

**PENGARUH PERBEDAAN GAYA MENGAJAR KOMANDO DENGAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL  
TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MAHASISWA PJKR  
ANGKATAN 2012/2013**

Oleh  
**Abdul Harris Handoko<sup>1</sup>, Tarsyad Nugraha<sup>2</sup>, Sugiono<sup>3</sup>**

**ABSTRAK**

*Populasi penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013 yang berjumlah 345 orang terdiri dari 5 kelas. Sampel ditentukan secara random berdasarkan kelas berjumlah 68 orang yaitu kelas PJKR B Reguler jumlah 30 orang dan PJKR C Reguler jumlah 38 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Mahasiswa diperoleh dari skor lembar pengamatan. Data dianalisis menggunakan statistik dengan uji-t satu pihak dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode pembelajaran kedua kelompok digunakan uji - t dua pihak (gabungan). Hipotesis penelitian adalah (1). Terdapat pengaruh gaya mengajar komando terhadap hasil belajar lompat jauh mahasiswa PKR Reguler Angkatan 2012/2013. (2). Terdapat pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar lompat jauh mahasiswa kelas PKR Reguler Angkatan 2012/2013. (3). Gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan dengan gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar lompat jauh mahasiswa PKR Reguler Angkatan 2012/2013. Hipotesis diterima apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  sebesar 1,70 ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ).*

*Kata Kunci : Gaya Mengajar Komando, Gaya Mengajar Resiprokal, dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*

**A. PENDAHULUAN**

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk memperoleh hasil lompatan yang baik, kesulitan yang dimaksud adalah ketidak mampuan mahasiswa untuk mencapai jarak lompatan yang dianggap baik, dengan melihat kenyataan bahwa rendahnya hasil belajar lompat jauh, maka perlu diadakan berbagai usaha di dalam upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh. Untuk itu perlu di terapkan berbagai alternatif gaya mengajar yang sesuai dan tepat agar mahasiswa mempunyai gairah di dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, dengan demikian penulis melakukan penelitian pada mahasiswa

tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan dua Gaya mengajar, yaitu : Gaya mengajar komando dan Gaya mengajar resiprokal.

Pada nomor lompat jauh, penelitian yang dilakukan tentunya yang terkait dengan pencapaian lompatan yang sejauh-jauhnya. Dari seorang mahasiswa, dibutuhkan pembinaan panjang dan terarah. Untuk melakukan pembinaan tersebut, salah satu sasaran yang paling cocok adalah pembinaan di perkuliahan. Karena di Unimed mahasiswa mempelajari kurikulum mata kuliah atletik dasar, dan di dalam kurikulum Unimed tersebut terdapat materi pelajaran lompat jauh yakni lompat jauh gaya jongkok. Materi lompat jauh gaya jongkok ini merupakan salah

satu materi selalu berulang dan selalu dipraktekkan.

Salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih atau dosen yang menangani kegiatan pembinaan prestasi dan kegiatan proses belajar mengajar adalah penguasaan tentang variasi metode mengajar atau gaya mengajar seperti yang diistilahkan oleh Mosston (1981:33). Pengalaman yang terlihat di lapangan bahwa pengetahuan tentang gaya-gaya mengajar ciptaan Moston ini merupakan hal baru yang belum diketahui oleh banyak kalangan. Para dosen dan pelatih umumnya hanya mengandalkan metode konvensional seperti gaya komando. Pada hal masih banyak lagi metode atau gaya mengajar yang dapat memberikan hasil yang lebih baik jika dibandingkan dengan metode atau gaya mengajar konvensional tersebut. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan menerapkan variasi gaya mengajar atau cara mengajar tersebut mengakibatkan kegiatan proses belajar mengajar membosankan dan tidak bervariasi.

Dalam keadaan lingkungan Unimed kreativitas yang dimiliki oleh setiap mahasiswa memiliki kemampuan untuk melahirkan suatu yang baru dalam bentuk gagasan. Maupun dalam bentuk karya nyata. Kreativitas akan menjadi lebih berguna apabila dikelola dan dikembangkan secara benar sehingga memiliki tingkat kepentingan yang lebih tinggi dalam kehidupan manusia.

Salah satu yang paling penting untuk meningkatkan mutu pendidikan adalah terciptanya efektifitas belajar dalam melaksanakan setiap kegiatan belajar mengajar. Peranan dosen sangat diharapkan untuk mampu menciptakan efektifitas belajar mahasiswa maka peranan dosen sangat menentukan apakah efektifitas belajar mahasiswa dapat dilihat dari Manajemen Pembelajaran yang dijalankan oleh dosen itu sendiri.

