tepat dan diarahkan pada upaya– upaya :

- a. Memudahkan pencapaian kompetensi dasar

---

<sup>11</sup> Yusmawati. Perencanaan Pembelajaran ( Dalam Materi pendidikan Jasmani). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2008. h.64

<sup>12</sup> Supandi, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992. h.4

- b. Meningkatkan ketuntasan serta keutuhan belajar ( kognitif, afektif, dan psikomotor)
- c. Mengembangkan pembelajaran kontekstual (*contextual teaching and learning*)<sup>13</sup>.

Penggunaan strategi juga akan sangat membantu dalam penyampaian materi, hal ini akan membantu siswa dalam menerima materi belajar. Dalam memilih strategi pembelajaran pengajar harus memperhatikan karakteristik lingkungan yang dihadapinya.dalam strategi pembelajaran. Dalam strategi pembelajaran ada lima macam kemampuan hasil belajar antara lain :

1. *Kemampuan intelektual*, yaitu kemampuan membaca tulis sampai memperhitungkan kekuatan sebuah jembatan atau akibat devaluasi.
2. *Kemampuan strategi kognitif*, yaitu belajar dan berfikir seseorang dalam arti seluas-luasnya, termasuk dalam memecahkan masalah.
3. *Kemampuan informasi verbal* , yaitu kemampuan untuk mencari dan mengelola informasi sendiri sesuai fakta.
4. *Keterampilan motorik*, yaitu kemampuan menggerakkan bagian tubuh seperti tangan dan kaki.
5. *Keterampilan sikap dan nilai*, yaitu kemampuan yang berhubungan dengan arah dan intensitas emosional seseorang. Misalnya menghormati, bekerja sama, tanggung jawab<sup>14</sup>.

Berdasarkan pengertian strategi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran adalah suatu cara atau siasat yang dirancang oleh pengajar supaya tujuan belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien.

---

<sup>13</sup> Rachma Boedi, dkk, Perencanaan Pembelajaran, LEMBAGA AKTA MENGAJAR UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA,2004. H.64

<sup>14</sup> Yusmawati. Op.cit. h.68-69

## 2.1. Hakikat Strategi Pembelajaran *Shuttlecock* Pantul Tembok

Proses pembelajaran dewasa ini semakin dikembangkan mengingat akan kemajuan dan perkembangan diberbagai bidang keilmuan. Banyak yang dilakukan oleh para pengajar dengan berbagai strategi. salah satunya adalah strategi pembelajaran dengan *shuttlecock* pantul di tembok.

Menurut W.J.S. Poewadarminta dalam kamus bahasa Indonesia bahwa kata pantul atau memantulkan yaitu: mengganjal, melenting, mengambul, dan pantulan yaitu gerakan memantul reaksi<sup>15</sup>.

Tembok adalah media yang paling tepat untuk di jadikan partner dalam melatih reaksi dan bila dilakukan secara berulang - ulang akan terjadi otomatisasi .pembelajaran backhand drive bulutangkis bisa dilakukan dengan memantulkan shuttlecock ke tembok. Adapun tujuan dari pembelajaran shuttlecock pantul tembok yaitu :

1. Melatih Reflek kecepatan tangan & tubuh sekaligus ketika kok meluncur dengan cepat mengarah ke anda.
2. Melatih konsentrasi anda dalam menerima datangnya bola dari lawan.
3. Melatih footwork dan langkah kaki secara alamiah.
4. Melatih pukulan *drive* <sup>16</sup>.

Keterampilan yang dilakukan pada lingkungan yang statis atau tidak berubah, keterampilan yang stimulinya tetap sama (sudah pasti) dan

<sup>15</sup> W.J.S. Poewadarminta, Kamus Bahasa Indonesia , ( Jakarta: Balai Pustaka, 1991), h.710

<sup>16</sup> <http://pbdropshootsilang.blogspot.co.id/2013/06/rahasia-dan-cara-bermain-bertahan.html>. diakses pada tanggal 17/01/16 jam 10.00

kemantapan dalam respon<sup>17</sup>. Adapun langkah-langkah melakukan *backhand drive* dengan shuttlecock pantul tembok sebagai berikut:

- a. Siswa menghadap ke tembok dengan jarak 3 meter.
- b. Pukulan bisa dimulai dengan serve dengan mengarahkan ke tembok.
- c. Siswa tetap fokus karena datangnya *shuttlecock* tidak bisa ditebak.
- d. Jaga *shuttlecock* jangan sampai jatuh, lakukan secara berulang-ulang.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran pantul tembok adalah dimana siswa melakukan pukulan *backhand drive* dengan memantulkan *shuttlecock* ke tembok.

