

BAB I

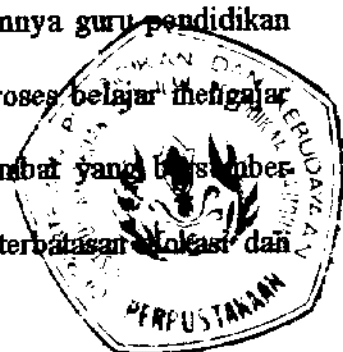
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Opini masyarakat tentang kelangsungan pendidikan jasmani di lembaga pendidikan formal relatif rendah mutunya. Umumnya tolok ukur yang melandasi pendapat itu bervariasi, bahkan sering tidak selalu jelas batasnya. Misalnya ada yang menghubungkan mutu pendidikan jasmani dengan nilai moral remaja usia sekolah, serta kualitas fungsional fisik manusia Indonesia yang rendah, Kiram (1997:1) memaparkan sebagai berikut :

Hal ini terbukti dari hasil penelitian secara nasional diketahui bahwa, 45,9 % pelajar usia 16 - 19 tahun, memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang dan kurang sekali. Selanjutnya juga terungkap bahwa 37 % pelajar usia 13 - 15 tahun, memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali, sementara itu hasil penelitian tersebut juga memperlihatkan bahwa, tidak satu persennya pelajar yang berusia 13 - 19 tahun memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali. Hanya 11 % pelajar usia 16 -19 tahun, dan 14,8 % pelajar berusia 13 - 15 tahun yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik.

Angka-angka tersebut sungguh merupakan suatu gambaran yang merisaukan tentang keadaan generasi muda Indonesia. Keadaan generasi muda seperti yang digambarkan tersebut, merupakan suatu kenyataan yang memprihatinkan bagi masyarakat Indonesia. Selain dari hasil penelitian, pada umumnya guru pendidikan jasmani yang penulis wawancarai, mengungkapkan bahwa proses belajar mengajar yang dikelolanya kurang efektif akibat faktor-faktor penghambat yang bersumber pada : (1) keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, (2) keterbatasan alokasi dan



distribusi waktu untuk pendidikan jasmani, dan (3) populasi siswa semakin banyak sehingga kelas tergolong semakin besar dan menjadi padat.

Ketiga faktor penghambat tersebut di atas tampaknya berkaitan dengan masalah struktural kelembagaan, sehingga guru sulit untuk memecahkannya karena di luar batas kewenangannya. Namun demikian, dalam konteks peningkatan efektivitas pendidikan jasmani di sekolah, sumbangan yang paling mungkin atau nyata yang dapat diberikan oleh guru pendidikan jasmani adalah memperbaiki dan mengembangkan cara-cara mengajarnya yang dapat menunjang keberhasilan proses belajar mengajar yang dikelolanya.

Sehubungan dengan upaya peningkatan mutu pendidikan di sekolah, pemerintah melalui Departemen Pendidikan dan Kebudayaan telah meluncurkan beberapa alternatif pemecahannya, di antaranya adalah perubahan kurikulum seperti yang dikemukakan oleh Achmady (1995: 24) bahwa " sejak tahun 1968, paling tidak telah terjadi empat kali perubahan kurikulum pendidikan dasar dan menengah, masing-masing tahun 1968, 1975, 1984 dan terakhir tahun 1994. " Dalam setiap perbaikan kurikulum tersirat ide atau gagasan pembaharuan yang diharapkan akan meningkatkan mutu pendidikan di sekolah. Namun gagasan itu atau pembaharuan tentu akan mengalami kegagalan dalam implementasinya apabila tidak diiringi dengan pengembangan metode mengajar yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani di lapangan.

Dalam dunia pendidikan persoalan tentang metode pembelajaran sangat penting artinya bagi proses pendidikan, karena metode merupakan penghubung antara guru dengan siswa, antara dosen dengan mahasiswa ataupun sebaliknya.

