

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Kebijakan pemerintah Indonesia dalam pembangunan sektor pendidikan hingga kini masih konsisten, mencakup upaya peningkatan pemerataan, mutu, relevansi, efektivitas, dan efisiensi (Depdikbud, 1994). Keempat aspek kebijakan tersebut pada hakikatnya merupakan satu kesatuan cerminan, dari kebutuhan dan tuntutan yang nyata dari masyarakat. Realisasi kebijakan tersebut memerlukan usaha yang sungguh-sungguh di dalam penyelenggaraan sistem pendidikan agar dapat dicapai tujuan pembangunan pendidikan nasional yang berkesinambungan dan memberikan kontribusi yang lebih bermakna kepada pembangunan Indonesia.

Salah satu inti dari tujuan pembangunan pendidikan nasional seperti tersurat dalam UU Nomor 2 tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur serta memungkinkan para warganya untuk mengembangkan diri baik berkenaan dengan aspek jasmaniah maupun rohaniah berdasarkan Pancasila dan UUD 1945.

Berkaitan dengan uraian tersebut dalam GBHN tahun 1993 yang merupakan awal GBHN untuk PJPT II dijelaskan bahwa:

Pembangunan pendidikan diarahkan untuk meningkatkan harkat dan martabat manusia serta kualitas sumber daya manusia Indonesia dan memperluas serta meningkatkan pemerataan memperoleh pendidikan termasuk di daerah terpencil (GBHN, 1993).

Salah satu pokok pikiran terpenting dari rumusan tentang pembangunan pendidikan dalam GBHN tersebut adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia.

Dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui jalur pendidikan, pemerintah Indonesia secara terus menerus dan terpadu mengadakan berbagai inovasi baik pada kurikulum maupun pada tata laksananya. Pada tahun 1994 misalnya, kurikulum yang baru mulai diterapkan di berbagai jenjang dan jenis sekolah, sebagai pengembangan dari kurikulum tahun 1984. Pembaharuan itu dilakukan karena kurikulum 1984 dipandang tidak mampu lagi menjawab tantangan dalam pendidikan dan untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan masyarakat.

Di samping kurikulum menduduki peran strategis untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia, namun tujuan tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pendidik, peserta didik, sumber-sumber belajar dan lingkungan sekitar. Faktor-faktor ini saling berkaitan satu sama lain dan saling mempengaruhi.

Konsep kurikulum berkembang sesuai dengan landasan filosofis pendidikan yang dianut oleh para ahli. Zais (1976) menjelaskan, kurikulum adalah sejumlah mata pelajaran yang harus dikuasai oleh siswa (*"it is a recourse of subject matters to be mastered"*). Tylor (1970) mengungkapkan bahwa, kurikulum adalah segala sesuatu yang tampak pada perencanaan, pengajaran dan belajar dalam lembaga pendidikan, sehingga pengembangan kurikulum akan merujuk kepada pengembangan ren-

cana program pendidikan yang didalamnya tercakup kegiatan pengidentifikasian dan pemilihan tujuan pendidikan, pemilihan pengalaman belajar, pemilihan metoda, dan pemilihan evaluasi program pendidikan. Selanjutnya Beauchamp (1981) mengungkapkan bahwa kurikulum, "*is a written document which may contain many ingredients, but basically it is a plan for the education of pupils during their enrollment in given*". Ketiga ahli kurikulum tersebut mendefinisikan kurikulum dari sudut pandang yang berbeda, yaitu Zais menekankan aspek materi, Tylor menekankan aspek perencanaan, dan Beauchamp menekankan aspek dokumen tertulis.

Dalam konteks sistem pendidikan di Indonesia, kurikulum diartikan sebagai seperangkat rencana dan pengaturan mengenai isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan belajar (UU No.II tahun 1989 pasal 1 ayat 8). Konsep kurikulum tersebut jelas menggambarkan bahwa kurikulum merupakan "seperangkat rencana". Hal ini menandakan pentingnya rencana yang dipersiapkan supaya program pendidikan berjalan sesuai dengan rencana.

Setiap kurikulum, bagaimanapun polanya, selalu mempunyai beberapa komponen tertentu, meliputi tujuan dan sasaran belajar, seleksi dan organisasi bahan dan isi pelajaran, dan tugas-tugas ajar, bentuk dan kegiatan belajar mengajar, dan akhirnya evaluasi. Karena itu kurikulum mempunyai karakteristik sebagai berikut:

(1) kurikulum sebagai dokumen tertulis;

- (2) kurikulum berisi garis-garis besar rumusan tujuan;
- (3) kurikulum berisi ajaran, dengan materi tersebut tujuan-tujuan kurikulum dapat dicapai (Beauchamp, 1975 dalam Nana Syaodih Sukmadinata, 1988)

Dalam upaya pengembangan kurikulum, disamping perlu diperhatikan dan dipenuhi rumusan konsep kurikulum, juga diperhatikan masalah tentang desain kurikulum, sebagai objek rumusan yang menjadi pedoman dalam implementasinya. Bruner (1960) mengemukakan bahwa, "*Designing curricula in a way that reflects the basic structure of a field of knowledge requires the most fundamental understanding of that field*". Jadi desain kurikulum perlu didasarkan atas struktur dasar disiplin ilmu yang dikembangkan, sehingga diperlukan pemahaman yang mendalam tentang bidang studi itu.

