

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengembangan prestasi olahraga sangatlah kompleks, sehingga diperlukan proses yang panjang untuk menghasilkan suatu prestasi pada tingkat daerah, nasional dan internasional. Proses latihan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan serta ditunjang dengan kebutuhan dana yang cukup akan meningkatkan prestasi olahraga . Untuk itu dalam pengembangannya dimulai dari pemassalan melalui pendidikan jasmani dan olahraga di Sekolah Dasar, kemudian dilanjutkan dengan pembinaan spesialisasi olahraga pada usia dini, pematapan dan pembinaan lebih lanjut.

Dasar dari pembinaan prestasi di semua lini adalah pembelajaran gerak yang benar. Gerak diajarkan mulai dari gerak dasar sampai matang, kemudian meningkat sampai gerak tingkat lanjutan. Pembinaan prestasi ini tidak luput dari pembelajaran gerak dasar dan teknik dasar yang diberikan sejak awal latihan. Kegiatan berkesinambungan dan terarah tersebut sangat diperlukan sehingga tujuan prestasi akan tercapai. Dasar dari kegiatan ini terletak pada sistem pelatihan yang dilaksanakan. Hal ini menyangkut metode, teknik, model latihan yang diberikan/dijalankan. Prestasi adalah buah dari pelatihan yang panjang yang terbagi atas bagaian-bagian kecil.

Olahraga bola basket adalah olahraga beregu yang kompleks dimana masing-masing regu terdiri dari lima pemain dan bertujuan memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak banyaknya dan menahan lawan memasukan bola (Sporiš, Šango, Vučetić, & Mašina, 2017, hlm. 121). Permainan bola basket dimainkan dengan memantulkan bola ke lantai untuk menghindari lawan (*dribble*), mengoper bola ke arah teman satu tim lainnya (*passing*) dan kemudian menembakkan bola ke arah keranjang (*shooting*) untuk memperoleh angka dilakukan selama 4 quarter, setiap quarter mempunyai durasi 10 menit. Bermain bola basket membutuhkan pemain yang kuat, cepat, dan pintar. Selama 4x10

menit bermain pemain dituntut tetap bisa berkonsentrasi cepat mengambil keputusan untuk memperoleh kemenangan. Penguasaan teknik dasar mutlak dikuasai untuk menunjang bermain bola basket dengan efektif dan efisien. Menurut PERBASI (2010, hlm. 18) teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu: (1) menggiring (*dribbling*), (2) menembak (*shooting*), (3) mengoper (*passing*), (4) merayah (*rebound*), (5) blok (*block*), (6) pembayangan (*screen/blocking*), dan (7) pertahanan (*defence*). Semua kemampuan dasar bola basket tersebut dapat dimiliki oleh semua pemain apabila dilakukan dengan berlatih secara terus menerus. Sedangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih kurang untuk memberikan materi pembelajaran bolabasket, untuk itu di sekolah diadakan ekstrakurikuler bola basket.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah komponen penting di sekolah (Seow, Shan, & Pan, 2014, hlm. 67). Kegiatan ekstrakurikuler ini sebagai bagian dari kebijaksanaan pendidikan secara menyeluruh yang mempunyai tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, dalam arti memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa. Di SMAN 1 Cililin terdapat beberapa ekstrakurikuler olahraga yakni, (Bola basket, Futsal, Bola voli, Karate, Taekwondo, Pencak Silat, Renang & Gulat). Sedangkan untuk ekstrakurikuler non olahraga SMAN 1 Cililin memiliki (Paskibra, Teater, IT, Pramuka, Mading dan Kebahasaan). Di antara berbagai macam ekstrakurikuler, ekstrakurikuler olahraga merupakan ekstrakurikuler yang paling digemari (Feldman & Matjasko, 2005, hlm. 23). Hal serupa terjadi di SMAN 1 Cililin, di mana peminat ekstrakurikuler bola basket tercatat cukup banyak pesertanya, yakni berjumlah 120 anggota. Mereka rutin melakukan latihan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Dalam perjalanannya tim basket SMAN 1 Cililin kerap mengikuti berbagai kompetisi baik di tingkat Kabupaten Bandung Barat maupun Kota Bandung. Sudah empat tahun terakhir ini tim basket SMAN 1 Cililin belum mendapatkan satu gelar pun, padahal dari segi teknis sekolah cukup mendukung. Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SMAN 1 Cililin.

