

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan usaha agar manusia dapat mengembangkan potensi dalam dirinya melalui proses pembelajaran. Namun, pendidikan bukan hanya sebatas mengembangkan dalam ranah kecerdasan saja, melainkan pendidikan juga diharapkan agar seseorang semakin beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki sikap yang baik terhadap sesama dan makhluk ciptaanNya, berbudi pekerti luhur, membangun potensi diri dengan tujuan membangun bangsa dan negara. UU SISDIKNASI nomor 20 tahun 2003 (Dalam Somarya & Nuryani 2011:26) disebutkan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan berencana 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 juga diartikan atau didefinisikan oleh beberapa tokoh atau para ahli salah satunya adalah Poerbakawatja (Dalam Somarya & Nuryani 2011:26) menyebutkan tentang pengertian pendidikan bahwa:

Pengertian Pendidikan dapat diartikan secara luas dan sempit. Secara luas pendidikan meliputi semua perbuatan dan usulan dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapannya, serta keterampilannya (orang menamakan ini juga “mengalihkan” kebudayaan atau *culturover dracht*) kepada generasi muda sebagai usaha menyiapkannya agar dapat memenuhi fungsi hidupnya baik jasmaniah maupun rohaniah. Dalam arti sempit pendidikan sama halnya dengan pengajaran, walaupun demikian di dalam proses pendidikan akan tercakup pula pengajaran sebagai salah satu bentuk kegiatan pendidikan.

Secara garis besar pendidikan merupakan sesuatu yang wajib dalam rangka membangun negara yang maju, pendidikan di sekolah sendiri banyak terdiri dari beberapa macam mata pelajaran yang mempunyai fungsi bagi kehidupan di masa yang akan datang, salah satunya pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Karakteristik pendidikan jasmani yang unik yaitu menggunakan

gerak sebagai media untuk pembelajaran siswa, sehingga pendidikan jasmani sebagai daya tarik yang tidak terbantahkan dalam proses pendidikan. Pendidikan jasmani menurut Barrow (dalam Abduljabar, 201: 81) sebagai berikut:

Pendidikan Jasmani dapat didefinisikan sebagai “pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan pendidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk olahraga (*sport*), permainan, senam, dan latihan (*exercise*). Hasil yang ingin dicapai individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu.

Berdasarkan pengertian di atas mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang sangat penting dari proses pendidikan bagi para siswa disekolah. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani dapat mengembangkan beberapa aspek yang penting yaitu aspek sosial, mental, fisik, emosional, intelektual, estetika dan moral. Pernyataan tersebut didukung Sukintaka (2004:17) yaitu: “Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani.”

Pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa keberadaan pendidikan jasmani tidak lepas dari adanya kurikulum yang di dalamnya terdapat tujuan pendidikan yang telah ditetapkan, maka dalam hal ini terbukti bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan.

Agar siswa dapat menyerap ilmu yang diberikan oleh guru dengan baik maka siswa haruslah melakukan pengulangan kegiatan atau yang sering disebut dengan latihan. Dengan latihan siswa diharapkan mampu melakukan tugas gerak pada kemudian hari dengan baik. Latihan gerak dalam pendidikan jasmani sangat kompleks sehingga latihan dalam melakukan tugas gerak memerlukan waktu yang cukup lama. Model latihan sangat menentukan lamanya proses latihan gerak tersebut agar siswa tersebut mengalami otomatisasi gerakan. Pernyataan tersebut didukung oleh pernyataan Bempa (dalam Yudiana, Subarjah, & Juliantine, 2007, hlm. 2.4) mengenai definisi latihan : “Latihan adalah suatu proses sistematis dari aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relatif lama, ditingkatkan

secara *progresif* (bertahap) dan individual yang mengarah kepada ciri – ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.”

Untuk melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani perlu melakukan pengaturan atau model pengulangan atau latihan, terdapat dua model latihan untuk melatih gerak siswa, yaitu model latihan secara terpusat (*blocked practice*) dan latihan secara acak (*random practice*). Kedua model latihan tersebut terdapat kekurangan dan kelebihan, untuk mengetahui model latihan mana yang cocok untuk digunakan maka seorang guru haruslah mengetahui berbagai karakteristik yang dimiliki oleh setiap siswa yang ditanganinya, agar pembelajaran tujuan pembelajaran atau latihan dapat terlaksanakan dengan baik.