Frymer, 1967 (dalam Nana Syaodih Sukmadinata (1988) mengemukakan tiga unsur dasar dari kurikulum, yaitu aktor, artifak dan pelaksanaan. Aktor adalah orang-orang yang terlibat dalam pelaksanaan kurikulum. Artifak adalah isi dan rancangan kurikulum. Pelaksanaan adalah proses interaksi antara aktor yang melihatkan artifak.

Dalam proses pengembangan dan pelaksanaan kurikulum di lapangan, peran pendidik sangat penting, karena sebagai unsur pelaksana yang mengantarkan kurikulum kepada peserta didik. Nana Syaodih Sukmadinata (1988) mengemukakan, "Implementasi kurikulum hampir seluruhnya tergantung kepada kreativitas,

kecakapan, kesungguhan, dan ketekunan guru." Miller dan Seller (1985) juga menegaskan, "*The teacher is the ultimate implementor of the new program*". Karena itu peran pendidik merupakan pelaksana terdepan dalam penerapan suatu kurikulum.

Peran disini adalah mencakup pelaksana tugas sebagai pendidik yang membantu perkembangan kepribadian peserta didik, melatih keterampilan peserta didik, mengkreasikan kondisi kelas yang lebih akrab, membimbing, memotivasi, dan mengevaluasi keberhasilan belajar peserta didik. Lebih lanjut Rochman Natawijaya (1993) mengidentifikasi kemampuan yang diharapkan pada seorang pendidik yaitu:

- (1) mampu mengidentifikasi kebutuhan emosional, sosial, jasmaniah dan intelektual siswa;
- (2) mengidentifikasi dan mengkhususkan tujuan pengajaran berdasarkan kebutuhan siswa;
- (3) mengatur lingkungan belajar yang memenuhi kebutuhan siswa yang beragam.

Penciptaan kondisi untuk membangkitkan motivasi belajar peserta didik secara optimal adalah, "Upaya apa yang perlu ditempuh agar sebagian besar dari peserta didik dapat belajar dengan efektif dan menguasai bahan pelajaran dan keterampilan yang dianggap esensial bagi perkembangan selanjutnya dalam masyarakat yang kian hari kian kompleks" (Nasution, 1988).

Meskipun sudah banyak upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan, termasuk inovasi kurikulum, berkaitan dengan ke-

kurangan pendidik, kelangkaan sumber-sumber belajar dan miskinnya inovasi pengajaran termasuk didalamnya metoda yang digunakan masih bersifat tradisional dan monoton, namun masih banyak tantangan yang menyebabkan pengajaran kurang efektif dan efisien.

Salah satu di antara masalah yang bertalian dengan mutu sumber daya manusia yang dewasa ini mencuat kepermukaan adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani para peserta didik pada berbagai jenjang sekolah. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (disingkat Penjaskes) merupakan salah satu mata pelajaran yang bertanggung jawab untuk membina kebugaran jasmani, yang mana dalam prosesnya terkandung misi pendidikan melalui gerakan fisik, mempunyai peran yang sangat berarti dalam peningkatan kesegaran jasmani para peserta didik. Oleh karena itu mutu kesegaran jasmani berkaitan erat dengan mutu pengajaran penjaskes.

Masih rendahnya tingkat kesegaran jasmani terungkap pada berbagai forum, di antaranya dalam Rapat Koordinasi Nasional (Rakornas) dalam bidang Olahraga pada tanggal 26-28 Pebruari 1997 di Jakarta, tertuang dalam Tabel 1.1 dan Tabel 1.2 di halaman berikut.

