

BAB II

KAJIAN TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

A. KAJIAN TEORETIS

1. Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

a. Belajar

Belajar bukanlah sekedar mengumpulkan pengetahuan. belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan munculnya perubahan perilaku. Aktifitas mental itu terjadi karena adanya interaksi individu dengan lingkungan yang disadari. Peserta didik untuk mendapatkan sesuatu hal yang baru mengalami suatu proses yang disebut dengan belajar.

Banyak teori yang membahas tentang terjadinya perubahan tingkah laku. Namun demikian, setiap teori itu berpangkal dari pandangan tentang hakikat manusia. Belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan munculnya perubahan perilaku (Sanjaya, 2011:112). Adanya perubahan perilaku dalam kehidupan manusia merupakan hasil dari belajar. Ketika tidak terjadi perubahan baik itu pengetahuan, sikap serta perilaku pada individu, maka tidak terjadi yang namanya pembelajaran. Perubahan yang terjadi sesuai dengan kebutuhan akan kehidupan dari setiap individu.

Sunaryo (1989) dalam Komalasari (2011:2) mengemukakan bahwa “Belajar merupakan suatu kegiatan di mana seseorang membuat atau menghasilkan suatu perubahan atau tingkah laku yang ada pada dirinya dalam pengetahuan, sikap, dan keterampilan.”

Abdullah Salamun, 2012

Pengaruh Metode Mengajar Praktik Padat Dan Distribusi Terhadap Hasil Belajar Permainan

Bolavoli

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu

Melalui tahapan belajar, manusia merubah pola pikir dan semua aspek yang dapat berguna dalam kehidupannya. Munculnya pembelajaran ini dilatarbelakangi oleh adanya kebutuhan individu manusia untuk dapat memenuhi segala kebutuhannya tersebut. Belajar hakekatnya adalah perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, atau tidak bisa menjadi bisa. Perubahan akan terjadi apabila individu yang bersangkutan mau berusaha untuk belajar.

Dari uraian di atas dapat diidentifikasi ciri-ciri dari kegiatan belajar yaitu:

- a) Belajar adalah aktivitas yang dapat menghasilkan perubahan dalam diri seseorang, baik secara aktual maupun potensial.
- b) Perubahan yang didapat sesungguhnya adalah kemampuan yang baru dan ditempuh dalam jangka waktu yang lama.
- c) Perubahan terjadi karena ada usaha dari dalam diri setiap individu.

Siedentop (1991) dalam Suherman (2009:19) mengemukakan bahwa “belajar dapat diartikan sebagai perubahan tingkah laku yang disebabkan oleh pengalaman yang disebabkan oleh sesuatu yang bersifat pembawaan atau keturunan.” Pengalaman dalam belajar akan merubah tingkah laku individu, sesuai dengan apa yang dipelajarinya.

Gagne (1977) dalam Komalasari (2011:2) mendefinisikan bahwa “belajar sebagai suatu proses perubahan tingkah laku yang meliputi perubahan kecendrungan manusia seperti sikap, minat, atau nilai dan perubahan kemampuan yakni peningkatan kemampuan untuk melakukan berbagai jenis performance (kinerja).” Pengetahuan yang diperoleh akan mempengaruhi minat dan perasaan

individu. Selain itu pengetahuan hasil belajar juga akan meningkatkan kemampuan individu, sehingga dalam berbagai penampilannya cenderung akan mengalami perubahan dan peningkatan sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh. Proses latihan serta pengalaman selama proses pembelajaran tersebut pada akhirnya akan merubah tingkah laku. Hal ini senada dengan ungkapan Jamaes O Witaker dalam Aunurrahman (2011:35) yang mengemukakan bahwa, belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman.

Jika dikaitkan dengan pendapat diatas, maka perubahan yang terjadi melalui belajar tidak hanya mencakup pengetahuan, tetapi juga keterampilan untuk hidup (*life skills*) bermasyarakat meliputi keterampilan berpikir (memecahkan masalah) dan keterampilan sosial, juga yang tidak kalah pentingnya adalah nilai dan sikap. Jadi jika disimpulkan, belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku dalam pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperoleh dalam jangka waktu yang lama dan dengan syarat bahwa perubahan yang terjadi tidak disebabkan oleh adanya kematangan ataupun perubahan sementara karena sesuatu hal.

1.) Prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam belajar meliputi:

a) Prinsip kesiapan

Tingkat keberhasilan belajar tergantung pada kesiapan pelajar. Apakah dia sudah dapat mengosentrasikan pikiran, atau apakah kondisi pisiknya sudah siap untuk belajar.

b) Prinsip asosiasi

Tingkat keberhasilan pelajar juga tergantung pada kemampuan belajar mengasosiasikan atau menghubungkan apa yang sedang dipelajari dengan apa yang sudah ada dalam ingatannya: pengetahuan yang sudah dimiliki, pengalaman, tugas yang akan datang, masalah yang pernah dihadapi, dan lain-lain

c) Prinsip latihan

Pada dasarnya mempelajari sesuatu itu perlu berulang-ulang atau diulang-ulang baik mempelajari pengetahuan maupun keterampilan bahkan juga dalam kawasan efektif. Makin sering diulang makin baik hasil belajarnya.

d) Prinsip efek

Situasi emosional pada saat belajar akan mempengaruhi hasil belajarnya.

Situasi emosional itu dapat disimpulkan sebagai perasaan senang atau tidak senang selama belajar.

Sejalan dengan prinsip-prinsip diatas dalam teori koneksionisme belajar Thorndike dalam Sanjaya (2011:116) mengemukakan terdapat hukum-hukum belajar yaitu sebagai berikut:

a) Hukum kesiapan (*law of readiness*)

Menurut hukum ini hubungan antara stimulus dan respon akan mudah terbentuk manakala ada kesiapan dalam diri individu. Secara lengkap bunyi hukum ini adalah: pertama, jika pada seseorang ada kesiapan untuk merespon atau bertindak maka tindakan atau respon yang dilakukannya akan

memberikan kepuasan dan mengakibatkan orang tersebut untuk tidak melakukan tindakan-tindakan lain. Kedua, jika seseorang memiliki kesiapan untuk merespon kemudian tidak dilakukannya, maka dapat mengakibatkan ketidak-puasan, dan akibatnya orang tersebut akan melakukan tindakan-tindakan lain. Ketiga, jika seseorang tidak memiliki kesiapan untuk merespon, maka respon yang diberikan akan mengakibatkan ketidak-puasan. Implikasi praktis dari hukum ini adalah, keberhasilan seseorang sangat tergantung dengan ada atau tidak adanya kesiapan

b) Hukum latihan (*law of exercise*)

Hukum ini menjelaskan kemungkinan kuat dan lemahnya hubungan stimulus dan respon hubungan atau koneksi antara kondisi (yang merupakan perangsang) dengan tindakan akan menjadi lebih kuat karena latihan (*law of use*), dan koneksi-koneksi itu akan menjadi lemah karena latihan tidak dilanjutkan atau dihentikan (*law of disuse*).

c) Hukum akibat (*law of effect*)

Hukum ini menunjukkan kepada kuat atau lemahnya hubungan stimulus dengan respon tergantung pada akibat yang ditimbulkannya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas terkait dengan belajar dapat disimpulkan bahwa belajar idealnya memberikan suatu perubahan yang lebih kompleks dalam artian mempunyai pandangan kedepan untuk melakukan sesuatu yang lebih baik. Sejalan dengan itu dipertegas lagi oleh beberapa para ahli yang bergerak dibidang psikoterapi paradigma kognitif mengemukakan belajar itu sebagai berikut :

- a.) Cart R. Rogers dalam Yunyun (2010:55), membimbing anak kearah kebebasan dan kemerdekaan, mengetahui apa yang dilakukannya dengan penuh tanggung jawab sebagai hasil belajar. Kebebasan itu hanya dapat dipelajari dengan memberi anak didik kebebasan sejak mulanya sejauh ia dapat memikulnya sendiri, hal ini dilakukan dalam konteks belajar.
- b.) B.F Skinner dalam Yunyun (2010:55), suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. Di dalamnya ditemukan hal-hal berikut: (1). Kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respon belajar, (2). Respon si pelajar, (3). Konsekwensi yang bersifat menggunakan respon tersebut baik konsekwensinya sebagai hadiah maupun teguran atau hukuman. *Skinner* membagi dua jenis respon dalam proses belajar yakni: (a). responden dan response yaitu respon yang terjadi karena stimuli khusus, perangsang-perangsang yang demikian ini mendahului respon yang ditimbulkannya, (b) operan conditioning dalam *classical conditioning* menggambarkan sesuatu situasi belajar dimana suatu respon dibuat lebih kuat akibat *reinforcement* langsung yaitu respon yang terjadi karena situasi random.

b. Pembelajaran

Pendidikan merupakan proses yang melibatkan peserta didik dengan pendidik. Proses interaksi dalam kegiatan pendidikan antara pendidik dengan peserta didik selanjutnya disebut pembelajaran. Menurut Wina Sanjaya (2011:102) mengatakan : “Pembelajaran” adalah terjemahan dari “ *Instruction*”, yang banyak dipakai dalam dunia pendidikan di Amerika Serikat. Menurut

Komalasari (2011:232) pembelajaran merupakan inti proses pendidikan, dan oleh sebab itu upaya peningkatan kualitas pendidikan perlu difokuskan pada kualitas pembelajaran. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses memperoleh ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Menurut Rusman (2010:116) Pembelajaran merupakan suatu proses yang kompleks, karena dalam kegiatan pembelajaran senantiasa mengintegrasikan berbagai komponen dan kegiatan, yaitu dari dalam lingkungan belajar yang diperolehnya perubahan perilaku (hasil belajar) sesuai dengan tujuan (kompetensi) yang diharapkan.

Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seseorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Surya (2005:8) dalam Rusman (2010:116) mengemukakan, “Pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.” Lebih lanjut menurut Suherman (2009:2) proses pembelajaran merupakan interaksi pedagogis antara guru, siswa, materi dan lingkungannya. Pembelajaran dalam hal ini merupakan kegiatan pedagogis yang terjadi dan terkait erat dengan seluruh komponen yang ada.

Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek efektif), serta ketrampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Smith dan Ragan dalam Yamin (2011:70) menyatakan bahwa pembelajaran adalah desain dan pengembangan penyajian informasi dan aktifitas-aktifitas yang diarahkan pada hasil tertentu. Peran guru lebih ditekankan kepada bagaimana merancang atau mengaransemen berbagai sumber dan fasilitas yang tersedia untuk digunakan atau dimanfaatkan siswa dalam mempelajari sesuatu.

c. Hasil Belajar

Seperti yang telah diungkapkan di atas bahwa belajar merupakan proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya tujuan kegiatan dari belajar itu adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap. Agar memperoleh kesuksesan dalam belajar, siswa dalam belajar perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan merangsang aktivitas belajar itu sendiri.
- b. Mengoptimalkan hasil belajar.
- c. Mengerjakan tugas dengan baik.
- d. Merumuskan tujuan belajar secara nyata.
- e. Melihat kembali hasil-hasil belajar yang telah dicapai.
- f. Mencari jalan keluar agar dalam belajar lebih aktif dan kreatif.

Kesuksesan belajar sebenarnya tidak terlepas dari cara belajar yang siswa itu sendiri laksanakan, karena baik tidaknya hasil belajar dapat dilihat dan dirasakan oleh siswa itu sendiri. Belajar pada intinya tertumpu pada berbagai kegiatan untuk menambah ilmu, dan wawasan untuk bekal hidup di masa sekarang dan masa mendatang. Oleh karena itu dengan belajar yang sungguh-sungguh diharapkan siswa memperoleh hasil yang memuaskan, sehingga tujuan hidup dan cita-cita yang diharapkan dapat terlaksana.

Rusyan (1990:10) mengemukakan bahwa “hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi, abilitas dan keterampilan”. Prestasi belajar dapat diartikan pula sebagai hasil belajar yang dapat diukur berdasarkan perbedaan perilaku sebelum dan sesudah belajar dilakukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Sudjana (2011:34) yang mengemukakan bahwa:

Hasil belajar sebagai objek penilaian pada hakikatnya menilai penguasaan siswa terhadap tujuan-tujuan instruksional. Hal ini adalah karena isi rumusan tujuan instruksional menggambarkan hasil belajar yang harus dikuasai siswa berupa kemampuan-kemampuan siswa setelah menerima atau menyelesaikan pengalamannya.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas penulis menyimpulkan bahwa hasil belajar merupakan segala yang diperoleh siswa didik sebagai hasil dari proses pembelajaran yang ditempuh dan bersifat terukur, dituangkan dalam bentuk nilai dan diproses melalui pengukuran.

d. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan dengan melalui aktivitas fisik jasmani maupun psikisnya dengan melalui gerak yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Menurut Suherman (2009:19) mengemukakan bahwa:

Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dari dan melalui gerak, dan harus dilakukan dengan cara-cara yang sesuai dengan arti yang dikandungnya. Pendidikan jasmani terutama pengalaman gerak memberikan kontribusi yang dominan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak didik secara menyeluruh, sehingga pandangan terhadap kehidupan manusia bahwa antara jiwa dan raga tidak bisa dipisahkan satu sama lain benar-benar dapat dibuktikan.

Gerak atau aktivitas fisik merupakan ciri atau kegiatan dominan yang dilakukan dalam pendidikan jasmani. Pada pendidikan jasmani peserta didik diberikan berbagai pengalaman gerak dengan harapan anak didik dapat berkembang secara menyeluruh baik secara kognitif, afektif maupun psikomotor. Melalui gerak raga bukan hanya kemampuan fisik saja yang dilatih, melainkan juga secara rohani akan dapat terlatih.

Lebih lanjut Suherman (2011:3) mengemukakan bahwa:

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik atau dalam bahasa aslinya adalah *Physical education is education of and through movement*. Terdapat tiga kata kunci dalam definisi tersebut, yaitu 1) pendidikan (education), yang direfleksikan dengan kompetensi yang ingin diraih siswa 2) melalui dan tentang (through and of), sebagai kata sambung yang menggambarkan keeratatan hubungan yang dinyatakan dengan berhubungan langsung dan tidak langsung dan 3) gerak (movement), merupakan bahan kajian sebagaimana tertera dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Selain itu, pendidikan jasmani merupakan suatu proses sosialisasi atau pembudayaan aktivitas jasmani, bermain dan atau olahraga untuk mencapai tujuan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Supandi 1990 dalam Husdarta (2009:167) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.”

Aktivitas jasmani dalam definisi di atas diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial. Aktivitas tersebut harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Sesuai dengan Visi Global Pendidikan Jasmani di sekolah (Juni 1995) dalam Komisi Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2009:10):

- a. Semua siswa di seluruh tingkatan kelas harus memiliki hak dan kesempatan untuk memperoleh pengalaman yang berkualitas dalam pendidikan jasmani
- b. Semua program pendidikan jasmani yang berkualitas menjamin persamaan hak (tanpa memandang perbedaan jender, budaya, suku, kemampuan dan ketidakmampuan)

Meskipun dalam literatur terdapat pandangan yang berbeda dan berbagai definisi tentang pendidikan jasmani yang bervariasi antara satu dengan yang lainnya, tetapi masih mempunyai kesamaan serta kesetaraan yakni pendidikan jasmani adalah melalui gerak. Oleh karena itu, melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya serta berkembang kepribadiannya secara harmonis.

Pendidikan jasmani bukan hal yang baru. Oleh karena itu, tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori sesuai dengan pendapat Adang Suherman (2000:23) sebagai berikut:

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness)
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (skillful)
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tubuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Dengan demikian tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kondisi fisik, mental dan integrasi sosial dan membentuk pribadi yang sendiri dan memiliki bentuk pendidikan jasmani yang sesuai dengan keadaan kondisi seseorang, irama dan aktivitas fisik yang sesuai dengan keadaan lingkungan sosial dan member kesehatan yang standar.

Sedangkan dalam pelaksanaannya pendidikan jasmani juga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan emosional peserta didik melalui pelaksanaan pendidikan jasmani. Peningkatan emosional ini bisa diadaptasi melalui aktivitas olahraga antara lain berupa menghargai orang lain, tenggang rasa, kejujuran, dan

keadilan. Pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan membantu siswa agar dapat memahami bagaimana cara melakukan gerak secara baik, efisien, efektif serta bagaimana cara mengimplementasikan baik itu secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan kualitas.

2. Metode Mengajar dalam Pendidikan Jasmani

Metode mengajar yang tepat sangat diperlukan sekali untuk keberhasilan suatu proses pembelajaran, dengan metode yang tepat diharapkan tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan baik. Hal ini berlaku bagi semua proses pembelajaran termasuk dengan pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam pendidikan jasmani banyak metode yang dapat digunakan bagi proses pembelajaran, tetapi harus disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan. Sehingga metode tersebut tepat, dan materinya dapat tersampaikan dengan baik kepada siswa. Ada beberapa metode pembelajaran yang bisa dilakukan dalam pendidikan jasmani seperti yang dikemukakan oleh Mahendra (1998:201) yaitu metode bimbingan, latihan padat dan terdistribusi, latihan terpusat dan acak, keseluruhan versus bagian. Metode bimbingan adalah metode yang paling umum dalam proses pembelajaran, di mana siswa dituntun dengan berbagai cara melalui pemolaan gerak. Metode ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengurangi kesalahan serta memastikan bahwa pola gerak yang tepat sudah dilakukan, serta penggunaan metode ini penting terutama dalam cabang olahraga yang berbahaya seperti senam. Sedangkan untuk latihan padat dan terdistribusi, seorang guru pendidikan jasmani harus membuat keputusan berkaitan dengan seberapa lama dalam satu episode pembelajaran siswa harus

melatih suatu keterampilan, dan bagaimana waktu yang tersedia ini dimanfaatkan, apakah langsung dihabiskan sekaligus atau diselingi istirahat, dan umumnya hanya untuk satu keterampilan saja. Metode latihan padat dan distribusi sangat cocok untuk pembelajaran permainan seperti bolavoli, sepakbola, dan bolabasket.

Latihan terpusat dan acak yaitu adalah latihan yang digunakan untuk pembelajaran gerak yang melatih beberapa keterampilan dalam satu pertemuan. Latihan disebut terpusat jika dua atau tiga keterampilan yang dilatih dilaksanakan satu persatu hingga jumlah ulangan atau waktu yang ditentukan terselesaikan, sebelum dilanjutkan ke keterampilan lain. Sedangkan latihan disebut acak apabila dilakukan dengan melakukan latihan beberapa keterampilan secara sekaligus berselang-seling. Dan yang terakhir yaitu keseluruhan versus bagian adalah suatu metode yang digunakan untuk pembelajaran yang sangat kompleks, karena ada beberapa keterampilan gerak yang diajarkan sekaligus. Dari kenyataan tersebut cukup jelas bahwa alangkah sulitnya bagi guru untuk menampilkan semua aspek keterampilan tersebut sekaligus kepada siswa. Maka dari itu guru akan membagi tugas tadi menjadi bagian-bagian kecil (sesuai teknik dasarnya). Setiap bagian tersebut dilatih satu persatu sesuai urutan teknik dasarnya, untuk kemudian disatukan setelah semua bagian terkuasai agar menjadi satu keterampilan yang utuh.

Dari beberapa metode pembelajaran pendidikan jasmani tersebut di atas, maka yang sesuai dengan penelitian yang penulis lakukan adalah metode padat dan distribusi.

a. Metode Mengajar Praktik Padat

Metode mengajar praktik padat adalah metode yang digunakan dalam melakukan latihan dan pada saat melakukan latihan tidak ada masa istirahat lebih lama. Adanya masa istirahat dalam satu sesi biasanya dilakukan hanya beberapa detik saja. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Mahendra (2007:268) bahwa:

Metode praktik padat adalah latihan praktik padat sedikitnya waktu istirahat di antara 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.

