

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pada akhir-akhir ini, di kalangan masyarakat timbul pendapat yang menilai bahwa kelangsungan pendidikan olahraga di lembaga pendidikan formal relatif rendah mutunya. Umumnya tolok ukur yang melandasi pendapat itu bervariasi, bahkan sering tidak selalu jelas batas-batasnya. Misalnya ada yang menghubungkan mutu pendidikan olahraga dengan nilai-nilai moral remaja usia sekolah, kualitas fungsional fisik manusia Indonesia dan prestasi keolahragaan di Indonesia. Selain itu, ada pula pendapat yang menekankan secara terbatas kepada tingkat keberhasilan skolastik siswa pada institusi atau jenjang pendidikan tertentu. Misalnya mutu pendidikan olahraga dikaitkan dengan produk kelangsungan pendidikan olahraga di sekolah, seperti dengan taraf kesegaran jasmani, keterampilan berolahraga, nilai-nilai sportivitas yang dimiliki oleh siswa dan para lulusannya.

Data empirik yang diperoleh dari hasil tes kesegaran jasmani yang dilaksanakan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Jawa Barat, terhadap 50.041 siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan 22.985 siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) di Jawa Barat, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa itu berstatus kesegaran jasmani yang relatif rendah dan sedang (Tim IKIP Bandung, 1986). Selanjutnya

para lulusan SLTA yang diterima sebagai mahasiswa baru di FPOK-IKIP Bandung dalam lima tahun terakhir ini, pada umumnya menunjukkan taraf keterampilan olahraga yang relatif pemula. Sedangkan dalam kesegaran jasmaninya, berdasarkan data hasil tes masuk ke FPOK-IKIP Bandung tahun kuliah 1986-1987 hingga tahun kuliah 1990-1991, sebagian peserta tes menunjukkan kategori sedang dan rendah (FPOK-IKIP Bandung, 1991). Patut diketahui, umumnya calon mahasiswa itu berasal dari SLTA di Jawa Barat dan mereka cukup lama belajar keterampilan olahraga seperti atletik, senam, renang, permainan dan bela diri, dengan program kurikulum yang baku.

Fakta-fakta tersebut di atas mencerminkan bahwa produk pendidikan olahraga di sekolah, khususnya di lingkungan Jawa Barat, masih jauh di bawah harapan yang dirumuskan dalam tujuan kurikulum yang berlaku saat ini. Oleh karena itu, isu kritis yang mendesak untuk dipecahkan, yakni berkaitan dengan efektivitas proses belajar-mengajar pendidikan olahraga di sekolah atau lembaga pendidikan formal.

Pada umumnya guru olahraga SLTA yang penulis wawancarai, mengungkapkan bahwa proses belajar-mengajar yang dikelolanya kurang efektif akibat faktor-faktor penghambat yang bersumber pada: (1) keterbatasan sarana/prasarana olahraga, (2) keterbatasan alokasi dan distribusi waktu untuk pendidikan olahraga, (3) populasi siswa semakin banyak sehingga kelas tergolong besar dan menjadi padat, dan (4) dihilangkannya kegiatan intrakurikuler untuk pendidikan olahraga bagi siswa

kelas tiga di SLTA.

Keempat 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 olahraga di sekolah, sumbangan yang paling mungkin atau nyata diberikan oleh guru ialah memperbaiki dan mengembangkan cara-cara mengajarnya yang dapat menunjang keberhasilan proses belajar-mengajar yang dikelolanya.

Sehubungan dengan upaya peningkatan mutu pendidikan di sekolah, pihak pemerintah melalui Departemen Pendidikan dan Kebudayaan telah meluncurkan beberapa alternatif pemecahannya, antara lain dengan perbaikan kurikulum yang telah berlangsung beberapa kali. Dalam setiap perbaikan kurikulum tersirat ide atau gagasan pembaharuan yang diharapkan akan meningkatkan mutu pendidikan di sekolah. Namun segala gagasan pembaharuan itu akan mengalami kegagalan dalam penerapannya, apabila tidak diiringi dengan perubahan dalam metoda mengajar yang dilakukan oleh guru di lapangan. Kenyataan menunjukkan, guru merupakan pembuat keputusan akhir dalam memberikan kesempatan belajar kepada siswa. Karena itu, dapat dikatakan bahwa efektivitas pelaksanaan kurikulum banyak ditentukan oleh kepedulian dan kemampuan guru dalam menerapkannya yang diwujudkan melalui metoda mengajarnya.