TABEL 1.1

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PELAJAR PUTERI
DARI 12 PROPINSI ANTARA KELOMPOK USIA 6-9 TAHUN, 13-15 TAHUN
16-19 TAHUN

KLASIFIKASI	KELOMPOK							
	6-9 TAHUN		10-12 TAHUN		13-15 TAHUN		16-19 TAHUN	
	JUMLAH	PERSEN	JUMLAH	PERSEN	JUMLAH	PERSEN	JUMLAH	PERSEN
BAIK SEKALI	4	1.30%	4	1.30%	-	-	-	-
BAIK	62	19.90%	52	17.00%	34	12.40%	26	7.70%
SEDANG	131	42.00%	130	43.30%	112	40.70%	116	34.40%
KURANG	105	33.70%	90	30.00%	103	37.50%	160	47.50%
KURANG SEKALI	10	3.20%	25	8.30%	26	9.50%	35	10.40%

TABEL 1.2

PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PELAJAR DI 12 PROPINSI
ANTARA KELOMPOK USIA 6-9 TAHUN, 10-12 TAHUN, 13-15 TAHUN,
16-19 TAHUN PUTERA DAN PUTERI

KLASIFIKASI	KELOMPOK							
	6-9 TAHUN		10-12 TAHUN		13-15 TAHUN		16-19 TAHUN	
	JUMLAH	PERSEN	JUMLAH	PERSEN	JUMLAH	PERSEN	JUMLAH	PERSEN
BAIK SEKALI	17	2.80%	8	1.30%	-	-	-	-
BAIK	148	24.40%	111	17.90%	86	14.80%	75	11.00%
SEDANG	215	41.40%	274	44.20%	281	48.20%	294	43.10%
KURANG	170	28.00%	183	29.50%	179	30.70%	268	39.30%
KURANG SEKALI	21	3.50%	44	7.10%	37	6.30%	45	6.60%

Dari Tabel 1.1 dan Tabel 1.2 tersebut, tampak bahwa tingkat kebugaran jasmani para peserta didik di Indonesia khususnya untuk pelajar putri tergolong rendah sedangkan untuk pelajar putra tergolong sedang. Data tersebut diperkuat oleh hasil survai nasional tentang tingkat kebugaran jasmani anak-anak usia sekolah yang cenderung rendah-rendah (Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, Depdikbud, 1994, dalam Rusli Lutan, 1996). Fakta-fakta empirik lainnya yang diperoleh dari hasil tes masuk siswa SLTA ke FPOK menunjukkan bahwa kebugaran jasmani lulusan SLTA itu relatif rendah-rendah (Tim IKIP Bandung, 1986). Di samping itu ada kesan bahwa para lulusan SLTA yang diterima sebagai mahasiswa baru di FPOK IKIP Bandung, keterampilan olahraganya relatif bertaraf pemula (Tim FPOK IKIP Bandung, 1991).

Berdasarkan data-data tersebut di atas, sangat mengkhawatirkan karena tingkat kebugaran jasmani pada jenjang usia 16-18 tahun, pada usia ini peserta didik berada pada jenjang pendidikan menengah (SLTA), dan dipersiapkan untuk memasuki jenjang pendidikan tinggi atau memasuki dunia kerja. Apabila tingkat kebugaran jasmani rendah, hal ini akan berdampak negatif terhadap kualitas sumber daya manusianya.

Kondisi rendahnya kualitas pengajaran penjas kes di sekolah dasar, sekolah lanjutan dan bahkan di perguruan tinggi sering dikemukakan dalam berbagai forum oleh beberapa pengamat (Cholik dan Rusli Lutan, 1996). Kelemahan itu tampak dalam sub-sistem pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah

(Rusli Lutan, 1996). Efektivitas pengajaran pendidikan jasmani relatif rendah karena sekitar 1/3 dari waktu untuk pengajaran pendidikan jasmani yang termanfaatkan (Rusli Lutan, 1992). Gejala yang sama tentang rendahnya waktu yang digunakan dalam pelajaran pendidikan jasmani di Australia juga diungkapkan oleh Tinning (1987) yakni rata-rata 28 % atau hanya sembilan menit dari jam pelajaran yang termanfaatkan. Rendahnya pemanfaatan waktu belajar (*Academic Learning Time*) merupakan indikator utama rendahnya efektivitas pengajaran, yang diantaranya berkaitan dengan penerapan model pembelajaran.

Bila gejala ini terus berlanjut maka ancaman serius bagi bangsa Indonesia di masa yang akan datang adalah bahwa kita tidak memiliki generasi yang mempunyai ketahanan secara menyeluruh baik fisik maupun mental misalnya terhadap wabah penyakit kurang gerak (hipokinetik) dan degradasi karakter (Rusli Lutan, 1996). Karena itu, rendahnya efektivitas pengajaran penjas kes harus ditanggulangi dan dicari pemecahannya.

2. Masalah Penelitian

Dalam beberapa tahun belakangan ini berbagai usaha telah dilakukan oleh pemerintah Indonesia, antara lain membuat kebijakan-kebijakan baru berupa pembaharuan kurikulum, termasuk kurikulum penjas kes. Namun demikian, implementasi kurikulum itu belum memuaskan yang diantaranya disebabkan beberapa hambatan berupa terbatasnya kemampuan guru penjas kes khusus-

nya dalam penerapan metoda belajar-mengajar yang efektif dan langkanya fasilitas pendukung program penjaskes. Pernyataan ini menegaskan pentingnya peranan guru, termasuk kualifikasi dan kompetensinya.

