

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesegaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan di sekolah. Upaya meningkatkan kesehatan jasmani di sekolah adalah menanamkan kegemaran berolahraga kepada siswa salah satunya melalui permainan bola voli. Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga berbentuk permainan bola besar yang cukup mendapat sambutan di sekolah-sekolah dan antusias siswa untuk bermain voli cukup tinggi. Permainan ini cepat populer di kalangan siswa karena tidak memerlukan lapangan yang terlalu luas dan harga alatnyapun relatif murah, mudah diperoleh serta dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersama-sama maksimal 12 orang dimana setiap regu terdiri dari 6 orang yang bekerjasama menjatuhkan bola ke daerah lawan dengan menyeberangkan bola di atas net. Sebagai permainan beregu, maka kerjasama yang baik dalam melakukan *Passing* (pengoperan bola) kepada temannya dalam regu tersebut harus terbina dengan baik.

Roji (2007) mengemukakan bahwa dalam permainan bola voli teknik *Passing* terbagi atas dua bagian yaitu *Passing* atas dan *Passing* bawah. *Passing* atas adalah usaha pengoperan bola kepada teman yang dilakukan dengan memantulkan bola ke atas menggunakan jari tangan, sedangkan *Passing* bawah adalah usaha pengoperan bola yang dilakukan dengan menggunakan daerah sekitar pergelangan tangan.

Passing atas merupakan salah satu strategi dasar dalam bermain bola voli, dimana *Passing* atas sangat diperlukan ketika siswa/pemain menerima bola yang di over oleh teman satu tim untuk mengatur serangan kelapangan lawan. Kesalahan siswa melakukan *Passing* atas tentu sangat menguntungkan pihak lawan dan

merugikan pihak yang melakukan *Passing* atas, karena itu kemampuan melakukan *Passing* atas harus dimiliki oleh setiap pemain. Menyadari akan hal ini, maka dalam pembelajaran praktek permainan bola voli hal yang pertama dilakukan guru adalah bagaimana cara yang tepat menerima bola dari teman satu tim untuk mengatur serangan kelapangan lawan dengan menggunakan teknik *Passing* atas. Pembelajaran ini dilakukan guru dengan mencontohkan rangkaian gerakan *Passing* atas yang benar kepada siswa, lalu menyuruh siswa untuk mempraktekkan gerakan yang sudah diajarkan yaitu mem*Passing* atas bola yang dilempar oleh guru dari jarak tiga meter.

Namun, berdasarkan observasi penulis di MAS YPKS Padangsidimpuan diketahui bahwa kemampuan dasar di dalam melaksanakan *Passing* Atas pada permainan Voli masih sangat rendah. Sebagian siswa masih belum dapat memahami serta melakukan teknik-teknik *Passing* Atas pada permainan Voli. Sewaktu melakukan *Passing* atas siswa sering melakukan kesalahan terutama pada saat melakukan sikap awal dan berkenaan dengan bola. Kesalahan siswa melakukan *Passing* atas tidak dapat dibiarkan berlarut-larut dan perlu dilakukan perbaikan melalui latihan yang lebih baik. Dapat diprediksikan kurangnya kemampuan siswa melakukan *Passing* atas adalah karena kurangnya latihan dengan baik, atau bisa jadi karena penerapan metode pembelajaran yang dilakukan oleh guru selama ini kurang tepat.

Adapun metode mengajar yang umum digunakan oleh guru adalah metode komando. Melihat kecenderungan guru pendidikan jasmani menerapkan metode komando dalam menyampaikan pembelajaran khususnya materi *Passing* atas yang hanya menjelaskan materi lalu menyuruh siswa untuk mempraktekkan gerakan *Passing* atas yang sudah disampaikan.

Menurut peneliti, guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga harus mengantisipasi hal ini karena apabila hal ini dibiarkan berlarut-larut dikhawatirkan akan menurunkan prestasi belajar siswa terutama pada materi *Passing* atas pada pembelajaran voli. Perlu dicari solusi yang tepat dalam masalah ini, agar siswa lebih tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, terutama materi pembelajaran *Passing* atas pada Voli. Dalam hal ini salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut adalah dengan penerapan gaya mengajar Metode *Distributed Practice*. Sehingga diharapkan dengan diterapkan gaya mengajar Metode *Distributed Practice* dengan memperbaiki posisi sikap awal dan sikap akhir setelah bola berhasil di-pass yang nantinya akan berpengaruh pada hasil belajar sehingga murid dapat melakukan *Passing* atas dengan baik dan benar.

