

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan dalam kegiatan belajar mengajar di Sekolah Menengah Pertama.

Kedudukannya memegang peranan yang sangat penting, karena melalui proses pendidikan ini diharapkan siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, keterampilan gerakannya, pengetahuannya, dan kedisiplinannya. Hal ini sesuai dengan Tujuan Umum Pendidikan Jasmani yang terdapat dalam petunjuk pelaksanaan Mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Umum Tingkat Pertama (1988:1) sebagai berikut :

Tujuan umum Pendidikan Jasmani di SMTP adalah untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Olahraga permainan tenis meja merupakan cabang olahraga pilihan, yang dapat diberikan dalam kegiatan intra kurikuler ataupun ekstra kurikuler bidang pelajaran Pendidikan Jasmani, di Sekolah Menengah Tingkat Pertama. Hal tersebut sesuai dengan ruang lingkup Kurikulum Pendidikan Jasmani (1994:2) yaitu :

Jenis kegiatan yang diajarkan meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok terdiri atas atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan. Sedangkan kegiatan pilihan terdiri atas renang, pencak silat, bulu tangkis, tenis meja, tenis, sepak takraw, olahraga tradisional dan cabang-cabang olahraga lainnya yang potensial dan berkembang di daerah.

Mengenai pembagian jumlah jam pelajaran, lebih lanjut Kurikulum Pendidikan Jasmani (1994:3) mencantumkan :
"Jumlah jam pelajaran olahraga pilihan adalah 4 jam pelajaran setiap catur wulan".

Berdasarkan kutipan tersebut tergambar bahwa jumlah jam pelajaran olahraga tenis meja dalam satu tahun ajaran adalah 12 jam pelajaran. Hal ini merupakan kendala dalam upaya mencapai hasil proses belajar yang optimal.

Selain kendala tersebut, keberadaan sarana fasilitas juga kurang memadai, mengingat menurut pengamatan penulis, rata-rata setiap sekolah khususnya di Kotamadya Bandung hanya mempunyai 1 sampai 3 buah meja tenis.

Dalam rangka upaya mencapai hasil proses belajar yang optimal, perlu kiranya ditemukan suatu sistem pemberian materi yang efektif, mengingat keterbatasan dari jumlah jam pelajaran dan keberadaan sarana fasilitas. Adapun kriteria dalam menyusun program Pengajaran hendaknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut, antara lain :

- tujuan yang ingin dicapai,
- bahan,
- metoda,
- alat, media,
- alokasi waktu, dan

- evaluasi.

Salah satu prinsip dasar belajar keterampilan gerak adalah pengulangan atau latihan. Secara umum dapat dikatakan bahwa suatu latihan dapat meningkatkan kemampuan motorik dari seseorang yang berlatih. Dalam melaksanakan latihan, prinsip-prinsip latihan harus diperhatikan dan dilaksanakan, karena suatu latihan akan melibatkan proses belajar mengajar yang menghasilkan suatu perubahan perilaku keterampilan geraknya.

Setelah menyimak uraian di atas, maka perlu kiranya penulis kemukakan apa yang disebut dengan latihan. Harsono (1988:101) menjelaskan bahwa :

Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

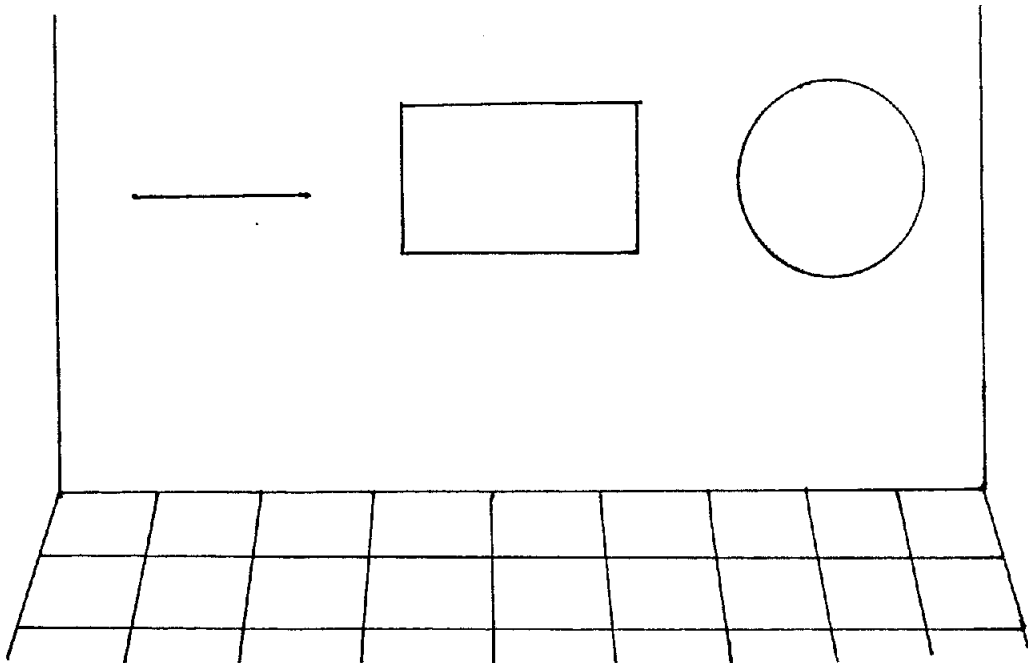
Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa, proses belajar keterampilan gerak harus diberikan secara sistematis, artinya materi latihan diberikan dari yang mudah atau dari yang bebannya ringan meningkat bertahap kepada materi yang lebih sulit atau lebih berat.

Pada proses pelaksanaan belajar olahraga tenis meja bagi pemula, dewasa ini terdapat dua macam jenis proses pemberian materi yang biasa digunakan, yaitu :

1. Proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu.

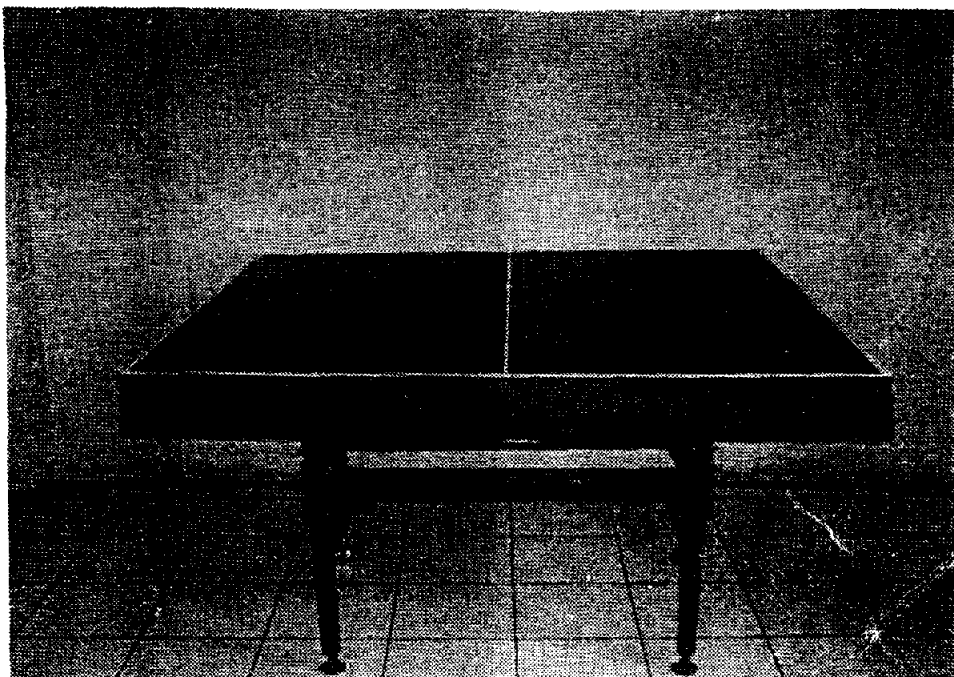
Latihan ini diberikan dengan tujuan, agar siswa mendapatkan frekuensi pukulan yang lebih banyak.

Selain itu Sklorz (1983:221) menjelaskan : "Object : training of basic position and ball sense".



