

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Belajar

Belajar merupakan kebutuhan bagi setiap orang, sebab melalui belajar seseorang dapat memahami kecakapan, keterampilan dan pengetahuan serta konsep diri yang dapat terbentuk karena belajar. Kegiatan belajar dapat dimulai sejak lahir dan berlangsung seumur hidup.

Menurut James O. Wittaker yang dikutip oleh Wasty Soemanto, belajar dapat didefinisikan sebagai proses di mana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.¹ *“Learning may be defined as the process by which behavior originates or is altered through training or experience.”* Dengan demikian perubahan-perubahan tingkah laku akibat pertumbuhan fisik atau kematangan, kelelahan, penyakit, atau pengaruh obat-obatan adalah tidak termasuk sebagai belajar.

¹ Wasty soemanto, psikologi pendidikan, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h.104

Definisi yang tidak jauh berbeda, dikemukakan oleh Cronbach dalam bukunya yang berjudul *Educational Psychology*, sebagai berikut: “*Learning is shown by change in behavior as a result of experience*”.²dengan demikian, belajar yang efektif adalah melalui pengalaman. Dalam proses belajar, seseorang berinteraksi langsung dengan objek belajar dengan menggunakan semua alat inderanya.

Menurut Ngalim Purwanto, bahwa : “Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku, dimana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi juga ada kemungkinan mengarah kepada tingkah laku yang lebih buruk³. Lebih lanjut Ngalim Purwanto, mengutip pendapat Good dan dalam bukunya *Educational Psychology A Realistic Approach* mengemukakan arti belajar dengan kata-kata singkat, yaitu *Learning is the development of new associations as a result of experience*.⁴

Maksudnya , belajar bukan tingkah laku yang nampak, tetapi terutama dalam prosesnya yang terjadi secara internal di dalam diri individu dalam usahanya memperoleh hubungan-hubungan baru (*new associations*).

² Ibid, h. 104.

³ Ngalim Purwanto, Psikologi pendidikan, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), h.85

⁴ Ibid, h. 85

Menurut Gradier yang dikutip oleh Bambang Warsita mengemukakan bahwa :

Konsep belajar sebagai suatu upaya atau proses perubahan perilaku seseorang sebagai akibat interaksi peserta didik dengan berbagai sumber belajar yang ada di sekitarnya salah satu tanda seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku di dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut meliputi perubahan pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor), dan nilai sikap (afektif). Dengan demikian belajar adalah proses yang memperoleh berbagai kecakapan, keterampilan, dan sikap.⁵

Dengan demikian, belajar menuntut adanya perubahan yang relatif permanen pada pengetahuan dan perilaku seseorang karena pengalaman belajar dapat terjadi di rumah, di sekolah, di tempat kerja. Di tempat ibadah dan di masyarakat, serta berlangsung dengan cara apa saja, dari apa, dan siapa saja.

Menurut Syah Muhibin: belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraan jenis dalam jenjang pendidikan.⁶ belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Dari pendapat para pakar tersebut diatas, dapat dikemukakan adanya unsur penting yang menjadi pengertian belajar yaitu belajar

⁵ Bambang waskita, *Teknologi Pembelajaran Landasan dan Aplikasinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 62

⁶ Syah Muhibin, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), h. 59

merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku, perubahan yang terjadi melalui latihan atau pemahaman serta perubahan itu harus relative menetap . tingkah laku berubah menyangkut aspek kepribadian , baik fisik maupun psikis , seperti perubahan dalam pengertian pemecahan suatu masalah / berpikir, keterampilan, kecakapan, kebiasaan ataupun sikap.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa belajar berarti sebagai usaha sadar dan aktif yang dilakukan seseorang terhadap lingkungan dalam hal ini mata pelajaran melalui pengetahuan keterampilan dan bertahan relatif lama.