Kurang efektifnya pengajaran penjaskes di sekolah pada beberapa tahun terakhir ini menjadi isu nasional (Cholik dan Rusli Lutan, 1996). Ketidakefektifan pengajaran penjaskes, disebabkan oleh faktor para pendidik yang dalam proses belajar mengajar cenderung masih menggunakan metoda mengajar cara lama yakni monoton, sehingga peserta didik jenuh dan bosan yang berakibat kualitas hasil belajar rendah.

Prioritas utama dalam peningkatan efektivitas dan efisiensi pengajaran penjaskes di sekolah adalah perwujudan secara optimal peranan dan fungsi pendidik dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani. Hal itu akan terwujud apabila pendidik memiliki kecakapan, pemahaman, inisiatif dan kreativitas dalam mengembangkan inovasi pengajarannya, termasuk di dalamnya mengembangkan metoda yang digunakannya. Penerapan metoda mengajar yang inovatif, berdampak positif terhadap perilaku peserta didik di dalam proses belajar mengajar. Penerapan metoda mengajar yang monoton akan berakibat buruk terhadap *performance* peserta didik selama menerima pelajaran, seperti timbulnya kebosanan, kejenuhan, dan yang lebih buruk lagi peserta didik enggan untuk mengikuti pelajaran. Oleh karena itu, pendidik harus mempunyai inovasi

dalam memilih dan menerapkan metoda-metoda mengajar.

Gambaran tentang pengajaran yang baik, berkualitas atau efektif telah dikonsepsikan oleh Graham, dkk., 1980 (Cholik dan Rusli Lutan, 1986), yakni pengajaran yang reflektif. Dalam pengajaran reflektif seorang guru dikatakan berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan profesional, dan ia secara kreatif mampu menggunakan berbagai keterampilan mengajar yang berinteraksi secara efektif dengan lingkungan pengajaran khusus (Cholik dan Rusli Lutan, 1996).

Pemilihan dan perencanaan metoda mengajar yang tepat akan mengefektifkan dan mengefisiensikan proses belajar (Dauer dan Pangrazi, 1989; McNeil, 1990, dan Placek, 1989). Karena metoda mengajar merupakan suatu cara tertentu yang dipergunakan oleh pendidik untuk mengorganisasi dan membimbing pengalaman belajar peserta didik (Brown, Oke, Brown, 1985; Evans, 1986). Pemilihan dan penerapan metoda mengajar yang reflektif, selain akan mengefektifkan dan mengefisiensikan proses untuk mencapai tujuan pengajaran yang optimal, juga di dalam proses belajar mengajar itu akan terjadi motivasi dan gairah belajar mengajar baik pendidik maupun peserta didik.

Efektivitas suatu metoda mengajar dapat dinilai dengan kriteria korelatif, yakni hasil yang diakibatkan dikaitkan dengan tujuan yang diharapkan. Jika kebiasaan atau perubahan perilaku akibat penerapan suatu metoda mengajar semakin mendekati pola perilaku yang ditetapkan dalam tujuan pengajaran, maka dapat dikatakan semakin efektif metoda mengajar tersebut.

Selain itu metoda mengajar yang efektif dapat pula dinilai dengan konsepsi normatif, yakni dinilai berdasarkan kebaikan teori yang melandasinya (Wittrock, 1986).

Penerapan metoda mengajar yang efisien berkaitan erat dengan tersedianya waktu, tenaga dan dana di lingkungan sekolah. Efisiensi pengajaran juga terkait dengan masalah motivasi, sikap, dan aktivitas belajar peserta didik. Seorang peserta didik yang telah meraih keberhasilan belajar secara dini dan cepat dapat disebut belajar secara efisien. Akibatnya, ia akan lebih menyenangkan kegiatannya daripada seorang peserta didik yang belajar lama tapi tidak berhasil.

Keterbatasan waktu pelaksanaan belajar-mengajar, sarana dan prasarana, seperti lapangan dan bola, merupakan permasalahan utama di dalam proses belajar mengajar keterampilan olahraga. Oleh karena itu, kemampuan guru penjaskes untuk merencanakan dan memilih metoda yang efektif dan efisien merupakan kompetensi penting dalam pengajaran penjaskes.

1.2.1. Identifikasi Masalah

Pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani, dengan substansi keterampilan suatu cabang olahraga, selang waktu istirahat penting dilakukan karena istirahat berfungsi untuk mengurangi kelelahan. Kelelahan merupakan faktor penghambat bagi penguasaan berbagai keterampilan olahraga (Hyllegard, 1996). Kelelahan yang berlebihan mengakibatkan perolehan keterampilan tidak akan meningkat bahkan sebaliknya dapat

menghilangkan keterampilan yang telah dimiliki sebelumnya. Schmidt (1988) mengungkapkan bahwa, "Akibat kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan keterampilan yang telah dikuasai akan sulit ditampilkan secara ideal".