Metode praktik padat dalam pelaksanaannya hampir tidak ada istirahat atau bahkan sama sekali tanpa istirahat. Pengulangan gerakan yang terus-menerus merupakan ciri khas dari metode praktik padat. Menurut Yunyun dkk (2012:34) metode latihan praktik padat dicirikan dengan tidak adanya waktu istirahat di antara ulangan. Misalnya, jika tugas latihan adalah lari 30 menit, tugas itu akan diselesaikan tanpa istirahat.

Mengenai metode praktik padat, Singer (1980:419) mengemukakan sebagai berikut “*students could consistently and continuously practice the skill to be learned without any intermittent pauses. This method is termed massed practice.*” Artinya siswa-siswa dapat berlatih secara kontinyu dan konsisten tentang kemampuan yang diajarkan tanpa jeda yang sebentar. Lebih lanjut Schmidt (1982) dalam Magil (1985:373) mengemukakan “*the amount of practice time in a trial is greater than the amount of rest between trials*” Artinya jumlah

waktu latihan dalam suatu percobaan lebih lama dari jumlah istirahat antara setiap percobaan-percobaan yang diberikan. Sedangkan 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.”* Artinya latihan yang dilakukan dengan jumlah istirahat antara percobaan-percobaan sangat singkat atau tidak sama sekali sehingga latihan ini cenderung terus menerus.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa metode praktik padat merupakan suatu bentuk pembelajaran yang setiap sesi pembelajarannya diselingi dengan waktu istirahat yang sangat singkat bahkan tidak ada waktu istirahat sama sekali, dengan kata lain pembelajarannya dilakukan dengan terus menerus dan kalau ada istirahat pun itu singkat sekali.

b. Metode Mengajar Praktik Distribusi

Metode praktik distribusi adalah metode yang biasa dilakukan pada saat latihan dan pada waktu persesi latihan istirahatnya lebih lama. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mahendra (2007:268) bahwa *“metode praktik distribusi adalah latihan distribusi yang memerlukan istirahat di antara ulangnya minimal selama waktu pelaksanaannya, misalnya 30 detik atau lebih lama.”* Mengenai hal yang sama Yunyun dkk (2012:34) mengemukakan bahwa *“Latihan distribusi diselesaikan dengan cara membaginya menjadi beberapa bagian. Setiap bagian akan diselingi istirahat.”*

Pada pelaksanaannya metode praktik distribusi menggunakan beberapa kali istirahat dalam setiap sesi latihan. Latihan dibagi ke dalam beberapa set, yang pada sela setiap set berhenti sekitar 30 detik atau lebih dengan tujuan memberikan

waktu istirahat. Singer (1980:419) mengemukakan bahwa *“the students might learn the skill in shorter but more frequent practice sessions. These practice periods would be divided by rest interval or intervals of alternate skill learning, a condition known as distributed practice.”* Artinya siswa boleh belajar kemampuan secara singkat tetapi sesi latihannya lebih sering. Periode latihan ini dibagi oleh selang istirahat atau selang dari pembelajaran kemampuan secara bergantian.

Schmidt (1982) dalam Magil (1985:373) mengemukakan bahwa *“the amount of rest between trials equals or exceeds the amount of time in a trial.”* Artinya jumlah istirahat antara percobaan-percobaan sama dengan atau melebihi jumlah waktu latihan dalam suatu percobaan. Dan menurut Magil (1985:373) *practice in which the amount of rest between trials or groups of trials is relatively large.* Artinya latihan dimana jumlah istirahat antara percobaan-percobaan atau kelompok percobaan cenderung besar.

Dari pendapat-pendapat di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa metode praktik distribusi merupakan suatu bentuk metoda pembelajaran yang dilakukan dengan jeda waktu istirahat persesi pembelajarannya relatif lama atau banyak, dengan kata lain siswa dalam melakukan pembelajaran diselingi jeda waktu istirahat yang lama.

c. Perbedaan Metode Praktik Padat dan Distribusi

Pada dasarnya metode praktik padat dan metode praktik distribusi dilaksanakan dalam pembelajaran gerak. Masing-masing metode memiliki ciri khas, kelemahan serta kelebihan. Ciri yang paling khas dari metode pembelajaran praktik padat dan metode praktik distribusi adalah dari pelaksanaannya. Berikut

ini adalah beberapa perbedaan antara metode praktik padat dan metode praktik distribusi pada tabel 2.1.

Tabel 2.1

Perbedaan Metode Praktik Padat dan Praktik Distribusi

No.	Metode Praktik Padat	No.	Metode Praktik Distribusi
1	Jeda waktu istirahat antar latihan sebentar atau tidak ada sama sekali	1	Jeda waktu istirahat antar latihan lebih lama atau lebih besar
2	Pengulangan latihan lebih banyak	2	Pengulangan latihan lebih sedikit
3	Efektif digunakan untuk mempercepat penguasaan gerak latihan yang sederhana	3	Efektif digunakan untuk mempercepat penguasaan gerak latihan yang kompleks
4	Siswa harus memiliki kebugaran yang baik, karena sedikitnya waktu istirahat	4	Lamanya waktu istirahat akan memberikan kesempatan kepada seluruh siswa untuk <i>recovery</i> terutama untuk yang kebugarannya kurang baik
5	Siswa cenderung mudah bosan	5	Jeda istirahat dapat mengurangi kebosanan siswa

3. Permainan Bolavoli

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif (Ahmadi 2007:19). Selanjutnya menurut Bachtiar, dkk (2003:116) menjelaskan bahwa “Permainan bola voli adalah permainan beregu di mana melibatkan lebih dari satu orang permainan misalnya bolavoli pantai terdiri dari dua orang pemain tiap regu, Bola voli sistem international tiap regu terdiri dari enam pemain.”

Lebih lanjut menurut Bachtiar (2003:115) yaitu:

Bolavoli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Sedangkan Menurut Yunyun dan Subroto (2010:42) mengemukakan bahwa:

Permainan bola voli adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Lapangan dibagi dua sama besar oleh net yang dibentangkan di atas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu, satu orang pemain tidak boleh memantulkan bola lebih dari dua kali secara berturut-turut, dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan di lapangannya sendiri.

William G Morgan dalam Bachtiar dkk (2003:14) menjelaskan bahwa “Permainan bolavoli adalah permainan dengan memantul-mantulkan bola di udara secara terus menerus melewati net, tetapi tidak boleh menyentuh lantai dan harus divoli.”

Dengan melihat pemaparan ahli seperti yang tertera di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan di atas lapangan berukuran 9 meter x 18 meter, baik putra maupun putri, di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Tujuan permainan yaitu memukul bola sebanyak-banyaknya tiga kali kecuali bendungan dalam lapangan sendiri dengan bola tidak boleh menyentuh lantai dan mengusahakan menyeberangkan bola ke lapangan lawan melewati atas jaring (net). Sedangkan untuk melakukan cara-cara memainkan bola yaitu memenangkan reli, memenangkan pertandingan, sampai pada perlengkapan pertandingan diatur oleh peraturan permainan. Dalam

pelaksanaannya permainan dipimpin oleh wasit yang keputusannya harus dipatuhi oleh seluruh pemain dan regu. Dengan demikian dan sportif untuk mengakui kesalahan, menerima kekalahan, atau mengakui dan menghargai kemenangan lawan secara nyata.

a. Pembelajaran Permainan Bolavoli

Sesuai dengan kedudukan dan fungsi pendidikan jasmani dalam konteks pendidikan secara keseluruhan, maka kedudukan dan fungsi permainan bolavoli dalam pendidikan jasmani adalah sarana seperti cabang-cabang olahraga lainnya yaitu sebagai alat atau sarana pendidikan, sehingga menjadi materi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Menurut Subroto dan Ma'mun (2001:40) pendidikan jasmani diarahkan pada dua sasaran utama yaitu:

Pertama pemberian pengalaman pendidikan gerak bagi anak agar kemampuan geraknya berkembang sesuai dengan tingkat perkembangan usianya. Kedua, memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai arena atau wahana pendidikan untuk mengembangkan berbagai potensi yang ada pada setiap diri anak ke arah tujuan pendidikan yang dicita-citakan.

Dengan demikian, maka guru (termasuk guru pendidikan jasmani) harus mampu mendidik anak menjadi orang yang mampu melakukan hal-hal baru dan tidak hanya sekedar mengulang apa yang telah dilakukan generasi sebelumnya, akan tetapi mampu melakukan perubahan-perubahan.

Sebagai salah satu sarana pendidikan, maka penguasaan keterampilan teknik dasar bolavoli bagi anak-anak sekolah, khususnya anak Sekolah menengah atas, bukan satu-satunya tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran, akan tetapi masih banyak tujuan lain yang harus ditumbuh

kembangkan dalam diri siswa sebagai individu yang sedang tumbuh berkembang. Tujuan-tujuan tersebut adalah pengembangan seluruh potensi yang dimiliki siswa baik yang melibatkan aspek-aspek kognitif, afektif, psikomotor, maupun sosial dalam pengertian yang lebih luas.

Nilai-nilai potensial pendidikan dan seluruh aspek tersebut ada dalam permainan bolavoli, seperti: dengan berlatih dan bermain bolavoli secara teratur selain dapat meningkatkan keterampilan bermain bolavoli itu sendiri, juga dapat meningkatkan kemampuan fisik, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir, keterampilan sosial, kerjasama, dan mengembangkan sikap positif (*fair play*).