2. Hakikat Metode Berpasangan

Untuk meningkatkan hasil belajar harus didukung dengan materi pembelajaran yang baik dan tentunya harus terencana. Pembelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan harus dilakukan dengan materi belajar yang baik dan benar. Bentuk pembelajaran itu diantaranya dengan melakukan metode berpasangan. Metode berpasangan adalah metode yang dilakukan dengan bantuan teman. Dalam pembelajaran ini kedua pelaku tersebut saling memberi dan mendapatkan keuntungan dari pembelajaran ini , karena kelangsungan dari metode ini tergantung dari kedua pemain itu sendiri. metode ini sangat menunjang pengembangan dari kemampuan pelaku itu sendiri baik dari segi teknik maupun mental sangat baik untuk diterapkan dalam bentuk keterampilan gerak yang

memerlukan belajar secara berpasangan. Pembelajaran teknik memukul dapat dilakukan dengan partner atau pasangan satu lawan satu maupun melawan yang jumlahnya lebih dari satu. Tujuan dari pembelajaran ini yang terpenting adalah untuk membiasakan dari pukulan-pukulan yang diberikan lawan. Lawan yang bagaimanapun lebih dari diri sendiri.

Pengembangan teknik dengan berpasangan ini merupakan sebagai sarana untuk mengembangkan gerakan-gerakan kaki (*footwork*) dan kecepatan pukulan dan *power* dari pukulan, maka metode ini juga sekaligus sebagai koreksi terhadap teknik. Koreksi yang dimaksud adalah perbaikan terhadap cara memukul atau memperbaiki timing (saat perkenaan bola dengan raket) dari pukulan tersebut. Selain daripada itu semua dengan metode berpasangan akan menyerupai bentuk elemen pertandingan dan menjadi lebih bervariasi dan tidak menimbulkan kebosanan.

Dalam pembelajaran ini terdapat beberapa macam kelebihan lain dalam praktek belajar yang dapat digunakan, dalam penambahan situasi belajar. Praktek untuk keperluan anda sendiri . praktek situasi seperti pertandingan , menjadikan pengkoreksian terhadap peningkatan penampilan-penampilan , dan mengubah tingkat stress yang dimiliki oleh pemain. Pengkoreksian terhadap gerakan terjadi karena pelaku merasakan adanya kesalahan yang dilakukan.

Usaha menghindari gerakan yang salah. Tersebut, terjadi karena secara divi seorang pemain akan selalu pada saat yang tepat menghadapi bola.

Hal yang terpenting dalam permainan tenis meja adalah untuk mengawasi setiap datangnya bola. Apabila saat mengawasi datangnya bola dapat diketahui, maka untuk pukulan berikutnya akan mudah untuk dilakukan. Dengan adanya pembiasaan terhadap beranekaragaman jenis pukulan ini seseorang pemain akan terbiasa terhadap berbagai pukulan , sehingga nantinya tidak menemui kesulitan dalam bertanding. Kemudian keuntungan yang dapat diambil dari pembelajaran ini adalah penguatan terhadap gerakan yang dilakukan terjadi sebagai proses langsung dari hasil dari pukulan tersebut. Artinya dari berbagai macam yang ditemui dalam pembelajaran ini, akan semakin banyak tertanam dalam memori pemain tersebut yang merupakan rekaman dari setiap jenis pukulan, bak putaran bola, kecepatannya maupun pantulan bola tersebut. Dengan adanya rekaman yang terjadi untuk setiap pukula yang dihadapi , tentunya tercipta koreksi terhadap pukulan yang salah. Hanya pukulan yang benar dan baik saja yang terekam dalam memori pemain tersebut. Koreksi diperoleh sipelaku dengan sendirinya memberi koreksi terhadap pukulan yang dilakukan koreki internal dan koreksi eksternal terjadi karena koreksi yang datangnya dari lawan latin atau dari guru.

Setelah penguasaan teknik dapat dikuasai, dalam metode berpasangan ini sekaligus juga sebagai sarana mengembangkan antisipasi terhadap bola, menerapkan teknik serangan dan teknik bertahan. Dengan adanya perhatian yang tertuju pada metode berpasangan ini, maka dengan sendirinya konsentrasi terhadap penerapan metode permainan dapat terwujud. Tak dapat dipungkiri bahwa dalam satu permainan, jenis permainan dan suasana yang bagaimanapun terdapat dalam pertandingan, misalnya faktor distraksi, seperti kegaduhan, gangguan dari gerakan lawan, teman bahkan dari pihak penonton. Dengan metode berpasangan ini secara langsung akan terjadi peningkatan penampilan secara langsung akan terjadi peningkatan penampilan secara keseluruhan. Baik itu kemampuan teknik, fisik, mental, dan taktik

