

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP:2009:512), dikatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Salah satu tujuan kurikulum yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani adalah mengembangkan aspek keterampilan gerak. E. Rink, (1993:18) mengungkapkan, *“Children learn how to do many things, including developing more advanced motor skills, outside an instructional environment,. They learn by interacting with their environment, experimenting, and imitating what they see other people do.”*

Lingkungan memberikan pengaruh besar terhadap anak dalam belajar. Melalui pengalaman yang diperoleh anak dalam lingkungan, anak mempelajari berbagai hal seperti bagaimana cara berinteraksi dengan orang disekitarnya, meniru apa yang dilihatnya dari orang lain dan juga termasuk belajar mengenai keterampilan gerak. Perubahan yang terjadi pada anak dalam berbagai aspek baik

itu pengetahuan, mental dan kemampuan gerak merupakan hasil belajar yang diperoleh melalui pengalaman yang dipelajari.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Maka dari itu, pendidikan jasmani sangat perlu untuk pembelajaran di sekolah. Salah satu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah yang sesuai dengan isi kurikulum adalah mempraktekkan salah satu permainan olahraga bola besar secara sederhana serta nilai kerja sama, kejujuran, menghargai, semangat dan percaya diri.

Materi olahraga bola besar beregu ini merupakan materi pilihan, disesuaikan dengan fasilitas dan peralatan yang tersedia. Berdasarkan kondisi di SMAN 1 Tandun Kabupaten Rokan Hulu Riau, fasilitas dan peralatan yang cukup memadai di sekolah adalah untuk permainan bolavoli.

Diantara berbagai cabang olahraga permainan yang diajarkan di sekolah, cabang olahraga permainan bolavoli merupakan cabang olahraga yang cukup sulit untuk dipelajari siswa, sehingga pembelajaran masih belum efektif dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Seperti yang dikemukakan oleh Subroto dan Yudiana (2010:42), bahwa "Dalam permainan bolavoli sangat sulit untuk menentukan cara memainkan bola yang paling efektif secara pasti, karena banyaknya perubahan lingkungan yang mempengaruhi terhadap pelaksanaan tugas gerak."

Kondisi lingkungan tentunya berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran. Selain itu kemampuan siswa yang berbeda-beda, kemampuan guru

juga turut mempengaruhi kondisi tersebut. Pendapat serupa dikemukakan oleh Ahmadi (2007: 19), bahwa “Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang.” Kemampuan siswa yang berbeda-beda dan kompleksnya materi pembelajaran menuntut guru agar dapat meramu sebuah cara dalam menyampaikan materi.

Berdasarkan analisis di lapangan, siswa sekolah menengah atas pada umumnya belum begitu menguasai teknik permainan bolavoli. Masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran permainan bolavoli. Banyak faktor yang menyebabkan siswa kesulitan dalam mempelajarinya, terutama terkait dengan motivasi siswa yang kurang senang dengan aktivitas olahraga terutama terjadi pada siswa putri. Kondisi serupa tersebut terjadi di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu, Riau. Metode pembelajaran yang kurang tepat merupakan faktor lain yang mempengaruhi efektivitas pembelajaran. Masih banyak guru yang kurang kreatif dalam menciptakan variasi-variasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya.

Kompetensi guru dalam hal ini menjadi penting untuk dapat mengatasi permasalahan yang ada. Menurut Suherman (2009:44) bahwa ”Guru yang baik memiliki sejumlah kemampuan. Dari situ mereka memilih dan memberikannya kepada siswa sesuai dengan perkembangan dan pengalaman geraknya.” Dalam proses pembelajaran seorang guru harus dapat menyesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa. Hal ini berkaitan dengan metode apa yang tepat untuk diberikan pada saat dilaksanakannya proses pembelajaran.

Metode yang tepat akan memberikan dampak yang positif terhadap efektivitas pembelajaran. Guru harus memahami berbagai metode pembelajaran dan dapat menerapkannya pada situasi belajar mengajar. Karakteristik serta kemampuan siswa yang berbeda-beda, menjadi salah satu pertimbangan agar guru dapat menguasai dan memahami berbagai pendekatan atau metode pembelajaran.