Gambar 1.1

Sarana fasilitas latihan pantulan ke dinding melalui lantai

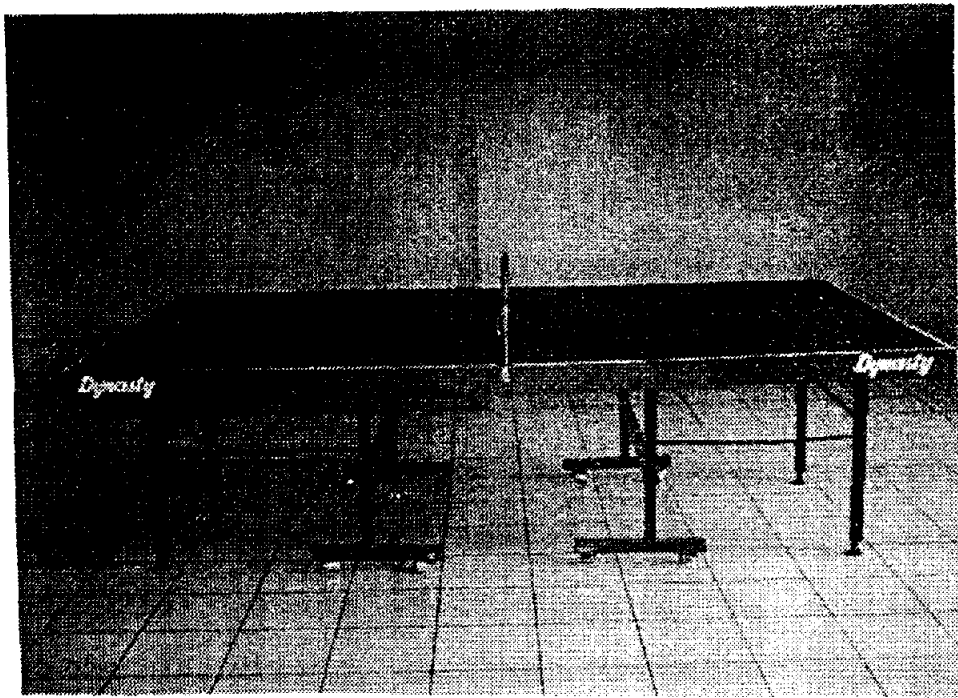


Gambar 1.2

Sarana fasilitas latihan pantulan ke dinding melalui setengah lapangan tenis meja

2. Proses belajar langsung mempelajari teknik dasar secara sistematis pada sarana fasilitas permainan tenis meja yang lengkap

Latihan ini diberikan dengan tujuan mempercepat proses pemberian materi.



Gambar 2

Sarana proses belajar langsung pada fasilitas Olahraga permainan tenis meja yang lengkap

Berdasarkan dua jenis proses pemberian materi sebagaimana dikemukakan di atas, dan berdasarkan kelemahan-kelemahan dari jumlah jam pelajaran serta keberadaan sarana fasilitas olahraga permainan tenis meja, menurut pengamatan penulis yang menjadi latar belakang masalah penelitian ini ialah terdapat kesulitan menentukan proses belajar yang lebih efektif dalam upaya mencapai hasil belajar yang optimal. Sehingga apabila hal tersebut diabaikan, akan

menjadi kendala dalam upaya mencapai tujuan belajar pendidikan jasmani secara umum.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti, "Apakah proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding mempunyai perbedaan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar stroke?", hal ini akan terpecahkan melalui penelitian ini.

B. Masalah Penelitian.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, permasalahan dalam penelitian ini secara umum ialah :

"Bagaimana perbandingan hasil belajar teknik dasar stroke antara proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu dengan proses belajar langsung menggunakan meja tenis bagi pemula ?".

Secara khusus permasalahannya adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pengaruh hasil belajar dengan melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar stroke permainan tenis meja bagi pemula ?,
2. Bagaimanakah pengaruh hasil belajar dengan menggunakan latihan langsung menggunakan meja tenis terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar stroke permainan tenis meja bagi pemula ?,
3. Manakah yang lebih berarti pengaruhnya antara proses belajar dengan melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu dan langsung menggunakan meja tenis terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar stroke

permainan tenis meja bagi pemula ?.