Permainan bolavoli menuntut para pelakunya untuk dapat bergerak cepat, tepat, terkoordinasi, seimbang, dan kadangkala harus melakukan gerak lentur, dan lembut penuh dengan tipu muslihat. Untuk dapat memenangkan suatu pertandingan, para pelakunya harus bermain dalam waktu yang cukup lama, oleh sebab itu menuntut kerja jantung, paru, dan sistem peredaran darah bekerja lebih cepat dibandingkan pada kondisi waktu istirahat. Permainan bolavoli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling pengertian di antara sesama anggota regu.

Permainan bolavoli diatur oleh peraturan permainan yang sudah disahkan oleh induk organisasi. Bagaimana memainkan bola, memenangkan reli, memenangkan pertandingan sampai kepada perlengkapan pertandingan, kesemuanya itu sudah diatur dalam peraturan permainan. Di dalam permainan, wasit memiliki kewenangan penuh atas keputusan-keputusannya dan harus dipatuhi oleh para pemain. Dengan demikian permainan bolavoli mengajarkan

kepada para pelakunya untuk berperilaku jujur dan sportif untuk mengakui kesalahan, menerima kekalahan, atau mengakui dan menghargai kemenangan lawan.

Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam permainan bolavoli yang telah dipaparkan di atas, diharapkan dapat terinternalisasi dalam pelakunya tidak hanya pada saat bermain atau bertanding saja, akan tetapi dapat diwujudkan dalam kehidupan kesehariannya di masyarakat. Namun demikian, perubahan yang terjadi di masyarakat semakin kompleks, baik pada masa sekarang maupun masa yang akan datang. Dalam pembelajaran permainan bolavoli, guru harus mampu mempertimbangkan karakteristik permainan bolavoli tersebut, juga harus memperhatikan perkembangan emosional, sosial, fisik, gerak, dan intelektual anak.

Seperti yang diungkapkan Subroto dan Ma'mun (2001:41) yang mengemukakan bahwa:

Permainan bolavoli mengandung unsur keterampilan gerak, yaitu berupa teknik-teknik memainkan bola di dalam permainan bolavoli; nilai-nilai sosial seperti unsur kerjasama di antara teman seregu amat dibutuhkan, memahami keterbatasan diri atau regu, memahami keunggulan teman bermain di luar regu sendiri dan lain-lain; nilai kompetitif seperti memaknai keberhasilan dan tidak keberhasilan, nilai kompetitif sebaiknya ditanamkan kepada setiap diri anak agar dapat terimplementasikan dalam kehidupan dia baik masa sekarang maupun di kemudian hari.

Untuk kepentingan itulah maka penelitian ini dilakukan, agar guru pendidikan jasmani bisa mempertimbangkan perbedaan kemampuan fisik dan bisa memilih metode mana yang relevan dan mampu meningkatkan hasil

belajar siswa dalam penguasaan teknik permainan bolavoli pada kegiatan pembelajaran gerak pendidikan jasmani dan olahraga ekstrakurikuler.

Dalam proses pembelajaran permainan bolavoli, di samping guru harus mempertimbangkan karakteristik permainan bolavoli itu sendiri, juga harus memperhatikan perkembangan emosi, sosial, fisik, gerak, dan intelektual anak. Hal ini disebabkan karena guru tidak hanya berfungsi sebagai guru, tapi sekaligus sebagai pendidik yang berfungsi menumbuh-kembangkan segala potensi positif yang dimiliki setiap anak. Maka dan itu, akan lebih bijaksana jika guru menerapkan metode dan strategi pembelajaran yang dapat memberikan peluang kepada anak untuk mengeksplorasi kemampuan yang mereka miliki dalam memecahkan segala persoalan yang dihadapi saat belajar.

b. Teknik Permainan Bolavoli

Jika diamati secara sederhana, beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk melakukan permainan bolavoli antara lain yaitu servis, pasing, umpan, serangan, dan bendungan. Lain halnya yang diungkapkan oleh Ma'mun dan Subroto (2001:51), keterampilan teknik bolavoli terdiri dari:

1. Service, fungsinya adalah untuk mengawali permainan yang terdiri dari service bawah, servis dari samping dan servis dari atas.
2. Pasing yang berfungsi untuk menerima/memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau seregu, yang terdiri dari pasing bawah dan pasing atas.
3. Umpan berfungsi untuk menyajikan bola kepada teman seregu sesuai dengan keinginannya sehingga teman seregu tersebut dapat melakukan serangan dengan sempurna. jenisnya adalah umpan tinggi dan umpan rendah.
4. Spike, berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan, minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna.

5. Bendungan atau block, fungsinya untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan.
6. Receive, menjaga bola agar tidak menyentuh lantai.

Adapun pengertian teknik dasar bermain bolavoli yang disampaikan oleh Yunyun dan Subroto (2010:45) menjelaskan bahwa:

Teknik dasar bermain bolavoli adalah cara memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik bermain yang baik selalu berdasarkan pada teori dan hukum-hukum yang sudah teruji dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut.

Berbagai Teknik tersebut dikuasai oleh para siswa agar bisa bermain bolavoli dengan baik. Adapun hasil belajar permainan bolavoli lebih jelas diungkapkan sebagai berikut:

1) **Passing**

Passing dalam permainan bolavoli merupakan suatu teknik memainkan bola yang dilakukan oleh seorang pemain dengan satu atau dua tangan dengan tujuan untuk mengarahkan bola ke suatu tempat atau teman seregu untuk selanjutnya dimainkan kembali. Istilah lain yang dipakai dalam permainan bola voli adalah set up atau bahasa Indonesia disebut umpan. Jika umpan dimaksudkan adalah sajian yang diberikan kepada teman seregu untuk dipukul dengan tujuan melakukan serangan ke petak permainan, sedangkan passing tujuannya agar bola dimainkan selanjutnya untuk mengatur serangan. Dalam melakukan passing ada dua macam yang harus dipahami serta dilakukan seorang pemain bolavoli antara passing atas dan passing bawah.

(1) Passing Atas

Passing atas merupakan elemen yang paling penting, dalam permainan bolavoli. Penguasaan teknik passing atas yang baik akan menentukan keberhasilan regu untuk membantu serangan yang baik. Apalagi jika dilakukan secara bervariasi, maka seluruh potensi penyerangan regu dapat dimanfaatkan.

Menurut Yunyun dan Subroto (2010:47) Pas atas adalah sebagai berikut:

Cara memainkan bola di atas dahi dengan menggunakan kedua tangan. Passing atas biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan sendiri, yang memiliki ciri melambung dan kecepatan mudah diprediksi. Misalnya bola yang datang dari servis lawan yang melambung, operan teman sereru, atau kadangkala dari bola yang diseberangkan dari pihak lawan (bukan dari pihak servis) yang datang melambung. Disamping itu, pas atas juga sering digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti umpan spike dan tipuan ke lawan.

Sedangkan langkah-langkah yang harus dilakukan seorang pemain dalam melakukan passing atas adalah sebagai berikut:

a) Sikap Permulaan

Ambil posisi dengan sikap siap untuk memainkan bola berdiri dengan kedua kaki terbuka selebar bahu, salah satu kaki berada di depan berat badan bertumpu pada tapak kaki bagian depan, lutut ditekuk dengan badan merendah, tempatkan badan secepat mungkin di bawah bola, dengan kedua tangan diangkat lebih tinggi dari dahi kira-kira 10 cm dari muka, kedua lengan diangkat dan ditekuk, kedua tangan terbuka lebar jari-jari tangan terbuka membentuk mangkok seperti setengah lingkaran ibu jari dan telunjuk membentuk segi tiga, kedua siku tidak terlalu terbuka ke samping.

b) Gerakan Pelaksanaan

Tepat saat bola berada di atas, kedua tangan agak ditekuk pada siku maupun pergelangan tangan., tangan berada sedikit di atas dahi. Perkenaan bola pada permukaan ruas jari-jari tangan terutama ruas pertama dan kedua. Dan yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah. Pada saat tangan bersentuhan dengan bola jari-jari agak ditegangkan agar bola dapat memantul dengan baik kemudian bola didorong dengan menggerakkan pergelangan tangan diikuti dengan meluruskan siku. Pada waktu mendorong badan ikut membantu dengan memindahkan tenaga mulai dari kaki badan, lengan dan tangan dengan lancar tidak terputus, pandangan tetap ke arah bola

c) Gerak Lanjutan

Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai satu gerakan lanjutan diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan salah satu kaki belakang ke depan dan segera mengambil sikap dalam posisi normal untuk bermain kembali. Sering dialami di lapangan bahwa pada saat melakukan pas atas posisi dan jarak bola dengan badan tidak selalu dalam keadaan yang ideal untuk melakukan pass atas dengan posisi yang baik atau normal. Dari situasi bola yang datang bermacam-macam, maka pass atas dapat divariasikan sebagai berikut:

(a) Passing Atas dengan Bola Rendah

Kunci terletak pada pelaksanaannya, yaitu segera merendahkan badan dengan menekuk lutut hingga salah satu lutut menyentuh lantai dan badan berada di bawah bola.

(b) Passing Atas ke Belakang

Kunci pelaksanaannya: tempatkan badan tegak lurus di bawah bola, tekuk lutut agak rendah, regang badan melalui dorongan pinggul dan kedua tangan di atas kepala, pergelangan tangan ditekuk ke belakang, dorong bola dengan meluruskan lengan ke atas belakang hingga badan membusur ke belakang, pandangan mengikuti arah bola.

(c) Passing Atas dengan Bola Samping Badan

Kunci pelaksanaan: dari posisi normal segera bergeser dengan melangkah ke samping sehingga badan berada di bawah bola.

(d) Kesalahan-kesalahan pelaksanaan Passing Atas

- (1) Penempatan badan kurang yang kurang tepat di bawah bola, lutut kurang bengkok atau badan tegak, jari-jari tangan terlalu rapat, siku terbuka dan terlalu rapat, siku terbuka kesamping pergelangan tangan tidak ditekuk kedalam sehingga tangan tidak membentuk cekungan atau mangkok.
- (2) Gerakan jari-jari menutup pada saat perkenaan dengan bola sehingga bola tidak jauh atau optimal.
- (3) Jari-jari terlalu lemas pada saat sentuhan terutama pada wanita.