Patut diakui, inti dari proses belajar-mengajar pendidikan olahraga dan hasil akhirnya terletak pada peristiwa

yang sebenarnya terjadi di kelas atau lapangan. Jika bukan dalam metoda mengajar itu sendiri, maka pencapaian tujuan terletak dalam cara-cara belajar yang mengiringinya. Karena itu, prioritas utama dalam upaya peningkatan efektivitas pendidikan olahraga di sekolah, yakni dengan perwujudan secara optimal peranan dan fungsi guru dalam kegiatan belajar-mengajar di lapangan. Hal itu akan terwujud apabila guru memiliki kecakapan, pemahaman, inisiatif dan kreativitas dalam mengembangkan dan menerapkan alternatif metoda mengajar yang sesuai dengan karakteristik siswa, tujuan dan materi ajaran, serta kondisi lingkungan belajar-mengajar yang berpedoman pada kurikulum sekolah yang bersangkutan.

Metoda mengajar merupakan suatu cara tertentu yang dipergunakan oleh guru untuk mengorganisasi dan membimbing pengalaman belajar siswa (Knapp dan Hagman, 1953: 3). Berkat pengalaman belajar itu siswa memperoleh pengetahuan, sikap atau nilai dan keterampilan tertentu sesuai dengan bentuk pola perilaku yang ditetapkan dalam tujuan kurikulum. Jadi, dapat dikatakan bahwa metoda mengajar merupakan alat untuk mengubah perilaku siswa dan menghantarkannya ke arah perilaku yang ditetapkan dalam tujuan kurikulum. Selain itu, metoda mengajar berperan pula sebagai jembatan komunikasi antara guru dengan siswa dalam proses belajar-mengajar. Metoda mengajar yang diterapkan dalam proses belajar-mengajar akan melahirkan interaksi antara guru dengan siswa, dan intensitasnya tergantung pada karakteristik metoda mengajar itu sendiri.

Dari interaksi itulah siswa memperoleh pengalaman belajar yang akan membuahkan perubahan perilaku yang sesuai dengan tujuan pengajaran.

Efektivitas suatu metoda mengajar dapat dinilai dengan kriteria korelatif, yakni hasil yang diakibatkannya 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, ed., 1986: 28).

Selanjutnya, perubahan perilaku yang terjadi dalam diri siswa harus bersifat melekat dan mantap, artinya perubahan perilaku itu tahan lama dan dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam permainan bola voli misalnya, siswa bertambah terampil mengoper bola, melakukan smes, memecahkan situasi permainan dalam pertandingan, menerapkan taktik dan kombinasi serangan, serta semakin sadar akan aturan yang berlaku. Semua perubahan perilaku itu tidak sekedar ditampilkan dalam proses belajar-mengajar saja, namun dapat dipergunakan oleh siswa dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Bahkan beberapa nilai positif, seperti kemampuan memecahkan masalah dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, acuan utama dalam memperbaiki dan mengembangkan metoda mengajar terutama ditekankan pada hasil belajar yang

diakibatkannya dan teori yang melandasinya.

Akibat populasi siswa di sekolah semakin banyak, sedangkan daya tampung yang tersedia terbatas, maka pemenuhan kebutuhan akan metoda mengajar yang efektif dan efisien cukup mendesak. Dengan menerapkan metoda yang efektif, maka akan dapat dikurangi hambatan terhadap tempo dan irama kemajuan belajar siswa di setiap jenjang atau tingkat sekolah. Siswa yang tinggal kelas dan putus sekolah dapat dihindarkan, sehingga daya tampung sekolah tetap terbuka secara optimal sesuai dengan kapasitasnya.

