

## BAB V

### KESIMPULAN, DISKUSI PENEMUAN DAN IMPLIKASI

#### A. Kesimpulan.

Berdasarkan temuan-temuan penelitian yang dipaparkan pada Bab IV, maka dapat diajukan beberapa kesimpulan seperti di bawah ini.

1. Metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat secara signifikan berpengaruh positif terhadap penguasaan keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bola voli. Namun demikian, jika pengaruh kedua metoda latihan tersebut dibandingkan, maka metoda latihan berdistribusi secara nyata lebih efektif daripada metoda latihan padat dalam meningkatkan taraf penguasaan keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas permainan bola voli.

2. Jika ditinjau dari performan subyek pada setiap hari latihan, maka terdapat kecenderungan yakni kurva performan subyek pemakai metoda latihan berdistribusi lebih unggul daripada kurva performan subyek pemakai metoda latihan padat. Hal tersebut merupakan indikasi bahwa terdapat suatu perbedaan dalam kemajuan belajar keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bola voli sebagai akibat metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat.

3. Perbedaan perlakuan yang mencolok antara metoda latihan berdistribusi dengan metoda latihan padat terletak pada penyediaan selang waktu istirahat di antara setiap seri

latihan. Jadi adanya perbedaan dalam kurva performan subyek yang berlatih dengan metoda berdistribusi dan padat dapat ditafsirkan sebagai akibat penyediaan waktu istirahat di antara setiap seri latihan bagi subyek pemakai metoda latihan berdistribusi. Meskipun tak seberapa jelas, hal itu merupakan indikasi bahwa penyediaan waktu istirahat di antara tiap seri latihan berpengaruh positif terhadap performan dalam keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bola voli.

#### B. Diskusi Penemuan.

Berdasarkan uji kebermaknaan skor perolehan kelompok yang berlatih dengan metoda berdistribusi dan metoda padat, maka terbukti bahwa kedua metoda latihan yang diterapkan dalam eksperimen secara signifikan berpengaruh positif terhadap taraf penguasaan keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bola voli. Temuan ini mendukung konsep belajar keterampilan motorik bahwa perubahan perilaku terampil dalam olahraga hanya dapat terjadi melalui latihan yang sistematis dengan waktu yang relatif lama.

Cukup menarik untuk ditelaah yakni perbedaan rata-rata skor tes kelompok pemakai metoda berdistribusi (38,05) dan metoda padat (36,6) tampak relatif kecil (1,45). Bahkan pada tes retensi perbedaannya lebih kecil lagi yakni rata-rata 0,6 (selisih dari 38,3 dan 37,7). Yang menjadi persoalan disini, mengapa hasil uji kebermaknaan perbedaan pengaruh kedua metoda latihan tersebut cukup signifikan terhadap penguasaan keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bola voli? Jawaban

untuk persoalan ini terletak pada cara perhitungan perbedaan rata-rata skor kedua kelompok itu sendiri. Dalam studi ini perbedaan rata-rata perolehan kelompok pemakai metoda berdistribusi dan metoda padat ditetapkan berdasarkan selisih skor perolehan tiap pasangan subyek kedua kelompok tersebut. Jadi rata-rata perolehan kelompok itu bukan berasal dari selisih rata-rata skor perolehan kelompok pemakai metoda padat dan rata-rata skor perolehan kelompok pemakai metoda berdistribusi, namun berasal dari selisih skor perolehan setiap pasangan subyek yang masing-masing menjadi anggota kedua kelompok tersebut. Berdasarkan selisih skor pasangan subyek itu (20 pasangan subyek), maka ditetapkan rata-rata perbedaan perolehan kelompok yang berlatih dengan metoda berdistribusi dan metoda padat. Dapat saja diperoleh temuan yang berbeda manakala cara pengolahan dan analisis datanya berlainan dengan yang diterapkan dalam studi ini.

Selanjutnya bagaimana temuan dalam studi ini apabila dihubungkan dengan temuan studi terdahulu? Sejauh pengolahan data tidak mengalami kekeliruan, ternyata hasil studi ini bertentangan dengan beberapa hasil studi terdahulu. Misalnya hasil studi dari Caron (Schmidt, 1988: 387) mengungkapkan bahwa latihan padat menghasilkan belajar yang sedikit lebih baik ketimbang latihan berdistribusi. Kemudian hasil studi Lee dan Genovese (Schmidt, 1988: 388) menunjukkan bahwa latihan padat lebih efektif daripada latihan berdistribusi bagi penguasaan keterampilan diskrit. Demikian pula Adams (1987)

mengungkapkan hasil studinya bahwa pendistribusian latihan tidak seberapa berpengaruh terhadap penguasaan tugas atau keterampilan. Sedangkan dalam studi ini, berdasarkan pengolahan dan analisis data secara parametrik, ternyata bahwa metoda latihan berdistribusi lebih efektif daripada metoda latihan padat bagi penguasaan keterampilan teknik pas dalam permainan bola voli.