Berdasarkan analisis di lapangan, ternyata banyak siswa-siswi SMAN 1 Cililin yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket belum mampu

mempraktikkan teknik dasar bola basket, seperti passing, shooting dan dribbling dengan baik dan benar. Keterampilan dasar dalam permainan bola basket merupakan komponen fundamental dan harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Meskipun bola basket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim. Dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar bola basket secara individu merupakan keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain bola basket. Penguasaan keterampilan dasar bola basket yang baik akan dapat mendukung penampilan seorang pemain baik secara individu maupun secara tim. Dapat dikatakan, menang atau kalahnya suatu tim dapat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan teknik dasar para pemainnya.

Banyak faktor yang menyebabkan siswa kesulitan dalam mempelajarinya, mulai dari waktu latihan yang terbatas, motivasi siswa yang rendah, hingga kurangnya pelatih dalam menunjang peningkatan teknik yang baik, contohnya seorang pelatih hanya memfokuskan pada permainan sesungguhnya tetapi tidak menerapkan metode latihan yang bervariasi untuk meningkatkan teknik-teknik permainan. Hal ini perlu mendapat perhatian yang serius, dengan pembelajaran yang berkualitas maka hasil yang diperoleh juga akan lebih baik. Pemilihan metode latihan dalam pembelajaran keterampilan dasar bola basket juga memerlukan perhatian tersendiri. Berdasarkan dengan permasalahan yang ada, maka guru atau seorang pelatih ekstrakurikuler hendaknya mampu menjalin sebuah komunikasi yang baik dengan siswa siswinya (Sutton, 2015, hlm 12). Selain itu pelatih juga dituntut untuk mempunyai kreativitas dalam memilih metode latihan yang sesuai sehingga tujuan dari latihan dapat dicapai. Metode sendiri dapat diartikan sebagai sebuah pola yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu (Meyers & Meyers, n.d., 2014, hlm. 10).

Sehubungan dengan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan dan menanamkan kebiasaan-kebiasaan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Sedangkan latihan menurut (Bompa, 2000, hlm. 1) bahwa *training is the process of repetitive, progressive exercise or work that improves the potential to achieve optimum performance*. Artinya latihan adalah proses pengulangan, kemajuan

latihan atau kerja secara potensial untuk meningkatkan pencapaian penampilan yang optimal. Metode latihan atau metode training merupakan metode yang menanamkan tentang kebiasaan-kebiasaan tertentu dan untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik terhadap atlet. Dari uraian di atas dapat dijelaskan bahwa metode latihan bertujuan untuk membentuk kebiasaan serta ketepatan dan kecepatan dalam pelaksanaan suatu teknik keterampilan yang diberikan untuk meningkatkan prestasi seorang atlet.

Oleh karena itu, penulis menyimpulkan bahwa penggunaan metode latihan dapat mempermudah tercapainya suatu tujuan latihan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode latihan blok dan acak. Dalam penelitian ini peneliti akan menerapkan metode latihan blok dan acak, yang dimaksud dengan metode blok ialah siswa tidak akan pindah ketugas berikutnya sebelum tugas pertamanya tuntas (AAA, BBB, CCC), sedangkan dalam metode random siswa diberikan tugas secara acak dan tidak ada pengulangan satu tugas secara berturut-turut (ACB, BCA, CBA) (Merbah, Meulemans, & Unit, 2011). Namun selain metode latihan yang tepat, keberhasilan mencapai tujuan dalam proses pembelajaran gerak juga dipengaruhi oleh kemampuan motorik (*Motor Ability*) siswa, kemampuan kognitif serta kemampuan awal siswa. Kemampuan motorik (*Motor Ability*) merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau gerak dengan koordinasi yang baik dan halus (Hands, McIntyre, & Parker, 2018, hlm 12). Sehingga dapat diasumsikan bahwa seseorang dikatakan bisa berhasil dalam mengikuti pelajaran gerak atau praktek apabila dia memiliki kemampuan motorik (*Motor Ability*) yang baik. Untuk mencapai tujuan tersebut dalam kemampuan motorik siswa dibutuhkan program latihan atau metode latihan.

Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa metode latihan blok mampu menampilkan performa yang lebih baik dari pada metode latihan acak (Shea & Morgan, 2013, hlm. 32) namun latihan acak mampu meningkatkan retensi dan transfer gerak yang lebih baik (Edward. 2011, hlm. 11). Berdasarkan penelitian tersebut, menunjukkan bahwa metode latihan blok mampu meningkatkan performa latihan, namun hasil latihan acak mampu memberikan pembelajaran yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena perencanaan pergerakan sangat diperlukan dan

informasi yang diperlukan sudah berada dalam memori kerja terutama pada memori jangka panjang selama latihan blok, sebaliknya peserta didik dalam latihan acak harus mengambil apapun informasi dari ingatan jangka panjang yang ia anggap bermanfaat sekaligus menggunakan informasi yang tersedia dari lingkungan yaitu informasi stimulus, batasan tugas dll (Li, Yuhua & Wright, D. 2000, hlm. 9). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa kondisi latihan acak (*random*) secara signifikan lebih rendah skor dibandingkan peserta yang konstan dan kondisi latihan blok (*blocked*). Hal ini menunjukkan bahwa peserta dalam kondisi latihan acak (*random*) melakukan belajar gerak lebih banyak dibandingkan peserta konstan dan latihan blok (*blocked*). Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor AE antar peserta kondisi acak dan blok (Kaipa, R & Kaipa, M. 2017, hlm. 12). Selanjutnya penelitian mengenai metode latihan blok dan acak, kelompok blok melakukan rangkaian lebih cepat dari pada kelompok latihan acak, namun pada pengulangan selanjutnya performa kelompok latihan acak meningkat, sementara performa kelompok blok tidak meningkat. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan acak meningkatkan performa umum ke tingkat yang lebih tinggi dari pada kelompok blok (Heather, Curt, & Charles. 2013, hlm. 10). Dalam metode latihan blok, terdapat penjadwalan latihan, dimana pada saat waktu latihan siswa diajarkan untuk mencoba tugas yang sama dan berulang-ulang. Artinya latihan jenis ini dapat memungkinkan para siswa untuk berkonsentrasi pada satu gerakan tersebut (Schmidt, R. A. & Wrisberg. 2000, hlm. 141). Sedangkan pada metode latihan acak, siswa melakukan tugas secara terus menerus secara berbeda tidak saling berurutan atau terkait, namun tugas tersebut dicampur diantara tugas – tugas lainnya (Schmidt, R. A. & Wrisberg. 2000, hlm. 142). Kemudian Kimiya Sadri pada tahun 2013 dengan judul “*The Effect of Contextual Interference on Acquisition and Learning Badminton Skills among Children aged from 10 to 12*”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode latihan blok pembelajaran akan tercapai dan juga akan menumbuhkan motivasi kepada siswa-siswi untuk menyelesaikan tugas-tugas berikutnya (Sadri, Mohammadzadeh, & Khani, 2013, hlm. 12). Selanjutnya pada tahun 2012 Lila Sabbaghian Rad melakukan penelitian dengan judul “*A comparison of blocked and random practice on acquisition of swimming skills*”.

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kedua metode tersebut memberikan efek positif pada keterampilan berenang.