Dari berbagai faktor yang mempengaruhi keberhasilan siswa untuk memahami atau menguasai tugas gerak yang diberikan oleh guru terdapat dua faktor yaitu, faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor yang paling besar berperan dalam penguasaan gerak adalah faktor intrinsik dari individu siswa tersebut. Faktor individu inilah yang mempunyai pengaruh yang sangat besar pada penguasaan gerak yang baru dipelajarinya.

Kemampuan seseorang untuk menafsirkan suatu perubahan dalam jangka waktu tertentu memerlukan sebuah proses yang tidak singkat, kegiatan inilah yang dinamakan belajar. Belajar dan pendidikan sangat erat kaitanya dengan ilmu pengetahuan, diantaranya belajar didefinisikan oleh beberapa ahli salah satunya adalah menurut Surya (1981: 32) “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.”

Belajar dalam pendidikan jasmani sangat berbeda dengan penampilan gerak seseorang. Penampilan sering diibaratkan sebagai aksi atau tindakan tertentu. Tetapi penampilan keterampilan gerak berkaitan dengan karakteristik fisik, kemampuan gerak, kemampuan pemahaman, kecerdasan, dan emosional. Guru pendidikan jasmani perlu memberikan kontribusi secara langsung terhadap

anak didiknya melalui berbagai rancangan belajar gerak terhadap kemampuan perkembangan gerak anak. Aspek terpenting dalam belajar adalah perkembangan yang bersifat menetap dalam diri individu tersebut hingga akhir hayat, maka untuk menjadi seorang guru adalah tanggung jawab yang sangat besar untuk mendidik dari segi gerak dan dari segi perilakunya.

Pendidikan jasmani memiliki berbagai macam jenis permainan olahraga yang meliputi : olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor, manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, bola tangan dan aktivitas lainnya, baik yang beregu maupun perorangan. Untuk permainan beregu yang kompleks banyak menggunakan keterampilan terbuka, hal ini tentu saja bukan hanya mempersiapkan individu itu sendiri tetapi mencakup bagaimana menghubungkan keterampilan anak yang satu dengan keterampilan anak yang lain, baik kaitannya dengan penyerangan maupun pertahanan.

Permainan bola tangan merupakan salah satu permainan olahraga yang kompleks dan mulai digemari di kalangan siswa, khususnya bola tangan *indoor*. Permainan bola tangan merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh satu atau dua tangan dengan menggunakan bola sebagai medianya, tujuan dari permainan bola tangan adalah memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukan bola ke gawang kita, permainan ini merupakan kombinasi keterampilan antara permainan bola basket dan sepak bola/futsal, karena dalam pelaksanaannya teknik dasar seperti *dribling*, *passing*, *catching* dalam permainan bola basket hampir sama dengan olahraga ini, juga tujuan olahraga ini yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukan bola ke gawang kita hampir sama dengan olahraga sepak bola/futsal hanya ada beberapa faktor yang membedakan. Pernyataan diatas sesuai dengan yang diungkapkan Rowland (dalam Ansori, 2015:6) menjelaskan bahwa: “Permainan bola tangan adalah suatu permainan beregu yang dimainkan dengan cara melempar dan menangkap bola, serta menembakan bola ke gawang. Dapat dimainkan oleh putra maupun putri, oleh semua orang dari segala usia.”

Mukhlisin, 2016

PERBANDINGAN MODEL LATIHAN ACAK (*Random Practice*) DAN MODEL LATIHAN TERPUSAT (*Blocked Practice*) TERHADAP HASIL BELAJAR PERMAINAN BOLA TANGAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pemain bola tangan harus dapat melakukan start lari dengan cepat, memiliki kelincuhan (*agility*) dapat menangkap bola dengan mantap, melempar atau mengoper bola dengan tepat sasaran. Selain itu juga pemain harus memiliki kordinasi tubuh yang baik serta menguasai beberapa teknik menembakkan bola ke gawang lawan. Seperti yang diketahui bahwa penguasaan tehnik memerlukan suatu koordinasi tubuh yang tinggi, sehingga seseorang yang dapat menguasai keterampilan haruslah mempunyai motorik yang baik. Gerakan manusia dipelajari secara cermat di dalam kinesiologi dan beberapa cabang ilmu dari kinesiologi, yaitu : biomekanika, kinematika. Kinesiologi mempelajari gerakan manusia dari sudut pandang ilmu fisika. Didalamnya terdapat analisis muskuloskeletal gerakan manusia berdasarkan prinsip-prinsip dan hukum mekanika Katharine dan Kathryn pada tahun 1976.