Timbulnya silang temuan di atas bisa jadi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti karakteristik subyek, jenis keterampilan yang dilatih, petunjuk pelaksanaan tugas gerak, dan cara mengukurnya termasuk kriteria tes yang digunakannya. Misalnya jenis tugas gerak dalam studi ini berupa keterampilan teknik pas bola voli yang bersifat serial. Keterampilan itu ditandai dengan kejelasan saat awal dan akhir gerakannya (seperti tugas diskrit), dan dilakukan secara berulang. Teknik pas bola voli termasuk keterampilan yang kompleks, dan pola gerakannya senantiasa beradaptasi dengan karakteristik pantulan bola yang diakibatkan oleh gerakan sebelumnya. Di samping itu untuk pelaksanaan tugas ini (360 pas bola perhari latihan), subyek pemakai metoda padat banyak mengerahkan tenaga sehingga bisa jadi faktor kelelahan mengganggu performannya.

Meskipun tidak seberapa jelas, tugas gerak dalam studi terdahulu tampaknya bersifat diskrit (Caron, Lee dan Genovese) dan bersinambung (Adams) yang pelaksanaan tugasnya kurang menuntut pengerahan tenaga secara optimal dari subyek. Karena

itu, subyek pemakai metoda padat rupanya tidak terganggu oleh unsur kelelahan, sehingga mereka dapat menunjukkan performan sesuai dengan potensinya. Hal ini sejalan dengan kajian literatur (Schmidt, 1988: 384) bahwa perbedaan efek metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat bisa jadi bertalian dengan pengaruh kelelahan akibat pelaksanaan tugas yang bersinambungan terus pada pemakai metoda padat, dan kurang tersedianya pemanfaatan umpanbalik berupa pengetahuan tentang hasil dan proses dalam pelaksanaan tugasnya.

Selain terdapat silang temuan dengan beberapa hasil studi terdahulu, ternyata kesimpulan studi ini selaras dengan hasil studi Austin (Magill, 1985: 373) yakni hasil latihan berdistribusi berpengaruh terhadap kurva belajar tugas kecepatan lemparan, dan secara signifikan lebih besar daripada skor hasil latihan padat. Demikian pula hasil studi ini sejalan dengan hasil studi Stelmach (Schmidt, 1988: 386) yakni kelompok latihan berdistribusi memperoleh skor 67% dan lebih besar daripada kelompok latihan padat. Khususnya dalam keterampilan olahraga, hasil studi ini memperkuat hasil studi terdahulu yang dirangkum oleh Oxendine (1968: 213) bahwa latihan dengan metoda berdistribusi pada umumnya lebih efisien untuk belajar dan performan ketimbang metoda latihan padat.

Jika ditinjau dari perkembangan keterampilan subyek selama eksperimen, maka kurva belajar (performan) dalam studi ini mendukung temuan terdahulu bahwa perkembangan keterampilan tidak berlangsung menurut garis linier. Meskipun taraf

performan subyek pada setiap hari latihan, cenderung terus meningkat, namun grafiknya turun-naik. Di samping itu terdapat pula kecenderungan yakni kurva belajar kelompok pemakai metoda berdistribusi lebih unggul daripada kelompok pemakai metoda padat. Hal ini merupakan indikasi yang memperkuat hasil pengujian hipotesis secara statistika bahwa metoda latihan berdistribusi lebih efektif daripada metoda latihan padat terhadap penguasaan keterampilan teknik pas bola voli.

Berdasarkan kecenderungan di atas, maka cukup menarik untuk ditelaah yakni mengapa kurva belajar kelompok pemakai metoda berdistribusi dan metoda padat meningkat terus selama eksperimen? Meskipun tidak seberapa kentara, hal itu bisa jadi dipengaruhi oleh karakteristik subyek, terutama dalam keterampilan awalnya. Dari hasil tes pada awal eksperimen, ternyata bahwa rata-rata skor keterampilan subyek sebesar 26. Artinya secara pukul rata subyek telah berhasil mempas bola selama 60 detik sebanyak 26 kali tepat ke sasaran. Sedangkan dari proses pelaksanaan tugasnya pada tes tersebut, tampak bahwa pada umumnya subyek menunjukkan pola gerakan teknik pas bola voli yang konsisten, hanya beberapa orang saja yang masih memperlihatkan gerakan untung-untungan. Jadi, dapat dikatakan bahwa subyek dalam penelitian ini bukan bertaraf pemula atau baru belajar teknik pas bola voli, namun mereka dapat dianggap telah memasuki tahap belajar asosiatif. Hal ini tampaknya yang mungkin mempengaruhi kurva belajar kelompok pemakai metoda berdistribusi dan metoda padat meningkat

terus selama eksperimen. Bagaimana hasil studi ini manakala subyek yang terlibat di dalamnya masih bertaraf pemula? Hal ini patut diteliti lebih lanjut, dan tidak mustahil terjadi silang temuan dengan hasil studi ini.