- (4) Kelancaran gerakan antara tungkai, badan, lengan dan jari-jari tidak harmonis sehingga gerakan kurang efisien.
- (5) Perkenaan bola tidak pada ujung jari tetapi pada telapak tangan.
- (6) Bahu tidak mengarah kesamping.
- (7) Kedua tangan terlalu jauh di atas kepala.

(2) Passing Bawah

Passing bawah merupakan elemen utama untuk mempertahankan regu. Bola yang datang terlalu keras dan sulit untuk dimainkan dengan pass atas, maka harus dimainkan dengan passing bawah. Selain untuk pertahanan juga berperan untuk membangun serangan. Passing bawah dapat juga berfungsi seperti passing atas.

Menurut Yunyun dan Subroto (2010:51) mengemukakan bahwa:

Pas bawah dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. Pasing ini biasanya digunakan untuk memainkan bola yang datang baik dari lawan maupun dari kawan seregu, yang memiliki ciri sulit; misalnya bola rendah, cepat, keras, atau yang datang tiba-tiba, namun masih dapat dijangkau oleh kedua tangan. Kadang kala juga pasing bawah digunakan untuk memainkan bola yang mementingkan ketepatan seperti pasing dan umpan.

Passing bawah dapat dilakukan dengan satu atau dengan dua tangan dan penggunaannya sesuai dengan situasi dan tujuan yang ingin dicapai. Apabila bola datang dengan keras dan agak jauh dari badan, maka ambil dengan passing bawah dengan dua tangan. Adapun langkah-langkah passing bawah yang harus dilakukan adalah:

1) Sikap Permulaan

Ambilah sikap siap normal dalam permainan bola voli normal yaitu: kedua kaki ditekuk dengan badan dicondongkan kedepan sedikit, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk untuk mendapatkan suatu keseimbangan untuk lebih mudah bergerak dengan cepat ke segala arah.

2) Gerakan Pelaksanaan

Bergerak ke arah jatuhnya bola, dengan posisi sedemikian rupa sehingga badan dalam keadaan menghadap bola. Kedua tangan dirapatkan, ayunkan kedua lengan kearah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dengan siku dengan benar-benar lurus. Pada saat mengayun, tangan telah berpegangan. Perkenaan bola pada bagian pergelangan tangan pada waktu lengan membentuk sudut kira-kira sekitar 45 derajat dengan badan, ayunan lengan diangkat sampai lurus sejajar dengan lantai.

3) Gerakan Lanjutan

Setelah ayunan mengenai bola, kaki belakang dilangkahakan kedepan untuk mengambil posisi siap untuk memainkan bola kembali. Dalam permainan tidak selalu dalam keadaan ideal untuk mengambil bola dengan passing bawah secara normal. Dengan keadaan datangnya bola dalam posisi yang kurang menguntungkan, secara garis besar dapat dilakukan berbagai variasi, antara lain:

- (a) Passing bawah ke depan, dengan bola rendah.
- (b) Kunci gerakannya adalah bergerak ke arah bola dengan badan merendah.
- (c) Passing bawah dengan bergerak mundur.

Jika bola datang dengan relatif tinggi (setinggi dada dan sulit diambil dengan passing atas dan harus diambil dengan passing bawah, maka harus didahului dengan melangkah mundur (ke belakang). Pelaksanaan gerakanya adalah badan merendah dan rileks, mundur dengan melakukan langkah kecil ke belakang sambil merendahkan badan kemudian lakukan passing bawah dengan mengayunkan kedua lengan dan mengangkat badan dengan rileks.

(d) Passing Bawah dengan Bergerak ke Samping

Bola yang datang jauh di samping badan dan bola harus diterima dengan passing bawah. Gerakanya adalah tempatkan badan sedemikian rupa dengan melangkah kesamping depan diagonal 45 derajat dengan badan merendah lutut ditekuk.

2) Servis

Servis adalah pukulan permulaan untuk memulai permainan, sesuai dengan peningkatan mutu permainan servis sekarang adalah merupakan serangan untuk mematikan bola di pihak lawan atau supaya lawan tidak bisa mengembalikan bola.

Menurut Yunyun dan Subroto (2010:52) mengemukakan bahwa:

Servis adalah pukulan pertama untuk mengawali permainan. Servis dilakukan dari daerah servis masuk ke bidang lapangan lawan melewati atas net. Pada awalnya servis hanya merupakan penyajian bola pertama untuk mengawali permainan. Dalam perkembangan bolavoli modern, servis merupakan serangan pertama untuk memperoleh angka.

Ada dua macam servis yang harus diketahui dan dilakukan oleh pemain di antaranya servis atas dan servis bawah

(1) Servis tangan bawah

Servis bawah menurut Yunyun (2010;52) merupakan servis yang paling sederhana, banyak dilakukan oleh pemain pemula. Ciri bola hasil pukulan servis adalah melambung, sehingga bagi pemain yang memiliki keterampilan yang tinggi, menerima bola dari servis ini sangat mudah.

Servis tangan bawah adalah servis yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan oleh setiap pemain dan mudah untuk dikuasai. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam melakukan servis bawah antara lain:

- a) Sikap permulaan
- b) Berdiri pada petak servis di belakang garis akhir antara perpanjangan garis samping, menghadap ke lapangan permainan, adalah satu kaki berada di depan kaki yang lain, kaki kanan di depan jika menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan salah satu tangan kiri (tidak tangan pemukul), tangan pemukul boleh menggemggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut sedikit ditekuk dan berat badan berada di tengah.
- c) Gerakan Pelaksanaan
Bola dilambungkan di depan bahu kanan, setinggi 10 sampai 20 cm, dalam waktu yang bersamaan tangan pemukul ditarik kebelakang, kemudian diayunkan kedepan atas melalui samping bada, sehingga mengenai bagian bagian belakang bola.
- d) Gerak Lanjutan

Setelah memukul, langkahkan kaki yang di belakang ke depan untuk menjaga keseimbangan dan segera masuk ke lapangan permainan, siap untuk memainkan bola yang datang dari lawan.

(2) Servis Tangan Atas

Servis ini sering juga disebut dengan tenis servis, karena sikap melakukan servis sama dengan servis pada tenis, di mana bola dipukul setinggi mungkin di atas kepala. Servis ini sulit bagi orang yang baru belajar atau pemula.

Menurut Yunyun dan Subroto (2010:53) tentang servis adalah sebagai berikut:

Servis yang paling banyak dilakukan oleh para pemain bola voli pada saat ini adalah servis atas. Bola hasil pukulan servis ini dapat bentuk *topspin* atau jalan bola berputar ke depan dan *floating* atau jalan bola mengapung atau mengambang, jalan bola *topspin* menukik dan akan cepat turun; sedangkan jalan bola *floating* akan berubah-ubah, tidak datar, sehingga penerima sulit memprediksi arah jatuhnya bola secara tepat. Bentuk bola hasil pukulan bergantung pada cara memukul bola terutama saat perkenaan tangan dengan bola.

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

a) Sikap Permulaan

Berdiri di daerah servis di belakang garis akhir dan antara perpanjangan garis samping, dengan salah satu kaki di depan, kaki kanan di depan bagi yang menggunakan tangan kiri, sebaiknya kaki kiri di depan bagi yang menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan tangan kiri atau tangan kanan.

b) Gerakan Pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan pundak tangan pemukul lebih tinggi dari jangkauan tangan pemukul, tangan pemukul diayunkan segera memukul bola berada sejangkauan tangan pada bagian tangan belakang bola, sehingga gaya yang diberikan terhadap bola berjalan memotong garis tengah bola. Jika diinginkan jalan bola mengapung atau *floating*, maka harus dihindari pada putaran bola.

c) Gerak Lanjutan

Gerak lanjutan tangan pemukul segaris dengan garis yang dihasilkan, kaki yang di belakang melangkah ke depan, sehingga berat badan pindah ke depan dan segera memasuki lapangan permainan.

d) Kesalahan-kesalahan yang dilakukan pada servis tangan atas

- (1) Pada saat memukul tubuh bagian atas bergerak sehingga bola melenceng ke samping.
- (2) Badan condong ke belakang, sehingga bola mengarah ke atas atau badan terlalu membungkuk maka bola mengarah ke bawah.
- (3) Bola dipukul agak di bawah bola sehingga bola jauh atau keluar lapangan permainan.
- (4) Lengan pemukul ditekuk, sehingga pengembalian bola tidak pada raihan tertinggi.
- (5) Lambungkan bola terlalu jauh atau tinggi, sehingga pukulan kurang tepat.

3) Smash atau *Spike*

Smash adalah pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan. Smash merupakan modal untuk mendapatkan poin atau angka hingga mematahkan servis lawan. Pada teknik smash inilah letak seninya permainan bolavoli. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam menyerang (Smash) dibutuhkan raihan tangan yang tinggi, kemampuan yang tinggi maupun daya tahan lompatan, koordinasi lompatan dan kekuatan pukulan yang optimal.

Menurut Yunyun dan Subroto (2010:56) tentang spike atau smash adalah:

Spike merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan. Bola dipukul di atas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit mengembalikannya, bahkan sering langsung mematikan. Dewasa ini istilah spike lebih khusus digunakan dalam permainan bolavoli, karena ciri hasil bola spike menukik tajam seperti paku, sebagai akibat bola dipukul diatas dekat net.

Variasi serangan atau smash dilihat dari teknik gerakannya ada bermacam-macam, dapat dilakukan dengan tangan kanan dan tangan kiri. Namun demikian proses gerakannya secara umum antara lain:

- 1) Langkah awalan
- 2) Tolakan atau take off untuk meloncat
- 3) Memukul bola pada saat di udara
- 4) Mendarat kembali setelah memukul bola.