Di samping itu, kebutuhan akan metoda 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. Seorang siswa yang telah meraih keberhasilan belajar secara dini dan cepat akan lebih menyenangkan kegiatannya daripada seorang siswa yang belajar lama tapi tidak berhasil. Pengalaman gagal menyebabkan dia cenderung akan menghindari kegiatannya belajarnya (Oxendine, 1968: 5).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa upaya yang paling realistis dari pihak guru untuk meningkatkan mutu pendidikan olahraga di sekolah, yakni penguatan peranan dan fungsi guru dalam mengelola proses belajar-mengajar pendidikan olahraga di lapangan, terutama dalam mengembangkan metoda mengajarnya. Kebutuhan akan pengembangan metoda mengajar yang efisien dan efektif sangat mendesak untuk

dipenuhi, karena populasi siswa yang harus dilayani sekolah bertambah jumlahnya, alat-alat dan fasilitas olahraga serba langka, alokasi dan distribusi waktu penyelenggaraan program intrakurikuler pendidikan olahraga relatif terbatas. Justru dalam kondisi demikian, usaha pengembangan metoda mengajar yang efisien dan efektif cenderung terlalaikan. Atas dasar itulah, maka isu pokok dalam penelitian ini berpusat pada pemilihan alternatif metoda mengajar yang efisien dan efektif untuk diterapkan dalam proses belajar-mengajar keterampilan olahraga.

Berdasarkan didaktik umum, terdapat tiga bentuk metoda dasar untuk mengajarkan keterampilan olahraga kepada siswa, yakni (1) presentasi, (2) penguasaan gerak dan (3) penyempurnaan gerak. Untuk setiap bentuk metoda dasar tersebut, beberapa metoda dapat ditambah, bahkan dapat dipilah-pilah menjadi beberapa tindakan metodis yang berbeda (Harre, 1982: 161).

Presentasi merupakan seperangkat tindakan guru untuk mengalihkan informasi tentang konsep gerak yang akan dipelajari oleh siswa. Hal itu dapat dilakukan dengan penjelasan secara verbal, kemudian dipertegas lagi dengan penjelasan secara visual berupa gambar-gambar atau contoh konkret dari guru tentang pelaksanaan keterampilan olahraga yang bersangkutan. Dalam tahap presentasi ini dapat diterapkan metoda tanya-jawab atau diskusi untuk memperkuat pemahaman siswa tentang tugas-tugas gerak yang dipelajarinya.

Manakala konsep gerak itu telah dipahami oleh siswa, maka kegiatan belajar-mengajar beralih ke tahap penguasaan gerak. Dalam tahap ini, guru memberikan peluang kepada siswa untuk melakukan tugas gerak yang dipelajarinya secara berulang-ulang dalam kondisi tertentu. Ketika siswa mengulang-ulang tugas gerak, guru mengamati dan membantu penampilan mereka dengan memberikan petunjuk praktis, koreksi dan umpan balik atas hasil penampilannya. Kondisi demikian berlangsung terus sampai dengan terbentuknya keterampilan teknik olahraga yang bersangkutan dalam perilaku siswa.

Selepas tahap penguasaan gerak, kemudian kegiatan belajar siswa dialihkan ke tahap penyempurnaan gerak. Tahap ini pada hakikatnya tak terpisahkan dengan tahap penguasaan gerak, dan metodenya tetap berpusat pada latihan. Misalnya, penguasaan keterampilan olahraga yang mula-mula masih kaku atau kasar koordinasinya, melalui latihan yang intensif lambat laun semakin efisien koordinasinya dan pada gilirannya akan mencapai taraf otomatis.

Dari paparan tentang metoda mengajar tersebut di atas, tampaknya latihan merupakan metoda utama dalam tahap penguasaan dan penyempurnaan suatu keterampilan olahraga. Yang dimaksud dengan latihan ialah seperangkat kegiatan fisik yang wujudnya teramati secara langsung, dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, dan makin lama makin bertambah beban dan intensitas kerjanya. Tentunya, repetisi kegiatan fisik yang dilakukan terus menerus dan relatif lama akan



menimbulkan konsekuensi logis, baik secara fisiologis maupun psikologis, seperti kelelahan, kebosanan dan kejenuhan.

Kelelahan merupakan faktor penghambat bagi penguasaan suatu keterampilan olahraga. Bahkan perilaku terampil yang telah dikuasai akan sulit ditampilkan secara ideal manakala pelakunya mengalami kelelahan (Schmidt, 1988: 346). Selain itu, dalam berlatih keterampilan olahraga dapat terjadi suatu teknik gerakan yang telah dimiliki oleh siswa menurun kapabilitasnya akibat inhibisi retroaktif atau pengalaman yang baru diterima menyebabkan pengalaman sebelumnya terlupakan (Oxendine, 1968: 93). Hal tersebut menjadi persoalan yang kritis, karena latihan terus-menerus dalam keadaan lelah dan inhibisi retroaktif mustahil diperoleh hasil yang memuaskan.