Selanjutnya bagaimana efek penyediaan waktu istirahat (3 menit) di antara setiap seri latihan terhadap performan kelompok pemakai metoda berdistribusi? Meskipun tidak nampak secara jelas, namun hal itu dapat ditafsirkan berdasarkan kurva performan kelompok yang bersangkutan pada setiap babak latihan. Kurva performan kelompok pemakai metoda berdistribusi dalam dua babak latihan ternyata lebih konsisten daripada kelompok pemakai metoda padat. Hal ini merupakan suatu indikasi bahwa performan kelompok pemakai metoda latihan berdistribusi tidak seberapa terganggu oleh kerja fisik dalam penyelesaian tugasnya. Kondisi demikian terwujud sebagai akibat penyediaan waktu istirahat di antara setiap seri latihan. Patut diketahui, perbedaan mencolok antara metoda latihan berdistribusi dengan metoda latihan padat terletak pada penyediaan waktu istirahat di antara tugas berlatihnya. Dari pengujian hipotesis terbukti bahwa metoda latihan berdistribusi lebih efektif daripada metoda latihan padat. Karena itu dapat dikatakan bahwa penyediaan waktu istirahat di antara setiap seri latihan berpengaruh positif terhadap performan kelompok pemakai metoda latihan berdistribusi, terutama dalam performan keterampilan teknik pas bawah permainan bola voli.

### C. Implikasi Hasil Penelitian.

FPOK-IKIP Bandung sebagai LPTK berperan untuk menghasilkan tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan profesional di bidang pendidikan olahraga dan kesehatan. Sejak pola pembaharuan sistem pendidikan tenaga kependidikan (PPSPTK) diterapkan melalui SK Menteri Depdikbud No. 039/U/1980 di LPTK maka paradigma pendidikan di lembaga itu lebih menekankan pada pembekalan seperangkat kompetensi tertentu. Khususnya di lingkungan IKIP Bandung, seperangkat kompetensi yang mesti dimiliki oleh para lulusannya meliputi: (1) menguasai bahan, (2) mengelola program belajar-mengajar; (3) mengelola kelas, (4) penggunaan media/sumber belajar; (5) menguasai landasan kependidikan; (6) mengelola interaksi belajar-mengajar; (7) menilai hasil belajar siswa; (8) mengenal fungsi dan program layanan bimbingan dan penyuluhan di sekolah; (9) mengenal dan menyelenggarakan administrasi sekolah; dan (10) memahami prinsip-prinsip dan menafsirkan hasil penelitian pendidikan.

Dari ke-10 kompetensi di atas tampak bahwa kompetensi yang berurusan dengan profesi mengajar sebanyak 6 komponen, evaluasi dan bimbingan sebanyak 2 komponen, dan kompetensi noninstruksional meliputi 2 komponen. Untuk membekali para lulusan dengan seperangkat kompetensi tersebut, di FPOK-IKIP Bandung telah diterapkan suatu model kurikulum untuk program studi pendidikan olahraga yang isi dan strukturnya sebagai berikut: MKDU = 16 SKS, MKDK = 12 SKS, MKPBM = 18 SKS, dan MKBS = 104 SKS. Jadi seluruh satuan kredit semester untuk



program studi S1 pendidikan olahraga sebanyak 150 SKS yang tersebar dalam empat rumpun mata kuliah, dan harus ditempuh oleh mahasiswa minimal dalam 8 semester. Menurut BPPK IKIP Bandung, setiap rumpun mata kuliah mempunyai tujuan tertentu yakni: MKDK untuk membina pengetahuan yang bertalian dengan landasan kependidikan di Indonesia, hakikat dan tujuan pendidikan, dan membina wawasan mengenai peranannya di sekolah. MKDU bertujuan untuk membekali kompetensi personal, sosial, dan kultural yang berlandaskan Pancasila. MKBS bertujuan untuk membekali kompetensi dalam penguasaan teori dan praktek di bidang okupasi tertentu. Mata kuliah PBM bertujuan untuk membina pengetahuan dan keterampilan mengelola proses belajar mengajar, baik dalam perencanaan maupun pelaksanaannya.

Bertalian dengan pembekalan seperangkat kompetensi bagi lulusan program studi pendidikan olahraga FPOK-IKIP Bandung, dan berdasarkan temuan serta pembahasan hasil penelitian, maka dapat diajukan beberapa implikasi hasil penelitian seperti di bawah ini.