## **2.2. Hakikat Strategi Pembelajaran *Shuttlecock* Yang Diumpan**

Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani banyak sekali upaya yang harus dilakukan, khususnya dalam penyampaian materi yang diajarkan melalui strategi. Karena dewasa ini perkembangan olahraga semakin maju, agar tercipta kelancaran dalam proses pembelajaran yang diberikan harus sesuai dengan materi yang akan disampaikan.

Strategi pembelajaran dengan *shuttlecock* yang dimumpan dianggap efektif dalam proses pembelajaran bulutangkis khususnya belajar pukulan *backhand drive*.

Adapun cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

---

<sup>17</sup> Rahantoknam , Belajar Motorik , ( Jakarta : FPOK IKIP JAKARTA,1991), h. 16

- a. Siswa berdiri berhadapan dengan temannya yang akan mengumpan *shuttlecock* ke arahnya.
- b. Jarak antara kedua siswa 3-5 meter.
- c. Siswa yang bertugas sebagai pengumpan memegang 5 *shuttlecock*.
- d. Umpan *shuttlecock* setinggi dada ke bagian kiri siswa yang melakukan backhand drive.
- e. Siswa melakukan pukulan *backhand drive* sebanyak 5 kali, dan lakukan secara bergantian.

Pelaksanaan strategi pembelajaran ini akan lebih memungkinkan para siswa melakukan gerakan dengan melibatkan unsur yang akan dihadapi dalam melakukan pukulan *backhand drive* yang sebenarnya dalam permainan bulutangkis.

“kegiatan belajar berpasangan, selain memberikan kesempatan pada anak untuk menguasai dan mengembangkan teknik serta taktik gerakan, juga untuk melatih kerja sama yang baik, dengan adanya kerja sama yang baik, akan dapat saling membantu dan saling mengatasi kesulitan yang dihadapinya”<sup>18</sup>.

Menurut M.Sobry Sutikno, Hasil belajar berpasangan dua orang memiliki kekuatan lebih dibandingkan sendirian<sup>19</sup>. Siswa saling memberikan hasil – hasil pada interaksi dengan tingkat - tingkat yang menekankan nilai

---

<sup>18</sup> Aip Syarifuddin, Dasar- dasar di dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani, FPOK IKIP JAKARTA, 1994. h.12

<sup>19</sup> M.Sobry Sutikno, Metode dan Model-model Pembelajaran.Holistica Lombok, 2014. h.132

pendapat siswa dan rasa kebersamaan dalam memecahkan masalah. Dalam kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan secara berpasangan, guru harus mengetahui sifat dan kemampuan anak yang akan dijadikan pasangan tersebut, hingga merupakan pasangan yang harmonis. Selain dari itu guru harus dapat memberikan bimbingan dan petunjuk yang dapat merangsang anak untuk dapat melakukan kerja sama yang lebih baik dan penuh pengertian<sup>20</sup>.

Jadi hakikat strategi pembelajaran dengan *shuttlecock* yang diumpam adalah suatu proses pembelajaran dimana dua siswa berpasangan, siswa yang satu memberikan umpan *shuttlecock* dan siswa yang satunya menerima dengan pukulan *backhand drive*.

### **3. Hakikat Bulutangkis**

Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk kedalam kelompok olahraga permainan. Permainan bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar lapangan, diatas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu<sup>21</sup>.

Menurut Herman Subarjah dalam bukunya Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis, permainan bulutangkis merupakan

---

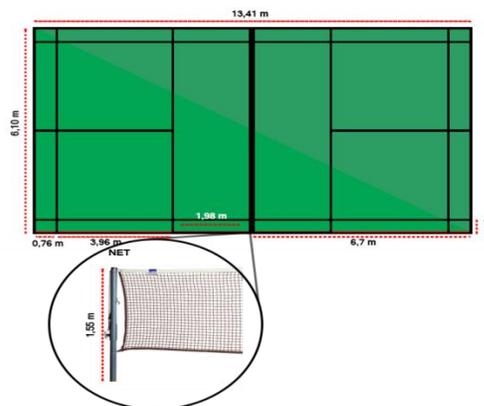
<sup>20</sup> Aip Syarifuddin. Lock.cit

<sup>21</sup> Muhajir, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. PT Ghalia Indonesia Printing., 2007. h.29

permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang<sup>22</sup>.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bulutangkis merupakan permainan dengan memukul *shuttlecock* dengan raket melampaui net ke daerah lawan, yang dimainkan secara tunggal atau ganda. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi 2 sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung ditiang net yang ditanam dipinggir lapangan.

