

## **KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK (Studi eksperimen strategi mengajar, motivasi dan gaya mengajar )**

**Akhmad Sobarna<sup>1</sup>, Ruslan Rusmana<sup>2</sup>, Gugun Gunawan<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup>STKIP Pasundan, <sup>2</sup> STKIP Pasundan, <sup>3</sup>STKIP Pasundan

akhmadsobarna9@gmail.com, ruslan.rusmana24@gmail.com, mgugun16@gmail.com

**Abstrak.** Penelitian Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menentukan dampak dari metode pembelajaran dan gaya mengajar perintah pada pencapaian gaya lompat-jongkok selama belajar. Penelitian dilakukan di SMK Kesehatan Surya Global cimahi, 2017 dengan n = 44 dipilih secara bertingkat-acak. Penelitian ini merupakan percobaan dengan rancangan faktorial 2x2. Hasil penelitian ini adalah: (1) secara keseluruhan ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando terhadap prestasi belajar gaya lompat jongkok; (2) Ada interaksi yang signifikan antara strategi pembelajaran dan motivasi belajar terhadap siswa, prestasi belajar gaya belajar melompat-jongkok; (3) untuk kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi, prestasi belajar lompat jauh lebih baik daripada gaya mengajarLatihan; (4) Bagi kelompok siswa yang berpendidikan rendah lebih baik daripada mereka yang menggunakan gaya mengajar komando.

**Kata Kunci:** Metode pembelajaran, motivasi, lompat jauh gaya jongkok, prestasi belajar.

### **PENDAHULUAN**

Dunia pendidikan senantiasa melakukan inovasi secara terus menerus, perubahan-perubahan yang cepat di luar pendidikan merupakan tantangan yang harus di jawab oleh dunia pendidikan saat ini. Jika praktek-praktek penyelenggaraan pendidikan pengajaran tidak di lakukan perbaikan maka kualitas sumber daya manusia bangsa indonesia akan ketinggalan jauh oleh negara-negara lain.

Perkembangan zaman yang semakin modern terutama pada era globalisasi dan repormasi seperti sekarang ini menuntut adanya sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan prasyaat mutlak untuk mencapai tujuan pembangunan. Salah satu wahana untuk meningkatkan

kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pelaksanaan pendidikan yang berkualitas.

Di samping itu perkembangan ilmu pengetahuan telah memberi perubahan yang signifikan terhadap kesejahteraan manusia. Penguasaan ilmu pengetahuan pada suatu bangsa mempunyai hubungan yang linier dengan tingkat kesejahteraan bangsa tersebut. Dengan demikian dapat di katakan bahwa meningkatkan kesejahteraan perlu di mulai dari peningkatan kualitas pendidikan. Pada abad 21 ini, praktek-praktek pendidikan pembelajaran di sekolah-sekolah perlu di perbaharui. Peranan pendidikan manusia dalam mempersiapkan peserta didik agar optimal dalam kehidupan bermasyarakat, maka proses dan model pembelajaran perlu terus di pebaharui.

Langkah menuju pembaharuan proses tersebut terletak pada tanggung jawab, bagai mana pembelajaran di susun dan di sampaikan secara sistematis serta mudah di pahami oleh peserta didik. Dengan demikian proses pembelajaran dapat di ukur sejauh mana guru menggunakan model pembelajaran dengan baik.

Ilmu pembelajaran manaruh perhatian pada upaya untuk meningkat pemahaman dan memperbaiki proses pembelajaran. Upaya memperbaiki proses pembelajaran tersebut di perlukan berbagai strategi yang sesuai dengan kondisi pembelajaran. Maksud nya dengan kondisi pembelajaran di sini adalah tujuan mata pelajaran, kendala mata pelajaran dan karakteristik peserta didik. Biasanya karakteristik bidang studi dan karakteristik peserta didik yang berbeda memerlukan gaya mengajar yang berbeda pula.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional khususnya pada aspek pengetahuan dan keterampilan serta sehat jasmani dan rohani maka pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting untuk mencapai tujuan tersebut. Kegiatan pendidikan jasmani yang di selenggarakan di sekolah-sekolah merupakan salah satu syarat yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Oleh itu apabila penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dapat di kembangkan dan di laksanakan dengan baik maka pendidikan jasmani akan menjadi bagian yang sangat penting dan bermanfaat bagi pendidikan.