Konsep tentang gerakan manusia tidak lepas dari konsep tentang gerakan pada umumnya. Gerakan adalah aksi atau proses perubahan letak atau posisi ditinjau dari suatu titik tertentu sebagai pedomannya. Dari pengertian tersebut dapat dijelaskan bahwa suatu gerakan bisa diketahui apabila ada titik tertentu yang digunakan sebagai petunjuk. Konsep tentang gerakan selalu berhubungan dengan konsep tentang ruang, gaya, dan waktu. Dalam konsep ruang dikenal adanya arah, yaitu : kanan, kiri, depan, belakang, atas, dan bawah. Selain itu dikenal juga adanya jarak, yaitu : dekat, agak jauh, dan jauh. Dalam konsep gaya berbicara tentang pengaruh, gaya yang berpengaruh adalah gaya internal dan eksternal. Gaya adalah pemacu gerakan. Agar gerakan bisa terjadi, gerakan yang berpengaruh itu karena cukup besar. Hubungan antara gerakan dan konsep waktu bisa dilihat dalam kenyataan bahwa gerak membutuhkan proses; sedangkan proses selalu membutuhkan waktu.

Seseorang memiliki gerakan trampil adalah seseorang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis. Agar seseorang bisa memiliki keterampilan gerak yang baik, diperlukan proses belajar dan berlatih dalam jangka waktu yang relatif lama. Untuk mencapai efisiensi gerakan diperlukan dukungan dari beberapa unsur kemampuan yang ada pada diri

pelakunya. Yang perlu mendukung agar gerakan menjadi terampil atau menjadi efisien bukan hanya kemampuan fisik, tetapi juga kemampuan emosional. Antara ketiga kemampuan tersebut saling berkaitan di dalam membentuk efisiensi gerak.

Materi pembelajaran pendidikan jasmani yang tergambar dalam ruang lingkup materi pembelajaran seperti tersebut diatas diajarkan atau diharapkan dapat diajarkan secara optimal di setiap sekolah, namun fakta yang terjadi di lapangan seringkali tidak sesuai dengan yang kita harapkan, mulai dari keterbatasan tempat pembelajaran, fasilitas pembelajaran, sarana dan prasarana, dan lain-lain yang menyebabkan guru sulit dalam menyampaikan materi yang sesuai dengan kurikulum tersebut. Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ada dalam kurikulum, seluruh materi pembelajaran di atas diajarkan dengan pengoptimalisasian berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya dan teknik pembelajaran.

Usaha untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari suatu keterampilan atau kegiatan tertentu perlu adanya pengulangan kegiatan yang bertujuan untuk menguasai keterampilan tersebut. Latihan yang maksimal akan mengoptimalkan bakat dan kemampuan yang dimiliki seseorang agar mencapai hasil yang memuaskan. Pada buku mata kuliah teori latihan dijelaskan definisi latihan menurut para ahli (2007:2.4), yaitu: “Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam jangka waktu relative lama dan berulang ulang, ditingkatkan secara progresif (bertahap) dan individual yang mengarah kepada ciri – ciri fungsi fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.”

Dapat kita simpulkan dari kata – kata diatas ada tujuh kata kunci untuk definisi latihan yaitu : sistematis, program aktivitas gerak jasmani, waktu relative lama, berulang – ulang, progresif, individual, fungsi fisiologis dan psikologis. Dalam merancang program latihan guru harus mempertimbangkan interaksi antara prosedur – prosedur dan proses latihan yang dalam hubungannya dengan situasi kehidupan siswa secara menyeluruh. Program latihan yang optimal akan menentukan hasil dari latihan yang dilakukan atlet selama sesi latihan.

Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang agar terjadi otomatisasi atau kebiasaan tertentu yang bersifat reflek. Harsono (1998:101) menjelaskan, “Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif”. Permasalahan yang ada di sekolah adalah pengulangan gerakan atau sering disebut *drill* yang kurang maksimal dari setiap siswa dalam pembelajaran penjas saat materi bola tangan, hal ini terlihat pada saat diberikan game bola tangan mereka cenderung kaku dalam melakukan lempar tangkap bola serta *shooting*.