Berkaitan dengan permasalahan akibat dari kelelahan, maka perlu untuk dipecahkan bagaimana mengatur selang waktu istirahat yang tepat dilakukan supaya keterampilan olahraga dapat dikuasai secara optimal dalam suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Isu latihan yang sering muncul, yaitu latihan itu harus berdistribusi dengan penggunaan waktu istirahat yang cukup lama. Selain itu juga muncul isu lain yaitu selama waktu istirahat seseorang harus tetap aktif supaya kondisi tubuhnya tetap dalam kondisi siap. Banyak lagi isu lainnya yang serupa dengan fokus penggunaan waktu istirahat pada pembelajaran penjaskes.

Pengajaran keterampilan olahraga dengan fokus penggunaan waktu istirahat merupakan ciri pokok dari metoda pengajaran yakni metoda berdistribusi dan metoda padat. Metoda Latihan Berdistribusi (MLB) adalah metoda latihan yang menekankan pengaturan tugas-tugas belajar dengan selang waktu istirahat di antara tiap-tiap latihannya (Schmidt, 1991; Singer, 1980; dan Oxendine, 1968). Pendistribusian tersebut dapat dilakukan secara Linier atau *Distributed Practice Linier (DPL)* yakni cara praktek bersdistribusi dengan lamanya waktu istirahat di antara tugas-tugas gerak yang disebarkan adalah sama.

Pendistribusian juga dapat dilakukan secara Progresif atau *Distributed Practice Progresif (DPP)* yakni cara praktek berdistribusi dengan pengaturan masa istirahat di antara tugas-tugas gerak itu adalah tidak sama, dapat lebih lama, atau lebih singkat masa istirahatnya.

Selain latihan berdistribusi, terdapat latihan padat atau *Massed Practice (MP)*, yakni pemberian tugas gerak yang dilakukan terus menerus secara konsisten dalam waktu yang relatif lama tanpa diselingi masa istirahat (Magill, 1985).

Perbedaan yang mencolok antara MLB dan MP terletak pada penjadwalan waktu istirahat di antara tugas-tugas gerak atau berlatih. Secara operasional hal itu terungkap dari pendapat Schmidt (1991) yang mengatakan bahwa, "*a massed practice schedule might call for rest periods of only 5s or perhaps no rest at all (so-called continuous practice). ... distributed practice calls for much more rest, perhaps with the rest period between trials being as long as a trial itself.*"

Jadi ciri utama dari MP adalah waktu pelaksanaan tugas-tugas gerak lebih lama dari waktu istirahat di antara tugas-tugas gerak yang bersangkutan, sehingga latihan relatif terus menerus tanpa istirahat. Sebaliknya dalam MLB, waktu istirahat di antara tugas gerak lebih lama atau sama dengan waktu pelaksanaan tugas gerak sebelumnya.

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat dipermasalahkan metoda mana yang lebih efektif dan efisien dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani. Patut dipermasalahkan, karena

masih banyak silang pendapat dari para ahli terhadap metoda-
metoda latihan tersebut.

Hasil penelitian Lee dan Genovese 1988 (dalam Schmidt, 1991) yang mengungkapkan bahwa, "*in massed and distributed practice have generally been concerned with effect of physical and particularly mental fatigue like states on learning effectiveness*". Temuan Stelmach yang diungkapkan kembali Rusli Lutan (1991) dalam suatu laporan penelitian, menyatakan bahwa "Latihan berdistribusi memiliki skor sekitar 67 % dan lebih besar dari kelompok yang menggunakan latihan padat". Hasil penelitian dalam Tesis (S2) Ade Angga (1991) mengungkapkan bahwa, "Metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat secara signifikan berpengaruh positif terhadap penguasaan keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bola voli".

Menarik untuk disimak hasil-hasil penelitian yang dirangkum Singer (1980), sebagai berikut: Delapan belas penelitian menunjukkan bahwa praktek distribusi ternyata lebih unggul dari pada praktek padat, lima penelitian menunjukkan praktek padat lebih unggul dari pada praktek distribusi, dan tiga penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan antara kedua metode itu.

Dari beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan penerapan MLPB dan MLPP terdapat hasil yang bervariasi, oleh karena itu patut untuk diteliti ulang dengan situasi dan kondisi sekarang, serta permasalahan yang berlainan.

Berdasarkan hasil kajian dari berbagai literatur maupun informasi dari para ahli olahraga belum ada yang meneliti mengenai Metoda Latihan Praktek Berdistribusi Linier (MLPBL), Metoda Latihan Praktek Berdistribusi Progresif (MLPBP), dan Metoda Latihan Praktek Padat (MLPP) dalam penguasaan keterampilan dasar olahraga.

