

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan aspek penting yang harus dimiliki setiap manusia dan akan berlangsung seumur hidup. Pendidikan harus dimiliki karena untuk mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Pendidikan secara umum memiliki arti suatu proses perubahan yang berlangsung secara terus-menerus dan menuju kedewasaan. Sehingga pendidikan akan berlangsung seumur hidup. Menurut Undang-Undang No.20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan sebagai usaha untuk mendidik manusia akan berlangsung secara bertahap, maka dari itu pendidikan akan tercapai jika berlangsung melalui proses-proses menuju tujuan akhir. Tujuan pendidikan nasional menurut Undang-Undang No.20 Tahun 2003, adalah “Bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pengertian pendidikan adalah suatu proses yang mengarah keperubahan yang lebih baik melalui kegiatan pengajaran atau latihan. Salah satu aspek pendidikan yang menunjang adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas

yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara social, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Mahendra, 2015, hlm. 38)

Menurut Margono (2012) “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang”. Hal ini diungkap lebih lanjut oleh Mahendra (2015, hlm. 40) “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”. Pendidikan jasmani merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. Maka dari itu, pendidikan jasmani harus memiliki tujuan yang sejalan dengan tujuan pendidikan. Singkatnya, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya (Mahendra, 2015, hlm. 46).

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan media gerak untuk belajar dan untuk mengembangkan kemampuan siswa. Pada pembelajaran pendidikan jasmani terdapat banyak materi ajar yang terdapat di sekolah yaitu permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, dan lain-lain. Salah satu jenis olahraga yang digemari di sekolah adalah permainan bola kecil. Didalam permainan bola kecil terdapat permainan yang sering dilakukan di sekolah yaitu permainan bulutangkis.

Permainan bulutangkis merupakan salah satu jenis permainan bola kecil yang menarik karena selain raketnya yang relatif ringan juga sudah banyak prestasi yang diraih oleh para pebulutangkis indonesia. Pada prinsipnya permainan bulutangkis yaitu memukul shuttlecock melewati atas net dan diarahkan sejauh-jauhnya dari posisi lawan. Hidayat (2017, hlm. 1.20) mengemukakan bahwa :

“Permainan bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai alat pemukul, satelkok sebagai objek yang dipukul, dan berbagai keterampilan, mulai keterampilan dasar hingga keterampilan yang paling kompleks. Tujuan dari permainan bulutangkis ini adalah memperoleh angka dan kemenangan dengan cara menyebrangkan dan menjatuhkan satelkok dibidang permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul satelkok atau menjatuhkannya didaerah permainan sendiri”.

Untuk mencapai tujuan bermain bulutangkis maka siswa bersaing untuk menguasai keterampilan dasar bermain bulutangkis. Hal ini diungkapkan lebih lanjut oleh Hidayat (2017, hlm. 3.31) “Seorang pemain hanya bisa memenangkan permainan jika menguasai berbagai keterampilan dasar memukul dengan baik, dan untuk itu keterampilan dasar tersebut harus diajarkan secara sistematis, metodis dan berkelanjutan, mulai dari pembelajaran gerak dasar sampai teknik dasar yang sebenarnya”. Maka modal utama yang sangat penting ketika akan melakukan permainan bulutangkis adalah menguasai keterampilan dasar.

Keterampilan dasar harus dimiliki oleh setiap orang yang akan memainkannya. Dalam penguasaan keterampilan dasar bisa dilakukan secara berulang-ulang sampai benar. Dalam bermain bulutangkis diperlukan penguasaan beberapa teknik dasar dan stroke dengan baik yaitu: clear (lob); pukulan yang diarahkan tinggi kebelakang, smash; pukulan keras menukik dengan tenaga penuh, Dropshot; pukulan menukik dengan setengah tenaga, net; pukulan yang dilakukan dekat jaring (net) (Hidayat, 2017, hlm. 1.19). Seseorang yang menguasai keterampilan dasar akan lebih mudah dalam melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam melakukan pukulan. Ada beberapa keterampilan dasar yang penting dalam permainan bulutangkis, yaitu servis dan lob bertahan. Servis merupakan awalan sebelum melakukan permainan bulutangkis. Servis termasuk salah satu keterampilan gerak memukul yang dilakukan dengan ayunan raket dari bawah keatas (Hidayat, 2017, hlm. 2.31). Servis dikatakan sebagai modal awal untuk memperoleh angka. Servis dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu; (1) servis panjang, (2) servis pendek, dan (3) servis flick (Hidayat, 2017, hlm. 2.31). Salah satu jenis servis yang sering digunakan adalah servis panjang.

Servis panjang merupakan salah satu jenis servis yang dilakukan dengan mengarahkan satelkok melambung dan jatuh digaris belakang lapangan bulutangkis. Hal ini diungkapkan lebih lanjut oleh Grice (dalam Hidayat, 2017) “Servis panjang adalah servis dasar anda, servis ini mengarahkan satelkok tinggi dan jauh ke belakang, satelkok akan berbalik dan jatuh sedekat mungkin dengan garis batas lapangan bagian belakang”. Maka dari itu servis panjang harus dikuasai karena servis merupakan umpan untuk melakukan keterampilan dasar penting yang lain seperti lob bertahan.