C. Tujuan Penelitian.

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan, tujuan dalam penelitian ini secara umum untuk mendapatkan gambaran tentang perbandingan hasil belajar teknik dasar stroke antara proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu dengan proses belajar langsung menggunakan meja tenis bagi pemula. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran empiris dan objektif tentang :

1. Pengaruh hasil belajar dengan melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar stroke permainan tenis meja bagi pemula,
2. Pengaruh hasil belajar dengan menggunakan latihan langsung menggunakan meja tenis terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar stroke permainan tenis meja bagi pemula,
3. Perbandingan pengaruh yang lebih berarti antara proses belajar dengan melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu dan langsung menggunakan meja tenis terhadap peningkatan penguasaan teknik dasar stroke permainan tenis meja bagi pemula.

D. Kegunaan Penelitian.

Apabila hasil penelitian ini menggambarkan peningkatan hasil yang berarti, artinya hasil belajar teknik dasar stroke permainan tenis meja melalui latihan pantulan

ke dinding terlebih dahulu menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan hasil belajar teknik dasar stroke langsung menggunakan sarana fasilitas olahraga permainan tenis meja yang lengkap, maka penelitian ini penting sebagai :

1. Bahan masukan bagi para guru pendidikan jasmani untuk mempertimbangkan proses belajar teknik dasar stroke melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu sebagai alternatif dalam memberikan materi olahraga permainan tenis meja.

2. Bahan informasi mengenai efektifitas proses belajar teknik dasar stroke melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu terhadap pengembangan keterampilan olahraga permainan tenis meja.

E. Pembatasan Penelitian

Untuk menghindari timbulnya berbagai penafsiran yang terlalu luas dan agar tidak terjadi kesimpangsiuran dengan permasalahan yang penulis teliti, maka penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut :

1. Pokok permasalahan dalam penelitian ini yaitu perbandingan hasil belajar teknik dasar stroke antara proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu dengan proses belajar langsung menggunakan sarana fasilitas olahraga permainan tenis meja yang lengkap.

2. Dalam penelitian ini penulis mempergunakan teknik dasar stroke sebagai bahan materi yang diberikan. Adapun

teknik dasar stroke menurut Murlan (1993:254) adalah sebagai berikut : "Teknik dasar stroke adalah teknik pukulan minimal yang harus dikuasai oleh seseorang untuk dapat bermain tenis meja, jenis pukulan tersebut adalah : push, drive, block, chop, service".

3. Seperti yang telah diuraikan di atas, teknik pukulan tenis meja yang penulis menggunakan sebagai materi latihan adalah teknik dasar stroke. Adapun mengenai alat ukur untuk menentukan nilai peningkatannya adalah dengan menggunakan tes Back Board. Pelaksanaan tes awal yaitu pada hari Senin tanggal 13 November 1995 mulai pukul 13.00 sampai dengan pukul 16.00 bertempat di SMP Negeri 18 Kodya Bandung.

F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

Penerapan proses belajar yang tepat oleh guru dapat menunjang proses belajar mengajar yang dikelolanya dalam upaya pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Pada proses belajar teknik dasar stroke langsung menggunakan meja tenis yang sering diterapkan oleh para guru olahraga di lapangan, siswa memperoleh latihan teknik dasar stroke tanpa melalui latihan pantulan ke dinding atau lantai, namun siswa langsung mendapatkan latihan seperti pada permainan yang sesungguhnya. Hal ini merupakan suatu keuntungan karena siswa mendapatkan latihan yang sama dengan permainan sebenarnya.

Proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding, membawa siswa melakukan latihan pantulan ke dinding melalui

lantai atau setengah lapangan tenis meja sebelum siswa melakukan latihan pada meja tenis. Pada proses belajar ini terdapat beberapa keuntungan yaitu :

1. Siswa mendapatkan pengulangan latihan pukulan yang lebih banyak, sehingga kemampuan penguasaan teknik akan lebih cepat dikuasai. Hal ini sejalan dengan pandangan Harsono (1988:102) bahwa :

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

2. Secara tidak langsung siswa mendapatkan latihan koordinasi, karena latihan ini sesuai dengan salah satu metoda pengembangan koordinasi dari Pechtl yang dikutip oleh Harsono (1988:222) yaitu :

1. Berbagai sikap yang lain dari kebiasaan.
2. Melakukan keterampilan dengan anggota badan yang lain.
3. Mengubah kecepatan gerak.
4. Pembatasan daerah keterampilan.
5. Perubahan teknik/keterampilan.
6. Meningkatkan kesulitan.
7. Melakukan skill yang lain.
8. Menambah lawan bermain atau menambah tahanan.
9. Menciptakan kondisi yang lain.
10. Melakukan cabang olahraga lain.