#### Implikasi dalam pembekalan kompetensi mengajar.

(a) Pembuatan perencanaan pengajaran. Untuk membina dan mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam merencanakan kegiatan belajar-mengajar olahraga hendaknya mereka berorientasi pada penguasaan konsep-konsep kerja yang terkandung dalam dokumen kurikulum pendidikan olahraga di sekolah dengan beberapa alternatif pengembangannya. Karena itu, kemampuan minimal yang harus dimiliki oleh mahasiswa terdiri atas: (1) kemampuan me-

rencanakan program semester, dan (2) kemampuan membuat satuan acara pengajaran berdasarkan Prosedur Pengembangan Sistem Instruksional (PPSI). Untuk menghindari dampak negatif dari penerapan PPSI misalnya kedangkalan hasil belajar yang cenderung bertumpu pada perilaku nyata, maka para mahasiswa juga perlu dibekali dengan kemampuan untuk mengembangkan rencana pengajarannya dengan pendekatan proses melalui metoda mengajar yang akan diterapkannya. Dalam konteks pembuatan rencana pengajaran itu, hendaknya mahasiswa dibina dalam merumuskan TIK dan materi ajaran (tugas gerak) untuk mencapainya. Kemudian mereka juga dibina dalam penerapan metoda untuk mencapai TIK tersebut, serta cara-cara menilai keberhasilannya. Khususnya dalam merumuskan metoda mengajar yang serasi dengan materi dan tujuannya, di dalamnya juga termasuk perencanaan yang berkaitan dengan penerapan teknik mengajar, media dan formasi siswa yang berpedoman pada asas efisiensi dan efektivitas pengajaran. Pembekalan kompetensi dalam perencanaan mengajar ini dilaksanakan dalam proses belajar-mengajar dengan substansi materi yang bersifat konseptual dan praktis melalui simulasi pembuatan persiapan mengajar bagi semua pokok bahasan yang terdapat dalam kurikulum pendidikan olahraga di sekolah.

(b) Kepedulian terhadap persiapan mengajar.

Dalam rumpun mata kuliah PBM terutama mata kuliah perencanaan pengajaran, selain ditekankan pengembangan kemampuan merencanakan pengajaran juga ditekankan pembinaan kepedulian

mahasiswa sebagai calon guru olahraga atas pentingnya pembuatan persiapan mengajar. Pembinaan dalam sikap pandangannya tentang esensi pembuatan rencana pengajaran, pada gilirannya bisa jadi dapat meningkatkan wawasan dan motivasi mereka untuk senantiasa membuat suatu rencana dalam setiap tugas mengajarnya.

(c) Strategi pemilihan dan penerapan metoda mengajar.

Dari diskusi penemuan yang dipaparkan di muka, antara lain terungkap bahwa terdapat ketidakajegan hasil penelitian manakala dibandingkan dengan hasil-hasil penelitian terdahulu. Hal itu merupakan indikasi bahwa metoda latihan yang efektif dalam belajar keterampilan tertentu, belum tentu efektif untuk belajar keterampilan yang berbeda sifatnya. Jadi cukup sulit untuk menjamin efektivitas suatu metoda yang terus-menerus diterapkan dalam belajar bermacam-macam jenis keterampilan olahraga. Suatu kenyataan bahwa bahan pengajaran yang dirancang dalam kurikulum pendidikan olahraga di sekolah berintikan berbagai keterampilan gerak dalam cabang olahraga atletik, senam, permainan, pencak silat, olahraga tradisional, renang, bulutangkis dan tenis meja sebagai olahraga pilihan dan wajib. Keterampilan gerak yang terkandung dalam setiap cabang olahraga itu bervariasi karakteristiknya. Kompleksitas gerakannya terentang dari rangkaian atau pola gerak yang sederhana hingga yang kompleks. Demikian pula jenis keterampilan dalam tiap cabang olahraga tersebut cukup heterogen, meliputi keterampilan diskrit, serial dan bersinambung dalam

bentuk keterampilan lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Karena itu, untuk mengajarkan semua keterampilan olahraga yang digariskan dalam kurikulum pendidikan olahraga di sekolah, para mahasiswa harus dibekali dengan penguasaan seperangkat metoda mengajar dan kiat penerapannya yang cukup tinggi untuk menjamin efektivitas pengajaran. Beberapa metoda mengajar yang dianjurkan sebagai bekal bagi mahasiswa tersebut meliputi:

- (1) Metoda presentasi dengan teknik penjelasan verbal, demonstrasi dan tanya jawab.
- (2) Metoda/strategi mengajar dengan gaya komando, tugas, resiprokal dan pemecahan masalah.
- (3) Metoda penyampaian bahan pelajaran meliputi metoda bagian, metoda keseluruhan dan metoda progresif.
- (4) Metoda latihan meliputi metoda berdistribusi secara linier dan progresif, serta metoda padat.

