

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan. Pendidikan jasmani dilaksanakan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, yang mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Tujuan tersebut tidak akan tercapai dengan sendirinya, tetapi harus melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang dikelola dengan sebaik-baiknya. Untuk menciptakan pembelajaran yang baik berbagai komponen penting harus sangat diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani. Salah satu diantaranya adalah pemilihan media yang digunakan dalam proses pembelajaran. Selama ini dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, dalam penyampaian materi pembelajaran guru pendidikan jasmani menggunakan contoh gerakan yang dilakukan oleh guru itu sendiri. Hal itu tidak dapat dipersalahkan, namun dalam pemberian contoh gerakan terkadang guru pendidikan jasmani mengabaikan gerakan yang efektif, efisien dan aman dalam olahraga bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan pokok dalam pembelajaran pendidikan jasmani, permainan bolavoli merupakan suatu permainan kompleks yang tidak mudah dilakukan setiap orang. Sebab, dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Walaupun begitu, permainan bolavoli sangat cepat berkembang dan

merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang populer di Indonesia. Dari hasil observasi yang ada cabang olahraga ini juga merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang digemari di SMP N 3 Pakis.

Berkenaan dengan pembelajaran bolavoli di SMP N 3 Pakis, maka pembelajaran yang dikuasai belumlah optimal, padahal pertandingan yang diselenggarakan di tingkat Daerah maupun Nasional untuk usia SMP sangatlah banyak dan berkelanjutan. Kurang optimalnya penguasaan teknik permainan bolavoli siswa SMP N 3 Pakis disebabkan oleh beberapa kondisi, diantaranya adalah minimnya frekuensi latihan bagi siswa. Oleh karena itu sekolah memiliki program untuk meningkatkan kemampuan dan pengembangan diri atau ekstrakurikuler pada sore hari, khususnya untuk cabang olahraga bolavoli dan sepakbola. Jadwal ekstrakurikuler tersebut adalah pada hari senin untuk bolavoli dan kamis untuk sepak bola pada jam 14.45 wib - 16.30 wib sehingga kegiatan pengembangan diri atau ekstrakurikuler hanya dapat diikuti 1 kali oleh siswa dalam seminggu, dengan frekuensi yang dilakukan tersebut maka hasil yang diperoleh juga kurang maksimal. Selain kendala diatas kendala lain yang sering dihadapi adalah sering terdapat kegiatan sekolah yang berbenturan dengan jadwal latihan ekstrakurikuler, misalnya rapat pertemuan wali murid, rapat komite sekolah, mid semester maupun ujian semester, dan lain-lain. Sehingga kegiatan ekstrakurikuler diliburkan. Dampaknya adalah tidak optimalnya program latihan dan target latihan. Bahkan di sekolah SMP N 3 Pakis hanya 1 guru penjas

yang bertugas melaksanakan kedua kegiatan ekstrakurikuler tersebut di bantu oleh guru BK.

Kurang optimalnya pembinaan siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler berimplikasi terhadap penurunan prestasi tim bolavoli SMP N 3 Pakis dalam kejuaran tingkat daerah kab. Magelang. Berdasarkan pengamatan peneliti letak kelemahan tim yang menonjol terletak pada teknik *passing* atas. Oleh karena itu perlu adanya usaha yang serius dan terprogram untuk meningkatkan teknik *passing* atas.

Usaha untuk meningkatkan teknik *passing* atas haruslah memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Menurut Sugianto (1994: 23) agar keterampilan gerak bisa dicapai secara optimal perlu dilakukan pengetahuan kondisi latihan yang baik melalui pemberian intruksi yang tepat. Adapun prinsip-prinsip pengaturan kondisi latihan adalah : (1) prinsip pengaturan giliran, (2) prinsip beban belajar meningkat, (3) prinsip kondisi praktik bervariasi, dan (4) prinsip pemberian motivasi. Berdasarkan prinsip latihan yang telah dijelaskan, salah satu faktor penting dalam proses penguasaan bolavoli khususnya *passing* atas adalah prinsip pengaturan giliran, prinsip yang dimaksud adalah *distributed condition* atau *metode interval* dan *massed conditioned* atau *metode kontinyu*. Kedua prinsip tersebut memiliki pola yang berbeda yaitu pengaturan waktu latihan dan istirahat latihan.

Dapat diketahui bahwa kedua pola di atas memiliki pola yang sangat jelas berbeda, namun pada prinsipnya pencapaian tujuan memiliki arah yang sama, yaitu untuk penguasaan ketrampilan teknik *passing* atas. Dengan

diketahui keefektifan dari kedua pola latihan tersebut, maka SMP N 3 Pakis dapat menerapkan salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa, sehingga masalah penguasaan *passing* atas yang dialami dapat diminimalisir.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut yaitu

1. Masih rendahnya prestasi bolavoli siswa di SMP N 3 Pakis.
2. Ketertarikan siswa yang masih rendah dalam mengikuti ekstrakurikuler dalam cabang bolavoli.
3. Kurangnya upaya guru untuk memodifikasi permainan yang mengarah pada pembelajaran bolavoli peserta Ekstrakurikuler Siswa di SMP N 3 Pakis.
4. Belum diketahuinya tingkat keefektifan metode latihan kontinyu dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas.
5. Belum diketahuinya tingkat keefektifan metode latihan interval dalam meningkatkan keterampilan *passing* atas.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi penelitian ini dengan ”Pengaruh Metode Kontinyu dan Metode Interval terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 3 Pakis.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan di atas, dapat dirumuskan sebagai masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Adakah pengaruh latihan *passing* atas dengan metode kontinyu terhadap kemampuan *passing* atas siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Pakis.
2. Adakah pengaruh latihan *passing* atas dengan metode interval terhadap kemampuan *passing* atas siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Pakis.
3. Manakah yang lebih efektif dari kedua metode tersebut pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* atas siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Pakis.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan metode latihan dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas. Secara rinci tujuan dari penelitian adalah :

1. Mengetahui pengaruh metode latihan kontinyu terhadap kemampuan *passing* atas siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Pakis.
2. Mengetahui pengaruh metode latihan interval terhadap kemampuan *passing* atas siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Pakis.
3. Mengetahui metode pembelajaran yang lebih efektif pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* atas siswa peserta ekstrakurikuler SMP N 3 Pakis.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru pendidikan jasmani, bagi sekolah, siswa masyarakat dan peneliti.

1. Guru Pendidikan Jasmani

Untuk menambah model-model latihan dan kreatifitas guru dalam membimbing dan mengajar pembelajaran pendidikan jasmani khususnya cabang olahraga permainan bolavoli.

2. Sekolah

a. Sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan media audio visual khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai dengan kondisi sekolah yang ada.

b. Dapat memberikan informasi tentang seberapa besar peningkatan Penguasaan teknik *passing* atas Bolavoli peserta Ekstrakurikuler Siswa di SMP N 3 Pakis, persepsi siswa SMP N 3 Pakis kelas VII SMP N 3 Pakis.

3. Masyarakat

Dapat memberikan informasi tentang model-model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas pada khususnya dan permainan bolavoli pada umumnya.

4. Peneliti

- a. Dapat memberikan informasi tentang seberapa besar peningkatan Penguasaan teknik *passing* atas bolavoli siswa kelas VII SMP N 3 Pakis persepsi siswa SMP N 3 Pakis kelas VII SMP N 3 Pakis.
- b. Sebagai salah satu syarat kualifikasi untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan jasmani.