Menurut Nawawi dalam Suryosubroto (2009:27), "metode mengajar adalah kesatuan langkah kerja yang dikembangkan oleh guru berdasarkan pertimbangan rasional tertentu, masing-masing jenisnya bercorak khas dan kesemuanya berguna untuk mencapai tujuan pengajaran tertentu." Metode mengajar yang digunakan oleh guru harus dikembangkan berdasarkan berbagai pertimbangan rasional. Tidak semua metode cocok digunakan dalam semua pembelajaran, karena setiap sekolah memiliki ciri khas masing-masing. Lutan (1988:398) mengemukakan bahwa:

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

Tugas belajar yang diberikan kepada siswa akan mudah ditangkap dan difahami ketika penyampaiannya cukup tepat. Siswa akan belajar memahami apa yang ditugaskan oleh guru melalui pengalaman belajar. Pengalaman belajar yang diberikan oleh guru kepada siswa diharapkan harus mampu mengarah pada tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Seorang guru dituntut memiliki kreativitas dalam menentukan metode pembelajaran yang tepat, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan baik. Pemilihan metode pengajaran tentunya tidak terpisah dari tujuan dan pengalaman belajar atau tugas gerak yang akan dipelajari oleh siswa.

Seperti yang sering terjadi pada pembelajaran 'pendidikan olahraga' adalah bahwa guru kurang memperhatikan kemampuan dan kebutuhan murid. Jika siswa harus belajar bermain bolavoli, mereka belajar keterampilan teknik bolavoli secara langsung. Teknik-teknik dasar dalam pelajaran demikian lebih ditekankan, sementara tahapan penyajian tugas gerak yang disesuaikan dengan kemampuan anak kurang diperhatikan (Husdarta 2009:21).

Banyaknya metode pengajaran menuntut guru harus cermat dalam memilih dan menentukan metode mengajar. Sesuai dengan pernyataan Suryosubroto (2009:140) bahwa:

Para pendidik (Guru) selalu berusaha untuk memilih metode pengajaran yang setepat-tepatnya, yang dipandang lebih efektif dari pada metode-metode lainnya sehingga kecakapan dan pengetahuan yang diberikan oleh guru itu benar-benar menjadi milik murid.

Banyak ragam dan metode latihan, namun efektifitas dan efisiensi dari masing-masing metode latihan tersebut sangat dipengaruhi berbagai faktor antara lain: subyek latihan, waktu, sarana dan prasarana. Dengan demikian, seorang guru harus pandai dalam memilih metode yang tepat agar proses pembelajaran dapat berlangsung sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Analisis akan kebutuhan siswa dan berbagai faktor yang mempengaruhinya mutlak dilakukan oleh seorang guru.

Pendidikan jasmani di sekolah menuntut siswa agar dapat memiliki keterampilan terutama secara fisik. Penjas merupakan pelajaran yang khas, karena selain menuntut kecerdasan intelektual dan emosional, juga menuntut keterampilan fisik. Berbeda dengan mata pelajaran lainnya, pembelajaran keterampilan dalam penjas dibutuhkan latihan yang panjang dan terus menerus sehingga siswa dapat terampil dalam melakukan gerakan, oleh karena itu dalam pembelajaran penjas diperlukan metode pembelajaran yang dapat digunakan secara tepat. Metode yang biasa digunakan adalah dengan metode praktik distribusi dan metode praktik padat.

Magil (1985:373) menjelaskan mengenai metode praktik distribusi, *“practice in which the amount of rest between trials or groups of trials is relatively large.”* Praktik distribusi merupakan bentuk latihan yang jumlah istirahat antara percobaan-percobaan atau kelompok percobaan cenderung besar atau lama. Pada pelaksanaannya praktik distribusi dibagi-bagi atau diselingi dengan beberapa kali waktu istirahat. Mengenai metode latihan padat, Magil (1985:373) mengemukakan bahwa *“practice in which the amount of rest between trials is either very short or none at all so that practice is relatively continuous.”* Praktik padat merupakan latihan yang dilakukan dengan jumlah istirahat antara percobaan-percobaan sangat singkat atau tidak sama sekali sehingga latihan ini cenderung terus menerus. Latihan terus-menerus disini maksudnya suatu bentuk latihan yang jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan disela-sela latihan sangat pendek atau tidak sama sekali.