3. Hakikat Metode Bola Diumpan

Dalam setiap pembelajaran yang diadakan, baik itu dalam pembelajaran intensif atau pembelajaran yang sifatnya temporer selain dilakukan untuk pengembangan kemampuan dari orang yang belajar. Pengembangan individu itu selalu memerlukan bantuan dari orang lain. Mengumpan bola dapat dilakukan dengan alat itu sendiri maupun oleh mereka yang membantu guru ataupun oleh *ball boys* (penjaga bola). Mengumpan bola merupakan sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan individu.

Pembelajaran bentuk bola diumpun merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan individu atau sebagai metode untuk belajar keterampilan gerak seperti pukulan dasar dalam permainan tenis meja. Suatu bentuk pembelajaran yang dimaksudkan agar tujuan yang ingin dicapai berhasil.

Dalam melakukan setiap latihan selalu di dahului oleh proses pembelajaran dari suatu keterampilan Untuk mencapai tujuan dari proses pembelajaran itu tentu saja harus ada komunikasi. Dalam penyampaian komunikasi harus menyampaikan pesan yang dimaksud yaitu komunikasi harus akurat. Akurasi ini harus ditandai oleh reaksi penerima. Kemudian komunikasi harus efisien yang berarti pemakaian waktu dari pada yang diperlukan, dan yang tak kalah penting komunikasi harus memberikan sumbangan dan bukan mengurangi tingkat motivasi dan lingkungan belajar. Setelah komunikasi yang disajikan dapat dicerna oleh orang yang belajar, pembelajaran ini dimaksudkan agar pengetahuan atau keterampilan yang dipelajari dapat melekat dan meresap untuk waktu tertentu sehingga apa yang dipelajari itu dapat dimanfaatkan untuk menghadapi atau menyelesaikan tugas.⁷

Dalam pembelajaran ini, belajar dilakukan untuk membiasakan anak didik terhadap responden. Belajar memperkuat respon yang tepat

⁷ Winamo, E, M. Belajar Motorik, Keterampilan Pengantar Teori dan Metode, (Malang : 1994), h.172

dan tindakan atau gerakan menjadi semakin efisien⁸. Pembiasaan respon hanya dapat diperkenalkan pada anak didik dengan gerakan yang sederhana. Dengan gerakan yang mudah dilakukan dan sederhana, maka anak didik akan cepat menerima respon tersebut.

“Selain penampilan gerakan sederhana yang terpisah itu, anak mulai mengintegrasikan masukan dari berbagai penerimaan sensoris dengan menampilkan gerakan-gerakan motoric.”⁹

Gerakan motorik tersebut tidak dapat dilakukan hanya dalam waktu yang singkat atau dilakukan hanya dengan beberapa kali. Penguasaan respon tersebut harus dilakukan dengan belajar yang berulang-ulang.

Bentuk pengulangan itu dapat dilakukan dengan bentuk pembelajaran dengan metode bola diumpan¹⁰. Belajar bola diumpan itu berguna untuk memperlancar siswa untuk melakukan lebih banyak jumlah respon yang tepat dan benar. Setelah mencoba gerakan itu beberapa kali, lambat laun dia merasakan gerakan yang benar atau Salah, hingga kemudian dia hanya melakukan gerakan yang tepat.¹¹

Pembelajaran dengan metode ini selain untuk meningkatkan konsistensi dari pukulan tersebut, juga sekaligus meningkatkan

⁸ Ibid, h. 125

⁹ Pate Rotella McClenaghan, terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, Dasar-dasar Ilmiah kepelatihan, (Semarang: IKIP Semarang Press, 1993) h. 203

¹⁰ Ibid, h.125

¹¹ Ibid, h.129

kelincahan , timing bola yang tepat dan kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik terjadi karena secara tidak langsung pelaku akan bergerak kesegala arah dan memerlukan energy untuk mengerjakannya. Bila pembelajaran ini dilakukan dengan frekuensi yang lebih cepat akan mengembangkan *system kardiovaskuler* dari pemain itu sendiri. Kemudian timing bola dan *footwork* yang baik.

