

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 (lima) orang dalam satu regu yang saling bertanding mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk mendapatkan angka sebanyak-banyaknya dan menghalangi masuknya bola ke keranjang sendiri dari serangan lawan. Erčulj (dalam Izedin Mehmeti. 2014, hlm. 140) *“Basketball is a relatively multifaceted and complex team game combining cyclic and acyclic movement structures, which mainly consist of fast and dynamic movements with the ball and without it”* Dapat diartikan bahwa basket adalah permainan tim yang relatif beragam dan kompleks yang menggabungkan gerakan perputaran dan tanpa perputaran, dengan gerakan cepat dan dinamis dengan bola atau tanpa bola. Karena permainan ini dimainkan secara beregu, maka dibutuhkan suatu kekompakan dan komunikasi yang baik. Para pemain dalam permainan ini dituntut untuk memiliki gerak dasar, fisik, serta daya tahan tubuh yang baik. Permainan bola basket merupakan olahraga yang sangat menarik perhatian dan merupakan aktivitas yang cukup menarik banyak orang dari berbagai kalangan usia baik untuk mengisi waktu luang maupun ajang kompetisi. Seperti yang diungkapkan oleh Tammelin, dkk (dalam Reich, dkk. 2016, hlm. 176) *“Research indicates that participation in sports at least once a week among females and twice a week among males was associated with high level of physical activity in later life”*. Yaitu penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga setidaknya sekali seminggu di kalangan wanita dan dua kali seminggu di kalangan pria dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi di kemudian hari.

Dinata (dalam Panggabean, dkk., 2016, hlm. 2) mengungkapkan bahwa *“Olahraga permainan bola basket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum muda”*. Hal ini pun selaras dengan yang diungkapkan Lubay (2016, hlm. 1)

Dewasa ini perkembangan permainan bola basket sudah sangat pesat, baik melalui kompetisi kelompok umur, amatir maupun profesional. Perkembangan permainan ini tidak lepas dari peranan media cetak dan elektronik, karena melalui media informasi ini hasil pertandingan maupun penayangan pertandingan secara langsung maupun tidak langsung dapat memberikan informasi perkembangan terkini tentang permainan bola basket.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dalam bermain bola basket di sekolah yaitu Sumber Daya Manusia (SDM). Sumber Daya Manusia (SDM) tersebut diantaranya yaitu guru dan siswa, serta sarana prasarana yang mendukung kegiatan pembelajaran permainan bola basket. Dalam pembelajaran permainan bola basket di sekolah, seorang siswa bisa dikatakan mencapai kompetensi dasar ketika siswa mampu bermain bola basket dengan baik. Pada saat pembelajaran berlangsung seorang guru harus bisa membuat siswa antusias dan juga senang sehingga pembelajaran tidak monoton. Sarana dan prasarana adalah yang mendukung kegiatan pembelajaran di sekolah dan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran tersebut menjadi lebih baik. Alangkah baiknya sarana dan prasarana harus milik sekolah itu sendiri bukan milik individu.

Permainan bola basket ini merupakan suatu permainan yang sangat unik, dimana mengandung banyak unsur fisik, tempo yang cepat dan dinamis. Maka dari itu pemain bola basket harus dapat menguasai fundamental atau gerak dasar yang baik dalam bermain bola basket yang diantaranya *stance* (cara berdiri), *step* atau *footwork* (pergerakan kaki), *pivot* (gerak berputar), *running* (berlari), *ball handling*, *passing* (mengoper), *catching* (menangkap), *dribbling* (memantulkan), dan *shooting* (menembak). Dalam fundamental dan gerak dasar tersebut dapat terbagi-bagi lagi menjadi beberapa gerakan, seperti beberapa macam cara dalam mengoper bola yaitu terdiri dari *over head pass* (melempar bola dari atas kepala), *chest pass* (melempar bola dari depan dada) dan *bounce pass* (melempar bola yang dipantulkan ke lantai terlebih dahulu).

Disini peneliti akan melakukan penelitian gerak dasar *passing*, karena seperti yang diungkapkan Jon Oliver (dalam Fahmi. 2018, hlm. 2) “operan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan yang berpeluang besar mencetak angka”. Dan untuk melatih dan mempelajari bagaimana melakukan gerak dasar *passing* (mengoper) bola dengan baik dan benar dapat menggunakan suatu metode. Metode merupakan

salah satu cara yang digunakan oleh seorang guru dalam proses pembelajarannya yang hendak dicapai, semakin tepat metode yang digunakan oleh seorang guru, maka pembelajaran akan semakin baik. Menurut Mahendra (2017, hlm. 265) “teknik atau metode bimbingan adalah metode yang paling umum dalam latihan, di mana siswa dituntut dengan berbagai cara melalui pemolaan gerak”. Ada beberapa metode latihan yang dapat digunakan oleh seorang guru untuk membantu peserta didik mengembangkan bakatnya yaitu seperti metode *massed practice*, *distributed practice*, *random practice*, *block practice*, dan sebagainya. Setiap metode pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran tidak terlepas dari pengaruh kondisi anak tersebut untuk mempelajari gerakan baru tersebut dengan cepat atau lambat atau biasa disebut *motor educability*, seperti yang dijelaskan oleh Nurhasan (dalam Leo Setiawan, 2010, hlm. 36) “*motor educability* adalah kemampuan seseorang untuk mempelajari gerakan yang baru”. Maka dari itu seorang guru perlu upaya untuk meningkatkan pemahaman terhadap metode-metode yang ada dan seorang guru harus pintar dalam mengatur strategi dengan situasi dan kondisi yang ada agar dapat mengembangkan bakat si peserta didik.

