

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam sistem pendidikan nasional karena membantu mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta pemahaman tentang konsep gerakan. Upaya meningkatkan mutu pendidikan menjadi sangat penting, terutama di tengah perubahan dan perkembangan sistem pendidikan yang berlangsung begitu cepat. Peningkatan kualitas pendidikan memerlukan pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai macam pihak yang saling bersangkutan. Oleh karena itu, mutu pendidikan tidak hanya dilihat dari pencapaian kurikulum, tetapi juga mencakup semua aspek yang secara langsung maupun tidak langsung membentuk kepribadian peserta didik secara menyeluruh.

Mengarahkan peserta didik agar mengalami perubahan bukanlah tugas yang mudah. Diperlukan upaya yang serius, berkelanjutan, dan penerapan strategi yang tepat agar peserta didik dapat mengalami perkembangan yang sesuai dengan harapan. Salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar adalah dengan menerapkan berbagai gaya mengajar pada saat pembelajaran.

Pendidikan pada dasarnya sangat bergantung pada manusia, karena prosesnya berfokus pada upaya membina dan membentuk karakter seseorang. Di antara berbagai elemen yang terlibat, guru memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan pendidikan. Peran guru dalam proses pembelajaran sangat krusial, karena kegiatan belajar mengajar merupakan serangkaian usaha

yang bertujuan membantu siswa mengalami perubahan perilaku menuju arah yang lebih positif.

Pada materi pendidikan jasmani mengenai permainan bola voli, *passing* atas merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh peserta didik. Namun, 40% peserta didik masih kesulitan dalam melaksanakan *passing* atas dengan baik, yang berdampak pada penurunan nilai mereka. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain, faktor lingkungan yang panas, serta metode pembelajaran yang kurang efektif, dan faktor lainnya.

Pada permainan bola voli tentu saja melibatkan permainan antara dua tim, oleh karena itu voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh peserta didik. Namun, tidak semua dari mereka benar-benar menguasai teknik dasar dalam permainan ini. Di pembelajaran bola voli pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan, penguasaan teknik dasar seperti *servis*, *passing*, *smash*, dan *blok* menjadi faktor utama yang menentukan kualitas permainan. Untuk memperoleh nilai yang baik, peserta didik harus menguasai teknik-teknik tersebut. *Passing*, sebagai salah satu keterampilan dasar, harus dikuasai oleh setiap pemain. Dalam bola voli, terdapat dua jenis *passing*, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Melakukan *passing* atas dengan benar bukanlah hal yang mudah, terutama bagi pemula. Banyak kesalahan yang terjadi dalam melakukan *passing* atas, seperti bola yang tidak terkontrol dengan baik atau bahkan cedera pada jari tangan. Kondisi ini seringkali menyebabkan penurunan nilai peserta didik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan, meskipun pelaksanaan pembelajaran sudah berjalan dengan baik, namun

kemampuan siswa/i dalam menguasai teknik dasar masih kurang, terutama dalam hal *passing* atas pada permainan bola voli. Pada proses pembelajaran *passing* atas, secara teori, peserta didik telah memahami materi dengan baik. Namun, saat mempraktikkan gerakan teknik *passing* atas, mereka mengalami kesulitan, bahkan pergerakan tangan yang dilakukan tidak sesuai dengan teknik dasar yang benar. Kesulitan ini muncul karena proses pembelajaran yang kurang efektif, yang membuat siswa mudah merasa bosan dan tidak dapat memahami materi secara maksimal. Selama kegiatan belajar, banyak peserta didik yang lebih sering hanya melihat teman-temannya berlatih daripada ikut mencoba gerakan yang diberikan oleh guru. Interaksi antarsiswa juga tampak kurang, sehingga keterlibatan aktif mereka dalam pembelajaran menjadi rendah. Pada saat mengajar, guru sebenarnya telah menyampaikan materi, memberikan arahan, serta berusaha memotivasi peserta didik. Dalam berinteraksi dengan siswa, guru juga menunjukkan ketegasan dan bersikap objektif. Namun, kondisi tersebut belum sepenuhnya berhasil meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam proses pembelajaran.

Disamping itu juga saat melakukan pemanasan ataupun saat materi inti dilakukan Para siswa/siswi sangat rentan dengan kelelahan, hingga timbulnya rasa malas, dan membuat mereka menjadi duduk dan beristirahat, hal ini membuat siswa/siswi tidak bersemangat dan kurang kepedulian. Kurangnya Semangat, dan rentan Kelelelahan itulah membuat materi yang di ajarkan tidak mencapai target.

Berdasarkan masalah yang ada, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa masih belum memadai. Oleh karena itu, penerapan metode mengajar yang tepat dalam pembelajaran *Passing Atas* bola voli diharapkan dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa. Namun, dalam pelaksanaannya, seperti yang

terjadi pada materi Passing Atas di SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan, guru hanya dapat memberikan perhatian dan bimbingan kepada sebagian siswa saja. Sementara itu, siswa lainnya cenderung hanya menyaksikan tanpa mendapatkan kesempatan yang cukup untuk menerima materi dan bimbingan secara langsung.

