

BAB II

KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. KERANGKA TEORETIS

1. Hakikat Pembelajaran

a. Hakikat Belajar

Belajar merupakan kegiatan yang wajib dilakukan setiap siswa di sekolah baik yang didalam kelas maupun diluar kelas. Belajar juga dapat di lakukan didalam ruangan maupun di luar ruangan. Diharapkan setelah melalui proses belajar tersebut maka terdapat perubahan sikap pada diri siswa dan dapat menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

Proses belajar dimaksudkan untuk mencapai tujuan pendidikan dari pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan senantiasa berlangsung dalam berbagai situasi dan kondisi. Seseorang akan berhasil dalam belajar kalau dirinya sendiri ada keinginan untuk belajar. Hasil dari belajar merupakan suatu gambaran prestasi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar pada suatu jenjang yang diikutinya.

Tingkah laku sebagai hasil dari proses belajar di pengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor yang terdapat dalam diri individu itu sendiri (faktor Internal) maupun faktor yang berada di luar individu (faktor eksternal). Faktor internal adalah kemampuan yang di milikinya minat dan perhatiannya, kebiasaan, usaha dan motivasi serta faktor-faktor yang lainnya. Sedangkan

faktor eksternal dalam proses pendidikan dan pengajaran dapat dibedakan menjadi tiga lingkungan, yakni lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.¹ Lingkungan disekolah mempengaruhi siswa dengan adanya sarana dan prasarana yang ada di sekolah, juga guru dalam menentukan metode dan media yang di pakai dalam pembelajaran.

Menurut Skinner dalam buku Dimiyati dan Mudjiono bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya bila tidak belajar maka responnya akan menurun. Dalam belajar di temukan adanya tiga hal, yaitu : 1). Kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respon pembelajaran. 2). Respon si pembelajar dan 3). Konseksi yang bersifat menguatkan respon tersebut.²

Melalui belajar, seseorang akan mendapatkan informasi dan fakta yang terdapat dalam suatu pembelajaran. Pengetahuan seseorang akan berkembang melalui proses kognitif sehingga pengetahuan yang didapat bias diterapkampada kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pendapat yang sudah di jelaskan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang di sadari baik fisik maupun psikis akibat proses interaksi antara individu dengan lingkungan di sekitarnya sehingga terjadi perkembangan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai.

¹ Nana sudjana, Cara Belajar Siswa Aktif dalam Proses Belajar Mengajar(Bandung: penerbit Sinar Baru),hal.6

² Dimiyati, Mudjiono, Belajar dan Pembelajaran (Jakarta: Rineka Cipta. Jakarta, 2006), h.9

b. Hakikat Pembelajaran

Belajar merupakan unsur yang fundamental dalam setiap penyelenggaraan jenis kegiatan di jenjang pendidikan. Definisi belajar sangat beragam, olehnya perlu pemahaman yang benar mengenai arti belajar dengan segala aspek, bentuk, dan manifestasinya mutlak di perlukan guru. Salah satu definisi belajar yang di ungkapkan oleh Reber dalam buku psikologi pendidikan dengan pendekatan baru karangan Muhibbin Syah, Yaitu : “Suatu perubahan kemampuan beraksi yang relative langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat”.³

Definisi yang tidak jauh berbeda juga di ungkapkan Slameto :

Belajar suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya.⁴

Dalam pengertian ini terdapat kata proses yang berarti belajar akan mengalami perubahan tingkah laku, baik dalam pengetahuan, keterampilan maupun sikap dari siswa tersebut. Anak tidak mengerti jadi mengerti, dari yang tidak bias menjadi bias dan tidak terampil menjadi terampil.