Metode merupakan salah satu cara untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Bagi setiap orang yang terlibat dalam proses pengajaran keterampilan gerak, senantiasa mengharapkan agar proses tersebut berlangsung secara efektif dan efisien, seperti yang dijelaskan oleh Lutan (1988 : 398) sebagai berikut :

Suatu metode sebagai metode mengajar cenderung diartikan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyuguhkan tugas-tugas belajar (learning task) secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru, penyediaan kondisi belajar yang efektif dan bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dan pengalaman belajar yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Dalam proses mempelajari keterampilan, penggunaan metode merupakan hal yang penting demi tercapainya tujuan yang diharapkan. Penggunaan serta pemilihan metode yang baik dan tepat dalam proses belajar keterampilan motorik adalah penting. Sesuai dengan penjelasan Lutan (1988 : 397), bahwa " metode adalah suatu cara untuk melangsungkan proses mengajar-belajar sehingga tujuan dapat di capai. "

Patut diakui bahwa inti dari proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan hasil belajar akhir terletak pada peristiwa yang sebenarnya terjadi di kelas dan di lapangan. Pencapaian tujuan terletak dalam cara-cara belajar yang mengiringinya. Karena itu prioritas utama dalam upaya peningkatan efektivitas pendidikan jasmani di sekolah yakni melalui perwujudan secara optimal peranan dan fungsi guru dalam kegiatan belajar mengajar di lapangan. Hal ini akan terwujud apabila guru pendidikan jasmani memiliki kecakapan, inisiatif dan kreativitas dalam mengembangkan metode yang sesuai dengan karakteristik anak serta materi dan tujuan yang akan dicapai. Dalam konteks ini Supandi (1983 : 29) mengemukakan

" metode adalah cara yang digunakan oleh guru dalam mengajarkan satuan atau unit materi pelajaran dengan memusatkan pada keseluruhan proses atau situasi belajar untuk mencapai tujuan."

Penggunaan atau penerapan suatu metode belajar-mengajar yang tepat adalah salah satu bagian untuk melangsungkan proses belajar mengajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Lutan (1988 : 397) bahwa " pemilihan metode pengajaran teknik olahraga sama sekali tak terpisahkan dari tujuan dan pengalaman belajar atau tugas-tugas gerak yang akan dipelajari." Di samping itu kebutuhan akan metode mengajar yang efisien berkaitan erat dengan keterbatasan waktu, tenaga dan dana di lingkungan sekolah. Efisiensi pengajaran juga terkait dengan masalah motivasi, sikap dan aktivitas belajar siswa. Seseorang siswa yang telah meraih keberhasilan secara dini dan cepat akan lebih menyenangi kegiatannya dari pada seseorang belajar lama tetapi tidak berhasil.

Berdasarkan uraian di atas maka upaya yang paling realistis dari pihak guru untuk meningkatkan mutu pendidikan jasmani di sekolah yakni melalui penguatan peranan dan fungsi guru dalam mengelola proses belajar mengajar pendidikan jasmani di lapangan, terutama dalam mengembangkan metode mengajar. Kondisi rendahnya kualitas pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan dan bahkan di Perguruan Tinggi dikemukakan dalam berbagai forum oleh berbagai pengamat. Padahal pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar sebagai medium untuk mendorong perkembangan, bukan saja keterampilan fisik (motorik) tetapi juga perkembangan pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai dan

realisasi dalam tindakannya. Melalui pengelolaan pengajaran yang efektif, yang berupaya untuk mencapai tujuan pengajaran secara optimal dan membangkitkan dampak pengiring sebanyak mungkin maka sasaran pendidikan jasmani dapat tercapai.

Dalam konteks penciptaan kondisi belajar yang efektif, isu tentang belajar motorik semakin berkembang dan bervariasi topiknya. Misalnya muncul isu tentang bagaimana pengaturan tugas atau kegiatan belajar atau berlatih dan berapa kali repetisi tugas itu agar proses belajar atau berlatih aktif, dan berapa kali repetisi tugas itu agar efektif belajar atau latihan dapat terjamin. Rendahnya pemanfaatan waktu belajar merupakan indikator utama tentang rendahnya efektivitas pengajaran, yang di antaranya berkaitan dengan model pembelajaran. Karena itu rendahnya efektivitas pengajaran pendidikan jasmani harus ditanggulangi dan dicarikan jalan keluarnya.