**Gambar 1. Lapangan Bulutangkis**



Sumber : olahraga.smansax1-edu.com

Ukuran lapangan :

- a. Panjang : 13,41 meter
- b. Lebar : 6,10 meter
- c. Tinggi net : 1,55 meter

<sup>22</sup>Herman Subarjah, Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis (Jakarta,Depdiknas,2001), hal.3

Alat yang dipergunakan adalah sebuah raket sebagai alat pemukul serta “*shuttlecock*” sebagai alat yang dipukul. Permainan dimulai dengan cara menyajikan *shuttlecock* atau servis, yang memukul *shuttlecock* dari petak servis kanan ke petak servis kanan lawan, sehingga jalan *shuttlecock* menyilang. Dalam permainan bulutangkis *shuttlecock* harus dipukul dengan raket melampaui net ke lapangan lawan<sup>23</sup>.

**Gambar 2. Raket Bulutangkis**



Sumber: [www.badminton.com](http://www.badminton.com)

Ukuran Raket :

- a. Berat : 85 gram
- b. Panjang : 66 – 68 cm
- c. Lebar kepala : 22 cm

---

<sup>23</sup> M.L. Johnson, Bimbingan Bermain Bulutangkis, Jakarta : Mutiara Sumber Widya, 1990. h.10

**Gambar 3. Shuttlecock (kok)**



Sumber : yonex.com

Ukuran kok (*shuttlecock*)

- a. Diameter Gabus : 25 – 28 mm
- b. Diameter ujung atas dari bulu : 54 – 56 mm
- c. Tinggi Bulu : 64 – 74 mm
- d. Berat : 4,73 – 5,50 gram

#### **4. Karakteristik Siswa SMA**

Istilah “remaja” dalam bahasa Inggris dikenal dengan *puberty* yang berarti ‘masa remaja/pubertas. Istilah lain selain pubertas adalah *adolescence* yang mempunyai kesamaan arti, yakni masa remaja yang menunjukkan masa tercepat antara usia 12-22 tahun dengan mengikuti urutan-urutan tertentu<sup>24</sup>. Masa remaja merupakan masa dimana anak bereksperimen dengan berbagai peran dan identitas yang mereka peroleh

<sup>24</sup>Baharuddin, pendidikan dan psikologi perkembangan. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2009), hal.111

dar ilingkungan budaya sekitar. Remaja dipersiapkan sebagai sesuatu yang berubah-ubah secara emosional, dan karena itu penting bagi orang dewasa untuk memahami bahwa perubahan emosi ini merupakan aspek normal dari perkembangan remaja dini. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Banyak perubahan-perubahan yang akan merasakan adanya sesuatu yang baru pada dirinya<sup>25</sup>. Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa<sup>26</sup>. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif. Selama ini seluruh aspek perkembangan manusia –psikomotor, kognitif, dan afektif- mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa mengalami masa anak-anak, remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi guru. Selama masa remaja ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Gejala – gejala pertumbuhan dan perkembangan yang menonjol pada masa remaja adalah :

1. Pertumbuhan Ukuran Tubuh

---

<sup>25</sup>Singgih D. Gunarsa dan Ny.Yulia singgih D. Gunarsa, Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja.(Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 2008), hal. 223-224

<sup>26</sup>Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan,(Jakarta: Litera, 2008), hal.108

Pertumbuhan ukuran tubuh mengalami peningkatan pada tahun-tahun awal dan kemudian melambat yang akhirnya pertumbuhan memanjang akan berhenti setelah mencapai usia dewasa. Pada masa adolesensi ada kecenderungan anak perempuan lebih tinggi dari anak laki-laki, namun kemudian anak laki-laki menjadi lebih tinggi dan lebih besar pada saat pencapaian usia maksimalnya.

## 2. Perkembangan jaringan tubuh

Perkembangan jaringan tubuh pada masa adolesensi ditandai semakin cepatnya perkembangan jaringan lemak.

## 3. Perkembangan Seksual

Perkembangan seksual berlangsung sejalan dengan perkembangan organ-organ reproduksi. Pada masa adolesensi terjadi proses pematangan organ reproduksi. Masa ini disebut masa puber, dimana individu mulai menampakkan perkembangan gairah seksualnya dan saling menampakkan ketertarikan pada lawan jenis.

## 4. Perkembangan Fisiologis

pada masa adolesensi terjadi gejala perubahan fisiologis yang nyata yaitu penurunan denyut nadi basal, penurunan temperatur tubuh , peningkatan tekanan darah sistolik, peningkatan volume pernafasan, kapasitas vital dan kapasitas pernafasan maksimal<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup>Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak, (Jakarta: KONI Pusat,1993),h.27

Berdasarkan uraian diatas, yang dimaksud dengan masa remaja adalah periode pematangan identitas diri. Pengalaman – pengalaman pribadinya akan menentukan pola perilakunya sebagai seorang dewasa. Pematangan identitas diri ini tidak selalu mulus, tetapi melalui proses yang panjang.