Belajar adalah suatu proses yang aktif, proses melakukan yang timbul karena suatu peristiwa yang ingin diketahui dan dikuasai melalui pengalaman dan latihan sehingga terjadi perubahan tingkah laku ataupun perilaku. Belajar

³ Muhibbin Syah, Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan (Bandung: Remaja Rosaada Karya, 1997), h. 91

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

merupakan suatu kewajiban bagi yang ingin maju, karena dengan belajar kita dapat memahami sesuatu dan memperoleh pengalaman dan ilmu pengetahuan sehingga terjadi perubahan pada dirinya sendiri, begitu juga dengan belajar gerak dalam proses belajar olahraga, diharapkan adanya perubahan pada diri sendiri individu, baik berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap serta tingkah laku sehingga dapat mewujudkan kondisi secara sadar dan terencana.

Belajar dalam bidang pendidikan jasmani, memusatkan perubahan kepada aspek psikomotoriknya yang harus dilakukan melalui berbagai gerakan fisik. Namun demikian, pendidikan jasmani tidak semata-mata menghasilkan psikomotorik saja, tetapi juga menghasilkan perubahan aspek kognitif dan afektif. Secara umum dapat dinyatakan bahwa belajar merupakan upaya mengadakan perubahan tingkah laku yang disengaja, baik yang berupa pengetahuan maupun keterampilan melalui proses pembelajaran.

Pembelajaran yang dikatakan berhasil apabila ada perubahan diri peserta didik. Perubahan ini menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan, juga kegairahan belajar tinggi, semangat kerja yang besar dan percaya diri sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan yang dimaksud pembelajaran merupakan suatu proses belajar mengajar, yang dilaksanakan guru guna mencapai tujuan secara optimal.

c. Hakikat Hasil Belajar

Hasil belajar pada hakekatnya adalah perubahan tingkah laku yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil belajar yang diharapkan adalah hasil belajar yang dapat digunakan untuk proses belajar selanjutnya. Adapun hasil belajar yang di peroleh dapat diamati pada akhir proses belajar mengajar.

Menurut Nasution, hasil belajar adalah suatu perubahan pada individu yang belajar, perubahan tidak hanya mengenai pengetahuan yang membentuk kecakapan juga kebiasaan, sikap, pengertian, dan penghargaan dalam diri individu yang belajar.⁵ Perubahan tingkah laku yang berlangsung secara sadar dan melibatkan segenap aktifitas siswa adalah merupakan proses belajar mengajar dapat di katakan berhasil apabila, siswa telah memahami proses belajar serta mampu mencapai tujuan yang telah di tetapkan. Hasil perubahan tingkah laku dari proses belajar mengajar inilah yang disebut hasil belajar.

Menurut pendapat Bloom mengatakan bahwa hasil belajar di kelompokkan dalam tiga kategori, yakni:

1. Domain Kognitif

Domain kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan (recall), pengetahuan, dan kemampuan Intelektual.

⁵ s. Nasution, Didaktif Azas-Azas Mengajar (Bandung: Remaja Karya, 1982), h.7

2. Domain Afektif

Domain afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan-perubahan sikap, nilai, perasaan, dan minat.

3. Domain Psikomotor

Dengan psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan kemampun gerak (Psikomotor)⁶

2. Hakikat Bulutangkis

Olahraga bulutangkis di Indonesia mulai dikenal masyarakat pada awal 1930. Olahraga bulutangkis adalah olahraga rakyat dan telah dikenal di tanah air sejak lama. Dikatakan sebagai olahraga rakyat, karena sudah dimainkan oleh segenap lapisan masyarakat, baik dikota, di desa, oleh orang tua, anak-anak, laki-laki, maupun perempuan. Tujuan semula ialah untuk berekreasi atau mencari keringat saja. Setelah perkembangan itu menjadi terkenal di tanah air dan lapisan masyarakat, kemudian barulah disadari bahwa bermain bulutangkis tidak hanya sekedar mencari keringat saja, tetapi untuk tujuan yang lebih mulia yaitu mengharumkan nama bangsa dan negara melalui kegiatan ini dan memenangkan pertandingan di gelanggang kejuaraan dunia berarti bangsa dan negara Indonesia dapat dikenal didunia Internasional.⁷ Dunia Internasional mengenal bulutangkis