Program pendidikan jasmani menekankan tentang pentingnya latihan sebagai akibat peningkatan kesehatan dan kebugaran siswa. Siswa ingin belajar berbagai keterampilan dan berbagai cabang olah raga serta ingin berprestasi dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat baginya dalam memanfaatkan waktu luang.

Seorang guru dalam menyampaikan materi pembelajaran perlu memiliki gaya mengajar yang sesuai dengan kondisi lingkungan belajar sehingga peserta didik merasa tertarik untuk mengikuti pelajaran yang akan di sajikan. Dengan pemilihan strategi yang tepat dapat meningkatkan gairah dan semangat belajar peserta didik sehingga pada akhirnya hasil belajar meningkat.

Upaya peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah lanjutan adalah merupakan poses pembentukan pertumbuhan dan perkembangan aspek kognitif, aspek psikomotor maupun aspek efektif. Berbagai inofasi pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan di sekolah lanjutan sebagai mana di laporkan beberapa hasil penelitian memperlihatkan adanya upaya penerapan berbagai pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang pada intinya adalah untuk mengaktifkan siswa baik secara fisik maupun mental, serta mengaitkan materi pembelajaran dengan penerapannya dalam aktifitas kehidupan sehari-hari, serta mampu melatih keterampilan poses dan juga memadukan sains, teknologi dan masyarakat.

Agar siswa bisa belajar lebih aktif, guru harus mampu memunculkan strategi yang tepat dalam memberikan keleluasaan kepada siswa untuk belajar. Guru harus mampu memfasilitasi agar siswa mendapat informasi yang bermakna, dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk menemukan dan menerapkan ide mereka sendiri. Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di lakukan dengan mengaitkan antara pengembangan diri dengan proses pembelajaran di luar kelas malalui pengalaman-pengalaman belajar inovatif, menantang dan menyenangkan.

Usaha untuk mencapai kemampuan yang tinggi di bidang

olahraga hendaknya di mulai dari olahraga pendidikan atau melalui jalur pendidikan sekolah sejak dini. Atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang di ajarkan di sekolah-sekolah dan sebagai induk dari cabang olahraga sudah seharusnya pembinaan di sekolah-sekolah perlu dapat prioritas, serta di upayakan dengan sungguh-sungguh. Pengetahuan yang memandang tentang atletik, terutama yang menyangkut cara menentukan keberhasilan calon atlet, dan menyeleksi siswa yang berbakat untuk di bina secara efektif, perlu di kuasai oleh guru bidang penjas orkesdan para pembina olahraga di sekolah. Keberhasilan seseorang melakukan lompatan di pengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor dari dalam maupun dari luar. Fakto dari luar di antaranya adalah kecepatan angin, gaya gravitasi bumi dan sebagainya. Faktor dari dalam di antaranya adalah kecepatan lari, tenaga saat menolak, gerakan saat melayang dan gerakan saat mendarat.

Faktor-faktor dari dalam teknik lompat jauh memerlukan koodinasi gerakan, Oleh karena itu di samping di perlukan tungkai yang panjang, kekuatan otot kaki, penguasaan teknik juga mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan. Dalam lompat jauh gaya jongkok terdapat beberapa fase yang meliputi unsur awalan, menolak, melayang dan mendarat. (Sobarna dkk, 2011: 74)

Dari pendapat tersebut di ketahui bahwa di antara faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan lompat jauh adalah kecepatan lari saat mengambil awalan dan kekuatan tolakan atau daya tolak kaki saat melakukan tolakan. Semua gerak yang eksplosif tersebut memerlukan energi yang besar seperti halnya lompat jauh, jarak lompatan merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang di buat waktu awlan dengan gaya vertikal yang di hasilkan

dari tolak kaki di mana tujuannya untuk melompat sejauh mungkin.

Sejalan dengan pendapat tersebut di atas, maka para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama untuk jarak awalnya merupakan suatu hal yang penting untuk di perhatikan. Apabila jarak awalan terlalu dekat akan mengakibatkan tolakan menjadi lemah, di karenakan tidak mampu mencapai kecepatan maksimal. Sementara jika awalan terlalu jauh banyak energi yang di keluarkan untuk berlai sehingga kehabisan tenaga.