Dari hasil survey sementara yang dilakukan, sebagian besar dosen khususnya dosen Mata Kuliah Atletik dasar masih belum efektif dalam menggunakan gaya mengajar. Hal ini terlihat dari cara dosen bidang studi Mata Kuliah Atletik Dasar dalam mengajar masih menggunakan gaya mengajar komando dengan mengandalkan otot/suara keras dalam mengajar, sehingga mental mahasiswa menjadi kurang baik, selain itu dosen sering membiarkan mahasiswa beraktifitas sendiri tanpa dikontrol sehingga mahasiswa kebanyakan main-main dan dosen cenderung membiarkan mahasiswa putri kurang aktif dalam melakukan aktifitas olahraga sehingga kegiatan belajar-mengajar pada mata pelajaran Mata Kuliah Atletik Dasar itu sendiri kurang terlaksana dengan baik.

### **B. Hakikat Gaya Mengajar Komando**

Gaya mengajar komando adalah suatu gaya mengajar yang menekankan mahasiswa untuk mengikuti segala instruksi yang disampaikan dosen. Dalam pelaksanaannya mahasiswa tidak mengetahui tujuan pembelajaran sebenarnya karena dosen memegang hak mutlak dalam proses belajar mengajar. Semua keputusan yang diambil oleh dosen atau sepenuhnya di dominasi oleh dosen yang membuat keputusan untuk setiap tahap / periode belajar mengajar. Dengan demikian kebebasan mengajar mahasiswa sangat terbatas hanya kepada mau tidaknya mengikuti atau memenuhi perintah dosen dengan sepenuh hati, atau dengan kata lain dinyatakan bahwa mahasiswa tidak mempunyai kebebasan untuk membuat seperangkat keputusan. Mahasiswa lebih cenderung mengikuti sehingga efektifitas waktu sepenuhnya dikuasai oleh dosen. Untuk membina keseragaman, keserentakan, mempertinggi kedisiplinan dan kepatuhan gaya

ini cocok untuk digunakan. Dalam gaya mengajar komando dosen memberikan ransangan / stimulus yang telah direncanakan sehingga mahasiswa dapat meresponnya secara berulang-ulang.

Dalam dunia pendidikan mengajar dan mendidik adalah tugas dari seorang dosen. Dosen berusaha memberikan pengetahuan dan keterampilan melalui penyediaan seperangkat tugas-tugas ajar sebagai pengalaman para mahasiswa. Mengajar dapat didefinisikan sebagai segala usaha yang sengaja dilakukan dalam rangka memberikan kemudahan bagi mahasiswa untuk terjadinya proses belajar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Husdarta dan Saputra (2000 : 30) mengatakan bahwa, gaya ini bertujuan mengarahkan mahasiswa dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan di dalam waktu yang singkat. Mahasiswa harus mengikuti segala instruksi yang di sampaikan oleh dosen. Dalam gaya komando peran dosen sangat dominan, yaitu :

- a. Membuat segala keputusan dalam pembelajaran.
- b. Membuat semua keputusan yang terkait dengan mata pelajaran, susunan pelaksanaan tugas, memulai dan mengakhiri waktu pelaksanaan pengajaran, internal, dan mengklasifikasikan berbagai pertanyaan mahasiswa.
- c. Memberi umpan balik kepada mahasiswa mengenai peran dosen dan materi.

Dalam gaya mengajar komando ini menurut Supandi (1992 : 24), terdapat beberapa keuntungan yang bisa kita jumpai antara lain adalah :

- a. Mampu membina keseragaman dan keserentakan gerakan sesuai dengan yang diinginkan dosen.
- b. Mempertinggi disiplin dan kepatuhan.

- c. Tidak menuntut pengetahuan yang banyak dari bahan ajarnya.
- d. Penggunaan waktu yang sangat singkat dan efisien.

Menurut Mosston (1981 : 33), dalam gaya mengajar komando ada beberapa hal yang tidak dilakukan yang juga merupakan kelemahan dari gaya ini yaitu :

- a. Tidak mempertimbangkan tujuan individu (mahasiswa).
- b. Tidak mengakui defenisi disiplin yang lebih luas, disiplin diri.
- c. Tidak mengakui perbedaan dalam kemampuan cultural.
- d. Tidak memungkinkan keputusan oleh mahasiswa dan sehingga menggugurkan potensi pemunculan diri.
- e. Tidak mengakui alternatif, hiraiki ganda mahasiswa yang didasarkan pada evaluasi alternatif.
- f. Tidak mengakui alternatif yang di desain mahasiswa.
- g. Tidak mengakui keunikan individu sebagai fokus pendidikan.
- h. Tidak mempertanyakan asetnya sendiri jenjang mengidentifikasi lealibilitasny.