## **B. Kerangka Berfikir**

### **1. Efektifitas Strategi *Shuttlecock* Pantul Tembok terhadap Hasil Belajar Pukulan *Backhand Drive* dalam Permainan Bulutangkis**

Strategi *shuttlecock* pantul tembok merupakan pembelajaran dengan memanfaatkan tembok, dimana penerapannya siswa melakukan *backhand drive* dengan memantulkan tembok ke dinding secara berulang-ulang dengan diawali dengan melakukan *serve*. Kembalinya *shuttlecock* dengan cepat setelah dipukul, sekaligus bisa melatih reaksi siswa. Sehingga pembelajaran dengan *shuttlecock* pantul tembok bisa digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang didesain untuk mempermudah proses belajar pukulan *backhand drive* pada permainan bulutangkis.

### **2. Efektifitas Strategi *Shuttlecock* yang diumpun terhadap Hasil Belajar Pukulan *Backhand Drive* dalam Permainan Bulutangkis**

Strategi pembelajaran dengan *shuttlecock* yang diumpun dilakukan dengan bantuan teman, Strategi *shuttlecock* yang diumpun adalah strategi dimana siswa berpasangan dan berhadapan berjarak 5 meter dengan tugas

masing-masing pengumpan dan pemukul *shuttlecock*.dimana satu siswa mengumpan dengan mengayunkan *shuttlecock* kearah pasangannya, siswa yang bertindak sebagai pemukul menerima *shuttlecock* dengan *backhand drive*. Dalam strategi ini masing-masing siswa mendapatkan keuntungan. Keberhasilan dari pembelajaran dengan strategi ini tidak lepas dari perhatian individu. Siswa dapat berinteraksi langsung dan saling koreksi satu sama lain. Artinya dengan adanya koreksi ini, siswa bisa memperbaiki kesalahannya.

### **3. Efektifitas Strategi *Shuttlecock* Pantul Tembok dan diumpan terhadap Hasil Belajar Pukulan *Backhand Drive* dalam Permainan Bulutangkis**

Pembelajaran dengan strategi *shuttlecock* pantul tembok dan diumpansangat berpengaruh terhadap kemampuan *backhand drive* dalam permainan bulutangkis. Penerapan kedua strategi ini dimana siswa melakukannya secara berulang-ulang. Penguasaan suatu keterampilan, atau pemantapan keterampilan baru akan diperoleh melalui repetisi dimana fase belajar mengembangkan kekompakkan stimuli respon. Siswa akan terus memukul, sehingga siswa akan berada pada tahap otomatisasi.

Dengan menggunakan strategi *shuttlecock* pantul tembok dan diumpan dalam pembelajaran bulutangkis, siswa diharapkan mampu menguasai teknik pukulan *backhand drive* dan melakukannya dengan teknik

yang baik dan benar,serta mendorong siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran yang efektif.

**Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Strategi *Shuttlecock* Pantul Tembok dan diumpan**

<b>Kelebihan <i>Shuttlecock</i> Pantul Tembok</b>	<b>Kelebihan <i>Shuttlecock</i> yang diumpan</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa lebih fokus dan konsentrasi karena <i>shuttlecock</i> yang dipantulkan kembali dengan cepat.</li> <li>2. Bisa melatih reaksi siswa.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Shuttlecock</i> mudah terkontrol karena dilakukan oleh teman.</li> <li>2. Bisa dikoreksi langsung oleh teman yang mengumpan.</li> <li>3. Ada waktu jeda untuk koreksi sehingga teknik memukul bisa lebih baik.</li> </ol>
<b>Kekurangan <i>Shuttlecock</i> Pantul Tembok</b>	<b>Kekurangan <i>Shuttlecock</i> yang diumpan</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arah <i>shuttlecock</i> sulit ditebak</li> <li>2. Siswa mudah bosan karena dilakukan secara individu</li> <li>3. Siswa kesulitan menerima karena <i>shuttlecock</i> berbalik dengan cepat</li> <li>4. Siswa lebih fokus pada perkenaan <i>shuttlecock</i> daripada teknik memukul.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jika <i>shuttlecock</i> yang diumpan tidak sesuai yang diharapkan oleh siswa yang melakukan maka pukulan tidak akan maksimal.</li> <li>2. Kurang melatih reaksi</li> </ol>

### C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir yang diungkapkan diatas, maka hipotesis tindakan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Strategi pembelajaran *shuttlecock* pantul tembok diduga dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *backhand drive* bulutangkis pada siswa kelas XISMK N 26 Jakarta
2. Strategi pembelajaran *shuttlecock* yang diumpam diduga dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *backhand drive* bulutangkis pada siswa kelas XI SMK N 26 Jakarta
3. Strategi pembelajaran *shuttlecock* yang diumpam diduga lebih efektif jika dibandingkan dengan *shuttlecock* pantul tembok terhadap hasil belajar pukulan *backhand drive* bulutangkis pada siswa kelas XI SMK N 26 Jakarta