Kecepatan awalan dan kekuatan tolakan (power tungkai) sebagai tenaga lompat merupakan hal yang penting dalam pencapaian kemampuan lompat jauh. Sebagai mana yang di kemukan oleh jever bahwa jarak ekstra di peroleh dengan menyesuaikan posisi tubuh dan tungkai secara relatif dengan pusat gravitasi dengan cara ini di peroleh posisi landing yang lebih ekonomis. Kecepatan dan tenaga lompat adalah faktor prima dalam menentukan jarak lompatan. (Jes Jerver, 2009:32)

Dari beberapa kutipan di atas, dapat di katakan bahwa kecepatan awalan sangat di perlukan untuk melakukan tolakan, sedngkan kekuatan tungkai sebagai tenaga lompat pada fase peralihan dari fase berlari ke fase melayang dengan istilah lain yaitu take off, serta dengan menyesuaikan posisi tubuh dan jangkauan tungkai panjang akan memperoleh hasil posisi landing atau mendarat yang lebih ekonomis.

Ada beberapa macam gaya mengajar dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Salah satunya adalah gaya mengajar melalui gaya mengajar. Oleh karena itu belum banyaknya penelitian-penelitian tentang seberapa besar gaya mengajar dan motivasi belajar ini berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh siswa, maka peneliti sangat tertarik untuk

melakukan penelitian tersebut. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh strategi gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando dapat berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, khususnya siswa SMA sederajat.

Konsep pembelajaran gerak merupakan dasar bagi pelaksana proses pembelajaran dan pelatihan gerak atau keterampilan gerak, pengertian yang mantap dalam hal hakikat dan definisi pembelajaran gerak merupakan bantuan yang sangat berguna bagi guru penjas, proses pembelajaran tampaknya terjadi setiap waktu. Hampir dalam segala aspek yang kita kuasai sekarang, semuanya terjadi karena proses belajar, ketika seseorang mempelajari keterampilan gerak, perubahan nyata yang terjadi adalah meningkatkan mutu keterampilan itu. Ini dapat diukur dengan beberapa cara, misalnya dengan melihat skor yang di hasilkan, atau dengan melihat keberhasilan melakukan gerak yang tadinya belum di kuasai.

Tetapi yang terjadi sebenarnya bukan itu, sebab ada perubahan tambahan atau pengalihan kemampuan yang mendasari penampilan pada penguasaan keterampilan yang baru. Perbaikan kemampuan inilah yang membuat penampilan bertambah baik. Pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan gerak yang terampil. (Ma'mun, dan Yudha, 2013:27).

#### 1. Belajar di pengaruhi latihan atau pengalaman

Perkembangan kemampuan memang dapat terjadi tanpa berlatih, kemampuan tersebut berkembang misalnya, karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan,

perubahan kemampuan ini tentu akan meningkatkan keterampilan, namun hanya sampai pada batas minimal. contoh sederhana kasus ini adalah keterampilan lompat. Tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan lompat tetap akan berkembang karena dengan adanya kematangan. Siapapun anak yang normal pasti akan dapat melakukan ini tanpa harus berlatih, namun perlu di pertanyakan sampai di manakan tingkat keterampilan ini dapat berkembang jika tidak di latih khusus.

#### 2. Belajar tidak langsung di amati

Ketika latihan berlangsung, terjadi banyak perubahan dalam system saraf pusat. Perubahan tersebut terjadi karena penganyaman berbagai kemampuan dan pengalaman gerak dalam system memori otak. Proses inilah yang biasanya memantapkan perubahan yang terjadi menjadi relatif menetap. Proses demikian umumnya tidak bisa langsung di amati. Apa yang bisa di lakukan adalah melihat perubahan-perubahan yang terjadi lewat penampilan gerakanya.

#### 3. Perubahan yang terjadi relatif permanen

Perubahan yang terjadi pada penampilan dapat di anggap sebagai hasil belajar, jika perubahan tersebut bersifat menetap, ini perlu di tentukan, karena jika hanya pedoman pada perubahan yang terjadi dalam penampilan bisa menyesatkan. Banyak perubahan dalam penampilan yang terjadi oleh sebab lain, yang sifat baik sementara maupun menetap.