### C. Hakikat Gaya Mengajar Resiprokal

Pembelajaran resiprokal menekankan pada mahasiswa untuk bekerja dalam suatu kelompok kecil yang dibentuk sedemikian hingga setiap anggotanya agar dapat berkomunikasi dengan nyaman dalam menyampaikan pendapat atau pun bertanya dalam rangka bertukar pengalaman keberhasilan belajar satu dengan lainnya (dengan menerapkan teori *umpan balik* atau *feed back*). Di dalam gaya mengajar ini pada prinsipnya yang paling diutamakan didalamnya adalah : memberikan umpan balik, mengembangkan cara kerja dalam tim kecil (membuat kelompok kecil), meningkatkan proses belajar mengajar dengan cara

mengamati secara sistematis gerakan dari teman, hasil belajar diukur dengan pelaksanaan test (baik itu *pre-test* atau *post-test*), menimbulkan perlakuan emosional dalam tim, memantapkan kesalahan dalam menafsirkan pokok bahasan, dan pembelajaran hanya berkuat pada kertas kerja.

Gaya resiprokal merupakan gaya mengajar yang menerapkan teori umpan balik atau *feed back*. Dalam hal ini mahasiswa diberikan kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan pelaksanaan tugas. Mahasiswa diberikan kewajiban untuk memiliki hasil belajar secara terbatas. Penilaian hanya terbatas pada penilaian formatif atau korektif oleh seorang mahasiswa terhadap seorang mahasiswa, oleh sekelompok mahasiswa terhadap sekelompok mahasiswa yang lain, atau sekelompok mahasiswa terhadap hasil belajar seorang mahasiswa. Namun yang paling umum ialah seorang mahasiswa terhadap hasil belajar seorang mahasiswa atau sering diterapkan dalam formasi berpasangan.

Menurut Mosston (Dalam Husdarta dan Syahputra, 2000 : 29) mengatakan bahwa:

"Gaya resiprokal yaitu memperhatikan perubahan yang lebih besar dalam membuat keputusan dari dosen kepada mahasiswa. Mahasiswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberi umpan balik segera pada setiap kali melakukan gerakan. Dosen mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilakukan kriteria evaluasi berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang harus dilakukan oleh pasangannya itu sudah sesuai dengan rujukan. Deskripsi semacam ini akan membantu mahasiswa selaku pengamat dalam analisis tugasnya. Setiap kali dosen akan memberikan pelajaran, dosen harus memulainya dengan

memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakan *skillnya*".

Seiring dengan itu, Mosston (Dalam Brotosuryo, 1992 : 272) mengemukakan bahwa "Anatomi gaya resiprokal di dalam perangkat keputusan sebelum pertemuan. Pengadaan umpan balik langsung digeser kepada seorang pengamat. Kelas diatur berpasangan dengan peranan khusus untuk setiap patner, salah satu dari pasangan adalah pelaku dan yang lain menjadi pengamat. Dosen memegang peranan khusus untuk berkomunikasi dengan pengamat. Peranan pengamat adalah memberikan umpan balik kepada pelaku dan berkomunikasi dengan dosen. Dosen mengamati baik pelaku maupun pengamat tetapi hanya berkomunikasi dengan pengamat. Dosen membuat semua keputusan sebelum pertemuan, pelaku membuat keputusan selama pertemuan, pengamat membuat keputusan umpan balik sesudah pertemuan".

#### **D. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh setelah seseorang mengikuti proses belajar, yang meliputi perubahan dibidang intelektual, sikap dan keterampilan motorik. Bloom (Purba E. dkk. 2000:6), "mengklasifikasikan perubahan yang terjadi sebagai hasil belajar ke dalam kategori, yaitu ranah kognitif, afektif dan ranah psikomotor".

Penilaian merupakan usaha untuk memperoleh informasi tentang perolehan belajar mahasiswa secara menyeluruh, baik pengetahuan, konsep, sikap, nilai, maupun keterampilan proses. Hal ini dapat digunakan oleh dosen sebagai balikan maupun keputusan yang sangat diperlukan dalam memperbaiki proses belajar mengajar. Untuk maksud tersebut dosen perlu mengadakan penilaian

terhadap proses maupun terhadap hasil belajar mahasiswa.