Bertalian dengan persoalan tersebut di atas, sering dipermasalahkan pula tentang lama waktu dan frekuensi latihan yang serasi dengan kebutuhan untuk penguasaan suatu keterampilan olahraga. Dari kajian literatur, tampaknya belum ada hasil penelitian yang memadai untuk memecahkan persoalan itu yang berlaku umum bagi semua cabang olahraga. Hal ini dapat dipahami karena setiap keterampilan olahraga mempunyai karakteristik tersendiri, baik dalam organisasi maupun kompleksitas gerakannya. Penarikan generalisasi itu bertambah sulit apabila dikaitkan pula dengan keragaman taraf keterampilan subyek yang terlibat dalam latihan.

Dalam konteks penciptaan kondisi latihan yang efektif, isu tentang latihan semakin berkembang dan bervariasi topik-

nya. Misalnya muncul isu tentang bagaimana pengaturan tugas atau kegiatan berlatih dan berapa kali repetisi tugas itu agar efektivitas latihan terjamin. Isu lainnya seperti pengaturan lama dan selang waktu istirahat di antara kegiatan latihan baik yang konstan maupun yang berubah-ubah sering dipersoalkan efektivitasnya. Demikian pula halnya tentang berapa jam perhari dan berapa hari latihan perminggu merupakan persoalan yang perlu pemecahannya.

Jika disimak secara cermat, maka dapat dikatakan bahwa sumber utama dari persoalan tersebut di atas berpusat pada pendistribusian kegiatan berlatih dan bagaimana pengaruhnya terhadap penguasaan keterampilan olahraga yang bersangkutan. Suatu kenyataan, penelitian yang berkenaan dengan pendistribusian kegiatan belajar keterampilan olahraga masih relatif langka di Indonesia. Secara praktis dalam proses belajar-mengajar pendidikan olahraga di lapangan, jarang terlihat secara jelas dan konsisten penerapan metoda yang mengacu pada konsep pendistribusian tugas latihan dan selang waktu istirahat yang efektif dalam meningkatkan penguasaan suatu keterampilan olahraga.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis berpendapat bahwa bagaimana pengaruh pendistribusian latihan terhadap penguasaan suatu keterampilan olahraga merupakan topik permasalahan yang layak untuk diteliti secara cermat, baik bagi kepentingan pengembangan dan pelaksanaan kurikulum maupun kepentingan pengembangan teori belajar gerak itu sendiri.

## B. Masalah Penelitian

Dari hasil kajian literatur yang terkait dengan belajar gerak (motor learning), terungkap bahwa latihan merupakan metoda utama untuk mengajarkan keterampilan olahraga. Pada garis besarnya, metoda latihan yang mengacu kepada pengaturan tugas-tugas belajar dapat dibagi menjadi dua bentuk, yakni metoda latihan padat atau massed practice, dan metoda latihan berdistribusi atau distributed practice (lihat Schmidt, 1988; Singer, 1980; dan Oxendine, 1968).

Yang dimaksud dengan metoda latihan padat, yakni cara pengaturan tugas belajar yang ditandai dengan pelaksanaan serangkaian tugas yang relatif banyak tanpa diselingi dengan istirahat. Metoda latihan berdistribusi dapat dipahami sebagai cara pengaturan tugas belajar yang ditandai dengan penyediaan waktu istirahat yang cukup lama di antara satuan tugas belajarnya. Perbedaan nyata dari kedua metoda latihan itu terletak pada kesinambungan latihan dan penyediaan waktu istirahat di antara tugas-tugas berlatih. Latihan dengan metoda padat berlangsung terus menerus secara konsisten dalam waktu yang relatif lama. Sebaliknya latihan dengan metoda berdistribusi berlangsung terpenggal-penggal, pelaksanaannya relatif singkat namun sering, karena di antara tugas-tugas belajar diselingi dengan waktu istirahat.