Selain pembekalan dalam penguasaan metoda mengajar tersebut di atas, mahasiswa juga perlu dibekali dengan kemampuan untuk memilih dan menerapkan metoda yang cukup efektif untuk mengajarkan suatu keterampilan olahraga tertentu. Untuk kepentingan itu, hasil-hasil riset yang bertalian dengan efek suatu metoda perlu diinformasikan kepada mahasiswa, sehingga mereka memperoleh masukan untuk dipertimbangkan dalam memutuskan alternatif yang akan diterapkannya. Sejalan dengan penyampaian informasi tentang hasil-hasil penelitian terdahulu, cukup rasional manakala mahasiswa dibina

dalam membuat keputusan untuk menetapkan dan menerapkan suatu metoda mengajar dengan kriteria tertentu. Untuk itu kriteria yang dianjurkan sebagai rujukan dalam memilih metoda mengajar sebagai berikut:

- Apakah metoda yang dipilih cocok dengan tujuan yang diharapkan?
- Apakah metoda itu memungkinkan sebagai alat yang terbaik untuk mencapai tujuan pengajaran?
- Apakah metoda itu sesuai dengan kompleksitas dan organisasi gerak dari keterampilan yang diajarkan?
- Apakah metoda itu layak bila dihubungkan dengan ketersediaan waktu, ruang, dan fasilitas olahraga?
- Apakah metoda itu menjamin tersedianya waktu aktif berlatih yang memadai dan merata bagi seluruh siswa?
- Apakah metoda itu dikuasai baik secara teoritis maupun praktis?
- Apakah metoda itu diprediksi akan menarik minat siswa?
- Apakah metoda itu serasi dengan taraf keterampilan awal siswa?
- Apakah metoda itu memberikan peluang kepada siswa untuk melibatkan proses berpikirnya?
- Apakah metoda itu telah dipilih sebagai metoda yang terbaik dari metoda lainnya?

Khusus untuk penerapan metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat, selain kriteria tersebut di muka, juga perlu dipertimbangkan mengenai intensitas beban tugas gerak

dari materi ajaran. Dianjurkan agar metoda latihan berdistribusi diterapkan dalam kegiatan belajar keterampilan olahraga yang relatif menguras tenaga para siswa. Dengan adanya penyediaan waktu untuk beristirahat di antara tugas-tugas gerak, para siswa memperoleh kesempatan untuk memulihkan tenaganya sehingga kelelahan yang berlebihan tidak terjadi. Di samping itu waktu istirahat yang tersedia dalam metoda latihan berdistribusi, dapat digunakan oleh siswa dan pelatih untuk mengolah umpanbalik tentang hasil dan proses penampilannya, sekaligus pemberian koreksi dengan segera manakala terjadi kesalahan gerak.

Penerapan metoda latihan padat dianjurkan untuk kegiatan belajar keterampilan olahraga yang kurang menguras tenaga dalam pelaksanaannya. Dengan beban tugas yang ringan maka repetisi latihan dapat diperbanyak, karena waktu latihan tidak tersita oleh waktu istirahat seperti dalam metoda latihan berdistribusi. Dari hasil studi ini dan hasil studi terdahulu, terbukti bahwa kedua metoda latihan itu mempunyai kekuatan atau keunggulan masing-masing.

(d) Penguasaan dalam sistematika pengajaran olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diungkapkan bahwa penguasaan suatu keterampilan olahraga secara efektif dapat diperoleh melalui latihan, baik dengan metoda berdistribusi maupun metoda padat. Tugas latihan itu sendiri melibatkan keberfungsian organ-organ tubuh dan aspek psikis pelakunya. Karena itu, dalam proses belajar-mengajar olahraga diperlukan

sistematika tertentu yakni: (1) pendahuluan, (2) inti, dan (3) penenangan.

Tahap pendahuluan bertujuan untuk mengarahkan perhatian siswa terhadap tugas latihan, dan mempersiapkan fisik dan psikis mereka untuk beradaptasi dengan kegiatan inti. Kegiatan fisik ditekankan untuk "pemanasan" yakni merangsang fungsi organ-organ tubuh agar bekerja lebih berat dari pada keadaan normal. Aktivitas fisik diawali dengan peregangan otot dan persendian, kemudian aktivitas seperti lari dalam jarak tertentu, atau bentuk permainan yang dapat menimbulkan suasana yang menyenangkan bagi siswa. Dianjurkan agar dalam pemanasan ini dilakukan secara hati-hati, dan lambat laun kegiatannya diarahkan ke tugas-tugas fisik yang identik dengan kegiatan inti. Misalnya kegiatan pengajaran inti adalah teknik pas bola voli maka pemanasannya diakhiri dengan lempar tangkap bola voli, hingga otot dan persendian lengan siap melaksanakan tugas inti tersebut.

Kegiatan pengajaran inti diawali dengan konseptualisasi gerak dengan metoda presentasi, kemudian pemberian tugas latihan dengan metoda yang serasi. Setelah itu pemberian umpanbalik dan koreksi gerakan. Dalam presentasi konsep gerak yang diajarkan, dianjurkan penjelasan verbal tidak bertele-tele, penyampaian informasi harus singkat dan hanya berkenaan dengan kunci-kunci gerakan teknik olahraga yang diajarkan. Misalnya dalam pelaksanaan teknik pas bola voli cukup dijelaskan sebagai berikut:

- (1) tempatkan kedua kaki selebar bahu dengan bersilang;
- (2) lutut tekukan sedikit, dan togok bungkuk;
- (3) arahkan lengan ke depan bawah dengan siku lurus dan kedua tangan berpegangan;
- (4) ayunkan lengan ke atas dan pukul bola dengan pangkal lengan, fiksir kedua lengan, dan siku tetap lurus;
- (5) kembali ke posisi semula.