Dalam pembelajaran ini, sangat baik dilakukan dengan seseorang guru dan seseorang pengumpan bola. Manfaat yang dapat diambil dari situasi ini, adalah koreksi sekaligus pelaksanaan. Seorang pemain akan terus memukul dan terus memukul sehingga siswa siswa tersebut lama kelamaan akan berada pada tahap otomatisasi. Gerak otomatisasi ini terjadi karena pada setiap melakukan gerak yang benar akan tertanam dalam memori. Gerakan yang diperoleh dengan respon yang datang berupa bola. Kemudian dilanjutkan dalam otak dan dalam otak terjadi pemilah-milahan gerakan. Pemilah-milahan gerakan ini berdasarkan pengalaman yang telah diterima sebelumnya. Bila pengalaman yang lalu memiliki gerak yang baik , maka gerakan yang baru akan lebih sempurna dan dilanjutkan dengan singkat kepada otot untuk melakukan gerak yang sesuai dengan perintah otak. Adapun bila gerakan yang dihasilkan tidak sesuai dengan yang tidak diinginkan , maka terjadi kesalahan yang tidak dapat diketahui dengan jelas. Kesalahan itu dapat disebabkan oleh kemampuan otot untuk melaksanakan gerak tidak memiliki

keseimbangan ataupun lebih banyaknya pengalaman dalam proses pelaksanaan.

Untuk itu dilakukan dalam bentuk latihan bola diumpun sehingga proses pembiasaan pada gerakan yang benar dapat mendominasi pengalaman masa lalu. Setelah bola diumpun lebih baik tentunya gerakan akan tertuju pada gerakan yang otomatis. Gerakan otomatis terjadi tanpa interferensi dari tugas lain yang dilakukan bersamaan waktunya¹². Dalam pemrosesan

informasi tersebut telah terjadi pengurangan aktivitas kognitif terhadap rangsang, dimana siswa akan terbiasa memukul dan tidak ada waktu yang banyak untuk berpikir, dimana dan bagaimana cara memukulnya.

4. Hakikat Forehand Drive

Tenis meja merupakan cabang olahraga permainan yang teknik gerakannya kompak. Artinya teknik dan gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi sehingga atlet tidak mudah untuk menguasai teknik permainan tenis meja dengan baik berlebih lagi yang tidak berbakat.

Dalam permainan tenis meja teknik-teknik gerakannya menuntut koordinasi yang baik seperti koordinasi mata tangan, koordinasi gerakan awal dengan gerakan dan yang lebih mendasar adalah koordinasi syaraf

¹² Ibid, h. 312

dengan otot koordinasi gerakan awal dengan gerakan lanjutan dan yang lebih mendasar adalah koordinasi syaraf dengan otot.

Koordinasi gerakan ini menggambarkan penguasaan teknik dasar yang sempurna dan akan mempengaruhi gerakan keseluruhan. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Harsono bahwa :

“Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (*repetition*) yang konstan, maka organisasi-organisasi mekanisme neuroptysiologis kita akan menjadi bertambah baik , gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan otomatis dan reflektif yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf dari pada sebelum latihan-latihan tersebut”¹³

Salah satu teknik yang harus dikuasai dalam cabang olahraga tenis meja salah satunya adalah Armed drive. Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Chester Barnes adalah pukulan yang sulit dilakukan dimana pemain-pemain yang mengandalkan jenis gaya penhold merupakan sebagian dari metode eksekusi.¹⁴

Dan dipertegas lagi oleh Jimbrowm mengemukakan forehand drive adalah pukulan yang dilakukan oleh pemain dengan menggunakan tangan kanan atau tangan kiri pada bola yang berada disisi tubuhnya.¹⁵

¹³ Harsono. Ilmu Coaching,(Jakarta: CV.Tambak Kesuma,1998), h. 27

¹⁴ Chester Barnes, Tenis Meja Langkah Menjadi Juara,(Semarang: Dahara Prize, 1992) h.45