B. Masalah Penelitian

Dalam beberapa tahun belakangan ini, berbagai usaha telah dilakukan pemerintah Indonesia dengan membuat kebijakan-kebijakan baru guna meningkatkan pelaksanaan pendidikan jasmani. Kurikulum baru (1994) yang mencakup pendidikan jasmani bagi Sekolah Dasar dan Menengah telah dibuat dan diputuskan.

Upaya pembaharuan kurikulum tersebut seharusnya diikuti dengan upaya peningkatan kemampuan guru dalam proses belajar mengajar sesuai dengan tuntutan kurikulum dan pengadaan fasilitas pendukungnya. Hingga dewasa ini upaya masih belum optimum untuk meningkatkan kemampuan guru pendidikan jasmani

khususnya dalam metode belajar mengajar dan mengadakan sarana atau fasilitas yang bisa mendukung kelancaran program pendidikan jasmani.

Kurikulum sebagai salah satu komponen tidak akan berarti mana kala para guru (guru pendidikan jasmani) yang melaksanakan kurikulum mengalami kesulitan baik dalam kemampuan maupun fasilitas pendukungnya. Akibatnya sering berbagai upaya inovasi yang telah dilancarkan mengalami berbagai hambatan, karena para guru di lapangan tidak dapat melaksanakan tugas seperti apa yang diharapkan. Akhirnya mereka cenderung melaksanakan tugas mengajar pendidikan jasmani secara monoton.

Permasalahan lain dalam belajar yang dapat di jumpai seperti adanya siswa menemui kesukaran dalam menghadapi materi yang disampaikan oleh guru pendidikan jasmani. Hal ini di antaranya disebabkan oleh terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani, khususnya dalam penerapan metode belajar mengajar yang efektif dan kurangnya fasilitas atau alat yang bisa dimanfaatkan oleh guru pendidikan jasmani tersebut. Selain pengajaran pendidikan jasmani yang tidak efektif ada lagi faktor lain juga bisa mempengaruhi misalnya disebabkan oleh guru dalam proses belajar mengajar cenderung masih menggunakan metode mengajar cara lama tanpa variasi, sehingga peserta didik jenuh dan mengakibatkan kualitas belajar menjadi rendah.

Pengajaran yang baik atau efektif dalam pendidikan jasmani menurut Tinning (1989 : 51) " keeping the kids active for the maximum amount of time in each lesson." Maksudnya bahwa pengajaran yang baik dalam pendidikan jasmani adalah mengkondisikan siswa agar aktif dalam jumlah waktu yang maksimum pada setiap

pelajaran berlangsung. Oleh karena itu kemampuan guru pendidikan jasmani untuk merencanakan dan memilih metode yang efektif dan efisien merupakan kompetensi penting dalam pengajaran pendidikan jasmani.

C. Identifikasi Masalah.

Isu pendistribusian kegiatan belajar itu berkembang karena ternyata ada beberapa variabel yang tersangkut, terutama yang berkenaan dengan variasi dari perlakuan (treatment) dalam eksperimen. Variabel yang pertama bukan saja tentang penjadwalan dan pengaturan selang waktu antara tugas gerak (trial) dengan pengertian terbatas, seperti tercakup dalam definisi operasional tentang metode belajar gerak berdistribusi metode belajar gerak berdistribusi progresif, dan metode pembelajaran padat, tetapi justru pengembangan variasi dari selang waktu itu sendiri.

Bagaimana efek pengaturan tugas gerak yang dilakukan beberapa kali dalam satu blok dan pengaturan dengan selang waktu istirahat di antara setiap blok tugas terhadap penguasaan keterampilan, sama sekali belum jelas. Pengaruh metode belajar itu juga berintegrasi dengan variabel lainnya seperti karakteristik subyek misalnya jenis kelamin, tingkat usia serta tingkat keterampilan.

