

PERBEDAAN PENGARUH GAYA MENGAJAR DAN KEBERANIAN TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Azwar Annas¹, Amir Supriadi², Imran Akhmad³

¹SMA Negeri 1 Stabat, Langkat

^{2,3}Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Email:azwar.annas99@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh gaya mengajar dan keberanian terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Stabat Tahun Ajaran 2019/2020. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *by level 2 x 2*. Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Stabat, sedangkan populasi terjangkaunya adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Stabat yang terdiri dari 6 kelas yang berjumlah 213 siswa. Teknik pengambilan data penelitian ini dilakukan melalui teknik *simple cluster sampling*, yaitu menetapkan secara acak dari jumlah populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa, terdiri dari 4 kelompok yang masing – masing berjumlah 10 siswa kemudian dikelompokkan berdasarkan tingkat keberanian tinggi dan rendah. Untuk mengukur hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan keberanian siswa maka dibuatkan instrument penelitian yaitu tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan tes keberanian. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa : 1) Berdasarkan data analisis varian bahwa untuk hipotesis pertama sudah terjawab dimana F_h diperoleh 14,14 dan F_t diperoleh pada $\alpha=0,05$ yaitu 4,06. Artinya bahwa terdapat perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan. 2) Berdasarkan data analisis varian bahwa untuk hipotesis kedua diperoleh $F_h = 96,45$ dan F_t diperoleh pada $\alpha=0,05$ yaitu 4,06. Artinya terdapat interaksi antara gaya mengajar dan keberanian siswa terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. 3) Berdasarkan perhitungan analisis varian dilanjutkan dengan uji tukey, maka diperoleh $Q_h = 8,65$ dan $Q_t = 2,95$ maka dapat disimpulkan Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yang memiliki keberanian tinggi yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari pada siswa yang memiliki keberanian tinggi yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal. 4) Berdasarkan perhitungan analisis varian dilanjutkan dengan uji tukey, maka diperoleh $Q_h = 19,40$ dan $Q_t = 2,95$ maka dapat disimpulkan Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yang memiliki keberanian rendah yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal lebih baik dari pada siswa yang memiliki keberanian rendah yang diajar menggunakan gaya mengajar latihan.

Kata Kunci: *Keberanian, Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Lompat Jauh.*

PENDAHULUAN

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia. Pendidikan Jasmani juga bagian dari pendidikan secara umum. Dimana dalam pembelajarannya Pendidikan Jasmani tidak hanya terfokus pada pembelajaran fisik saja, melainkan mencakup tiga aspek yang berbeda untuk dipelajari. Ketiga aspek tersebut diantaranya adalah aspek psikomotor, aspek kognitif, dan aspek afektif. Aspek psikomotor berkenaan dengan pengembangan gerak serta keterampilan-keterampilan motorik, Keterampilan menurut Singer (1980) adalah kemampuan secara efektif suatu pengetahuan dan siap melaksanakannya. Sementara diartikan sebagai sebuah proses perubahan kemampuan yang relatif permanen dalam keterampilan gerak melalui latihan atau pengalaman (Amir Supriadi, 2015). Untuk aspek kognitif mencakup perolehan pengetahuan dan penerapan dalam kehidupan sehari - hari, perkembangan gerak memberikan beberapa manfaat pada perkembangan kognitif anak dalam Syahrial (2015:39), antara lain: meningkatkan koneksi otak, merangsang pembelajaran, mengembangkan kemampuan berbicara dan berbahasa, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan kreativitas dan kemampuan mengatasi permasalahan, meningkatkan pemikiran abstrak, serta mampu mengemukakan Ide. Sedangkan aspek afektif meliputi peningkatan nilai-nilai sosial dan pengembangan emosional.

Berkaitan dengan pembelajaran yang mengedepankan aspek motorik, maka diperlukan suatu persyaratan tingkat kebugaran jasmani. Perkembangan gerak menurut Yudha (2000) pada seluruh jenjang usia akan mengalami peningkatan apabila dilakukan

melalui proses pembelajaran seperti dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Belajar gerak (*motor learning*) merupakan studi tentang keterampilan untuk memperoleh dan menyempurnakan gerakan, dimana menurut Heri Rahyubi (2012) Belajar gerak sangat dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman dan situasi belajar manusia. Untuk dapat melakukannya diperlukan adanya kontrol perhatian (atensi) dan pemusatan perhatian atau konsentrasi

Atletik merupakan salah satu contoh materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang mengutamakan aspek motorik. Atletik sendiri memiliki beberapa nomor, diantaranya ada nomor lari, lempar, dan lompat. Salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik yang termasuk dalam kurikulum SMA adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Terdapat beberapa gaya lompat jauh yang dapat diajarkan di sekolah, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style* atau *sneper*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya jongkok menurut Syarifuddin (1992) merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh dimana saat di udara sikap badan dalam keadaan jongkok, dengan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan ke depan. Karakteristik pelaksanaan gaya jongkok diawali dengan sikap awalan, sikap tolakan/tumpuan, sikap badan di udara (seperti jongkok), dan sikap mendarat. Keempat gerakan ini merupakan satu kesatuan, satu urutan gerak lompat jauh yang tidak terputus-putus.

Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara Kecepatan (*speed*), dan lompatan (*spring*). Setelah di lakukan observasi di SMA Negeri 1 Stabat T.A. 2019/2020 dimana ditemukan beberapa masalah :1. Banyak siswa yang tidak mampu mengontrol gerakan. 2. Banyak siswa yang mengeluh tidak berani melakukan terutama siswa berjenis kelamin perempuan. 3. Motivasi belajar siswa yang rendah. 4. Kurangnya penerapan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menarik, sehingga terkesan monoton dan membosankan. 5. Nilai KD lompat jauh pada nilai mid semester banyak yang tidak tuntas.

METODE

Metode yang digunakan adalah Experimen, Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2010:12). Dalam penelitian ini adalah dengan membandingkan dua gaya mengajar yang berbeda, yaitu gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan dengan variabel atribut keberanian siswa yang terdiri dari keberanian tinggi dan keberanian rendah. Desain penelitian yang digunakan adalah *factorial 2 x 2* tentang desain faktorial adalah “Merupakan modifikasi dari *design true experimental* yaitu dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel *independen*) terhadap hasil (variabel *dependen*). Untuk mengukur hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan keberanian siswa maka dibuatkan instrument penelitian yaitu tes hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan tes keberanian penelitian dilakukan agar rancangan penelitian layak untuk pengujian hipotesis dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan kepada populasi penelitian. Oleh karena itu perlu dilakukan pengontrolan terhadap validitas internal dan validitas eksternal. Validitas eksternal meliputi: karakteristik siswa, kehilangan subjek penelitian, faktor sejarah, unsur instrument, unsur kematangan, unsur pengujian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan. Gaya mengajar merupakan bagian penting yang dapat dilakukan guru untuk menyajikan materi pelajaran. Seorang guru harus memiliki kemampuan dalam menyajikan bahan pelajaran, sehingga siswa tertarik dan

terjadi interaksi positif antara guru dan siswa. Gaya mengajar dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi misalnya suara, pemberian waktu, kontak pandang, gerakan perpindahan posisi guru dilapangan dan lain sebagainya. Dari sudut pandang siswa, variasi yang dilakukan guru tersebut sebagai suatu yang dinamis dan energik, sehingga siswa akan tertarik mengikuti tugas ajar yang diberikan. Gaya menjadi ciri khas yang dibawa seseorang dalam melakukan aktivitas. Selain gaya guru dalam mengajar para siswa, gaya belajar siswa juga berpengaruh pada prestasi belajar yang diperoleh siswa. Kenyamanan perasaan yang paling dirasa oleh siswa dan ketika dilakukan dengan senang hati untuk memahami apa yang sedang dipelajari inilah yang disebut dengan gaya belajar. Gaya belajar tersebut meliputi gaya belajar visual, auditorial dan gaya belajar kinestetik (Budi Valianto, 2018:45).

Sehubungan dengan itu untuk mengajarkan teknik dasar lompat jauh dipilih gaya mengajar yang tepat dan mudah diterapkan kepada siswa, sehingga mata pelajaran pendidikan jasmani pada materi lompat jauh dapat dikuasai dengan baik. Gaya mengajar tersebut adalah gaya mengajar resiprokal, dengan alasan dapat menumbuhkan kembangkan kreativitas, rasa tanggung jawab dan keberanian siswa sehingga menumbuhkan rasa termotivasi dalam proses pembelajaran. Dalam pelaksanaannya hasil belajar siswa yang diajar dengan gaya resiprokal berbeda dengan gaya latihan. Karena setiap gaya memiliki karakteristik yang berbeda. Pendekatan metode *resiprokal* memberikan kebebasan pada siswa untuk membuat keputusan sehubungan dengan pelaksanaan tugas, siswa diberi kewajiban untuk menilai hasil belajar secara terbatas (Rahayu, 2013:115).