Pembelajaran penjas di sekolah yang hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu cenderung tidak cukup untuk dapat melatih keterampilan siswa. Untuk melatih keterampilan dibutuhkan waktu yang relatif lama dan pengulangan yang terus-menerus, sehingga terjadi pembiasaan belajar gerak pada siswa. Oleh karenanya diperlukan metode yang dapat memfasilitasi siswa dalam meningkatkan dan menguasai keterampilan yang dipelajari. Metode praktik padat dan metode praktik distribusi bisa menjadi salah satu metode yang dapat diterapkan di sekolah dalam meningkatkan kemampuan gerak siswa.

Proses pembelajaran yang dilakukan dengan metode praktik distribusi dan metode praktik padat apabila dilakukan di sekolah, akan mendapatkan hasil belajar yang mengarah pada tujuan pembelajaran. Hal ini dikarenakan siswa akan belajar secara terus menerus sehingga mendapatkan beberapa kali pengulangan materi, dengan demikian secara tidak langsung pemahaman siswa terhadap materi akan didapatkan.

Beberapa ahli telah melakukan penelitian pada metode praktik pada dan praktik distribusi. Ariyasajsiskul dkk, *Institute of Physical Education Bangkok Campus (Thailand)* yang meneliti tentang *Effects of distributed Practice and Massed Practice on Swimming Ability In 50 Meters Distance and Maximal Oxygen Uptake*. menyimpulkan bahwa metode praktik pada dan metode praktik distribusi berpengaruh terhadap keterampilan olahraga renang.

Penelitian R. Setiawan Leo (2010:38) yang berjudul, Pengaruh metode Praktik Distribusi dan metode Praktik Padat Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Ditinjau Dari Kemampuan *Motor Educability*,

menyimpulkan bahwa metode praktik distribusi dan metode praktik padat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepak bola ditinjau dari kemampuan *motor educability*.

Hasil dari penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa metode praktik padat dan praktik distribusi dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa dalam cabang olahraga. Pengulangan gerak yang dipelajari secara kontinu pada siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak.

Penelitian mengenai praktik padat dan distribusi banyak dilakukan pada tingkatan mahasiswa universitas dan pada olahraga prestasi. Tentunya perlu ada pengkajian mendalam lagi mengenai pengaruhnya pada pembelajaran penjas di sekolah. Pada tingkatan sekolah, guru cenderung lebih banyak menggunakan metode pembelajaran langsung (*direct teaching*). Penggunaan metode praktik padat dan metode praktik distribusi masing jarang dilakukan. Kondisi ini terjadi terutama di beberapa daerah seperti di Kabupaten Rokan Hulu Riau. Belum adanya data empirik mengenai pengaruh metode praktik padat dan distribusi terhadap hasil belajar permainan bola voli di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) juga menjadi dasar penulis untuk mengkaji dan meneliti permasalahan tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mencoba meneliti pembelajaran penjas di sekolah menengah atas (SMA) khususnya di sekolah Tandun Kecamatan Tandun Kabupaten Rokan Hulu Riau. Penelitian difokuskan

pada pengaruh metode mengajar praktik padat dan metode praktik distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli.

B. Rumusan Masalah

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

1. Apakah metode praktik padat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar permainan bolavoli di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau?
2. Apakah metode praktik distribusi memberikan pengaruh terhadap hasil belajar permainan bolavoli di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau?
3. Apakah terdapat perbedaan hasil belajar permainan bolavoli antara metode mengajar praktik padat dengan praktik distribusi di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Meneliti apakah metode praktik padat memberikan pengaruh terhadap hasil belajar permainan bolavoli di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau.
2. Meneliti apakah metode praktik distribusi memberikan pengaruh terhadap hasil belajar permainan bolavoli di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau.