⁶ Bloom dalam Nana Sudjana, Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar, (Bandung: Sinar Baru, 1989), hal.46

⁷ Tohar, Olahraga Pilihan Bulutangkis, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), hal.10

dengan sebutan Badminton dengan dan badan tertinggi bulutangkis internasional adalah BWF (*Badminton world Federation*)

Nama badminton berasal dari nama sebuah rumah atau sebuah istana dikawasan *Gloucestershire*. Daerah tersebut terletak di sekitar 200 kilometer sebelah barat *London, Inggris*. *Badminton House*, demikian nama istana tersebut, menjadi saksi sejarah bagaimana olahraga ini mulai berkembang menuju bentuknya yang sekarang. Dibangunan tersebut, sang pemilik, *Duke of Beaufort* dan keluarganya menjadi aktivis olahraga tersebut. Akan tetapi *Duke of beaufort* bukanlah penemu permainan itu. Badminton hanya menjadi nama karena dari situlah permainan itu dimulai dikenal di kalangan atas dan kemudian menyebar. Badminton menjadi satu-satunya cabang olahraga yang namanya berasal dari nama tempat.⁸

Secara sederhana, permainan bulutangkis adalah upaya untuk memasukkan atau menjatuhkan kok ke bidang permainan lawan, tanpa kok itu bisa dikembalikan. Ada berbagai cara melakukannya, seperti memasukkan kok ke bidang yang tidak terjaga lawan, atau memasukkan kok dengan cepat, sehingga tidak sempat dikuasai atau dikejar lawan.

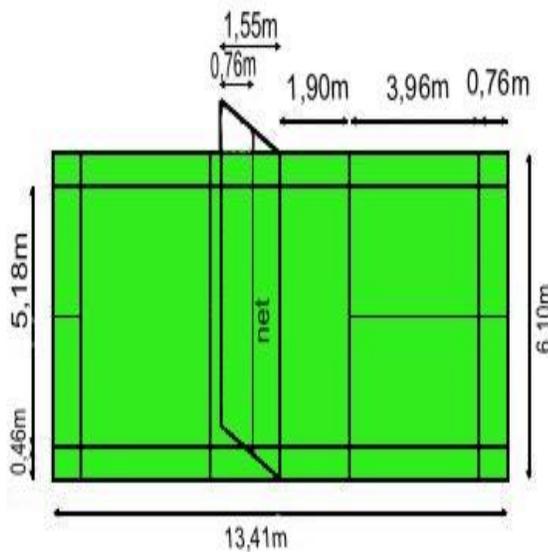
Dalam memainkan permainan bulutangkis kita membutuhkan beberapa peralatan diantaranya: net, raket, *shuttlecock* atau kok, sepatu dan pakaian.⁹

⁸ Syahri Alhusin, Gemar Bermain Bulutangkis, (Surakarta: CV "seti-Aji",2007), hal.2

⁹ Ibid.h10

Peralatan diatas biasa digunakan dalam pertandingan bulutangkis, tetapi untuk di sekolah dengan sarana dan prasarana yang seadanya biasanya peralatan yang digunakan dalam pembelajaran bulutangkis hanya raket ,kok dan lapangan terbuka yang datar.

Permainan bulutangkis di lakukan di sebuah lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:



Gambar 1. Lapangan Badminton

Sumber : <http://permainan-penjas.blogspot.com>

1. Panjang garis samping lapangan 13,41 Meter
2. Lebar lapangan 5,18 Meter
3. Tinggi jarring/net 1,55 Meter
4. Tinggi atas net 1,52 Meter
5. Jarak net ke garis servis 1,92 Meter
6. Jarak garis servis ke sisi lapangan luar 3,96 Meter

3. Hakikat Pukulan Lob

Lob adalah suatu pukulan dalam permainan buluangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk memukul *shuttlecock* setinggi mungkin jauh ke garis lapangan belakang. Fungsi dari pukulan lob adalah untuk menyerang dan bertahan¹⁰.