Disini peneliti ingin mencoba menggunakan metode *massed practice* dan *distributed practice* untuk membantu seorang guru mengembangkan bakat peserta didiknya dalam gerak dasar *passing* bolabasket. Ebbinghaus (dalam Menayo & Fuentes. 2008, hlm. 261) mengungkapkan bahwa “*The study of distribution of practice and its influence on learning and retention has been a focus of researchers and educators since initial work*”. Dapat diartikan praktik distribusi dapat mempengaruhi pembelajaran dan dapat dijadikan bahan penelitian. Dan Singer (dalam Matthew Kleinman. 1980, hlm. 936) bahwa “*observed significant differences favoring distributed over massed practice in the performance of a novel basketball skill by college males*”. Yang artinya praktik terdistribusi lebih disukai dibandingkan praktik padat di dalam latihan keterampilan bolabasket putra.

Dua metode ini dikaitkan dengan waktu dalam proses latihan atau pembelajarannya. Metode *massed practice* yang artinya melakukan latihan dengan konsisten tanpa diselingi atau sedikit diselingi dengan waktu istirahat, dan metode

distributed practice yang artinya melakukan latihan yang sering diselingi atau banyak diselingi oleh waktu istirahat. Seperti yang diungkapkan Mahendra (2017, hlm. 268) “latihan padat (*massed practice*) menunjukkan sedikitnya waktu istirahat diantara ulangan”. Selaras dengan apa yang dikatakan oleh Juliantine, Yudiana, Subajah (2007, hlm. 350) “Metode praktik padat adalah prinsip pengaturan giliran pemberian materi latihan, dimana atlet melakukan gerakan secara terus menerus tanpa diselingi istirahat diantara gerakan demi gerakan”. Berkaitan dengan metode *massed practice* Eka (dalam Astra, 2017, hlm. 3) menyatakan “metode *massed practice* merupakan pengaturan giliran latihan yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat”. Sedangkan metode *distributed practice* menurut Mahendra (2017, hlm. 268) “penggunaan metode terdistribusi (*distributed practice*) akan memerlukan istirahat di antara ulangannya minimal selama waktu pelaksanaannya”. Seperti yang diungkapkan oleh Eka (dalam Astra, 2017, hlm. 4) “*distributed practice* adalah serangkaian kegiatan latihan melibatkan istirahat yang cukup diantara kegiatan mencoba”. Berkaitan juga dengan yang diungkapkan oleh Juliantine, dkk., (2007, hlm. 351) “Metode praktek distribusi adalah prinsip pengaturan giliran pemberian materi dalam latihan dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat yang diselang seling”. Jadi perbedaan dua metode ini adalah dalam hal waktu istirahat dan keterlibatan rasa lelah.

Kelebihan dalam metode *distributed practice* adalah rasa lelah yang lebih sedikit, kadar kesulitan lebih rendah, dan kadar konsentrasi yang lebih tinggi karena lebih banyak diselingi oleh istirahat dalam masa percobaannya dan apabila tujuan latihannya ditujukan untuk menguasai keterampilan gerak tertentu, maka model pengaturan penyampaian materi latihan dengan menggunakan *distributed practice* lebih efektif dibandingkan dengan metode *massed practice*. Sedangkan kelebihan dalam metode *massed practice* adalah melakukan gerakan dengan frekuensi yang banyak maka dapat mencapai tingkat keterampilan yang baik dalam suatu cabang olahraga dan melakukan gerakan dengan terus menerus dapat menjadikan anggota tubuh bergerak secara otomatisasi yang efektif dan efisien.

Kedua metode latihan tersebut masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan, kedua metode latihan tersebut pun memiliki tingkat keefektifan dan

pengaruh yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan bolabasket. Untuk mengetahui keefektifan dalam melakukan gerak dasar *passing* diantara dua metode tersebut maka perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut. Dengan demikian peneliti mengambil judul “Perbedaan Pengaruh *Massed Practice* dan *Distributed Practice* terhadap Peningkatan Gerak Dasar *Passing* Bolabasket”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis kemukakan diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan pengaruh *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan gerak dasar *passing* bolabasket ?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan gerak dasar *passing* bolabasket.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan berguna dan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna bagi pengembangan keilmuan pendidikan jasmani.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru

Untuk meningkatkan kualitas pengajar dengan menggunakan atau memilih metode yang tepat dalam pembelajaran atau ekstrakurikuler tersebut.

b. Bagi Peserta Didik

Membuat peserta didik menjadi lebih aktif dan mengembangkan bakat dan minatnya.

c. Bagi Sekolah

Untuk meningkatkan ekstrakurikuler di sekolah menjadi lebih baik.

1.5 Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti akan membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dalam pelaksanaannya. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian ini hanya memfokuskan pada Perbedaan Pengaruh *Massed Practice* dan *Distributed Practice* Terhadap Peningkatan Gerak Dasar *Passing* Bolabasket.
2. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Massed Practice* dan *Distributed Practice*.
3. Variabel terikat pada penelitian ini adalah Gerak Dasar *Passing* Bolabasket

1.6 Struktur Organisasi

Struktur penelitian ini berisi rincian urutan penulisan setiap bab dan bagian bab, dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan
Bab ini memaparkan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah.
2. BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Berpikir, dan Hipotesis Tindakan
Bab ini memaparkan teori-teori yang mendukung penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian
Bab ini peneliti memaparkan tentang desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. BAB IV Temuan dan Pembahasan
Bab ini penulis menganalisis data yang di dapatkan tentang perbedaan pengaruh *massed practice* dan *distributed practice* terhadap gerak dasar *passing* bolabasket.

5. BAB V Simpulan Implementasi dan Rekomendasi

Bab ini penulis berusaha memberikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi dan dikaji dalam skripsi.