3. Meneliti perbedaan hasil belajar permainan bolavoli antara metode mengajar melalui praktik padat dengan praktik distribusi di SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Sebagai masukan kajian empiris penggunaan metode mengajar praktik padat dan metode praktik distribusi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Menelaah metode yang lebih tepat dalam pembelajaran olahraga, baik bagi guru maupun siswa.
- b. Menemukan metode yang tepat dalam upaya peningkatan hasil belajar pada pembelajaran olahraga bolavoli.

E. Batasan Penelitian

Dalam setiap penelitian yang dilaksanakan terdapat istilah-istilah atau faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penelitian yang terkadang diluar hal yang akan diteliti. Oleh karena itu setiap penelitian harus dibatasi agar kesalahan yang terjadi tidak terlalu menyimpang. Sesuai dengan permasalahan yang penulis kemukakan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya akan membahas mengenai pengaruh metode mengajar praktik padat dan distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli.
2. Subjek yang dijadikan penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau, dan pengambilan sampelnya menggunakan teknik *Sample Random sampling*.
3. Desain penelitian yang penulis gunakan yaitu *Two-group Pretest-Posttest Design*.
4. Instrumen atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari teknik dasar permainan bolavoli (servis, pasing bawah, dan pasing atas) dan keterampilan bermain bolavoli. Instrumen ini mengacu pada Strand & Wilson dalam Yunyun (2010:113-120).

F. Batasan Istilah

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian, maka penulis perlu membatasi penelitian ini agar lebih terarah dan tidak terjadi salah penafsiran. Karena bila hal ini tidak dilakukan, dikhawatirkan akan menyebabkan kekeliruan dan dapat mengaburkan atau menjadi bias definisi yang sesungguhnya.

Untuk menghindari penafsiran yang keliru dan memberikan penjelasan istilah-istilah dalam penelitian ini, penulis perlu untuk memberikan penjelasan tentang istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Pengaruh merupakan kata benda dalam kamus besar bahasa Indonesia (2008: 1045) mendefinisikan bahwa pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang/benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

2. Metode Praktik Padat adalah latihan praktik padat sedikitnya waktu istirahat diantara ulangan. Misalnya, jika tugas latihan mempunyai lama waktu pelaksanaan 30 detik, latihan padat akan menjadwalkan istirahat pada setiap ulangannya hanya sedikit sekali (misalnya 5 detik) atau tidak istirahat sama sekali (Mahendra 2007:268).
3. Metode Praktik distribusi adalah latihan distribusi akan memerlukan istirahat diantara ulangannya minimal selama waktu pelaksanaannya, misalnya 30 detik atau lebih lama (Mahendra 2007:268).
4. Hasil Belajar menurut Djamarah (2010:155), adalah suatu sifat yang sudah melekat didalam diri seseorang. Dorongan ingin mengetahui membuat seseorang berusaha dengan cara apapun agar keinginannya itu terjadi kenyataan atau terwujud.
5. Permainan bolavoli menurut Subroto dan Yudiana (2010:42) adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu.

G. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara yang ditempuh untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian. Penggunaan metode dalam pelaksanaan penelitian merupakan hal yang sangat penting, karena dalam menggunakan metoda penelitian yang tepat diharapkan dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Oleh karena itu, merumuskan masalah yang diteliti serta menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian sangat menentukan terhadap metode penelitian yang digunakan.

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. (Sugiyono, 2011:3). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Mengenai metode ini, Riduwan (2010:50) mengemukakan bahwa "Metode eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi terkontrol secara ketat." Berdasarkan pendapat para ahli tersebut di atas, maka metode eksperimen penulis rasa cocok untuk menjawab permasalahan yang diajukan yaitu keterkaitan antara variabel-variabel yang menjadi objek pengamatan selama penelitian berlangsung, yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode mengajar praktik padat dan metode praktik distribusi terhadap hasil belajar permainan bolavoli.