Permasalahan tersebut dihubungkan dengan keterampilan olahraga, karena tujuan pendidikan olahraga (Siedentop, 1994) antara lain adalah (1) untuk meningkatkan keterampilan olahraga, memelihara kebugaran dan kesehatan jasmani, dan memahami berbagai permainan; (2) memahami berbagai nilai dan peraturan olahraga, secara profesional; dan (3) memahami budaya olahraga baik secara regional maupun nasional. Oleh karena itu mengenai ketiga metoda latihan tersebut penting diteliti untuk menentukan metoda yang cocok dalam pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani.

Pengambilan topik permainan bola basket untuk dikenai objek penelitian dengan menggunakan ketiga model metoda latihan tersebut (MLPBL, MLPBP, dan MLPP), karena permainan bola basket merupakan salah satu bahasan wajib pada kurikulum 1994 untuk jenjang pendidikan menengah. Selain itu dalam permainan bola basket terkandung nilai-nilai kependidikan antara lain seperti menumbuhkan rasa tanggung jawab, kemandirian, kejujuran, kedisiplinan, dan kerjasama antara tim. Juga terkandung nilai-nilai keterampilan dan kebugaran jasmani antara lain seperti kelincahan, kecepatan, ketepatan, daya

tahan kardiovaskuler, kelentukan dan power. Selain itu juga, karena permainan bola basket dewasa ini sudah memasyarakat. Kejuaraan-kejuaraan sering dilakukan baik antar sekolah maupun antar perkumpulan.

Penelitian yang akan dilakukan adalah penerapan ketiga model latihan (MLPBL, MLPBP, dan MLPP) terhadap penguasaan keterampilan permainan bola basket. Untuk memberikan gambaran terhadap penerapan ketiga model latihan tersebut penulis uraikan sebagai berikut:

1. Metoda Latihan Praktek Berdistribusi Linier (MLPBL), yakni penerapan waktu istirahat di antara seri latihan sama.
2. Metoda Latihan Praktek Berdistribusi Progresif (MLPBP), yakni penerapan waktu istirahat di antara seri latihan tidak sama, bisa lebih lama masa istirahatnya atau lebih sedikit.
3. Metoda Latihan Praktek Padat (MLPP), yakni seluruh materi diberikan tanpa diselingi pelaksanaan waktu istirahat.

Berdasarkan paparan sebagaimana diungkapkan tersebut di muka, yakni adanya silang pendapat terhadap hasil penelitian dengan subjek Metoda Latihan Praktek Berdistribusi (MLPB) dan Metoda Latihan Praktek Padat (MLPP), maka patut untuk dipermasalahkan metoda mana yang lebih efektif dan efisien pengaruhnya dari metoda (MLPBL, MLPBP dan MLPP) terhadap penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi hanya mengkaji pengaruh tiga metoda latihan, yaitu: MLPBL, MLPBP dan MLPP terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola basket. Teknik dasar permainan bola basket yang dilatihkan meliputi keterampilan mengoper dan menangkap, menggiring, dan menembak bola. Bentuk perlakuan dari masing-masing ketiga metoda latihan tersebut sebagai berikut:

1. Pelaksanaan tugas gerak pada kelompok sampel yang mempergunakan metoda latihan berdistribusi baik pada MLPBL maupun MLPBP berlangsung dalam tiga seri latihan. Setiap seri latihan terdiri atas sepuluh repetisi untuk latihan mengoper dan menangkap bola, tiga sampai delapan repetisi untuk latihan menembak bola, dan lima repetisi untuk latihan menggiring bola dengan selang waktu istirahat. Selang waktu istirahat di antara setiap repetisi untuk MLPBL adalah tetap sama, yakni 15 detik untuk selang waktu antar tugas gerak yang sama dan istirahat lima menit untuk setiap tugas gerak yang berbeda. Sedangkan MLPBP selang waktu istirahat bervariasi antara delapan sampai 30 detik untuk selang waktu antar tugas gerak yang sama dan istirahat dua sampai 10 menit untuk setiap tugas gerak yang berbeda. Untuk kelompok latihan yang menggunakan MLPP, pelaksanaan tugas gerak dilakukan secara konsisten tanpa diselingi waktu istirahat. Latihan operan dilakukan sebanyak 240 kali, latihan menembak 216 kali dan latihan menggiring dilakukan sebanyak 105 kali.