Pukulan lob bias berbentuk lob serang atau bias juga berupa lob bertahan. Lob serang di tandai dengan lambungnya *shuttlecock* yang tidak terlalu tinggi, tetapi jatuh di garis belakang. Sedangkan pukulan lob bertahan dilakukan dengan cara melambungkan *shuttlecock* setinggi-tingginya, dengan maksud pemain bias memperbaiki posisi badannya dan bersiap-siap[untuk menerima serangan lawan dalam adegan permainan sebenarnya.¹¹

Pukulan tersebut mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Untuk menghasilkan pukulan yang sangat tajam, maka usahakan *shuttlecock* di pukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan. Untuk mencapai hasil yang maksimal, di perlukan antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan.

Adapun cara melakukan pukulan lob bulutangkis adalah:

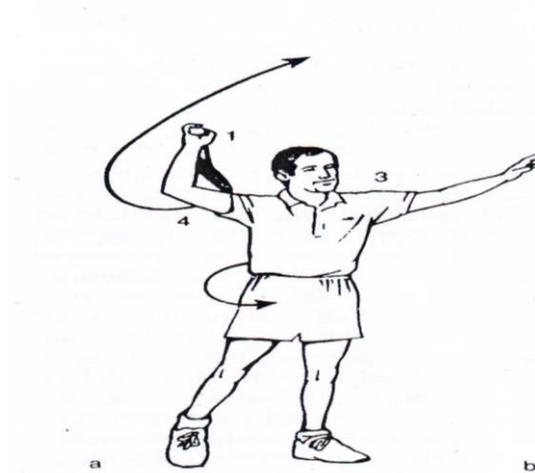
1. Ambil posisi siap dengan kaki di buka selebar bahu
2. Rentangkan kedua belah tangan ke atas dan kaki kanan di tarik kebelakang
3. Pukul *shuttlecock* pada saat *shuttlecock* berada di atas kepala

¹⁰Tohar, *op.cit*, h. 47

¹¹Herman Subarjah, Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bulutangkis, (Jakarta: Bagian Proyek Pembinaan Kelas Olahraga, 2001), h. 38

4. Bahu dan pinggang mengikuti ayunan lengan.
5. Posisi kaki kanan yang berada di belakang bergerak bersamaan dengan ayunan lengan, bahu, dan pinggang

Shuttlecock harus dipukul dengan keras dengan dibantu langkah kaki kanan kedepan.



Gambar 2. Fase Persiapan

Sumber : Tony Grice. Bulutangkis, (Jakarta, Raja Grafindo Persada,2007)

A. Fase Persiapan

1. *Grip handshake* atau pistol.
2. Kembali ke posisi menunggu atau menerima.
3. Memutar bahu dengan telapak kaki yang diangkat di bagian belakang.
4. Menggerakkan tangan yang memegang raket ke atas dengan kepala raket mengarah ke atas.

Membagikan berat badan seimbang pada bagian depan telapak kaki



Gambar 3. Fase Pelaksanaan

Sumber : Tony Grice. Bulutangkis, (Jakarta, Raja Grafindo Persada,2007)

B. Fase Pelaksanaan

1. Meletakkan berat badan pada kaki yang berada di belakang kepala.
2. Menggerakkan tangan yang tidak dominan ke atas untuk menjaga keseimbangan.
3. Gerakan *back swing* menempatkan pergelangan tangan pada keadaan tertekuk.
4. Lakukan *forward swing* ke atas untuk memukul bola pada posisi bola setinggi mungkin.
5. Melemparkan raket ke atas dan dengan permukaan raket mengarah ke bawah.
6. Tangan kiri menambah kecepatan rotasi bagian atas tubuh.
7. Kepala raket mengikuti arah bola.