Penilaian hanya terbatas pada penilaian formatif atau korektif oleh seseorang terhadap seorang siswa atau sekelompok siswa. Tujuan dari gaya mengajar latihan menurut Husdarta (2013:32) adalah menawarkan kepada siswa waktu untuk melakukan latihan secara individu atau privat. Juga guru memberikan umpan balik secara individu dan privat. Dalam gaya ini siswa juga mempunyai peranan untuk melaksanakan tugas dan segala keputusan dalam pelaksanaan tugas itu diserahkan kepada siswa. Adapun peranan guru adalah menjawab berbagai pertanyaan yang siswa ajukan serta menjelaskan mengenai penampilan siswa dan memberikan umpan balik pada akhir pembelajaran. Gaya mengajar latihan ini mengurangi dominasi guru, melimpahkan beberapa tanggung jawab dan siswa diberikan sedikit kebebasan untuk membuat beberapa keputusan sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajarnya. Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan keberanian siswa terhadap hasil belajar. Gaya mengajar merupakan bagian penting yang dapat dilakukan guru untuk menyajikan materi pelajaran. Seorang guru harus memiliki kemampuan dalam menyajikan bahan pelajaran, sehingga siswa tertarik dan terjadi interaksi positif antara guru dan siswa. Gaya mengajar dapat dilakukan dengan berbagai macam variasi misalnya suara, pemberian waktu, kontak pandang, gerakan perpindahan posisi guru dilapangan dan lain sebagainya. Dari sudut pandang siswa, variasi yang dilakukan guru tersebut sebagai suatu yang dinamis dan energik, sehingga siswa akan tertarik mengikuti tugas ajar yang diberikan. Gaya merupakan sebuah pendekatan dalam mengajar seperti menurut Ali (2010:57)

Gaya adalah suatu pembawaan seseorang yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor alamiah seperti karakteristik. Gaya menjadi ciri khas yang dibawa seseorang dalam melakukan aktivitas. Mengajar pada hakikatnya bermaksud mengantarkan siswa mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya, dalam praktek perilaku mengajar yang dipertunjukkan guru sangat beraneka ragam. Aneka ragam perilaku guru dalam mengajar ini bila ditelusuri akan diperoleh gambaran pola umum interaksi antara guru, isi, atau bahan pelajaran dan siswa. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yang memiliki keberanian tinggi yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari pada siswa yang memiliki keberanian tinggi yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal. Selaku pengamat dalam analisis tugasnya. Disamping lembar tugas yang menguraikan peranan pengamat dan pelaku juga lamanya waktu yang dibutuhkan beserta jumlah gerakan yang harus dilakukan dalam setiap kali pengajaran.

Keberanian merupakan suatu sikap individu yang diperoleh secara kumulatif selama perkembangan, dan individu akan terus belajar untuk bersikap berani dalam menghadapi berbagai situasi dilingkungan, sehingga individu pada akhirnya mampu berfikir dan bertindak sendiri. Sedangkan, individu yang memiliki keberanian kuat, akan mampu bertanggungjawab, berani menghadapi masalah dan resiko serta tidak terpengaruh atau tergantung kepada orang lain. Jadi keberanian adalah suatu kecenderungan menggunakan kemampuan diri sendiri untuk menyelesaikan masalah secara bebas, progresif, penuh inisiatif, dan bertanggung jawab. Dalam penelitian ini berbeda dengan di atas, dalam gaya latihan ini siswa juga mempunyai peranan untuk melaksanakan tugas dan segala keputusan dalam pelaksanaan tugas itu diserahkan kepada siswa. Adapun peranan guru adalah menjawab berbagai pertanyaan yang siswa ajukan serta menjelaskan mengenai penampilan siswa dan memberikan umpan balik pada akhir pembelajaran. Metode latihan atau gaya mengajar latihan adalah setiap peristiwa, setiap keputusan di kelas memiliki konsekuensi karena setiap siswa memiliki perbedaan dari filosofi, psikologi, sosial dan sudut pandang pengetahuan. Berdasarkan uraian di atas maka menurut peneliti Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yang memiliki keberanian rendah yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal lebih baik dari pada siswa yang memiliki keberanian rendah yang diajar menggunakan gaya mengajar latihan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan.
2. Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan keberanian siswa terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
3. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yang memiliki keberanian tinggi yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari pada siswa yang memiliki keberanian tinggi yang diajar dengan gaya mengajar resiprokal.
4. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa yang memiliki keberanian rendah yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal lebih baik dari pada siswa yang memiliki keberanian rendah yang diajar menggunakan gaya mengajar latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir Supriadi. 2015. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14 (1) Januari – Juni 2015: 1-14*
- Amung Ma'mun dan Yudha. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Bakhtiar, Syahrial. 2015. *Gerak Dasar Anak*. Padang: UNP Press.
- Heri Rahyubi. 2012. *Belajar Motorik*. Jakarta : Pustaka Press.
- Husdarta Dan Yudha M. Saputra. 2013. *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : CV. Alfabeta
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Majalengka: Referens.
- Singer, R N. 1980. *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills and Movement Behaviours*. Macmilan Pub. New York.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Syarifuddin, Aif. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.