¹⁵ Jimbrowm, Tenis Tingkat Pemula, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), h 31

Adapun beberapa hal yang harus diperhatikan untuk melatih gaya *forehand drive* disini adalah:

1. Jangan berdiri terlalu jauh dari meja, sebaiknya anda bersiap-siap memukul bola.
2. Saat memainkan *forehand drive* pada saat menerima maupun bersiap-siap melakukan pukulan spin.
3. Saat anda melakukan *confer hitter* secara bersamaan puncak bet diturunkan lebih rendah sehingga dapat menetralsir pelintiran lawan. Kemudian teruskan dengan berbagai pelintiran bola kembalikan dari pihak lawan
4. Jika lawan tiba-tiba melakukan *chops ayunan bet* anda keatas jika lawan melakukan *conterhitts*, rendahkan bet anda kedepan.¹⁶

Adapun teknik pukulan *kwatkirid ckim* yang dikemukakan oleh Dinas Olahraga dan Pemuda tahun 2006 adalah :

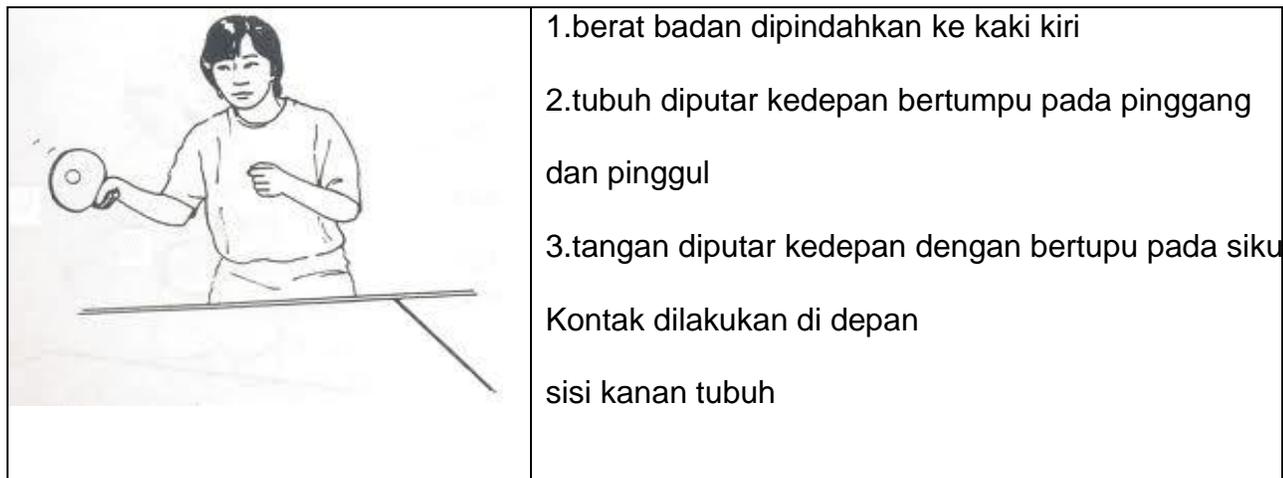
1. Tahap persiapan pukulan *forehand drive*.
2. Tahap pelaksanaan pukulan *forehand drive*.
3. Tahap akhir pukulan *forehand drive*

¹⁶ Chester Barnes, Loc, Cit

Tahap Persiapan

	<ol style="list-style-type: none"> 1. dalam posisi awal 2. tangan dilemaskan 3. bet sedikit dibuka untuk menghadapi backspin, sedikit ditup atau tegak lurus untuk menghadapi topspin. 4. pergelangan tangan lemas dan sedikit dimiringkan kebawah. 5. bergerak untuk mengatur posisi, kaki karena sedikit kebelakang untuk melakukan forehand
	<ol style="list-style-type: none"> 1. putar tubuh kebelakang dengan bertumpu pada pinggang pinggul. 2. putar tangan kebelakang dengan bertumpu pada siku. 3. berat badan dipindahkan ke kaki kanan 4. untuk menghadapi backspin, bet harus digerakkan sedikit lebih rendah