Masalahnya berkembang jika digunakan cara pengukuran hasil belajar yang berbeda dan pengertian performa dengan belajar seperti yang dilakukan oleh Lee dan Genovese (Schmidt, 1988 ; 386) yakni " massed practice produced slightly less learning than distributed practice." Bahkan juga bisa diperoleh kesimpulan yang beragam tentang efek pendistribusian latihan jika digunakan desain yang berbeda.

Berdasarkan dari identifikasi masalah, isu yang muncul berkenaan dengan pengaruh pendistribusian kegiatan belajar dan penjadwalan pelaksanaan tugas, apakah dilakukan terus menerus atau diselingi dengan istirahat masih belum tuntas.

Di Indonesia persoalan tersebut belum jelas karena riset yang terbatas dalam bidang motorik. Dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani dengan substansi keterampilan suatu cabang olahraga, selang waktu istirahat sangat penting dilakukan, karena istirahat berfungsi untuk mengurangi kelelahan. Kelelahan merupakan faktor penghambat bagi penguasaan berbagai keterampilan olahraga. Kelelahan yang berlebihan mengakibatkan perolehan keterampilan tidak akan meningkat bahkan sebaliknya dapat menghilangkan keterampilan yang telah dimiliki sebelumnya. Hal ini dikemukakan oleh Giriwijoyo (1992 : 80) sebagai berikut : " Refleks bersyarat yang telah dimiliki sejak lama atau tetap dipelihara/ dilatih akan hilang 50 % dengan datangnya kelelahan, sedang refleks bersyarat yang baru dimiliki akan hilang 100 % dengan datangnya kelelahan."

Kelelahan biasanya dihubungkan dengan lemahnya atau menghilangnya kemampuan orang untuk mengadakan reaksi terhadap suatu rangsang. Kelelahan juga timbul karena dalam tubuh kita terjadi perubahan mental-fisik yang disebabkan oleh aktivitas yang kita lakukan, sehingga dengan demikian kapasitas untuk melakukan aktivitas selanjutnya berkurang atau hilang (lelah fisik). Harsono (1988 : 129), menjelaskan bahwa : " lelah fisik yaitu lelah dalam pusat-pusat motoris, dapat mempengaruhi pusat-pusat sensoris kita, dan pengaruhnya adalah, pekerjaan otot yang berat akan mempengaruhi pusat syaraf kita, sedang sebaliknya, pekerjaan yang cukup (moderat) akan dapat menaikkan tugas dari pusat syaraf." Oleh karena itu

belajar atau latihan fisik di sekolah-sekolah sebaiknya diberikan sedemikian rupa sehingga jangan mengganggu pelajaran-pelajaran intelektual di kelas.

Proses kelelahan dalam belajar atau berlatih keterampilan olahraga ditimbulkan oleh proses koordinasi syaraf otot pada tingkat dasar maupun tingkat lanjut. Pada dasarnya koordinasi fungsi syaraf otot tersebut adalah "refleks bersyarat". Supandi (1983), menjelaskan "refleks bersyarat adalah gerakan refleks yang terjadi karena suatu latihan." Agar tercapai refleks bersyarat ada faktor pembatas yang tidak boleh diabaikan yaitu pengulangan. Pengulangan itu tidak boleh sampai menyebabkan terjadinya kelelahan yang berlebihan pada salah satu atau beberapa otot yang bersangkutan. Kelelahan akan menyebabkan hilangnya refleks bersyarat sebagian atau seluruhnya, tergantung pada seberapa lama refleks bersyarat itu dimiliki.

Pengajaran keterampilan pendidikan jasmani dengan fokus penggunaan waktu istirahat merupakan ciri pokok dari metode pengajaran berdistribusi dan metode pembelajaran padat. Metode belajar gerak berdistribusi adalah suatu metode yang menekankan pengaturan tugas-tugas belajar dengan selang waktu istirahat di antara tiap-tiap latihannya, dengan pendistribusian waktu istirahat di antara tugas-tugas gerak yang disebarkan adalah sama. Pendistribusian juga dapat dilakukan secara progresif yakni pendistribusian dengan pengaturan masa istirahat di antara tugas-tugas gerak itu adalah tidak sama, dapat lebih lama, atau lebih singkat masa istirahatnya.