Gambar 4. Fase Follow-trough

Sumber ; Tony Grice. Bulutangkis, (Jakarta, Raja Grafindo Persada,2007)

C. Fase Follow-Trough

1. Tangan mengayun ke depan melintasi tubuh.
2. Gunakan gerakan menggantung dan dorong tubuh dengan kedua kaki.
3. gunakan momentum gerakan mengayun untuk kembali ke bagian tengah lapangan,

4. Hakikat Raket

Secara tradisional raket dibuat dari kayu. Kemudian aluminium atau logam ringan lainnya menjadi bahan yang dipilih. Kini, hampir semua raket bulu tangkis profesional berkomposisi komposit serat karbon (plastik bertulang grafit). Serat karbon memiliki kekuatan hebat terhadap perbandingan berat, kaku, dan memberi perpindahan energi kinetik yang

hebat. Namun, sejumlah model rendahan masih menggunakan baja atau aluminium untuk sebagian atau keseluruhan raket.¹²

4.1 Raket Mini

Raket mini adalah media pembelajaran yang di peruntukan untuk anak usia agar mempermudah anak-anak dalam melakukan permainan bulutangkis. Media ini mirip dengan raket ukuran standar, hanya saja raket ini ukurannya lebih kecil dibandingkan dengan raket ukuran standar.

Peneliti memutuskan untuk menggunakan raket mini. Jadi berdasarkan hakikat raket di atas maka raket mini adalah alat pemukul pada permainan bulutangkis yang terbuat dari bahan aluminium atau karbon.

Raket mini tersebut bentuknya menyerupai raket bulutangkis sebenarnya akan tetapi panjang raket mini lebih pendek dari pada raket sebenarnya sehingga mamudahkan siswa menggunakan dan mengekspresikan kemampuan memukulnya karena raket mini tidak akan bergesekan dengan tanah apabila di ayunkan kebawah. Selain lebih pendek raket mini ini cukup ringan jadi tidak membebani siswa-siswi dalam proses belajar..

¹² Hermawan Aksan, Mahir Bulutangkis, (Bandung: Nuansa Cendekia, 2012), hal. 35



Gambar 5. Raket Mini

Dokumentasi Pribadi



Gambar 6. Raket Sebenarnya

Dokumentasi Pribadi

Tabel 1. Perbandingan Ukuran Raket Mini dan Raket Sebenarnya

No	Raket Mini	Raket Sebenarnya
1	Panjang Raket : 61 cm	Panjang Raket : 70 cm
2	Batang Frame : 17,5 cm	Batang Frame : 23,5 cm
3	Hand Grip : 20 cm	Hand Grip : 21 cm

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka teori diatas bahwa pendidikan jasmani mempunyai tujuan kepada keselarasan antara tubuh maupun perkembangan jiwa siswa didik.

Kesalahan yang sering terjadi saat proses belajar berlangsung adalah siswa banyak yang merasa kurang percaya diri saat melakukan gerakan lob jadi seperti lengan terlihat kaku atau posisi kaki yang kurang relaks , saat bergerak kedepan gerakan kaki tidak bergerak kedepan mengikuti gerakan lengan.

Dari beberapa kesalahan yang siswa lakukan diatas terdapat suatu pemecahan masalah antara lain : memberikan motivasi yang lebih kepada siswa agar lebih semangat melakukan gerakan lob dengan maksimal, diberikan pembelajaran yang menarik agar siswa tidak cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

Lob adalah salah satu tehnik dasar dalam permainan bulutangkis. Lob adalah adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilakukan dengan tujuan untuk memukul shuttle cock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan.

Dalam pembelajaran di sekolah pun pukulan lob adalah salah satu materi yang diajarkan,dan masuk dalam salah satu kurikulum. Tetapi dalam pembelajaran masih banyak siswa dalam melakukan pukulan lob yang belum benar tehnik pukulannya. Adapun dalam pembelajaran lob ini memakai

media pembelajaran raket mini karena agar siswa lebih mudah mempelajari gerakan teknik dasar pukulan lob.

C. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teoretis, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut :

Dengan raket mini dapat meningkatkan pembelajaran pukulan lob permainan bulutangkis pada siswa SMP Negeri 252 Jakarta.