Untuk membantu guru meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan passing atas dengan benar, gaya mengajar *Distributed Practice* dapat diterapkan dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini juga efektif untuk mengurangi kelelahan pada siswa. *Distributed Practice* adalah gaya mengajar yang memberikan jeda atau waktu istirahat di antara sesi latihan, sehingga siswa dapat berlatih lebih optimal tanpa merasa kelelahan. Ciri khas dari gaya mengajar ini adalah latihan dilakukan dalam durasi yang relatif singkat, lalu diselingi dengan waktu istirahat secara berkala. Dengan adanya jeda tersebut, siswa memiliki kesempatan untuk berlatih lebih sering dengan kualitas yang lebih baik. Penerapan gaya mengajar yang disertai dengan waktu istirahat ini sangat cocok digunakan dalam pembelajaran bola voli, terutama untuk membantu meningkatkan keterampilan passing atas peserta didik.

Dalam penelitian ini, latihan *passing* atas dilakukan sebanyak 10 repetisi, dengan setiap 10 kali *passing* diberi jeda istirahat selama 30 detik. Istirahat tersebut membuat latihan berlangsung dengan sistem energi aerobik, yang efektif karena dapat mengurangi rasa lelah dan memberi energi yang lebih efisien bagi otot. Metode latihan ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi guru dalam menerapkan gaya mengajar pendidikan jasmani di sekolah. Dengan penerapan metode ini, proses pembelajaran akan lebih bervariasi, serta dapat meningkatkan

minat, motivasi, dan kreativitas siswa. Diharapkan, dengan menggunakan gaya mengajar ini, keterampilan passing atas siswa akan meningkat secara signifikan.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Apakah kemampuan teknik dasar *Passing* atas bola voli peserta didik yang masih rendah?
2. Apakah peserta didik mengalami kesulitan dalam mempelajari teknik dasar passing atas pada permainan bola voli?
3. Apakah Kurangnya Variasi dalam bentuk permainan Membuat pembelajaran kurang Efektif?
4. Mengapa teknik *passing* atas pada peserta didik menurun pada Kelas XI?
5. Apakah gaya mengajar yang diterapkan guru kurang sesuai dengan kebutuhan peserta didik?
6. Apakah terdapat faktor-faktor lain yang bisa menjadi kendala dalam proses pembelajaran?
7. Apakah penggunaan gaya mengajar *Distributed Practice* dalam pengajaran dapat meningkatkan kemampuan siswa/i kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan dalam melakukan passing atas bola voli?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, peneliti tidak mencakup semua masalah yang ada. Oleh karena itu, penting untuk menetapkan batasan masalah. Dalam penelitian ini, fokus masalah yang akan dibahas adalah peningkatan hasil belajar passing atas bola voli melalui penerapan

gaya mengajar *Distributed Practice* pada siswa/i kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

1.4. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan, permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah gaya mengajar *Distributed Practice* dapat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar *passing* atas bola voli pada siswa/I kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan gaya mengajar *Distributed Practice* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik, khususnya dalam teknik dasar *passing* atas bola voli. Diharapkan, gaya mengajar ini akan membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan dan mudah dipahami, serta membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar *passing* bola voli dengan lebih efektif.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang pendidikan jasmani dan strategi pembelajaran motorik, khususnya terkait efektivitas gaya mengajar *Distributed practice* dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan olahraga terkhusus nya pada *passing* atas pada pemain bola voli. Manfaat teoritisnya meliputi:

1. Memberikan dasar teoritis bagi guru olahraga untuk memilih gaya mengajar yang sesuai.

2. Penguatan teori belajar keterampilan motorik dari para ahli seperti Schmidt, Magill, dan Gallahue, yang menyatakan bahwa waktu istirahat atau distribusi latihan memengaruhi proses retensi dan penguasaan teknik.
3. Kontribusi pada pengembangan gaya mengajar dalam Penjasorkes, dengan fokus pada pendekatan individual dalam praktik keterampilan bola voli.
4. Memberikan dasar teoritis bagi penelitian sejenis di masa depan, terutama dalam pendekatan pembelajaran teknik dasar permainan bola besar.

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Bagi Siswa/i SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan
 - a) Meningkatkan kemampuan belajar dan keterampilan dalam melakukan passing atas dengan cara yang lebih nyata dan aplikatif.
 - b) Membantu siswa mengembangkan keterampilan dasar dalam passing atas bola voli untuk memperbaiki performa mereka dalam permainan.
 - c) Memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan efektif, karena latihan dilakukan secara terdistribusi, menghindari rutinitas yang membosankan.
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani
 - a) Memberikan panduan untuk gaya mengajar yang lebih efektif guna meningkatkan keterampilan siswa, terutama dalam olahraga bola voli.

- b) Membantu guru dalam merancang strategi pengajaran yang dapat meningkatkan keterampilan teknis siswa sekaligus meningkatkan minat mereka terhadap olahraga bola voli.

3. Bagi Sekolah SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan

- a) Menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran inovatif berdampak positif terhadap prestasi siswa
- b) Dengan adanya kegiatan yang dilakukan beserta hasilnya memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa, sehingga kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah dapat tercapai, sekaligus meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga, khususnya pada permainan bola voli.

4. Bagi Peneliti Lain

- a) Menjadi dasar atau bahan perbandingan untuk penelitian sejenis, baik dalam konteks olahraga lain, gaya mengajar berbeda, atau jenjang pendidikan lain.
- b) Mendorong pengembangan studi lebih lanjut tentang efektivitas gaya mengajar dalam pembelajaran keterampilan olahraga.