Lob bertahan merupakan keterampilan dasar yang paling sering dilakukan ketika bermain bulutangkis. Teknik lob bertahan yaitu memukul shuttlecock dari atas kepala yang hasil pukulannya melambung tinggi kebelakang. Hal ini diungkapkan lebih lanjut oleh Hidayat (2017, hlm. 2.43) “Lob bertahan adalah pukulan lob yang melambung sangat tinggi dengan tujuan untuk mempersiapkan diri dengan memperbaiki posisi untuk selanjutnya memiliki cukup waktu untuk menerima serangan berikutnya”. Teknik lob bertahan biasa digunakan ketika mempertahankan serangan dari lawan. Melihat pentingnya teknik dasar tersebut, maka sebagai seorang guru atau pelatih dituntut untuk memilih pendekatan pembelajaran yang tepat agar siswa dengan mudah dalam menguasai teknik tersebut. Pendekatan pembelajaran yang dapat mengembangkan siswa adalah *Self Regulated Learning* (SRL)

Self Regulated Learning (SRL) merupakan pendekatan yang mengarah kepada peserta didik agar mengendalikan proses belajarnya sendiri. Elliot, dkk (dalam Hidayat, 2012) mengemukakan bahwa “*Self-Regulated Learning* (SRL) adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang digunakan sebagai strategi untuk membantu siswa agar menjadi lebih otonom dan termotivasi untuk menjadi seorang pembelajar yang unggul”. Sedangkan menurut Hidayat (2015, hlm. 141) “SRL merupakan suatu kegiatan belajar atau berlatih yang melibatkan aspek metakognisi, motivasi dan perilaku”. Pada pendekatan *Self Regulated Learning* (SRL) diarahkan kepada orientasi tujuan dan menentukan proses berfikir atau cara siswa atau atlet dalam mewujudkan pada penguasaan keterampilan. Menurut Duckworth et al. (2009) “*Self Regulated Learning* (SRL) mengacu pada pikiran, perasaan dan aksi yang terencana dan diadaptasikan untuk mencapai tujuan-tujuan personal”. Maka dari itu pendekatan *Self Regulated Learning* (SRL) memerlukan sub proses yang mengarah kepada pola pikir yang dapat mempengaruhi keberhasilan siswa atau atlet untuk mencapai tujuan yaitu *goal setting* atau penetapan tujuan.

Goal setting atau penetapan tujuan umumnya mengarahkan setiap proses-proses terhadap tujuan yang telah ditentukan. Locke dan Latham (dalam Baghurst, et al., 2015) mengemukakan bahwa “*Historically, goal setting has been considered one of the most effective psychological strategies for improving performance*”. Maka dari itu penetapan tujuan dapat meningkatkan penguasaan kinerja dalam

menguasai suatu keterampilan. Hal lebih lanjut diungkap oleh Hidayat (2015, hlm. 170) mengemukakan bahwa “Penetapan tujuan adalah suatu teknik atau strategi untuk menetapkan orientasi tujuan belajar atau berlatih yang ingin dicapai yang menuntun regulasi proses berfikir siswa atau atlet dalam rangka menguasai suatu keterampilan gerak”. Sehingga setiap pembelajaran diharuskan memiliki penetapan tujuan yang membawa kearah berkembangnya kemampuan peserta didik kepada penguasaan pengetahuan dan keterampilan, jadi hasil yang dialami oleh peserta didik akan membawa ke tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya. *Like most learning strategies, goal-setting should be taught directly to enable learners to independently set and monitor their own improvements and achievement. In this way, individuals can be more self-reliant and resourceful about their progress* (Anderson, 2013). Penetapan tujuan membuat peserta didik mengetahui perbaikan dan kemajuan diri mereka sendiri. Dapat dikatakan berhasil jika proses pada penguasaan dan pengembangan keterampilan lebih baik dari sebelumnya dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Dalam kaitannya dengan penguasaan keterampilan gerak, penetapan tujuan dibedakan menjadi penetapan tujuan hasil, tujuan proses, dan tujuan dinamik (Hidayat, 2015, hlm. 172).

Tujuan hasil merupakan satu jenis penetapan tujuan yang berorientasi pada hasil akhir. Tujuan hasil memfokuskan perhatian pada kesempurnaan tugas (Schunk & Ertmer 1999), atau pada pendemonstrasian kompetensi yang tinggi agar mampu melebihi atau mengalahkan orang lain (Hidayat, 2017, hlm. 173) Sedangkan tujuan proses menurut Zimmerman & Kitsantas (dalam Hidayat, 2017, hlm. 174) “Tujuan proses atau tujuan yang menekankan pada proses penguasaan keterampilan berkaitan dengan penggunaan teknik atau strategi yang dapat membantu siswa atau atlet untuk menguasai suatu tugas tertentu”. Dan tujuan dinamik adalah teknik menetapkan orientasi tujuan latihan atlet yang memfokuskan pada pemaduan antara tujuan proses dengan tujuan hasil. Pada tahap awal latihan, atlet focus pada proses penguasaan keterampilan gerak (tujuan proses) dan melakukan sublimasi tujuan pada hasil penampilan setelah proses dasar dikuasai (tujuan hasil) (Hidayat, 2015, hlm. 176).