Menurut Moh Uzer Usman (2002:42) bahwa : "penilaian proses adalah penilaian terhadap proses belajar yang sedang berlangsung, yang dilakukan oleh dosen dengan memberikan umpan balik secara langsung kepada seorang mahasiswa atau kelompok mahasiswa".

Keterampilan gerak adalah pengembangan seperangkat respon atau suatu pola gerak yang terorganisasi, terarah, cepat dan tepat. Proses terbentuknya keterampilan gerak tidak terjadi secara otomatis atau secara mendadak, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerak dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran akan benar atau tidaknya gerak yang dilakukan. Keterampilan motorik yang dituntut setiap cabang olahraga tidak sama. Untuk cabang atletik berdasarkan pola geraknya dapat dibedakan menjadi tiga kelompok.

Sebagaimana dijelaskan oleh Muhajir (2006 : 41) bahwa: "lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat".

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dalam upaya membawa titik berat badan selama melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak jauh sejauh-jauhnya.

#### E. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu keolahragaan - Unimed. Penelitian ini direncanakan akan dimulai pada bulan Juli s/d November 2012. Maka yang menjadi populasi adalah seluruh mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013 yang berjumlah 345 orang yang terdiri dari 5 kelas. Sampel ditentukan secara acak (random) dari 5 kelas yang akhirnya terpilih 2 kelas yaitu PJKR B Regular, jumlah mahasiswa 30 orang dan PJKR C Regular, jumlah mahasiswa 38 orang. Jadi, jumlah keseluruhan sampel sebanyak 68 orang. Kelas yang menjadi sampel yaitu kelas PJKR B Regular menerapkan gaya mengajar komando, dan kelas PJKR C Regular menerapkan gaya mengajar resiprokal.

Metode Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas dengan teknik pendekatan yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar mahasiswa dalam proses pembelajaran Mata Kuliah Atletik Dasar serta cara mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada materi tersebut. Untuk memudahkan pelaksanaan penelitian ini maka diperlukan desain penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah portofolio lompat jauh gaya jongkok,

#### F. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. **Gaya mengajar komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013.**

Setelah diperoleh data rata-rata *pre test* dan *post test*, data nilai beda antara *pre test* dan *pos test*, serta simpangan baku, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis sebesar ( $t_{hitung}$ ) 13,84 selanjutnya harga

tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n - 1$  ( $30 - 1 = 29$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,70 dengan demikian  $t_h > t_t$  ( $13,84 > 1,70$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menyatakan gaya mengajar komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013.

**2. Gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013.**

Setelah diperoleh data rata-rata *pre test* dan *post test*, data nilai beda antara *pre test* dan *post test*, serta simpangan baku, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, maka diperoleh pengujian hipotesis sebesar ( $t_{hitung}$ ) 11,448 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n - 1$  ( $30 - 1 = 29$ ), pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,70 dengan demikian  $t_h > t_t$  ( $11,448 > 1,70$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menyatakan gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013.

**3. Gaya mengajar komando lebih baik daripada gaya mengajar resiprokal terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013.**

Setelah diperoleh data rata-rata *post test* kelompok gaya mengajar komando dan rata-rata *post test* kelompok gaya mengajar resiprokal, maka selanjutnya dilakukan

pengujian hipotesis gabungan antara hasil *post test* kelompok gaya mengajar komando dan hasil *post test* kelompok gaya mengajar resiprokal. Dari rata-rata yang diperoleh didapat rata-rata pada kelompok gaya mengajar komando lebih baik dari rata-rata kelompok gaya mengajar resiprokal dari sini dapat dikatakan bahwa kelompok gaya mengajar komando lebih baik dari kelompok gaya mengajar resiprokal.

Untuk mengetahui perbedaan metode mengajar setelah diberikan perlakuan dilakukan pengujian hipotesis *post test*. Kriteria pengujian adalah: terima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dimana  $t_{tabel}$  didapat dari daftar distribusi  $t$  dengan  $dk = (n_1 + n_2 - 2)$ . Dari perhitungan diperoleh bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 1,67. Dari daftar tabel  $dk = (30 + 38 - 2)$  diperoleh bahwa  $t_{tabel} = 1,67$ . dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $1,87 > 1,67$ ) dengan demikian  $H_0 =$  ditolak dan  $H_a =$  diterima yang menyatakan gaya mengajar komando lebih baik daripada gaya mengajar resiprokal terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013.