2. Pelaksanaan latihan dalam eksperimen ini ditetapkan sebanyak 18 kali pertemuan, dan tes dilakukan tiga kali yakni tes awal, tes akhir dan tes retensi. Untuk setiap teknik dasar dilatihkan sebanyak enam kali pertemuan. Frekuensi latihan setiap minggu adalah tiga kali pertemuan, yakni hari Senin, Rabu, dan Jumat. Pelaksanaan latihan dilakukan pada pagi hari mulai pukul 07.30 WIB sampai selesai.

3. Penelitian ini menggunakan metoda eksperimen dengan "*Pretest and post test Eksperimental Design*". Untuk mengetahui penguasaan keterampilan permainan bola basket, digunakan tes yang dikembangkan oleh TIM FPOK IKIP Bandung (Nurhasan, 1988), yakni tes melempar dan menangkap bola, tes memasukkan bola ke keranjang dan tes menggiring bola. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0.89 dengan kriteria penampilan pemain dalam permainan bola basket. Penerapan tes ini dilakukan pada tes awal, yakni sebelum kegiatan eksperimen dilakukan dan pada tes akhir, yakni setelah seluruh kegiatan eksperimen dilakukan.

Berkaitan dengan metoda eksperimen yang akan digunakan, maka perlu diidentifikasi variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri atas tiga macam perlakuan yakni:

1.1 Metoda Latihan Praktek Berdistribusi Linier (MLPBL) pelaksanaan tugas gerak secara berturut-turut dengan

waktu istirahat yang sama di antara tugas gerak tersebut. Dalam penelitian ini untuk setiap seri istirahat berlangsung selama 15 detik, dan pada waktu materi latihan diubah istirahat selama lima menit.

1.2 Metoda Latihan Praktek Berdistribusi Progresif (MLP BP) pelaksanaan tugas gerak secara berturut-turut dengan selang waktu istirahat tidak sama. Dalam penelitian ini untuk setiap seri istirahat selama delapan sampai 30 detik, dan pada waktu materi diubah waktu istirahat selama dua sampai 10 menit.

1.3 Metoda Latihan Praktek Padat (MLPP) atau *Massed Practice* (MP) pelaksanaan tugas gerak secara berturut-turut tanpa diselingi waktu istirahat.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah Penguasaan keterampilan teknik dasar permainan bola basket, yang diukur dengan menggunakan tes keterampilan permainan bola basket yang dikembangkan oleh Tim FPOK IKIP Bandung.

3. Variabel Kontrol

Variabel kontrol adalah berbagai karakteristik, seperti usia, jenis kelamin, keterampilan awal dalam penguasaan teknik-teknik dasar permainan bola basket, kesungguhan berlatih, pengaruh latihan bola basket ketika mereka berada di luar kegiatan eksperimen, tempat latihan, fasilitas olahraga, waktu kegiatan, kesehatan dan kesegaran

jasmaninya.

1.4 Pertanyaan Penelitian

Beranjak dari ketiga variabel-variabel penelitian tersebut di atas, maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Bagaimanakah pengaruh MLPBL, MLPBP, dan MLPP terhadap penguasaan keterampilan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket?
- 1.4.2 Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh MLPBL, MLPBP, dan MLPP, apabila ketiga metoda latihan tersebut diperbandingkan, dan metoda mana yang paling baik pengaruhnya terhadap penguasaan keterampilan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket?
- 1.4.3 Bagaimanakah kemajuan hasil belajar dengan menggunakan metoda MLPBL, MLPBP dan MLPP terhadap penguasaan keterampilan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket yang digambarkan berdasarkan performa setiap hari latihan?

1.5 Hipotesis

Berdasarkan pertanyaan penelitian sebagaimana penulis uraikan di muka, maka sebagai pedoman penelitian diajukan beberapa hipotesis sebagai berikut:

- 1.5.1 H_1 : MLPBL, MLPBP dan MLPP secara signifikan berpengaruh terhadap penguasaan keterampilan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket.

- 1.5.2 H_2 : MLPBL secara signifikan lebih efektif dari pada MLPBP dan MLPP untuk meningkatkan penguasaan keterampilan dasar dalam permainan bola basket.
- 1.5.3 H_3 : MLPBP secara signifikan lebih efektif dari pada MLPP untuk meningkatkan penguasaan keterampilan dasar dalam permainan bola basket.
- 1.5.4 H_4 : Terdapat kemajuan hasil belajar yang positif, subyek pemakai MLPBL, MLPBP dan MLPP yang digambarkan berdasarkan kurva performan pada tiap hari latihan

1.6 Definisi Operasional

Beberapa istilah dalam pokok permasalahan perlu didefinisikan secara operasional untuk menghindari salah tafsir terhadap istilah yang digunakan. Tuckman (1978) mengemukakan tiga tipe definisi operasional. Tipe I, definisi yang menunjukkan bagaimana sesuatu harus dilaksanakan atau beroperasi untuk menimbulkan pengaruh terhadap suatu gejala atau keadaan yang akan terjadi. Tipe II, definisi operasional yang menunjukkan bagaimana sesuatu hal beroperasi atau apa karakteristik dinamis yang terkandung didalamnya. Tipe III, definisi operasional yang menunjukkan bagaimana keadaan atau rupanya sesuatu hal yang dikaji.