Selain metode belajar gerak berdistribusi, juga dikenal metode pembelajaran padat yakni pemberian tugas gerak yang dilakukan terus menerus secara konsisten

dalam waktu yang relatif lama tanpa diselingi dengan masa istirahat. Dengan demikian maka diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Sejauhmana pengaruh metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif, dan metode pembelajaran padat terhadap penguasaan keterampilan diskrit ?
2. Apakah terdapat hasil belajar atau latihan yang melekat pada subyek yang memakai metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif, dan metode pembelajaran padat terhadap penguasaan keterampilan diskrit ?

D. Identifikasi Variabel.

Berdasarkan dari permasalahan di atas maka dapat diidentifikasi variabel penelitian sebagai berikut :

1. Variabel bebas.

Variabel bebas dalam penelitian ini, terdiri dari tiga macam perlakuan yang ditetapkan sebagai berikut :

- 1.1. Metode belajar gerak berdistribusi yang ditandai dengan pelaksanaan tugas gerak yang dilakukan secara berturut-turut sebanyak 10 kali dalam satu blok (10 x 4) dan di antara tiap blok dilakukan istirahat selama tiga menit
- 1.2. Metode belajar gerak berdistribusi progresif dengan pelaksanaan tugas gerak yang dilakukan berturut-turut 10 kali dalam satu blok (10 x 4) dengan selang waktu istirahat tidak sama yaitu antara satu sampai tiga menit (progresif meningkat).

1.3. Metode pembelajaran padat ditandai dengan pelaksanaan gerak yang dilakukan secara berturut-turut tanpa diselingi dengan istirahat (40 kali).

2. Variabel terikat (terpengaruh)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah penguasaan gerak manipulatif dengan tugas gerak berupa (a) lempar tangkap bola yang dilakukan dengan menggunakan alat (mangkok) ; (b) melempar bola ke dinding dengan menggunakan sasaran yang telah ditentukan.

3. Variabel kontrol.

Variabel kontrol dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar kelas III, kelas IV dan kelas V yang masing-masing kelas terbagi dalam tiga kelompok, termasuk karakteristik lain seperti usia, jenis kelamin, keterampilan awal, kesungguhan berlatih, kegiatan sejenis ketika mereka berada di luar penelitian. Status sosial, ekonomi dan inteligensi di luar kontrol penulis.

Penerapan perlakuan dan pengendalian variabel kontrol dipaparkan dalam Bab III (hal. 66-68).

K. Tujuan Penelitian.

1. Tujuan Umum .

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh fakta empirik mengenai metode yang efektif untuk dilaksanakan dalam kegiatan proses belajar mengajar keterampilan motorik, guna menjadi pegangan bagi guru pendidikan jasmani.

2. Tujuan Khusus.

Tujuan khusus dari penelitian ini yakni untuk mengungkapkan :

- 2.1. Pengaruh metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif, dan metode pembelajaran padat terhadap penguasaan keterampilan diskrit.
- 2.2. Hasil belajar atau latihan yang melekat pada subyek yang memakai metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif, dan metode pembelajaran padat terhadap penguasaan keterampilan diskrit.

F. Manfaat Penelitian

Jika tujuan penelitian di atas dapat dicapai maka hasilnya dapat diharapkan sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam upaya memperbaiki dan menyempurnakan proses belajar-mengajar secara efektif dan efisien. Selain itu hasil dari penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan verifikasi terhadap keajegan teori belajar motorik tentang pengaruh ketiga model metode belajar gerak yang dilakukan dengan penerapan selang waktu istirahat terhadap penguasaan keterampilan diskrit.