#### 4. Keterampilan motorik

Keterampilan yang kita pandang sebagai sesuatu perilaku atau tugas, adalah merupakan sebuah indikator dari tingkat kemahiran. Beberapa terminologi di dalam belajar gerak

berhubungan dengan istilah keterampilan gerak, dan tindakan. Jika suatu keterampilan di pandang sebagai aksi motorik atau pelaksanaan suatu tugas, maka keterampilan tersebut akan terdiri dari respon motorik dan persepsi yang di peroleh melalui belajar.

Keterampilan merupakan kata yang sering kita dengar dalam kehidupan sehari-hari. Seperti yang di katakan magil, keterampilan adalah kata yang biasa di gunakan untuk menandakan suatu tugas yang mempunyai suatu tujuan spesifik yang akan di capai. (Richard A Magiln 2007:7) Keterampilan motorik dapat di bedakan menjadi dua jenis, yaitu : keterampilan motorik halus dan keterampilan motorik kasar, seperti yang di nyatakan oleh singer bahwa keterampilan motorik dapat keterampilan motorik dapat di kategorikan dengan keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus, lebih lanjut di nyatakan bahwa : keterampilan olah raga hampir seluruhnya menggunakan keterampilan kasar. (Cheril A Coker, 2005:5) Untuk membedakan suatu gerakan tersebut sebagai keterampilan kasar dan keterampilan lembut dapat di ketahui dari jenis otot apa yang aktif saat melakukan gerakan. Untuk keterampilan kasar yang bekerja adalah jenis otot-otot besar, sedangkan untuk keterampilan lembut di tandai dengan otot-otot yang halus sajah yang bekerja.

Belejar keterampilan motorik penting bagi semua orang. Keterampilan motorik dapat di konseptualisasikan dalam salah satu dari dua cara. *Pertama*, keterampilan dapat di lihat sebagai tugas, seperti panahan, biliar, atau mengukir seekor kalkun di lihat dengan cara ini, keterampilan dapat di golongankan sepanjang beberapa di mensi atau sesuai dengan karakteristik yang menonjol. *Kedua*, keterampilan juga dapat di lihat dari segi fitur yang

membedakan kinerja yang lebih tinggi dari keterampilan-keterampilan yang berkinerja rendah. Pada bagian berikut, kita akan mengkaji masing – masing konseptualisasi keterampilan secara lebih rinci. (Schmidt, R A dan Wrisberg, 2008:7)

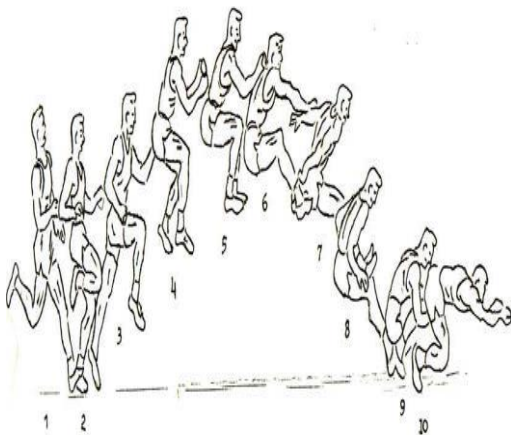
**Lompat jauh.** Lompat Jauh termasuk salah satu nomor lompat, dalam olahraga atletik. Lompat Jauh baik teknis maupun pelaksanaannya berbeda dengan lompat tinggi. Menurut Mochamad Djumidar A. Widya pengertian lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan dua kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. (Menurut Eddy dkk, 2011:93) lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Menurut Sarjianto dkk untuk lompat jauh gaya jongkok sikap badan di udara jongkok, badan di bulatkan, kedua lutut di tekuk, kedua tangan lurus ke depan. (Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto, 2010:122-123)

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh dalam penelitian ini adalah gerakan ancang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpu pada papan tumpu dengan hentakan satu kaki, kemudian tubuh melayang diudara sejauh-jauhnya dan

mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

Eddy dkk mengemukakan dalam lompat jauh terdapat 3 macam gaya, yaitu: gaya jongkok (*sail style*), gaya menggantung (*hang style/ snepper*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air style*). Perlu diketahui yang membedakan ketiga gaya tersebut adalah saat melayang di udara. Jadi awalan, tumpuan dan pendaratan ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Pada tulisan ini peneliti hanya mengambil sampel lompat jauh gaya jongkok saja. Secara teknis pada lompat jauh gaya jongkok meliputi 4 tahapan, yaitu cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara pendaratan.