Setiap informasi tentang konsep gerak di atas senantiasa diperkuat dengan demonstrasi tugas gerak yang bersangkutan sehingga siswa dapat memahami konsep-konsep gerak yang harus dilakukannya. Jika siswa telah memahami konsep gerak yang harus dilakukannya, maka mereka diberikan kesempatan berlatih. Selanjutnya dianjurkan agar dalam konteks latihan ini, pelaksanaannya harus mengacu pada waktu aktif berlatih yang berlaku bagi seluruh siswa. Karena itu, pengaturan formasi siswa menjadi dominan kepentingannya. Umpanbalik dan koreksi gerakan diberikan secara singkat seperti "luruskan siku", "togok bungkuk", "benar", dan lainnya melalui teriakan yang jelas. Koreksi secara klasikal diberikan manakala siswa pada umumnya berbuat kesalahan. Untuk melakukan kegiatan mengajar tersebut, mahasiswa harus menguasai bahan pengajaran baik dalam teori maupun praktek.

Jika kegiatan inti selesai, maka tahap selanjutnya ialah fase penenangan. Tahap penenangan merupakan suatu proses untuk memulihkan kondisi fisik dan psikis siswa agar kembali ke kondisi normal. Untuk itu dianjurkan agar ke-



giatannya berupa gerakan relaksasi otot dan persendian yang diikuti dengan kata-kata untuk menurunkan ketegangan psikis siswa.

(e) Pemanfaatan sarana/prasarana olahraga dan formasi siswa. Ciri utama latihan dengan metoda berdistribusi dan padat yakni repetisi pengulangan tugas dengan prinsip-prinsip tertentu dan penyediaan sarana/prasarana olahraga dengan kuantitas dan kualitas yang memadai. Namun kenyataannya di sekolah hal penyediaan fasilitas belajar cenderung terbatas, sehingga penyediaan repetisi tugas yang merata bagi seluruh siswa bisa jadi terbatas pula.

Persoalan itu menjadi rumit bila dikaitkan dengan jumlah siswa dalam satu kelas relatif banyak, dan alokasi waktu untuk pengajaran olahraga di sekolah yang relatif terbatas. Untuk menghadapi hambatan itu dapat ditempuh antara lain dengan cara memanfaatkan alat dan fasilitas olahraga seoptimal mungkin dan pengaturan formasi siswa secara tepat. Formasi siswa dapat diatur berdasarkan taraf keterampilan, jenis kelamin, ketersediaan alat/fasilitas olahraga dan intensi dari instruksional itu sendiri (formasi untuk pemanasan, koreksi dan lainnya). Formasi yang dianjurkan meliputi: formasi busur, formasi berpasangan, formasi baris berlapis ganda, formasi bersaf, formasi lingkaran, formasi baris berganda, formasi lain dalam konteks permainan. Cukup banyak formasi yang dapat dikembangkan dalam pengajaran olahraga, sehingga para mahasiswa dapat mengembangkannya sendiri ber-

dasarkan maksud tertentu.

(f) Efektivitas pembekalan kompetensi mengajar. Pembekalan kompetensi mengajar bagi mahasiswa FPOK IKIP Bandung mengandung konsekuensi logis tersendiri terutama terhadap tata urutan dan integrasi rumpun mata kuliah PBM seperti mata kuliah perencanaan pengajaran, strategi belajar-mengajar, evaluasi pendidikan dan PPL. Hendaknya keempat mata kuliah ini satu sama lain erat kaitannya dalam penyediaan pengalaman belajar yang dipusatkan ke arah pembinaan kompetensi dalam mengelola PBM, mengelola kelas, penggunaan media/sumber belajar, dan mengelola interaksi belajar-mengajar. Untuk kepentingan aplikasi konsep-konsep yang dipelajari dalam mata kuliah PBM, juga diperlukan ketertautannya dengan MKBS. Mustahil mahasiswa dapat mengembangkan wawasannya dalam kompetensi tersebut di atas apabila dia tidak menguasai bahan pengajaran yang akan diajarkan.

#### Implikasi dalam penguasaan MKBS.

Kompetensi lain yang mesti dimiliki oleh calon guru (mahasiswa) pendidikan olahraga yakni penguasaan keterampilan dalam cabang olahraga yang diajarkan di sekolah dan beberapa cabang olahraga yang populer di masyarakat. Penguasaan dalam keterampilan olahraga itu berkaitan erat dengan penguasaan dalam performan gerak dari setiap teknik olahraga, dan pemahaman kognitif tentang konsep-konsep gerak yang terkandung di dalamnya. Pengembangan performan gerak meliputi pembentukan, penghalusan dan stabilisasi koordinasi gerak teknik olahraga

yang bersangkutan. Dalam konteks efektivitas penguasaan keterampilan olahraga tersebut, dapat diajukan beberapa implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