Dari aspek pengembangan teori, hasil penelitian ini paling tidak memantapkan suatu metode belajar yang berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan motorik. Hal ini sekaligus merupakan pengayaan teori belajar dalam menelaah proses belajar mengajar keterampilan gerak (motorik).

G. Pembatasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi hanya siswa Sekolah Dasar Negeri Jawa 3 Martapura yaitu siswa kelas III, IV dan V, yang terdiri dari pria dan wanita sebagai populasi, dengan pertimbangan bahwa mereka secara fisik, mental maupun sosial sudah dapat menerima tugas dan tanggung jawab untuk melaksanakan tugas ajar berupa tugas gerak diskrit yaitu lempar bola ke dinding dan lempar tangkap bola dengan menggunakan alat.

Di lihat dari karakteristik usia, anggota populasi terdiri dari anak usia 8 – 13 tahun. Wismaningsih (1997 : 4) menjelaskan “ pada masa ini anak mampu berkonsentrasi pada tugas tertentu untuk jangka waktu yang lebih lama. Selain itu ia mulai mencari hubungan antara kejadian yang diamatinya serta membuat generalisasi dan mampu meningkatkan daya ingatnya.” Usia ini mempunyai rentang periode waktu tertentu yang biasanya disebut masa kanak-kanak. Anak laki-laki dan perempuan di kelas III, IV dan V pada umumnya dianggap ada dalam masa kanak-kanak. Tingkat ini biasanya disebut fase perkembangan motorik yaitu fase kemampuan gerak umum. Kemampuan gerak umum hampir sama dengan kemampuan gerak dasar, misalnya melakukan lempar tangkap terhadap suatu permainan, dan ini diterapkan pada aktivitas permainan seperti bola kasti, rounders, bola bakar dan cabang olahraga lainnya.

H. Anggapan Dasar

Anggapan dasar adalah titik tolak pemikiran yang akan memberikan batas-batas dalam keseluruhan proses penelitian ini. Selain itu anggapan dasar membantu

serta memberi arah terhadap kesimpulan yang akan ditarik. Dalam literatur, pada umumnya dinyatakan bahwa perbedaan antara metode belajar gerak berdistribusi dengan metode pembelajaran padat terletak pada lamanya selang waktu istirahat di antara tugas latihan. Persoalan yang timbul dalam konteks ini adalah sukar ditetapkan secara ajeg limit waktu istirahat di antara tugas latihan tersebut. Misalnya Singer (1980 : 419) merumuskan pengertian latihan padat sebagai "consistently and continuously practice the skill to be learned without any intermittent pauses." Jadi dalam metode pembelajaran padat tidak ada istirahat sama sekali. Sebaliknya metode pembelajaran gerak berdistribusi, ditandai dengan pelaksanaan tugas yang terpenggal-penggal dan diselingi dengan waktu istirahat yang relatif lama, dari pada waktu istirahat pada metode pembelajaran padat. Kemudian Lutan (1988 : 114) mengemukakan " bahwa perbedaan tersebut terjadi karena kelompok yang menggunakan pendekatan distributed practice berlatih lebih intensif dan efektif sehingga memperoleh hasil belajar yang lebih baik, sedangkan kelompok yang memakai pendekatan massed practice tidak dapat menunjukkan kemampuannya karena mengalami kelelahan."

Secara fisiologis kelelahan berkaitan dengan makin tingginya olah daya anaerob (kapasitas aerob) yang dimiliki. Kejadian kelelahan dan hubungannya dengan olahdaya dijelaskan oleh Giriwijoyo (1992 : 56), sebagai berikut :

Kerja atau olahraga bersamaan dengan olahdaya anaerob yang meninggi yang segera diikuti meningkatnya olahdaya anaerob. Meningkatnya olahdaya anaerob diperlukan untuk menghasilkan energi untuk kerja atau olahraga itu, tetapi bersamaan dengan itu dihasilkan pula zat-zat sampah yang akan menyebabkan terjadinya kelelahan. Meningkatnya olahdaya aerob adalah untuk mempertahankan kelangsungan kerja atau olahdaya aerob, oleh karena itu salah satu cara untuk menghilangkan zat kelelahan ialah dengan proses oksidasi (proses

aerob). Ketidak mampuan olahdaya aerob mengimbangi olahdaya anaerob berakibat terjadinya kelelahan, hal ini disebabkan olahdaya anaerob terlalu besar, yang berarti bahwa kerja atau olahraga terlalu berat dan kemampuan olahdaya aerob (kapasitas aerob) terlalu rendah.