Bagaimana manfaat dari pendistribusian latihan dengan kedua bentuk metoda di atas, tampaknya masih terdapat silang pendapat. Ada yang berpendapat bahwa keterampilan yang mem-

butuhkan kerja fisik dengan pengerahan tenaga relatif besar (gross skill), lebih efisien dipelajari secara singkat namun sering yang terentang dalam periode waktu yang lama (Singer, 1980: 418). Di lain pihak ada pula yang berpendapat bahwa pendistribusian latihan semata-mata mempengaruhi performan bukan belajar. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan Magill (1985: 356) bahwa, "The spacing or distribution of practice appears to affect performance rather than learning." Lain lagi pendapat Schmidt (1988: 386) bahwa, "massed practice produced slightly less learning than distributed practice."

Cukup menarik untuk disimak tentang keragaman hasil penelitian dengan fokus pendistribusian latihan yang ditilik ulang oleh Singer (1980: 418) sebagai berikut: dari 24 studi ternyata 13 studi menunjukkan performan yang unggul akibat pendistribusian yang banyak; 8 studi menyimpulkan performan yang lebih baik dengan interval istirahat pada tempat-tempat di pertengahan latihan; dan 3 studi menyatakan tidak ada perbedaan dalam performan sebagai hasil diterapkannya interval istirahat yang bervariasi.

Jadi jelaslah bahwa isu tentang efek pendistribusian latihan terhadap penguasaan keterampilan pada umumnya termasuk keterampilan olahraga masih belum terpecahkan secara tuntas. Tampaknya hal itu dipengaruhi oleh beberapa variabel penelitian yang diterapkan secara bervariasi, terutama yang berkenaan dengan:

- (1) Variasi perlakuan (treatment) dalam eksperimen,

seperti variasi dalam jumlah frekuensi pelaksanaan tugas dan selang waktu istirahatnya dapat menyebabkan pula variasi dari hasil latihan atau eksperimen yang bersangkutan.

(2) Karakteristik subyek yang berbeda dalam tingkat usia, jenis kelamin, bakat dan taraf keterampilan awalnya dapat pula berpengaruh terhadap hasil eksperimen. Subyek yang bertaraf pemula menuntut perlakuan yang berbeda dengan subyek yang bertaraf mahir dalam hal belajarnya.

(3) Karakteristik keterampilan yang dijadikan sebagai variabel terikat seperti jenis keterampilan diskrit, serial dan bersinambung tampak berbeda tuntutan dalam penguasaannya. Hal itu juga berlaku bagi jenis keterampilan kasar (gross) dan halus (fine).

(4) Tipe dan desain eksperimen itu sendiri sudah barang tentu dapat mempengaruhi hasil penelitian. Misalnya, eksperimen yang dilakukan dalam laboratorium dan nonlaboratorium mempunyai kecermatan yang bervariasi baik dalam proses maupun dalam hasil penelitiannya. Bahkan juga dapat diperoleh suatu kesimpulan yang beragam tentang efek pendistribusian latihan manakala digunakan desain eksperimen berbeda.

(5) Cara pengukuran hasil belajar dalam eksperimen yang berbeda dapat ditarik kesimpulan yang berbeda pula tentang pengaruh perlakuan tertentu dalam eksperimen. Misalnya, dengan tes retensi mutlak yang dilakukan oleh Lee dan Genovese (Schmidt, 1988: 387) dapat diperoleh kesimpulan tentang belajar gerak, dan bukan hanya terbatas pada performan saja.

Berdasarkan paparan di muka, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel bebas.

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

- 1.1. Metoda latihan berdistribusi (MLB) yang ditandai dengan pelaksanaan tugas secara berturut-turut sebanyak 30 kali dalam satu seri, berlangsung enam seri perbabak latihan (6 x 30 repetisi tugas) dan di antara keenam seri itu diselingi istirahat tiga menit. Setiap pertemuan latihan dilakukan dalam dua babak (2 x 6 seri latihan) yang diselingi waktu istirahat 10 menit. Seluruh latihan berlangsung selama 10 kali pertemuan (4 x perminggu).
- 1.2. Metoda latihan padat (MLP) yang ditandai dengan pelaksanaan tugas sebanyak 180 kali berturut-turut dalam satu babak latihan tanpa diselingi istirahat. Setiap pertemuan latihan dilakukan dalam dua babak (2 x 180 repetisi tugas) yang diselingi istirahat lima menit, berlangsung dalam 10 kali pertemuan (4 x perminggu).