(a) Struktur program perkuliahan praktek. Setiap program perkuliahan MKBS olahraga untuk persemester hendaknya dibagi menjadi unit-unit kecil yang dirancang dalam tata urutan yang logis untuk mencapai sasaran belajar atau kompetensi tertentu. Unit-unit program itu merupakan satuan acara perkuliahan (SAP) sehingga dalam program semester terdapat seperangkat SAP yang memiliki sasaran belajar, materi perkuliahan, prosedur kegiatan belajar-mengajar dan daya dukung lainnya. Dalam merancang SAP setiap mata kuliah, perlu dipertimbangkan daya dukungnya terhadap pencapaian TIU dan tujuan kurikuler, serta alokasi waktu bagi mata kuliah yang bersangkutan. Selain itu, perencanaannya juga perlu dipertimbangkan berdasarkan klasifikasi teknik olahraga yang dinilai sebagai prasyarat minimal untuk penguasaan suatu cabang olahraga. Misalnya, untuk bermain bola voli maka seseorang harus dapat menguasai teknik dasarnya seperti servis, pas, spike dan bendungan. Bisa jadi dalam SAP terkandung beberapa teknik dasar olahraga yang memiliki unsur gerakan yang identik. Misalnya teknik servis bawah dan teknik pas bawah diprogramkan dalam satu SAP. Jadi yang perlu diperhatikan dalam merancang SAP yakni: (1) penetapan sasaran belajar guna mencapai TIU/tujuan kurikuler; (2) penetapan tugas-tugas gerak dan pendistribusiannya yang serasi dengan alokasi waktu, jumlah mahasiswa, dan prasyarat

untuk mencapai sasaran belajar; (3) penetapan metoda dan teknik mengajarkan tugas-tugas gerak; (4) penetapan penggunaan media dan sumber belajar; dan (5) penetapan alternatif penilaian keberhasilan belajar-mengajar yang diprogramkan.

Inti kegiatan dalam SAP itu banyak melibatkan aktivitas fisik mahasiswa yakni dalam bentuk pelaksanaan tugas dari berbagai kegiatan olahraga. Karena itu, pelaksanaan MKBS praktek harus didistribusikan secara cermat. Jangan sampai terjadi penumpukan MKBS olahraga pada satu semester sedangkan pada semester lainnya relatif kurang. Penyebaran MKBS itu perlu dipertimbangkan berdasarkan karakteristik olahraga dan intensitas kerjanya. Demikian pula dalam perencanaan kuliah perminggu perlu dirancang penyebaran SAP agar tidak menumpuk dalam perhari kuliah. Pelaksanaan SAP menuntut pengerahan tenaga dari mahasiswa. Jika perhari kuliah berisi beberapa SAP praktek, maka bisa jadi mereka akan terkuras tenaganya sehingga berdampak negatif terhadap hasil belajarnya.

(b) Kondisi latihan dalam perkuliahan praktek. Repetisi tugas gerak merupakan metoda utama dalam belajar keterampilan olahraga. Namun demikian, dengan repetisi tugas yang banyak tanpa menerapkan metoda yang efektif akan sulit diperoleh hasil latihan atau belajar yang optimal.

Dari hasil penelitian terungkap bahwa repetisi tugas secara terus menerus tanpa diselingi istirahat kurang efektif bila dibandingkan dengan latihan yang diselingi waktu isti-

rahat dalam belajar keterampilan gerak teknik pas bola voli. Teknik pas bola voli sebagai objek penelitian ini termasuk jenis keterampilan serial yakni suatu tugas gerak yang ditandai dengan kejelasan saat awal dan akhir gerakannya yang dilakukan secara berulang-ulang. Karena itu, selain dalam perkuliahan MKBS permainan bola voli, dianjurkan agar metoda latihan berdistribusi juga diterapkan dalam perkuliahan MKBS keterampilan olahraga lainnya yang bersifat serial. Misalnya, beberapa keterampilan teknik pukulan (stroke) dalam tennis, bulutangkis, tenismeja, teknik lempar tangkap bola basket dan lainnya. Metoda latihan berdistribusi dengan penyediaan waktu istirahat di antara tugas-tugas latihannya, merupakan kebutuhan logis bagi mahasiswa yang terlibat di dalamnya, karena selain bermanfaat bagi pemulihan tenaga akibat pelaksanaan tugas sebelumnya, juga berguna sebagai pemberian kesempatan untuk memanfaatkan umpanbalik berupa pengetahuan tentang hasil dan proses pelaksanaan tugas latihan.

Konsekuensi logis dalam menerapkan metoda latihan ini yakni dibutuhkan pemahaman yang cermat tentang organisasi dan kompleksitas keterampilan olahraga yang diajarkan, terutama kaitannya dengan efek kelelahan yang diprediksi akan timbul dalam pelaksanaan gerakannya. Di samping itu, pemahaman tentang keterampilan awal mahasiswa amat penting, karena berdasarkan keterampilan awal ini (entry behavior) dapat dirancang suatu struktur tugas latihan, pendistribusian tugas, pengaturan selang waktu istirahat, pengaturan formasi

mahasiswa, dan penilaian hasil belajar setelah mereka menyelesaikan perkuliahannya.