Gambar 2.1 Gerakan keseluruhan lompat jauh. (Zafar Sidik, Dikdik 2011:74)

Sumber: Zafar Sidik, Dikdik. *Mengajar dan Melatih Atletik*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2011)

Tahapan-tahapan lompat jauh gaya jongkok

#### A. Awalan

Faktor yang perlu diperhatikan dalam awalan adalah:

- Panjang lari awalan bervariasi antara 10 langkah bagi pemula dan lebih dari 20 langkah bagi atlet kelas unggulan (30 – 40 m),
- Teknik lari adalah mirip dengan lari sprint, (c) Kecepatan meningkat terus menerus sampai

mencapai balok tumpuan. Adapun tujuan dari awalan ini adalah guna mencapai kecepatan maximum yang terkontrol.



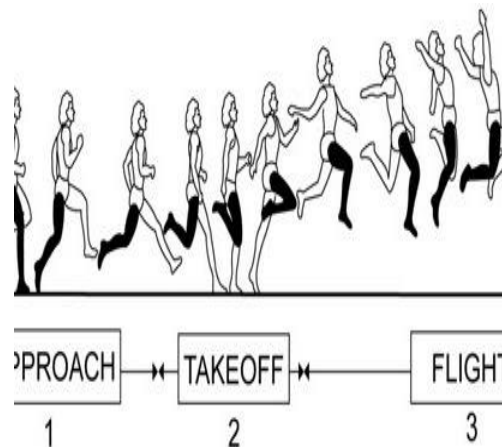
Gambar 2. 2 Teknik awalan.

Sumber: Zafar Sidik, Dikdik. *Mengajar dan Melatih Atletik*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2011), hal, 74.

#### B. Tolakan/ Tumpuan

Sifat-sifat teknis dalam melakukan tolakan adalah:

- Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke bawah dan ke belakang” 1;
- Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu;
- Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal 2;
- Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya.



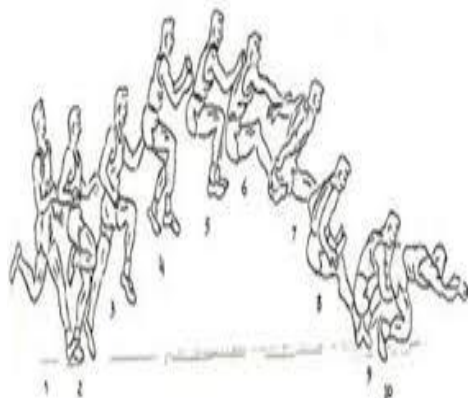
Gambar 2.3. Teknik tolakan.

Sumber: Zafar Sidik, Dikdik. *Mengajar dan Melatih Atletik*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2011)

### C. Melayang Di udara (gaya jongkok)

Sifat-sifat teknis melayang di udara gaya jongkok adalah:

1. Kaki bebas dipertahankan ada di posisi bertolak,
2. Badan tetap tegak ke atas dan vertikal,
3. Kaki penolak mengikuti selama waktu melayang,
4. Kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang,
5. Baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat. Tujuan dari phase melayang adalah guna mempersiapkan diri untuk mendarat yang efisien.



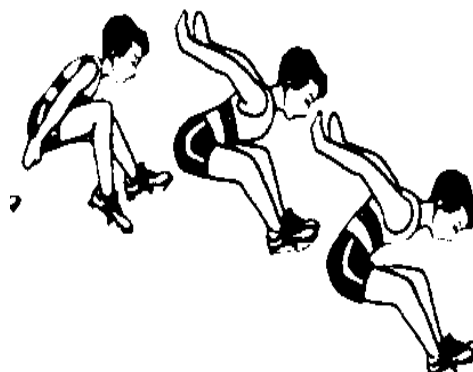
Gambar 2. 4. Teknik melayang.

Sumber: Zafar Sidik, Dikdik. *Mengajar dan Melatih Atletik*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2011:76).

### D. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir rangkaian gerakan lompat jauh. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pendaratan: (a) Kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan, (b) Badan dibengkokkan ke depan, (c) Lengan ditarik ke belakang, (d) Pinggang

didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah. Adapun tujuan dari pendaratan adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan.



Gambar 2. 5. Teknik pendaratan.