Dari pemaparan di atas penulis akan meneliti lebih jauh tentang permasalahan tersebut dengan judul “perbandingan model latihan acak (*random practice*) dan model latihan terpusat (*blocked practice*) terhadap hasil belajar permainan bla tangan”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan Latar belakang serta Identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yaang akan diteliti sebagai berikut:

- 1) Apakah model latihan acak (*random practice*) dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa pada permainan bola tangan?
- 2) Apakah model latihan terpusat (*blocked practice*) dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa pada permainan bola tangan?
- 3) Apakah terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara model latihan acak (*random practice*) dan model latihan terpusat (*blocked practice*) terhadap hasil belajar siswa pada permainan bola tangan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang dikemukakan, maka tujuan penelitian ini tidak lain adalah:

- 1) Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil belajar permainan bola tangan dengan menggunakan model latihan acak (*random practice*).

- 2) Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil belajar permainan bola tangan dengan menggunakan model latihan terpusat (*blocked practice*).
- 3) Untuk mengetahui perbedaan pengaruh model latihan acak (*random practice*) dan model latihan terpusat (*blocked practice*) terhadap peningkatan hasil belajar siswa dalam permainan bola tangan.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak yang berkepentingan, yaitu penulis sendiri serta seluruh pihak Sekolah Menengah Atas Negeri 24 Bandung, khususnya guru pengajar pendidikan jasmani dan pelatih ekstrakurikuler bola tangan di sekolah ini dikemudian hari.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Dari Segi Teoritis

- 1) Dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti bagi dunia pendidikan, khususnya bagi guru pendidikan jasmani serta pelatih ekstrakurikuler bola tangan agar dapat menerapkan berbagai macam pendekatan dalam pembelajaran.
- 2) Dapat memberi gambaran mengenai pengaruh model latihan dan kemampuan motorik terhadap keberhasilan siswa dalam pembelajaran permainan bola tangan.

1.4.2 Dari Segi Kebijakan

- 1) Memberikan gambaran besarnya pengaruh latihan atau pengulangan gerakan terhadap hasil belajar gerak yang kompleks.
- 2) Kesulitan belajar gerakan yang sering dialami pada proses belajar mengajar di sekolah dapat terselesaikan.

1.4.3 Dari Segi Praktik

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi bagi peneliti lain mengenai pengaruh model latihan acak (*random practice*) dan model latihan terpusat (*blocked practice*) terhadap keberhasilan belajar siswa dalam permainan bola tangan.

- 2) Informasi dan masukan bagi lembaga-lembaga formal (sekolah) khususnya guru penjas dan pelatih ekstrakurikuler bola tangan agar dapat memperkaya pendekatan dalam pembelajaran Penjas dan pelaksanaan ekstrakurikuler.
- 3) Sumbangan pemikiran untuk berbagai pihak dalam mencetak calon-calon pendidik yang profesional sesuai dengan bidangnya, khususnya dalam bidang Pendidikan Jasmani.

1.4.4 Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

- 1) Memberikan pencerahan tentang pemberian model latihan untuk pengulangan akan memberikan hasil belajar atau belajar gerakan akan maksimal.
- 2) Model latihan acak dan model latihan terpusat sangat mendukung dalam proses pembelajaran yang dilakukan untuk materi pembelajaran yang kompleks.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

1.5.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan persiapan kegiatan meliputi:

- 1) Penyusunan proposal penelitian.
- 2) Mengkaji teori-teori yang berhubungan dengan latihan terpusat (*block practice*), latihan acak (*random practice*) dan motorik siswa.
- 3) Observasi lokasi penelitian, sarana-prasarana yang diperlukan saat penelitian, dan alat bantu untuk menunjang pelaksanaan penelitian.
- 4) Penentuan instrumen penelitian yang akan digunakan. Peneliti menggunakan teknik observasi yang sudah diketahui validitas dan reliabilitasnya.
- 5) Melakukan perizinan penggunaan instrumen penelitian. Dan
- 6) Perizinan mengadakan penelitian ditempat yang dituju.

1.5.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, peneliti melakukan pelaksanaan kegiatan meliputi:

- 1) Diskusi program penelitian dan jadwal penelitian kepada pihak sekolah yang diwakili oleh wakasek kurikulum, guru pendidikan jasmani, pelatih ekstrakurikuler bola tangan di SMAN 24 Bandung.
- 2) Melakukan pemilihan sampel untuk penelitian.
- 3) Siswa diberikan test awal atau pretest untuk data awal untuk membedakan kelompok motorik tinggi dan motorik rendah.
- 4) Melaksanakan *treatment* kepada kelompok satu dan kelompok dua tersebut, dimana kelompok satu diberikan treatment dengan latihan acak, dan kelompok dua diberikan latihan terpusat.