Sedangkan untuk proses gerakan secara umum dalam smash bagi pemukul tangan kanan terdiri posisi 4

- 1) Sikap permulaan

Berdiri rileks posisi serong kira-kira 45 derajat dari jarak net sejauh 3 sampai 4 meter.

2) Pelaksanaan gerakan

Melangkah ke depan mendekati net dengan kaki kiri dengan langkah biasa diikuti dengan langkah kaki kanan yang panjang untuk menyesuaikan dengan keadaan bola, kemudian kaki kiri segera diletakan di samping kaki kanan(ujung kaki kiri sedikit di depan kaki kanan) sambil menekuk lutut dan kedua lengan di belakang badan, segera melakukan tolakan sambil mengayunkan kedua lengan ke depan atas. Pada saat badan berada pada ketinggian maksimal, segera memukul bola pada raihan tertinggi dengan tangan terbuka.

3) Gerakan Lanjutan

Menjaga keseimbangan badan agar tidak terdorong ke net dan mendarat dengan kedua kaki sambil mengeper dan siap untuk memainkan bola kembali.

Secara umum proses smash dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan dengan ciri-ciri khususnya adalah:

1) Smash normal atau Open Smash

Proses smash ini tidak jauh berbeda dengan proses pelaksanaan smash secara umum yang terdiri dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjutan dan ciri-ciri khusus adalah:

- a) Umpan bola cukup tinggi, diatas tiga meter.
- b) Lintasan bola yang diumpankan berada ditengah-tengah antara pengumpan dan pemukul.

- c) Jatuhnya bola yang diumpankan berada di tengah-tengah antara pengumpan dan pemukul.
- d) Langkah awalan dimulai setelah bola lepas dari tangan pengumpan dan mendekati titik tertinggi.
- e) Memukul bola pada titik tertinggi dari raihan.

2) Smash Semi

Proses gerakan sama dengan gerakan smash normal, perbedaannya terletak pada ketinggian umpan yang diberikan dan taiming mengambil langkah awalan. Awalan langkah ke depan dimulai dengan pelan-pelan semenjak bola mengarah ke pengumpan, smasher segera meloncat dan memukul bola secepat-cepatnya di atas net, ketinggian umpan lebih kurang satu meter di atas net.

3) Kesalahan umum melakukan smash

- (a) Langkah awal terlalu lebar, sehingga mengurangi tolakan loncatan.
- (b) Kaki pada waktu mau melakukan tolakan terlalu terbuka dan tidak sejajar
- (c) Pada saat mau meloncat, lutut atau terlalu ditekuk, sehingga mengurangi daya loncatan
- (d) Bola dipukul dengan siku bengkok, sehingga pengambilan pukulan tidak pada titik tertinggi jangkauan tangan
- (e) Meloncat di depan bola, sehingga bola terpaksa dipukul dibelakang kepala, sehingga bola tidak tajam tetapi parabol
- (f) Meloncat agak jauh di belakang bola, sehingga bola dipukul terlalu di atas.

4) Bendungan atau Block

Bendungan adalah usaha untuk menahan serangan dari lawan dengan cara mengangkat kedua tangan di atas net dan menutup jalan bola ke daerah lapangan sendiri. Bendungan merupakan benteng pertahanan pertama untuk menggagalkan serangan lawan. Bendungan yang dilakukan dengan baik dapat merupakan penyerangan untuk menggagalkan serangan lawan.

Menurut Yunyun dan Subroto (2010:58) mengenai block/bendungan yaitu:

Keterampilan ini sering dilakukan dalam usaha menghadang bola hasil pukulan (*spike*) lawan di atas net. Keterampilan ini sangat penting dimiliki setiap pemain, karena dalam permainan modern, kecepatan dan arah bola hasil pukulan *spiker* sudah sulit untuk diprediksi oleh pemain bertahan. Tanpa ada bendungan para pemain bertahan sulit sangat sulit untuk mempersiapkan cara memainkan bola hasil pukulan *spiker* secara sempurna.

Bendungan dapat dilakukan sendiri, berdua dan bertiga, yang dalam permainan sering disebut block satu, block dua dan block tiga. Namun demikian setiap pemain akan melakukan proses yang pertama yang dimulai dari sikap permulaan, gerak, pelaksanaan dan gerakan lanjutan. Adapun proses melakukan teknik block antara lain:

1) Sikap permulaan

Berdiri menghadap ke jaring, kedua kaki terbuka dan berjarak kira-kira selebar bahu, lutut ditekuk, kedua tangan siap di depan dada dengan telapak tangan menghadap ke jaring, pandangan mengawasi jalanya bola dan memperhatikan lawan yang akan melakukan pukulan bola.

2) Gerakan Pelaksanaan

Dengan menolakkan kedua kaki dengan gerakan eksplosif sambil meluruskan kedua lengan, kedua telapak tangan diharapkan jari-jari dibuka, sehingga ibu jari kiri dan kanan berdekatan, posisi kedua tangan diarahkan menutup lintasan bola serangan lawan. Jika melakukan block aktif, kedua tangan digerakan ke arah bola, terutama gerakan pergelangan tangan.

3) Gerakan Lanjutan

Segera mendarat dengan kedua kaki dalam posisi medan mengambil situasi permainan selanjutnya.

4) Kesalahan-kesalahan dalam melakukan block

- a) Sikap berdiri kurang siap, berdiri terlalu jauh dari jaring, sehingga terlambat meloncat
- b) Taiming meloncat tidak tepat, sehingga bendungan tidak mengenai bola.
- c) Mendarat kurang mengeper, lutut tidak ditekuk, sehingga gerakan tidak efektif
- d) Pada saat membendung, mata tidak melihat bola, sehingga bola lolos dari bendungan.
- e) Jarak antara tangan kiri dan kanan terlalu lebar, sehingga bendungan lolos antara kedua tangan.

4. Karakteristik Siswa SMAN 1 Tandun

Karakteristik siswa sekolah menengah atas termasuk kedalam usia remaja dewasa yang rata-rata usianya antara 16-18 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Robert J. Havighurst dalam Suparmin (2010:44) Masa remaja

(*adolescence*): umur 12-18 tahun. Dalam usia tersebut kematangan dalam proses berpikir dirasa sudah baik. Akan tetapi dari segi fisik ada perbedaan mengenai kemampuannya, hal ini gender yang mempengaruhinya. Kemampuan fisik laki-laki lebih baik dibandingkan dengan perempuan.

Masa remaja (*adolescence*), seperti dinyatakan Yusuf dan Sugandi (2012:77) “Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa anak dan masa ke dewasa, dimulai dari pubertas, yang ditandai dengan perubahan pesat dalam berbagai perkembangan, baik fisik maupun psikis.” Pada masa ini, merupakan periode transisi dari masa anak ke dewasa ditandai perubahan biologis, psikologis dan sosial.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami rendahnya rasa percaya diri (*self esteem*), kurang mandiri (*self reliance*). *honor effect* berupa sindrom takut sukses (*fear of success syndrom*) bila dihadapkan pada kondisi kompetitif dengan kaum laki-laki, dan timbulnya sifat ketergantungan dan minta perlindungan (*cinderella complex*).

Posisi perempuan dianggap sebagai pelengkap, seperti pernah dideskripsikan Collier, perempuan cenderung dinilai kurang *qualified* dibanding laki-laki dalam hampir seluruh spektrum kehidupan. (Sutary, Lilis, Yulianeta. 2008:6)

Untuk mengatasi karakter usia remaja tersebut perlu adanya perhatian, pembinaan, dan bimbingan dari pihak sekolah, supaya keberhasilan sekolah dalam mendidik siswa akan tercapai. Hal ini tentunya tidak akan terlepas dari keadaan sekolah itu sendiri, berikut ini deskripsi sekolah yang menjadi obyek penelitian penulis.

Letak sekolah SMAN 1 Tandun berada di kecamatan yang berada di lintasan jalan keluar masuknya akses kabupaten Rokan Hulu sekaligus menjadi

jalan lintas Sumatera Utara. Siswa SMAN 1 Tandun merupakan salah satu sekolah yang terbesar jumlah siswanya di Kabupaten Rokan Hulu yang dibuktikan dengan jumlah kelas yang terdiri dari 15 kelas. Akan tetapi sarana yang tersedia untuk pembelajaran pendidikan jasmani dalam proses kegiatan belajar mengajar khususnya mata pelajaran olahraga hanya cabang olahraga bolavoli saja yang selama ini peralatannya mendukung untuk pembelajaran yang lainnya sangat kurang sekali.

Dalam melakukan proses belajar dan mengajar di SMAN 1 Tandun Kec. Tandun Kab. Rokan Hulu selama ini masih menggunakan metode *direct teaching*. Padahal beberapa materi khususnya dalam pelajaran penjas yang banyak unsur gerak memerlukan beberapa metode yang tepat supaya tujuan dapat tercapai. Hal tersebut berimbas pada pencapaian prestasi selama ini, khususnya di cabang olahraga permainan bola voli masih sangat rendah sehingga perlu adanya pembinaan dengan metode mengajar yang tepat. Ini tidak akan terlepas dari dukungan semua pihak baik itu pihak sekolah maupun masyarakat setempat. Banyaknya masyarakat yang selama ini masih campur tangan dengan urusan sekolah, merupakan salah satu kendala dan penghambat kemajuan sekolah tersebut.

Dari pemaparan tersebut, menurut Rusman tujuan karakteristik siswa (2010:170) adalah untuk mengukur apakah siswa akan mampu mencapai tujuan atau tidak. Jadi, karakteristik siswa merupakan hal yang sangat mendasar dan penting sebagai tolak ukur untuk diperbaiki, dengan adanya gambaran tersebut penulis berusaha menggali kekurangan dan kelebihan sekolah sehingga dapat

tercipta kesimpulan yang baik untuk memberikan solusi bagi permasalahan di sekolah.