**G. Pembahasan Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa gaya mengajar komando lebih baik dari gaya mengajar resiprokal terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013. Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata *post-test* hasil lompat jauh gaya jongkok yang diajar dengan menggunakan metode komando lebih tinggi dibandingkan dengan hasil lompat jauh gaya jongkok yang diajar dengan gaya resiprokal.

Dalam metode komando mahasiswa berperan dalam menentukan cepat lambatnya tempo belajar, dosen memberikan keleluasaan bagi setiap mahasiswa untuk menentukan sendiri kecepatan belajar dan kemajuan belajarnya. Metode mengajar adalah cara yang digunakan oleh dosen dalam mengajarkan

satuan unit materi pelajaran dengan memusatkan pada keseluruhan proses atau situasi belajar untuk mencapai tujuan. Dosen tidak terlibat bagaimana kelas diorganisasi, apakah mahasiswa melakukan tugas secara serempak atau tidak.

Kemampuan awal mahasiswa pada siklus I dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok masih jauh dari yang diharapkan. Dari 30 orang mahasiswa terdapat 24 orang (80%) belum mencapai ketuntasan belajar, 6 orang (20%) telah mencapai ketuntasan belajar. Sehingga pembelajaran dilakukan pada siklus II.

Kegiatan dan perubahan yang terjadi pada saat dilakukannya pemberian tindakan mahasiswa kurang berani dalam bertanya, dan mahasiswa masih canggung mempraktekkan apa yang diajarkan oleh dosen. Kemampuan mahasiswa pada siklus II dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok sudah sesuai dengan ketuntasan klasikal yang ditentukan. Dari 30 orang mahasiswa terdapat 27 orang (90%) sudah mencapai ketuntasan belajar karena sebagian besar mahasiswa tersebut sudah memahami/mendapatkan cara proses pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok dengan berulang-ulang mempelajarinya serta arahan dari dosen yang mengajarkan cara melakukan sikap awalan, tolakan, sikap badan di udara dan terakhir pada saat posisi mendarat, dan 3 orang (10%) belum mencapai ketuntasan belajar karena mahasiswa tersebut kurang memahami proses pelaksanaan gerakan lompat jauh gaya jongkok, mahasiswa tersebut hanya melakukan saja tetapi kurang merespon teknik atau tahapan penyempurnaan gerakan.

Dalam metode mengajar gaya komando mahasiswa melakukan kegiatan belajar sesuai dengan apa yang telah disusun oleh dosen. Mahasiswa tidak berkomunikasi selama kegiatan berlangsung, mahasiswa terfokus pada kegiatan belajar yang telah disusun oleh dosen sesuai dengan tujuan dari

metode mengajar. Mahasiswa mampu melakukan kegiatan secara serentak, seragam, penggunaan waktu yang efisien.

Sedangkan pada gaya mengajar resiprokal mahasiswa diberikan kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan pelaksanaan tugas. Mahasiswa diberikan kewajiban untuk memiliki hasil belajar secara terbatas. Penilaian hanya terbatas pada penilaian formatif oleh seorang mahasiswa terhadap seorang mahasiswa, oleh sekelompok mahasiswa terhadap sekelompok mahasiswa yang lain, atau sekelompok mahasiswa terhadap hasil belajar seorang mahasiswa. Sebelum dosen memberi pelajaran terlebih dahulu mendemonstrasikan dan menguraikan cara pelaksanaannya. Kemudian dosen memberikan lembar tugas yang menjelaskan kriteria evaluasi sebagai penentu gerakan yang harus dilakukan. Mahasiswa diberi kebebasan dan kesempatan yang sangat luas untuk membuat pencapaian tujuan belajar dengan membuat keputusan secara mandiri. Dalam hal ini mahasiswa pengamat dituntut untuk berkomunikasi secara aktif dengan mahasiswa pelaku agar proses belajar mengajar itu sendiri lebih terarah.