Lebih lanjut Harsono (1988 : 157), menjelaskan bahwa “ interval atau istirahat ini penting sekali artinya oleh karena the art of resting sama pentingnya dengan the art of training.” Maka dengan demikian anggapan dasar penulis adalah sebagai berikut :

1. Istirahat merupakan upaya konsolidasi dari hasil kegiatan sebelumnya dengan kata lain untuk memantapkan gerakan-gerakan yang diperoleh sebelumnya.
2. Dari segi aspek fisiologis istirahat berfungsi sebagai pemulihan kondisi, sehingga memungkinkan fisik akan lebih baik untuk melakukan gerakan selanjutnya.

I. Hipotesis

Berdasarkan asumsi dasar, maka dapat dirumuskan hipotesis alternatif sebagai berikut :

- H.1. Metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif, dan metode pembelajaran padat secara signifikan berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan diskrit.
- H.2. Terdapat hasil belajar atau latihan yang melekat pada subyek yang memakai metode belajar gerak berdistribusi, metode belajar gerak berdistribusi progresif, dan metode pembelajaran padat terhadap penguasaan keterampilan diskrit.

J. Definisi Operasional.

Beberapa istilah digunakan dalam penelitian ini dengan pengertian sebagai berikut :

1. Metode belajar gerak berdistribusi yaitu cara pengaturan tugas berlatih yang ditandai dengan penyediaan waktu istirahat cukup lama (selama 3 menit) di antara setiap blok tugas latihan.
2. Metode belajar gerak berdistribusi progresif yaitu metode belajar atau latihan dengan ciri yaitu tugas berlatih diatur dengan menyediakan waktu istirahat di antara tugas-tugas itu melebihi waktu pelaksanaan tugas gerak sebelumnya yakni delapan sampai 30 detik untuk materi yang sama, dan satu sampai tiga menit untuk setiap tugas gerak yang berbeda.
3. Metode pembelajaran padat yaitu cara pengaturan tugas gerak yang ditandai dengan pelaksanaan serangkaian satuan tugas yang cukup banyak (40 trial berturut-turut) dengan selang waktu yang relatif singkat selama tiga detik di antara setiap satuan tugas.
4. Belajar merupakan proses yang mengakibatkan terjadinya perubahan perilaku yang melekat atau sebagai kebiasaan, dan tidak dapat diamati secara langsung. Perubahan itu merupakan akibat dari latihan atau pengulangan yang diukur dengan tes retensi setelah subyek menjalani istirahat yang cukup lama sesuai hari latihan berakhir.
5. Performa yakni penguasaan keterampilan yang relatif sementara atau belum melekat yang diketahui secara langsung berdasarkan skor kecermatan lemparan yang diukur pada akhir latihan pada setiap hari berlatih.

6. Retensi yakni penguasaan suatu keterampilan yang relatif melekat dan menunjukkan hasil belajar. Retensi diukur setelah diberi selang waktu istirahat beberapa hari sesudah masa latihan berakhir.
7. Keterampilan diartikan sebagai tingkat kemahiran atau penguasaan tugas gerak yang dapat dibedakan berdasarkan perbandingan skor yang dicapai sebelum dan sesudah belajar atau berlatih.
8. Keterampilan diskrit yakni pelaksanaan tugas gerak yang ditandai dengan adanya kejelasan kapan saat mulai dan berakhirnya suatu tugas.
9. Keterampilan bersinambung yakni keterampilan yang ditandai dengan pelaksanaan tugas gerak berangkai dan berlanjut dalam waktu yang cukup lama tanpa adanya kejelasan dengan saat mulai dan berakhirnya suatu tugas.