Penelitian ini yang perlu diberi definisi secara operasional adalah sebagai berikut:

- 1.6.1 Metoda Latihan Praktek Berdistribusi Linier (MLPBL) atau *Distributed Practice Linier (DPL)*, yaitu metoda latihan di mana cara pengaturan tugas belajar yang

ditandai dengan penyediaan waktu istirahat relatif sama, yakni 15 detik sesudah setiap seri dari tugas gerak yang sama dan lima menit untuk setiap perubahan tugas gerak.

- 1.6.2 **Metoda Latihan Praktek Berdistribusi Progresif (MLPBP)** atau *Distributed Practice Progresif (DPP)*, yaitu metoda latihan di mana cara pengaturan tugas berlatih dengan penyediaan waktu istirahat di antara tugas-tugas itu melebihi waktu pelaksanaan tugas gerak sebelumnya yakni delapan sampai 30 detik untuk materi yang sama dan dua sampai 10 menit untuk setiap tugas gerak yang berbeda.
- 1.6.3 **Metoda Latihan Praktek Padat (MLPP)** atau *Massed Practice (MP)*, yaitu cara pengaturan tugas gerak yang ditandai dengan serangkaian tugas gerak yang dilakukan secara konsisten tanpa diselingi waktu istirahat.
- 1.6.4 **Keterampilan dasar permainan bola basket** ialah penguasaan tugas gerak khusus dalam permainan bola basket yang diukur berdasarkan skor, kecepatan atau jumlah kali melaksanakan tugas dalam batas waktu tertentu.
- 1.6.5 **Penguasaan** diartikan sebagai perolehan atau *gain* keterampilan yang melekat yang diungkapkan berdasarkan selisih skor antara tes awal dengan tes akhir, dari subjek latih yang diukur berdasarkan hasil tes keterampilan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket.

1.7 Tujuan Penelitian

1.7.1 **Tujuan Umum.** Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memperoleh kejelasan secara empirik mengenai efektivitas pengaruh MLPBP, MLPBL dan MLPP terhadap penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket sehingga dapat dijadikan pegangan oleh para guru dan pelatih dalam memberikan materi permainan bola basket.

1.7.2 **Tujuan Khusus.** Secara spesifik tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh fakta, informasi, analisis terhadap:

1.7.2.1 Efektivitas pengaruh MLPBL, MLPBP dan MLPP terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket.

1.7.2.2 Kemajuan belajar anggota sampel berdasarkan performa dalam setiap teknik dasar yang dilatih dengan ketiga model latihan MLPBL, MLPBP, dan MLPP.

1.7.2.3 Perbandingan efektivitas pengaruh penggunaan dari ketiga model latihan (MLPBL, MLPBP dan MLPP) terhadap penguasaan keterampilan dalam permainan bola basket.

1.8 Manfaat Penelitian

1.8.1 Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk dijadikan fakta, informasi dan sekaligus sebagai bahan

verifikasi terhadap keajegan teori belajar gerak dengan pengaruh ketiga metoda latihan MLPBL, MLPBP dan MLPP yang dilakukan dengan penerapan selang waktu istirahat yang berbeda terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket.

Selain itu hasil penelitian ini secara teoritis juga diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan masukan bagi para pembuat dan pelaksana kurikulum penjaskes, terutama bagi para pendidik dan pelatih olahraga khususnya dalam memilih dan melaksanakan pengajaran pendidikan jasmani secara efektif dan efisien. Selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran mengenai efektivitas dari ketiga metoda latihan tersebut khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas hasil belajar mengajar penjaskes.

1.8.2 Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan terhadap penerapan metoda mengajar pendidikan jasmani yang efektif dan efisien, sehingga pengajaran pendidikan jasmani di sekolah lebih berkualitas. Oleh karena itu secara rinci, hasil penelitian ini diharapkan berguna:

- a. Bagi pendidik penjaskes dan pelatih olahraga sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan efektivitas pengajaran penjaskes, melalui penerapan metoda mengajar yang efektif.
- b. Bagi Lembaga LPTK khususnya FPOK, JPOK, dan KONI, sebagai upaya meningkatkan kualitas pengajaran dan/atau pelatih-

an dengan menerapkan metoda yang efektif dan efisien.

- c. Bagi pihak pengembang kurikulum, sebagai bahan masukkan dalam mengkaji kembali dokumen kurikulum penjaskes yang dikembangkan untuk perbaikan mutu pengajaran pendidikan jasmani.