Informasi yang diperoleh dari guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga dari 35 siswa yang ada dari kelas X hanya ada 10 siswa yang paham tentang *Passing* atas dalam voli. Berarti dari data tersebut hanya sekitar 26% yang berhasil memahami cara *Passing* atas dalam voli yang benar juga sikap awal dan akhir siswa dalam melakukan *Passing* atas sesuai dengan peraturan yang ada. Namun nilai itu belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal secara Klasikal yang ditetapkan sekolah yaitu sekitar 80% dari keseluruhan siswa. Hal ini berpengaruh pada hasil belajar siswa yaitu rendahnya nilai-nilai siswa yang terlihat pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang diterapkan disekolah untuk pelajaran pendidikan jasmani adalah 70%.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan metode *Distributed practice* guna memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar *Passing* atas siswa dengan judul : “ **Upaya Peningkatan Hasil Belajar Pada *Passing* Atas Bola Voli Melalui Penerapan Metode *Distributed Practice* Pada Siswa Kelas X MAS YPKS Padangsidempuan Tahun Ajaran 2013/2014.**”

Latihan dengan Metode *Distributed practice* atau diselingi istirahat merupakan suatu bentuk atau metode latihan praktek latihan ketrampilan olahraga yang dilakukan dalam waktu yang relative singkat dan sering di selingi istirahat. Metode latihan diselingi istirahat ini dapat pula diterapkan dalam permainan bola voli khususnya dalam latihan untuk meningkatkan ketrampilan *Passing* atas. Latihan *Passing* atas diselingi istirahat yang diterapkan dalam penelitian ini adalah latihan *Passing* atas sebanyak 25 kali dengan setiap 5 kali *Passing* diselingi istirahat selama 30 detik. Dengan adanya selingan istirahat dalam satu set, sistem energi yang digunakan adalah sistem aerobik. Karena sistem ini sangat efisien dan tidak menimbulkan kelelahan, sistem ini merupakan sumber energi otot yang disukai. Dari bentuk gaya ini diharapkan mampu menjadi masukan dan cara alternatif lain dalam penggunaan dan penerapan gaya mengajar pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Sehingga pelaksanaan belajar itu sendiri lebih bervariasi serta mampu menumbuhkan minat, motivasi dan kreativitas.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Banyak kendala yang dihadapi dalam kegiatan belajar mengajar Penjaskes di MAS YPKS Padangsidempuan diantara kendala tersebut adalah aplikasi gaya pembelajaran yang digunakan dengan alokasi waktu yang tersedia pada kurikulum untuk mencapai tujuan pembelajaran sehingga untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan waktu yang telah di cantumkan dalam silabus pembelajaran kurang efektif. Aplikasi gaya mengajar yang kurang tepat akan berimplikasi terhadap efektifitas pembelajaran.
2. Kurangnya kemampuan teknik *Passing* atas dalam voli pada siswa-siswi di MAS YPKS Padangsidempuan.
3. Perlunya usaha untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik *Passing* atas pada siswa-siswi di MAS YPKS Padangsidempuan.
4. Pemakaian metode guru masih menggunakan metode ceramah dalam belajar *Passing* atas pada permainan voli.
5. Kurangnya peran aktif dan keseriusan siswa dalam proses pembelajaran *Passing* atas dalam voli.
6. Rendahnya hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani tentang *Passing* atas dalam voli di MAS YPKS Padangsidempuan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah: Peningkatan Hasil

Belajar Pada *Passing* Atas Bola Voli Melalui Penerapan Metode Distributed Practice Pada Siswa Kelas X MAS YPKS Padangsidempuan Tahun Ajaran 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah Metode Distributed Practice dapat meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Dalam Permainan Voli pada Siswa Kelas X MAS YPKS Padangsidempuan Tahun Ajaran 2013/2014?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Metode Distributed Practice dapat meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Dalam Permainan Voli pada Siswa Kelas X MAS YPKS Padangsidempuan Tahun Ajaran 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi Guru

- Dapat dijadikan sebagai metode pengajaran alternatif, sehingga keterlibatan siswa selama proses pembelajaran dapat meningkat dan siswa menjadi termotivasi dalam belajar.

- Masukan bagi guru dan calon guru Penjas sebagai bahan pertimbangan untuk menggunakan *Metode Distributed Practice* dalam rangka meningkatkan mutu proses belajar mengajar dan hasil belajar, khususnya *Passing* atas pada permainan voli.

2. Bagi Peneliti

- Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *Passing* atas siswa yang menerapkan *Metode Distributed Practice*.
- Untuk menambah wawasan peneliti maupun pembaca lainnya tentang gaya mengajar *Metode Distributed Practice*.
- Dapat memberikan pengalaman langsung kepada peneliti dalam pembelajaran di kelas dan dapat menerapkan gaya mengajar *Metode Distributed Practice*. Selain itu hasil penelitian diharapkan bisa dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Siswa

- Meningkatkan peran aktif siswa selama proses pembelajaran dan melatih siswa untuk bekerjasama, sehingga siswa menjadi senang selama pembelajaran.

4. Bagi Sekolah

- Memberikan wacana baru bagi sekolah untuk menerapkan metode pembelajaran yang lebih tepat dan menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas dan mutu pendidikan.