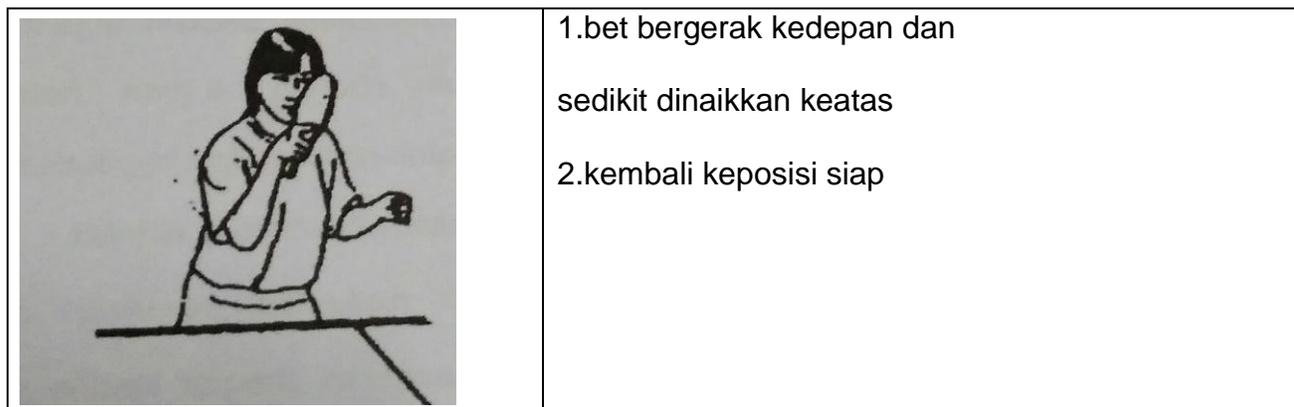
Gambar 1: Tahap persiapan dan pelaksanaan pukulan forehand drive.
 Sumber: Dinas Olahraga dan Pemuda tahun 2006, Petunjuk Permainan Tenis Meja, h. 64-65



Gambar 2: Tahap pelaksanaan pukulan forehand drive.

Sumber : Dinas Olahraga dan Pemuda tahun 2006, Petunjuk Permainan Tenis meja, h.66

Tahap Akhir



Gambar 3: Tahap Akhir pelaksanaan pukulan forehand drive.

Sumber : Dinas Olahraga dan Pemuda tahun 2006, Petunjuk Permainan Tenis Meja, h. 67

B. Kerangka Berpikir

1. Metode berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja.

Dalam memberikan materi harus menggunakan pendekatan-pendekatan melalui penyajian yang baik, dengan didukung dari semua faktor yang ada. Semakin baik metode penyajian yang diberikan, maka semakin mudah pencapaian tujuan yang diharapkan.

2. Metode bola diumpan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja.

Dalam suatu permainan yang sifatnya mencari kemenangan, segala upaya dilakukan untuk mendapatkannya. Tentunya semua hasil yang diperoleh itu adalah dengan persiapan dengan baik/ untuk meningkatkan kemampuan individu tersebut yaitu kemampuan dasar melakukan teknik *forehand* dan *backhand* dan nantinya diharapkan dengan kemampuan yang dimiliki akan dapat bermain dengan baik dan menghasilkan kemenangan. Berbagai metode dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Salah satu contoh bentuk metode itu adalah dengan menggunakan metode berpasangan dan metode bola diumpan.

3. Metode berpasangan lebih efektif daripada metode bola diumpan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja.

Bentuk metode berpasangan dilakukan untuk mengikuti situasi-situasi yang selalu berubah-ubah. Dengan membiasakan setiap permainan berada pada situasi seperti ini setiap saat akan menambah kemampuan secara mental untuk menghadapi lawan yang bagaimanapun dalam setiap pertandingan, karena bentuk dari latihan ini menyerupai bentuk permainan atau pertandingan.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir yang telah penulis uraikan, maka hipotesis yang dapat dirumuskan adalah :

1. Metode berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta.
2. Metode bola diumpan dapat meningkatkan hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta.
3. Metode berpasangan lebih efektif daripada metode bola diumpan terhadap hasil belajar pukulan *forehand drive* tenis meja pada siswa kelas X SMKN 31 Jakarta.