2. Variabel terikat.

Variabel terikat dalam studi ini yakni penguasaan keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bola voli yang diukur tarafnya dengan tes bola voli yang dikembangkan oleh Brady (Brady Wall-Volley Test).

### 3. Variabel kontrol.

Variabel kontrol dalam studi ini yaitu mahasiswa tingkat persiapan Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK-IKIP Bandung sebanyak 40 orang, termasuk karakteristik seperti usia, jenis kelamin, keterampilan awal dalam teknik pas bola voli, kesungguhan berlatih, dan kegiatan sejenis ketika mereka berada di luar penelitian. Variabel kontrol yang lain adalah para pembina latihan, tempat dan waktu latihan, serta fasilitas dan alat olahraga untuk latihan.

Beranjak dari ketiga variabel di atas, maka secara spesifik dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengaruh metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat terhadap penguasaan keterampilan serial dengan tugas teknik pas bola voli?
2. Bagaimanakah kemajuan hasil belajar keterampilan serial dengan tugas teknik pas bola voli yang digambarkan berdasarkan performan subyek pemakai metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat pada tiap hari latihan?
3. Bagaimanakah pengaruh selang waktu istirahat di antara setiap seri pelaksanaan tugas terhadap performan subyek pemakai metoda latihan berdistribusi?

### C. Tujuan Penelitian.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh fakta tentang metoda yang efektif untuk diterapkan dalam pelaksanaan kurikulum program pendidikan olahraga di lembaga pendidikan formal dan khususnya di lingkungan FPOK-IKP Ban-

dung. Dari tujuan yang bersifat umum tersebut maka dapat dirumuskan tujuan spesifik dari penelitian yakni untuk memperoleh data, fakta dan informasi yang dapat menunjukkan tentang:

1. Pengaruh metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat terhadap penguasaan keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bola voli.

2. Kemajuan hasil belajar keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bola voli sebagai akibat subyek berlatih dengan metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat yang ditafsirkan berdasarkan performan mereka pada setiap hari latihan.

3. Pengaruh penyediaan selang waktu istirahat di antara setiap seri pelaksanaan tugas terhadap performan subyek yang menggunakan metoda latihan berdistribusi.

#### D. Manfaat Hasil Penelitian.

Jika tujuan penelitian tersebut di atas dapat dicapai, maka hasilnya diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan bagi para pembuat dan pelaksana kurikulum program pendidikan olahraga, terutama di lingkungan FPOK- IKIP Bandung, dalam upaya untuk memperbaiki, menyempurnakan dan melaksanakan kurikulumnya secara efisien dan efektif. Karena itu secara operasional, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

1. Dasar pertimbangan bagi para pengembang kurikulum



program pendidikan olahraga dalam melakukan perbaikan dan pengembangan, terutama dalam konteks materi kurikulum yang serasi untuk membekali lulusan dengan suatu kompetensi yakni penguasaan dalam metoda mengajar yang mempunyai kiat cukup tinggi untuk keberhasilan tugas keguruannya.

2. Bahan masukan bagi para pengambil keputusan dalam meningkatkan efektivitas implementasi kurikulum program pendidikan olahraga di lingkungan lembaga pendidikan formal.

3. Bahan pertimbangan bagi para dosen atau staf pengajar dalam memilih dan menerapkan alternatif metoda latihan yang efektif untuk meningkatkan mutu hasil belajar keterampilan olahraga yang menjadi tanggung jawabnya.

Dari aspek pengembangan teori, hasil penelitian ini paling tidak memantapkan suatu metoda praktek (latihan) yang berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan gerak. Hasil studi ini juga berguna sebagai verifikasi keajegan teori hasil studi terdahulu yang berkaitan dengan efek pendistribusian tugas gerak dan pengaturan selang waktu istirahat di antara pelaksanaan tugas terhadap penguasaan keterampilan gerak (olahraga). Hal itu sekaligus merupakan pengayaan dari aplikasi teori belajar yang banyak dipengaruhi oleh teori behaviorisme dalam menelaah proses belajar keterampilan olahraga.