Dengan terbuktinya metoda latihan berdistribusi lebih efektif daripada metoda latihan padat dalam belajar keterampilan serial, bukan berarti metoda latihan tersebut juga akan efektif bagi belajar semua tipe keterampilan. Dari beberapa hasil penelitian terdahulu terungkap bahwa metoda latihan padat ternyata efektif untuk belajar keterampilan diskrit. Jadi kedua metoda latihan itu dapat diterapkan dalam kuliah MKBS praktek di FPOK-IKIP Bandung sesuai dengan karakteristiknya. Dalam penerapan kedua metoda latihan tersebut, dianjurkan agar diciptakan beberapa kondisi latihan sebagai berikut:

- kejelasan tujuan dan tugas latihan;
- kuantitas dan kualitas fasilitas/alat olahraga yang memadai;
- iklim latihan yang menyenangkan;
- kualitas instruksional seperti kejelasan informasi dalam presentasi, koreksi dan umpanbalik;
- waktu aktif berlatih yang memadai dan serasi dengan taraf keterampilan awal mahasiswa;
- penguatan dalam kadar belajar mahasiswa;

#### Implikasi dalam penelitian selanjutnya.

Dari penelitian ini nampak membuka peluang munculnya beberapa masalah baru, terutama yang berkaitan dengan objek penelitian, metodologi penelitian, dan landasan teoritis yang mendukungnya. Karena itu, dianjurkan kepada peneliti lainnya untuk meneliti ulang studi ini dengan beberapa variasi, misal-

nya jumlah sampel yang lebih besar, pengaturan tugas gerak, penyediaan waktu istirahat, tipe keterampilan sebagai obyek penelitian, dan desain eksperimen yang lebih berkembang seperti desain rotasi. Bisa jadi dengan variasi dalam variabel penelitian tersebut akan diperoleh fakta dan informasi yang berbeda dengan hasil studi ini.

Selain faktor pendistribusian tugas gerak dan selang waktu istirahat, tentunya masih banyak faktor yang bisa jadi berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan olahraga. Beberapa faktor dapat diidentifikasi dari dalam diri pelakunya seperti: bakat, intelegensi, struktur dan fungsional fisik, pengalaman gerak waktu anak-anak, usia potensial untuk berprestasi, motivasi berprestasi, harapan, kebiasaan hidup sehat, status emosional, dan kesiapan mental untuk latihan. Selanjutnya faktor-faktor lain dapat diidentifikasi dari lingkungan pelakunya seperti kelengkapan fasilitas olahraga, kualitas guru atau pelatih, daya dukung finansial dan kesehatan yang dibutuhkan, ketersediaan waktu untuk berlatih, jumlah pertandingan atau kompetisi, dan kehidupan sosial budaya, baik di lingkungan keluarga maupun masyarakatnya.

Faktor-faktor tersebut di atas cukup menarik untuk diteliti secara cermat, terutama dalam konteks untuk meningkatkan penguasaan keterampilan olahraga para siswa atau atlet di Indonesia. Persoalan pelatihan keterampilan olahraga di Indonesia amat kompleks, dan pemecahannya hingga kini belum terungkap secara sistematis, karena tak ada data yang dihimpun

secara meluas dan mendalam tentang berbagai faktor yang mempengaruhi kualitas proses dan produk latihannya. Karena itu, dianjurkan kepada para peneliti di bidang keolahragaan agar menelusuri dan mengungkapkan data dan fakta empirik tentang keterkaitan dan kontribusi berbagai faktor yang dipaparkan di muka secara komprehensif berdasarkan penelitian ilmiah. Data empirik amat dibutuhkan sebagai dasar penyempurnaan sistem pengajaran/pelatihan, pelaksanaannya, bahkan teknik-teknik pengontrolan kualitas yang dianggap sesuai, sehingga persoalan kualitas penguasaan keterampilan olahraga tidak lagi dihadapi hanya dengan mengandalkan asumsi-asumsi atau kesimpulan-kesimpulan "common sense" belaka.

#### D. Penutup.

Akhirnya dengan mengucapkan syukur alhamdulillah maka penulis menutup tesis ini dengan harapan semoga beberapa kesimpulan, temuan, dan implikasi hasil penelitian bermanfaat sebagai masukan bagi para pengembang kurikulum di FPOK-IKIP Bandung dalam rangka pengembangan dan penyempurnaan kurikulum di lembaga tersebut. Demikian pula bagi para pengajar pendidikan olahraga diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk memperbaiki praktek pengajaran yang lebih profesional terutama dalam memilih dan menerapkan metoda yang efektif bagi kegiatan mengajarnya. Di samping itu, semoga penyusunan tesis ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mencapai tujuannya.