Dengan mempertinggi tingkat koordinasi, maka keterampilan teknik dasar akan lebih cepat dikuasai. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:220) :

Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Dia juga dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.

Menyimak dari paparan di atas, penulis mempunyai anggapan dasar bahwa proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam pemilihan proses belajar teknik dasar stroke permainan tenis meja.

Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar yang penulis kemukakan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu memberikan pengaruh yang berarti dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar stroke permainan tenis meja bagi pemula,
2. Proses belajar langsung menggunakan meja tenis memberikan pengaruh yang berarti dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar stroke permainan tenis meja bagi pemula,
3. Proses belajar melalui latihan pantulan ke dinding terlebih dahulu memberikan pengaruh yang lebih berarti dibandingkan dengan proses belajar langsung menggunakan meja tenis dalam meningkatkan penguasaan teknik dasar stroke permainan tenis meja bagi pemula.

G. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari penafsiran yang salah, maka penulis mencoba memberikan kejelasan istilah-istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Perbandingan. Pengertian perbandingan menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (1989:75) menjelaskan bahwa : "Perbandingan adalah memadukan (menyamakan) dua benda (hal dsb) untuk mengetahui persamaan atau selisihnya".

Hasil. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1989:300) menjelaskan : "Hasil adalah sesuatu yang diadakan (dibuat, dijadikan, dsb) oleh usaha, pikiran, tanam-tanaman, ladang, hutan, dsb".

Belajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1989:13) menjelaskan : "Belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku, atau tanggapan yang diakibatkan pengalaman".

Teknik Dasar Stroke. Menurut Nurlan (1993:54) "Teknik dasar stroke adalah teknik pukulan minimal yang harus dikuasai oleh seseorang untuk dapat bermain tenis meja, jenis pukulan tersebut adalah : push, drive, block, chop, service".

Latihan Pantulan ke Dinding. Latihan pantulan ke dinding adalah : latihan teknik pukulan dengan cara memantulkan bola ke dinding melalui lantai atau meja tenis (setengah lapangan).

Langsung Menggunakan Meja Tenis. Langsung menggunakan meja tenis adalah : latihan teknik pukulan tanpa melalui latihan pantulan ke dinding ataupun lantai, namun langsung

melatih pukulan pada sarana fasilitas olahraga permainan tenis meja yang lengkap.

H. Metodologi Penelitian.

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian berlangsung selama 6 minggu mulai tanggal 16 November sampai dengan 26 Desember 1995, dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Adapun tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 18 Bandung. Lamanya waktu penelitian yang penulis terapkan dilandasi oleh suatu teori dari Hebbelink dan Day (1978:28) yaitu :

The ability efficiently to meet the demands of exercise is produced by an adaptive response to regular exercise. Since the effects of training can be observed after two or three week it is convenient to label them medium term effects.

2. Metoda Penelitian.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metoda eksperimen lapangan dengan desain kontrol group pre test and post test.

3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini ialah siswa putra kelas 1 SMP Negeri 18 Bandung yang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler tenis meja yang berjumlah 46 orang siswa. Kemudian dari jumlah tersebut diambil untuk sampel sebanyak 30 orang yang dipilih secara purposif, dalam hal : kemampuan awal, jenis kelamin, usia/tinggi badan, dan minat subjek.

4. Teknik Pengumpulan Data

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu

tes Back Board.

5. Teknik Pengolahan Data.

Data-data yang diperoleh dari hasil pengukuran, selanjutnya diolah dengan menggunakan cara-cara statistika. Adapun langkah-langkah pengolahan data ditempuh dengan prosedur sebagai berikut :

- Menghitung skor rata-rata,
- Menghitung simpangan baku,
- Menguji normalitas data dengan chi kuadrat,
- Menguji homogenitas dua varians,
- Pengujian hipotesis dengan penghitungan uji kesamaan dua rata-rata (uji dua pihak).