B. KERANGKA BERPIKIR

Suatu proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah tentunya memerlukan sebuah profesionalisme seorang guru supaya proses pembelajaran dapat dilakukan dengan baik. Hal ini berkaitan dengan jenis metode apa yang dilakukan pada saat pembelajaran berlangsung. Penggunaan atau penerapan suatu metode pembelajaran yang tepat adalah salah satu bagian untuk dapat melaksanakan proses pembelajaran dengan lancar agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Terutama berkaitan dengan pembelajaran gerak sebagai bagian dari pendidikan jasmani di sekolah. Dengan pemilihan metode yang tepat, maka tugas gerak yang dilakukan oleh siswa bisa tersampaikan dan sesuai dengan tuntutan pembelajaran.

Hal ini sejalan dengan pendapat Rusli Lutan (1988: 397) bahwa "...pemilihan metode pengajaran teknik olahraga sama sekali tidak terpisah dari tujuan dan pengalaman belajar atau tugas-tugas gerak yang akan dipelajari." Lebih lanjut Menurut (Djamarah dan Zain, 2010: 46) mengemukakan bahwa "Metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan." Upaya yang paling realitis dari seorang guru pendidikan jasmani dan olahraga untuk meningkatkan mutu proses pembelajaran di sekolah menengahatas adalah melalui peran dan fungsi guru dalam mengelola proses belajar-mengajar terutama dalam hal memilih dan mengembangkan pendekatan atau metode mengajar.

Salah satu tugas gerak yang kompleks di pendidikan jasmani adalah olahraga permainan, di sini peran seorang guru harus bisa menggunakan metode yang tepat bagi terjadinya proses pembelajaran yang efektif. Kesalahan penggunaan metode pembelajaran yang tidak tepat akan mengakibatkan tidak atau kurang tersampainya pemahaman materi bagi siswa.

Metode yang menuntut pemahaman materi yang kompleks diantaranya yaitu metode praktik padat dan metode praktik distribusi. Proses pembelajaran ini menuntut beberapa kali pengulangan materi yang disesuaikan dengan waktu dan kemampuan siswa. Dengan adanya beberapa kali pengulangan secara tidak langsung pemahaman gerak akan tertanam dalam ingatan siswa.

Berangkat dari penjelasan yang telah diuraikan, penulis berasumsi untuk penelitian yang akan dilakukan ini yaitu bahwa keberhasilan proses pembelajaran tentunya sangat dipengaruhi oleh metode apa yang dilakukan dalam proses pembelajaran itu sendiri. Sampai saat ini masih banyak ditemukan guru yang mengajarkan olahraga yang di dalamnya banyak unsur gerak dengan menggunakan metode yang masih bersifat tradisional.

Dengan demikian, dalam pemilihan suatu metode pembelajaran bagi sekolah, selama ini masih sering kurang tepat. Hal ini dikarenakan guru masih belum memahami beberapa metode pembelajaran. Sehingga metode yang sering dipakai adalah metode *direct teaching*. Padahal beberapa materi khususnya dalam pelajaran penjas yang banyak unsur gerak memerlukan beberapa metode yang

tepat supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai. Salah satu unsur penting dalam mengajarkan gerak adalah dengan menggunakan metode praktik, yaitu pelaksanaan gerak yang akan dipelajari. Metode praktik (*method of practice*) banyak dipengaruhi belajar yang dianut. Secara garis besar, metode praktik dapat dibagi menjadi praktik padat (*massed practice*) dan praktik distribusi (*Distributed practice*).

1. Pengaruh Metode Praktik Padat Terhadap Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Metode praktik padat sangat berkaitan dengan pemahaman siswa dalam melakukan proses pembelajaran permainan yang salah satunya yaitu permainan bolavoli. Metode praktik padat lebih menekankan pada pengulangan gerak yang secara kontinyu sehingga pemahaman siswa pada tugas gerak yang dilakukan akan lebih terfokus, sehingga dari tugas gerak yang dilakukan tersebut siswa secara tidak langsung akan memahami tugas gerak yang dilakukan. Dengan demikian metode praktik padat ini akan berpengaruh terhadap hasil belajar permainan bolavoli.

Bagi siswa yang memiliki kemampuan pemahaman dan fisik lebih baik, metode praktik padat akan memberikan keuntungan yang lebih dibandingkan dengan distribusi. Demikian pula apabila diberlakukan pada atlet, metode praktik padat akan memberikan keuntungan yang lebih baik karena atlet telah memiliki kebugaran yang lebih. 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.*” Latihan yang dilakukan dengan

jumlah istirahat antara percobaan-percobaan sangat singkat atau tidak sama sekali sehingga latihan ini cenderung terus menerus. Drill terhadap latihan yang diberikan kepada siswa secara terus menerus akan mempercepat siswa atau atlet menguasai gerak latihan yang diberikan.

Pengaturan waktu belajar terkait erat dengan beberapa banyak siswa mengulang untuk melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari sehingga hasil belajar yang diperoleh secara optimal. Sugiyanto (1993:63) menyatakan bahwa. “Mengenai banyaknya ulangan, secara umum dapat dikatakan bahwa semakin banyak mengulang-ulang makin gerakan semakin bisa dikuasai.” Semakin sering siswa melakukan bentuk gerakan yang dipelajari, penguasaan gerakan akan semakin mudah. Sebagai contoh pada saat siswa mempelajari gerakan passing dalam bolavoli, semakin banyak mengulangi gerakan tersebut maka gerakan passing akan makin dikuasai.

Memberikan lebih banyak kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan dianjurkan dengan tujuan siswa dapat dengan cepat menguasai hasil latihan. Dengan pembiasaan siswa melakukan suatu gerakan, maka akan timbul otomatisasi. Metode praktik padat dalam hal ini akan memberikan kontribusi terhadap pembelajaran terutama dalam hal praktik seperti pembelajaran penjas, tetapi bagi siswa atau atlet yang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Faktor kelelahan mungkin menjadi permasalahan bagi sebagian siswa, namun hal tersebut akan menjadikan pembelajaran menjadi lebih efisien. Sebagaimana dikemukakan Schmidt (1991:193) bahwa:

.....because even very high levels of fatigue lead to very efficient learning, fatigue during the practice session is not a worrisome problem. It would be good to explain to the learner that even though fatigue may come during practice, he or she still learning effectively.”

Tingkat kelelahan yang tinggi dalam hal ini akan mengarah pada pembelajaran yang efisien, dan kelelahan selama latihan itu bukan merupakan sesuatu yang harus dikhawatirkan. Hal tersebut dapat dijelaskan kepada siswa bahwa kelelahan selama latihan pasti akan dialami, tetapi mereka dapat tetap belajar secara efektif. Singer (1980:48), menyatakan bahwa:

Skill can be described in terms of speed accuracy, efficiency, and adaptability, or any combination of these, it has been defined as the consistent degree of success in achieving an objective with efficiency and effectiveness. A skill consists of specific set of responses to particular cues in certain situations, whereas an ability is general trait that contributes to success in the performance of number of skill.

Pengalaman dalam kondisi belajar yang bervariasi dan dengan kondisi tekanan (*stressful*) akan membantu pencapaian keterampilan yang tinggi. Keterampilan dalam hal ini diseskripsikan dalam terminologi kecepatan akurasi, efisiensi, adaptasi atau kombinasi keseluruhan dari terminology tersebut. Adaptasi kemampuan akan terjadi apabila pembebanan dalam latihan diberikan dengan beban lebih, sehingga otot akan terangsang untuk menyesuaikan dengan beban yang diberikan. Pendekatan pembelajaran dengan praktik padat akan lebih cepat menghasilkan gerakan yang otomatis, karena pembelajaran dengan praktik padat akan menuntut dan mempengaruhi otot-otot melakukan adaptasi secara fisiologis terhadap rangsangan yang

diberikan, sehingga otot akan terbiasa dengan aktivitas-aktivitas yang berulang-ulang. Pengulangan tersebut pada akhirnya akan menjadikan gerakan yang dipelajari menjadi suatu kebiasaan.

Berdasarkan beberapa pendapat dan penjelasan tersebut, maka dapat diasumsikan bahwa metode praktik padat dapat memberikan kontribusi secara positif terhadap kemampuan siswa dalam mempelajari permainan cabang olahraga, khususnya yang memerlukan pengulangan secara terus menerus seperti pada permainan bolavoli.

2. Pengaruh Metode Praktik Distribusi Terhadap Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Sama halnya dengan metode praktik padat, metode praktik distribusi sangat berkaitan dengan pemahaman siswa dalam melakukan proses pembelajaran permainan yang salah satunya yaitu permainan bolavoli. Metode praktik distribusi pengulangan tugas gerak yang diberikan kepada siswa dilakukan secara kontinyu tetapi diselingi dengan istirahat, sehingga siswa akan lebih memahami tugas gerak yang diberikan. Dengan demikian metode praktik distribusi akan berpengaruh terhadap hasil belajar permainan bolavoli.

Banyak penelitian yang menyatakan bahwa metode praktik distribusi memberikan keuntungan yang lebih baik dibandingkan dengan praktik distribusi pada pembelajaran siswa di sekolah. Jim Hagart (2000) dalam Alshumaimeri (2001:1) mengemukakan salah satu keuntungan metode praktik distribusi dibandingkan dengan padat bahwa, *“The less meaningful the task the*

greater the superiority of distributed practice over massed practice. Boredom can be minimised and learning facilitated if there are frequent short breaks in practice.”

Penjelasan tersebut menyatakan bahwa salah satu keuntungan dari metode distribusi adalah mengatasi kebosanan. Siswa yang cenderung sering mudah bosan dalam pembelajaran terutama praktik akan dapat diminimalisir dengan melalui pemberian frekwensi istirahat dalam setiap pembelajaran.