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan, banyak siswa yang meminati permainan bulutangkis tetapi kurangnya pendekatan yang tepat sehingga kurangnya

kemampuan siswa dalam menguasai suatu keterampilan dasar. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan dasar terlihat ketika sudah memasuki waktu belajar. Banyak siswa yang sudah melakukan tetapi masih ada yang belum mampu menguasai teknik-teknik dasar khususnya servis panjang dan lob bertahan. Untuk mencapai tujuan pembelajaran pada permainan bulutangkis diperlukan cara yaitu melalui pendekatan *Self Regulated Learning* (SRL) melalui sub proses yang didalamnya terdapat strategi yaitu *goal setting* atau penetapan tujuan yang mengarah kepada pola pikir siswa agar lebih aktif dalam memahami permasalahan mengenai permainan bulutangkis. Karena *Self Regulated Learning* (SRL) merupakan pendekatan yang mengarahkan untuk dapat mengawasi proses belajarnya sendiri. Begitupun penetapan tujuan, ketika ada tujuan akan menjelaskan arah pembelajaran, sehingga pembelajaran akan terlaksana secara jelas.

Maka dari itu pada penelitian ini akan mengamati aplikasi *goal setting* sebagai sub proses *self regulated learning* dalam pembelajaran keterampilan dasar bermain bulutangkis.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi rumusan masalah pada penelitian ini adalah

- 1.2.1 Apakah sub proses SRL penetapan tujuan memberikan pengaruh yang berbeda secara signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis?
- 1.2.2 Apakah kelompok sub proses SRL penetapan tujuan dinamik memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan dariada kelompok penetapan tujuan proses dan kelompok yang tidak menggunakan penetapan tujuan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis?
- 1.2.3 Apakah kelompok sub proses SRL penetapan tujuan proses memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan daripada kelompok yang tidak menggunakan penetapan tujuan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat diketahui tujuan pada penelitian ini adalah

- 1.3.1. Untuk menguji sub proses SRL penetapan tujuan memberikan pengaruh yang berbeda secara signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis
- 1.3.2. Untuk menguji kelompok sub proses SRL penetapan tujuan dinamik memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan dariada kelompok penetapan tujuan proses dan kelompok yang tidak menggunakan penetapan tujuan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis
- 1.3.3. Untuk menguji kelompok sub proses SRL penetapan tujuan proses memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan daripada kelompok yang tidak menggunakan penetapan tujuan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis

1.4 Manfaat Penelitian

Suatu penelitian diharapkan memiliki sebuah manfaat. Penulis mengharapkan manfaat dalam penelitian ini. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Dari Segi Teori

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori-teori pendidikan jasmani khususnya tentang aplikasi goal setting sebagai sub proses self regulated learning dalam pembelajaran keterampilan dasar bermain bulutangkis.

1.4.2 Dari Segi Kebijakan

Memberikan kebijakan untuk pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa khususnya permainan bulutangkis yang baik dan efektif dengan untuk diterapkan dan di anjurkan, yaitu menggunakan aplikasi *goal setting* sebagai sub proses *self regulated learning*.

1.4.3 Dari Segi Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi berbagai pihak terkait, diantaranya :

1.4.3.1 Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini memberikan manfaat yang baik dan berguna bagi proses pembelajaran selanjutnya disekolah, dalam rangka perbaikan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran bulutangkis

1.4.3.2 Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang berkaitan dengan aplikasi *goal setting* sebagai sub proses *self regulated learning* dalam pembelajaran keterampilan dasar bermain bulutangkis.

1.4.3.3 Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan hasil belajar bermain bulutangkis.

1.4.4 Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Dapat memberikan informasi pengetahuan sebagai pembelajaran menggunakan aplikasi *goal setting* sebagai sub proses *self regulated learning* dalam pembelajaran keterampilan dasar bermain bulutangkis.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika penulisan dalam penulisan skripsi ini meliputi:

BAB I Pendahuluan

Terdiri dari Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian mengenai aplikasi *goal setting* sebagai sub proses *self regulated learning* dalam pembelajaran keterampilan dasar bermain bulutangkis

BAB II Kajian Pustaka

Terdiri dari Landasan Teori, Kerangka Pemikiran, Dan Hipotesis tentang aplikasi *goal setting* sebagai sub proses *self regulated learning* dalam pembelajaran keterampilan dasar bermain bulutangkis

BAB III Metode Penelitian

Terdiri dari Metode Penelitian, Populasi Dan Sampel Penelitian, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian Dan Analisis Data.

BAB IV Temuan dan Pembahasan

Terdiri dari Hasil Pengolahan Dan Pembahasan.

BAB V Penutup

Terdiri dari Simpulan, Implikasi, Dan Rekomendasi mengenai aplikasi *goal setting* sebagai sub proses *self regulated learning* dalam pembelajaran keterampilan dasar bermain bulutangkis.