Tuju penelitian di atas memberikan gambaran bahwa metode latihan blok (*blocked*) dan metode latihan acak (*random*) dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa dalam cabang olahraga. Pengulangan gerak yang dipelajari secara kontinu pada siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak. Namun tentunya perlu ada pengkajian mendalam lagi mengenai pengaruhnya pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Pada tingkatan sekolah sendiri penggunaan metode latihan blok dan metode latihan acak masih jarang dilakukan. Kondisi ini terjadi terutama di beberapa daerah seperti di Kabupaten Bandung Barat. Belum adanya data empirik mengenai pengaruh metode latihan terhadap hasil belajar permainan bolabasket di tingkat Sekolah Menengah Atas juga menjadi dasar penulis untuk mengkaji dan meneliti permasalahan tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mencoba untuk meneliti di sekolah SMAN 1 Cililin Kabupaten Bandung Barat. Penelitian ini sendiri difokuskan pada pengaruh metode latihan blok dan metode latihan acak dengan memasukan kemampuan motorik (*Motor Ability*) sebagai faktor yang mempengaruhi hasil belajar keterampilan dasar bola basket. Tentu saja penelitian ini dilakukan sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran baik pada intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Berbagai cabang olahraga yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan hasil belajar keterampilan bolabasket khususnya dan umumnya dapat berkontribusi pada pembelajaran lainnya, karena apabila masalah ini terus berkelanjutan dan tidak diteliti dari perspektif yang telah diuraikan di atas serta dikaji, diduga akan berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar keterampilan yang tidak optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang dianggap penting untuk diteliti dan menjadi rumusan adalah sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan apakah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan dasar bola basket antara metode latihan blok dan metode latihan acak, dilihat dari segi kemampuan motorik (*motor ability*) siswa?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan kemampuan motorik (*motor ability*) terhadap hasil belajar keterampilan dasar bola basket?
3. Pada kelompok siswa yang memiliki kemampuan motorik (*motor ability*) tinggi apakah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan dasar bolabasket antara metode latihan blok dan metode latihan acak ?
4. Pada kelompok siswa yang memiliki kemampuan motoric (*motor ability*) rendah, Apakah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan dasar antara metode latihan blok dan metode latihan acak?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang diajukan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui metode latihan manakah yang memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar bola basket yang dilihat dari kemampuan motorik (*motor ability*) siswa.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan kemampuan motorik (*motor ability*) terhadap hasil belajar keterampilan dasar bolabasket.
3. Untuk mengetahui, metode latihan manakah yang memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar keterampilan dasar bolabasket, pada kelompok *kemampuan motorik (motor ability)* tinggi.
4. Untuk mengetahui metode latihan manakah yang memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar keterampilan dasar bolabasket, pada kelompok *kemampuan motorik (motor ability)* rendah.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang diuraikan di atas, penelitian ini memiliki beberapa kegunaan, baik dari segi teoritis maupun praktis.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Sebagai masukan kajian empiris penggunaan metode latihan blok dan metode latihan acak dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1). Menelaah metode latihan yang lebih tepat dalam pembelajaran olahraga, baik bagi guru maupun siswa.
- 2). Menemukan metode latihan yang tepat dalam upaya peningkatan hasil belajar pada pembelajaran olahraga bolabasket.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan yang digunakan dalam penyusunan tesis ini, seperti diuraikan, dibawah ini:

1.5.1 BAB I : PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan latar belakang penelitian yang menjelaskan alasan mengapa masalah tersebut diteliti, rumusan penelitian dibuat dalam bentuk pertanyaan berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, tujuan penelitian ini menyajikan hasil yang ingin dicapai setelah penelitian selesai dilakukan, manfaat penelitian disajikan secara praktis dan teoritis, dan struktur organisasi penulisan disajikan dari setiap bab dalam tesis mulai dari Bab I hingga Bab terakhir.

1.5.2 BAB II: KAJIAN PUSTAKA

Pada bab ini dijelaskan tentang kajian pustaka yang mempunyai peran yang penting dan melalui kajian pustaka yang sedang dikaji dan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti, kerangka pemikiran merupakan tahapan yang harus ditempuh untuk merumuskan hipotesis, dan hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang telah dirumuskan.

1.5.3 BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan tentang populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, desain penelitian yang digunakan, metode penelitian yang digunakan, definisi operasional, instrumen penelitian yang berawal dari kisi-kisi yang telah dipaparkan, proses pengembangan instrumen menerangkan tentang validitas dan reliabilitas instrumen, teknik pengumpulan data yang digunakan, dan analisis data pada penelitian ini.

1.5.4 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

1.5.5 BAB V SIMPULAN , IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Ada dua alternatif cara penulisan simpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan cara uraian padat.