#### E. Pembatasan Penelitian.

Studi ini dibatasi hanya tentang pengaruh metoda latihan berdistribusi dan metoda latihan padat terhadap penguasaan

keterampilan serial dengan tugas gerak teknik pas bawah bola voli. Bentuk perlakuan dari kedua metoda latihan itu juga dibatasi dalam hal sebagai berikut:

1. Pelaksanaan tugas pada kelompok yang mempergunakan metoda latihan berdistribusi berlangsung dalam enam seri, setiap seri dilakukan 30 repetisi tugas dengan selang waktu istirahat konstan selama 3 menit. Pada kelompok yang menggunakan metoda latihan padat, pelaksanaan tugas dilakukan terus menerus secara konsisten sebanyak 180 kali tanpa diselingi dengan istirahat.

2. Setiap hari latihan hanya berlangsung dalam dua babak pelaksanaan tugas yang diselingi waktu istirahat selama 10 menit, baik untuk kelompok subyek yang menggunakan metoda latihan berdistribusi maupun kelompok subyek yang diperlakukan dengan metoda latihan padat.

3. Latihan bagi kedua kelompok subyek yang dilibatkan dalam penelitian ini berlangsung dalam 10 kali pertemuan dengan 4 kali latihan perminggu.

Tipe keterampilan olahraga yang diteliti terbatas pada keterampilan teknik pas bawah dengan dua tangan dalam permainan bola voli yang diarahkan ke sasaran tertentu, taraf penguasaannya diukur dengan tes bola voli dari Brady yang dikenal dengan wall volleyball tests.

#### F. Definisi Istilah.

Bertalian dengan masalahnya, beberapa istilah yang

digunakan dalam penelitian ini mengandung pengertian sebagai berikut:

1. Metoda latihan berdistribusi yaitu cara pengaturan tugas belajar yang ditandai dengan penyediaan waktu istirahat relatif lama (3 menit) di antara setiap seri latihan.

2. Metoda latihan padat yaitu cara pengaturan tugas belajar yang ditandai dengan pelaksanaan serangkaian tugas belajar yang banyak (180 repetisi tugas) yang dilakukan secara berturut-turut tanpa diselingi dengan waktu istirahat.

3. Keterampilan yakni suatu tugas atau aktivitas fisik yang menuntut ketepatan, kecermatan dan kecepatan dalam pelaksanaannya.

4. Keterampilan diskrit yakni tugas gerak yang ditandai dengan kejelasan saat memulai dan mengakhiri gerakannya.

5. Keterampilan serial yakni tugas gerak bersifat diskrit yang dilakukan secara berulang-ulang.

6. Keterampilan bersinambung yakni keterampilan yang ditandai dengan pelaksanaan tugas gerak secara berangkai dalam waktu yang relatif lama tanpa kejelasan saat memulai dan mengakhiri gerakannya.

7. Teknik pas bawah yaitu cara pukulan terhadap bola voli dengan bagian proksimal kedua lengan sehingga bola terpantul ke sasaran tertentu.

8. Penguasaan diartikan sebagai perolehan (gain) keterampilan yang melekat yang diungkapkan berdasarkan selisih skor tes akhir dan tes awal dari subyek yang bersangkutan.

9. Belajar merupakan seperangkat proses yang bertalian dengan latihan dan pengalaman yang mengakibatkan perubahan perilaku yang melekat, yang diukur berdasarkan tes retensi setelah subyek beristirahat cukup lama setelah masa latihan berakhir.

10. Performan ialah tingkat penguasaan yang relatif sementara atau belum melekat yang dikenali langsung berdasarkan skor ketepatan bola yang terpantul ke sasaran pada setiap hari/kali latihan, dan hasil tes bola voli dari Brady pada awal dan akhir masa latihan.

11. Retensi yakni derajat penguasaan suatu keterampilan yang menunjukkan hasil belajar yang diukur berdasarkan hasil tes setelah subyek beristirahat selama beberapa hari setelah masa latihan berakhir.

12. Latihan diartikan sebagai seperangkat kegiatan fisik yang ditandai dengan pengulangan tugas belajar secara sistematis dan kian hari kian bertambah intensitasnya.

13. Kelelahan yakni penurunan kemampuan fungsional fisik untuk mengatasi suatu tugas tertentu akibat intensitas kerja yang berlebihan, yang tercermin dari berkurangnya hasil kerja yang bersangkutan.

14. Pendidikan olahraga yakni suatu usaha pendidikan melalui kegiatan jasmani pada umumnya dan olahraga pada khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan di lembaga pendidikan formal atau sekolah.