Metode distribusi merupakan suatu metode yang memberikan kesempatan subyek untuk beristirahat dalam setiap sesi pembelajaran. Waktu istirahat di sini maksudnya adalah waktu istirahat yang diberikan adalah lamanya waktu pada saat akan memulai pembelajaran berikutnya dari banyaknya set yang harus ditempuh. Seperti contoh siswa harus melakukan passing atas selama 30 detik yang terbagi kedalam empat set, jadi ia harus melakukan aktifitas sebanyak 30×4 pengulangan, setiap selesai melakukan 30 detik passing atas, ia diberikan istirahat 30 detik yang kemudian melakukan set berikutnya dan begitu seterusnya sampai total pada pengulangan yang sudah ditentukan.

Dalam metode praktik padat metode praktik padat subyek tidak diberikan kesempatan istirahat selama ia melakukan proses pembelajaran banyaknya pengulangan yang harus dilakukan dan walaupun ada isirahat, hanya sesaat atau singkat. Seperti contoh di atas, untuk subyek yang mendapat latihan dengan metode ini harus menyelesaikan sebanyak pengulangan yang telah ditentukan.

Keuntungan yang dimiliki metode praktik berdistribusi relatif lebih besar jika dibandingkan dengan metode praktik padat. Ini ditunjukkan dengan adanya

masa regenerasi atau pemulihan, sehingga dengan adanya istirahat pada sesi latihan dapat mengembalikan kondisi fisik subyek yang melakukan latihan.

Seperti yang dikemukakan Harsono (1988:153) bahwa:

Kalau kondisi fisik seseorang baik maka:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain.
3. Akan ada pemulihan gerak yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Dari uraian tersebut di atas, latihan yang dimaksud yaitu berupa proses belajar-mengajar yang berlangsung pada saat pembelajaran. Melihat pemaparan yang telah dikemukakan, bahwa dengan adanya waktu istirahat yang cukup akan mengakibatkan regenerasi atau pemulihan tubuh sehingga siswa akan siap dengan pembelajaran gerak berikutnya. Dengan ini dapat diduga bahwa hasil belajar keterampilan teknik dasar pada permainan bolavoli lebih baik menggunakan praktik distribusi dibandingkan dengan menggunakan metode praktik padat. Berdasarkan hal tersebut penulis ingin mengetahui metode manakah yang tepat sehubungan dengan masalah yang penulis temukan terhadap kesulitan mengajar pada siswa-siswi SMA, khususnya SMAN 1 Tandun Kab. Rokan Hulu Riau. Apalagi jika dilihat dari kemampuan fisik pada usia tersebut yang relatif rendah.

Dengan metode praktik distribusi yang memberikan waktu istirahat yang cukup panjang dibanding dengan metode praktik padat, sehingga kelompok sampel yang memiliki kondisi fisik yang relatif rendah seperti pada siswa tingkat SMA pun cocok dengan metode ini dibandingkan dengan metode praktik padat.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Hidayat (2003:114) bahwa:

Abdullah Salamun, 2012

Pengaruh Metode Mengajar Praktik Padat Dan Distribusi Terhadap Hasil Belajar Permainan Bolavoli

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu

1. Refleks regangan yang ditimbulkan melalui simpul saraf, menyebabkan terjadinya rangsangan yang diperbesar pada serabut-serabut otot-otot yang belum aktif.
2. Oleh karenanya pada kontraksi berikutnya (kontraksi konsentrik) pengembangan kekuatan akan lebih cepat.

Metode praktik berdistribusi yang memberikan kesempatan untuk beristirahat cukup lama akan lebih menguntungkan, karena terjadinya proses pemulihan dari fungsi tubuh yang sangat dibutuhkan untuk pelaksanaan gerak itu dirasakan lebih efektif. Keefektifan waktu tersebut akan memberikan keuntungan berupa penguasaan keterampilan teknik suatu aktivitas olahraga dengan lebih mudah. Artinya “akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita, apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan” (Harsono, 1988:9).

Melihat kedua metode pembelajaran tersebut di atas, dapat dilihat bahwa apabila suatu gerakan dilakukan secara berulang-ulang maka akan terjadi peningkatan keterampilan, yang dalam penelitian ini yaitu keterampilan bermain bolavoli. Maka dari itu imbasnya terjadi pula pada teknik dasar bolavoli yang menjadi dasar permainan yang dilakukan. Teknik dasar seperti servis, passing bawah, dan passing atas secara otomatis akan terlatih dengan dilakukannya kedua metode yaitu praktik padat dan praktik distribusi yang diberikan pada siswa. teknik dasar bolavoli ini merupakan dasar untuk terciptanya permainan bolavoli, apabila teknik dasarnya bagus permainan bolavoli akan menarik untuk dilakukan.

3. Perbedaan Hasil Belajar Permainan Bolavoli Antara Metode Praktik Padat dengan Metode Praktik Distribusi

Dari kedua metode praktik tersebut yang membedakan adalah metode praktik padat tidak ada istirahat dalam pengulangan materi geraknya

sedangkan metode praktik distribusi ada jeda istirahat dalam pengulangan materi gerakanya. Kedua metode praktik tersebut dibedakan dengan adanya waktu istirahat untuk metode praktik distribusi sedangkan metode praktik padat tidak ada dalam setiap pengulangannya. Dengan demikian metode praktik distribusi hasil belajar permainan bolavolinya akan lebih baik dari metode praktik padat, hal ini dikarenakan adanya jeda waktu untuk istirahat sehingga siswa tidak akan mengalami kelelahan dan bisa melakukan tugas gerak selanjutnya secara lebih optimal. Berangkat dari penjelasan tersebut dapat diasumsikan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar permainan bolavoli antara metode praktik padat dengan metode praktik distribusi.

Berkaitan dengan hal tersebut, guru pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah menengahatas seyogyanya mampu merencanakan dan menciptakan berbagai variasi gerak dengan berbagai ragam sarana dan metoda mengajar yang sesuai dengan tingkat perkembangan ketrampilan dan kematangan siswa sehingga hasil yang dicapai sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Beberapa hasil penelitian tentang pengaruh metode belajar praktik padat dan distribusi yang dilakukan dalam proses pembelajaran. Penelitian-penelitian tersebut diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan Ariyasajiskul dkk, Yang berjudul *Effects of distributed Practice and Massed Practice on Swimming Ability In 50 Meters Distance and Maximal Oxygen Uptake*. Instute of Physical Education Bangkok Campus (Thailand). Meyimpulkan bahwa keterampilan olahraga

renang yang dihasilkan melalui metode praktik distribusi lebih baik dari pada metode praktik padat.

2. R. Setiawan Leo (2010:38) yang berjudul, *Pengaruh metode Praktik Distribusi dan metode Praktek Padat Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Sepak Bola Ditinjau Dari Kemampuan Motor Educability*. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode praktik distribusi lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan metode praktik padat terhadap hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepak bola ditinjau dari kemampuan *motor educability*, dan terdapat pengaruh dari kedua metode tersebut terhadap hasil belajar menggiring bola ditinjau dari kemampuan *motor educability*.
3. Stelmach (1969) dalam Jurnal Murray dan Undermann yang berjudul *Massed Versus Distributed Practice: Which Is Better?* (2003:21) Dengan Penelitian yang dilakukan *Studiet the Efficiency of motor learning with distributed and massed practice*, hasil penelitian pada awalnya menunjukkan bahwa metode praktik distribusi menghasilkan hasil yang signifikan terhadap pembelajaran gerak. Namun, setelah beberapa saat kemudian hasil serupa diperoleh untuk metoda praktik padat. Dalam penelitiannya menduga bahwa jenis praktik tidak mempengaruhi belajar. Hasil pembelajaran diperoleh berdasarkan pada jumlah intensitas bukan jenis praktik.
4. Whitley (1970) dalam Jurnal Murray dan Undermann yang berjudul *Massed Versus Distributed Practice: Which Is Better?* (2003:21). *Performed a similar study on fine motor taks*. Hasil penelitiannya adalah bahwa latihan performa lebih bagus pada kondisi latihan distribusi dibandingkan dengan praktik padat.

5. Murphree (1971) dalam Jurnal Murray dan Undermann Yang berjudul *Massed Versus Distributed Practice: Which Is Better?* (2003:21). *The Effects of Massed and Distributed Practice on The learning of a Novel Gross Motor Skill Was Performed*. Hasil penelitiannya adalah pembelajaran yang diukur oleh performa itu lebih bagus buat kelompok yang melakukan praktik distribusi selama latihan dari pada praktik padat.
6. Singer (1965) dalam Jurnal Murray dan Undermann yang berjudul *Massed Versus Distributed Practice: Which Is Better?* (2003:21). *The Effects of Massed and Distributed Practice on Subjects Performing a Novel basketball Skill*. Hasil Penelitian pada saat melakukan shoot 80 kali tanpa istirahat dilakukan oleh kelompok padat, sedangkan pada kelompok distribusi melakukan shoot 20 kali selama 4 set dengan istirahat 5 menit. Kesimpulannya adalah hasil latihan bola basket yang dilakukan dengan oleh kelompok praktik distribusi lebih baik dari pada kelompok praktik padat.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan di atas, dapat disimpulkan bahwa suatu hasil pembelajaran gerak kelompok dalam permainan bolavoli dapat diperoleh melalui metode praktik distribusi dan metode praktik padat, namun hasil yang diperoleh dengan metode praktik distribusi lebih baik dari pada metode praktik padat.

C. HIPOTESIS

Suatu hipotesis memegang peranan penting dalam suatu penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicapai pemecahannya. Hipotesis merupakan dugaan sementara dalam sebuah penelitian. Pengertian hipotesis itu

sendiri Arikunto (1997:67) menjelaskan bahwa “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.”

Dengan melihat pernyataan di atas berarti bahwa hipotesis adalah dugaan sementara terhadap sesuatu yang belum tentu kebenarannya. Adapun sikap peneliti terhadap hipotesis yang dikemukakannya adalah harus menerima apabila tidak terbukti kebenarannya dan menolak hipotesis seandainya melihat ada tanda-tanda bahwa data yang dikumpulkan tidak mendukung kearah hipotesis sebelumnya.

Sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti, maka hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

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