Dilihat bahwa kemampuan awal mahasiswa pada siklus I dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok masih jauh dari yang diharapkan. Dari 38 orang mahasiswa terdapat 25 orang (65,79%) belum mencapai ketuntasan belajar, 13 orang (34,21%) telah mencapai ketuntasan belajar. Sehingga pembelajaran dilakukan pada siklus II. Pengamatan terhadap seluruh kegiatan dan perubahan yang terjadi pada saat dilakukannya pemberian tindakan mahasiswa kurang berani dalam bertanya, dan mahasiswa masih canggung mempraktekkan apa yang diajarkan oleh dosen.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh pada rencana tindakan pada siklus II ini adalah: 1). Dosen menjelaskan cara melakukan latihan variasi dan kombinasi teknik

dasar lompat jauh gaya jongkok dengan sasaran gaya mengajar resiprokal, 2) Dosen memberikan waktu pada mahasiswa untuk bertanya menyampaikan hal yang kurang dipahami mahasiswa mengenai teknik lompat jauh gaya jongkok. 3). Dosen memberikan kesempatan untuk melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa dengan sasaran gaya mengajar resiprokal.

Kemampuan mahasiswa pada siklus II dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok sudah sesuai dengan ketuntasan klasikal yang ditentukan. Dari 38 orang mahasiswa terdapat 33 orang (86,84%) sudah mencapai ketuntasan belajar karena sebagian besar mahasiswa tersebut sudah memahami/mendapatkan cara proses pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok dengan berulang-ulang mempelajarinya serta arahan dari dosen yang mengajarkan cara melakukan sikap awalan, tolakan, sikap badan di udara dan terakhir pada saat posisi mendarat, dan 5 orang (13,16%) belum mencapai ketuntasan belajar karena mahasiswa tersebut kurang memahami proses pelaksanaan gerakan lompat jauh gaya jongkok, mahasiswa tersebut hanya melakukan saja tetapi kurang merespon teknik atau tahapan penyempurnaan gerakan.

Dengan demikian kedua metode belajar ini merupakan metode yang dapat meningkatkan kemampuan hasil lompat jauh gaya jongkok. Tetapi dalam penelitian ini gaya mengajar komando lebih baik dalam memberikan kontribusi yang lebih besar dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.

#### H. KESIMPULAN

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013 dapat ditingkatkan dengan pembelajaran Gaya mengajar komando.

2. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013 dapat ditingkatkan dengan pembelajaran gaya mengajar resiprokal.
3. Gaya mengajar komando lebih baik daripada gaya mengajar resiprokal terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok mahasiswa PJKR Angkatan 2012/2013

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Masukan bagi dosen untuk menerapkan metode belajar yang tepat dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa khususnya lompat jauh gaya jongkok.
2. Informasi bagi dosen atletik dalam memilih gaya mengajar yang tepat untuk materi pelajaran lompat jauh gaya jongkok.
3. Informasi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, tentang manfaat gaya mengajar komando dan gaya mengajar resiprokal dan pengaruhnya dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa.
4. Memberikan informasi atau masukan kepada sekolah, tentang cara meningkatkan prestasi belajar mahasiswa.
5. Bahan acuan bagi peneliti, yang ingin memperdalam penelitian tentang lompat jauh gaya jongkok.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dimiyanti dan Mujiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. Rineka Cipta.

<http://id.wikipedia.org/wiki/Pembelajaran>.

Husdarta Drs, Yudha M. Saputra Drs, M.Ed. (1999). **Belajar dan Pembelajaran**. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran dosen SLTP Setara D III.

Lutan, Rusli. (2000). **Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran dosen SLTP Setara D III.

Mark Guthrie. (2008). **Sukses Melatih Atletik**. Jogjakarta: Pustaka Insan Madani.

Muslikah.(2010). **Sukses Profesi Dosen dengan Penelitian Tindakan Kelas**.Yogyakarta. Interprebook.

Sadiman. (2003). **Media Audiovisual**. [vharsa.wordpress.com/2009/12/27/media-audio-visual/](http://vharsa.wordpress.com/2009/12/27/media-audio-visual/) -

Sudjana. (2002). **Metode Statistika**. Bandung: Tarsito.

Sudjana Nana.(2004) **Hasil Belajar**. <http://techonly13.wordpress.com/2009/07/04/pengertian-hasil-belajar>

Soepartono Dr. (2000). **Media Pembelajaran**. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran dosen SLTP Setara D III.

Suprijanto. (2005). **Pendidikan Orang Dewasa dari Teori Hingga Aplikasi**. Jakarta: Bumi Aksara.

Suryosubroto B Drs.(2009). **Proses Belajar Mengajar di Sekolah**. Jakarta.Rineka Cipta.

Syarifuddin. (1992). **Atletik**. Jakarta: Depdikbud Direjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Susilo Dr. (2009). **Prinsip dan Teori Dasar Penelitian Pendidikan**. Jakarta: Poliyama Widya Pustaka