Sumber: Zafar Sidik, Dikdik. *Mengajar dan Melatih Atletik*. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2011), hal, 77

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh gaya jongkok dalam penelitian ini adalah lari cepat dengan jarak 10-20 langkah pada lintasan, dengan menolak dengan kaki yang terkuat pada papan tumpu, pada saat diudara posisi badan seperti duduk berjongkok, pada saat mendarat kedua kaki agak mengeper dan kedua lengan segera dibawa kedepan serta pandangan tetap ke depan.

Jadi, dapat di simpulkan bahwa mendarat dalam lompat jauh adalah serangkaian usaha untuk menempatkan anggota badan untuk melakukan pendaratan. Usaha ini di lakukan dengan menempatkan togok sedikit condong ke depan agar memperoleh gaya rotasi ke depan untuk mengurangi kemungkinan jatuh kebelakang.

### Gaya mengajar

#### Pengertian Gaya Mengajar.

Uraian gaya mengajar menurut Musska Mostton menggambarkan bahwa setiap gaya mengajar terdapat tujuan dan hakikat yang mendasarinya. (Musska Mosston, 2008:30). Hakikat setiap gaya mengidentifikasi bahwa penerapan

pada gaya yang diberikan sangatlah fleksibel terhadap rintangan yang harus dilalui oleh setiap gaya. Hakikat tersebut memberikan gambaran yang jelas pada setiap gaya. Pengurangan yang terjadi akan menghilangkan pelaksanaan gaya tersebut yang pada akhirnya mempengaruhi pencapaian tujuan. Selain itu, perilaku waspada, yaitu perilaku yang wajar pada setiap struktur gaya akan menjamin pencapaian tujuan kegiatan belajar mengajar. Ketika guru menjadi ahli menggunakan setiap gaya tersebut, dia akan lebih fleksibel dan mampu mengubah gaya tersebut, sehingga mencapai lebih banyak tujuan dan mendapatkan lebih banyak siswa yang berhasil.

Dalam mengajar siswa adalah sebagai subjek dan sebagai objek, oleh karena itu proses pengajaran tidak lain adalah kegiatan belajar dalam mencapai suatu tujuan pengajaran, tujuan pengajaran tentu saja akan dapat tercapai jika siswa berusaha aktif untuk mencapainya. Biasanya permasalahan yang di hadapi guru ketika berhadapan dengan siswa adalah masalah pengelolaan kelas, Apa, Siapa, Bagai Mana, Kapan dan dimana adalah serentak pertanyaan yang perlu di jawab dalam hubungan dengan masalah pengelolaan kelas. Jadi masalah pengelolaan kelas ini tidak akan sepi dari kegiatan guru. Hal ini di lakukan tidak lain demi kepentingan siswa dan demi keberhasilan belajar.

Mengajar pada hakikatnya adalah suatu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar anak didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong anak didik melakukan proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada anak didik dalam melakukan proses belajar. (Syaiful Bahri dan Aswan Zain, 2005:45). Kemudian Nasution dalam Syamsudin mendefinisikan mengajar adalah

- a) Menanamkan pengetahuan kepada anak
- b) Menyampaikan kebudayaan pada anak
- c) Suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak sehingga terjadi proses belajar. (S Nasution, 2010:4)

Dalam proses pengajaran di harapkan dapat meningkatkan kemampuan masing-masing siswa dalam menyampaikan gagasan pribadinya. Oleh karena itu seseorang guru di tuntut agar dapat menciptakan jembatan atau pelantara yang dapat menghubungkan siswa dengan materi pelajaran, serta keharmonisan dari semua pihak dalam kegiatan tersebut, baik guru, materi pelajaran maupun siswanya. Muska (Moston and Sara Asworth, 2008:3)

Dengan menggunakan spektrum pengajaran dapat memberikan kemampuan yang di berikan oleh setiap pengajar dalam memilih gaya mengajar tertentu, yang pada ahirnya akan membekali pengajar dengan pengetahuan mengenai langkah-langkah untuk mencapai keberhasilan dalam proses pelaksanaan pembelajaran, spektrum pengajaran tersebut menunjukan pergeseran peran guru kepada siswa dalam hal pengambilan keputusan, adapun perangkat keputusan terdiri dari :

- 1) Sebelum pertemuan (Pre impact) yaitu keputusan-keputusan yang harus di buat pada saat terjadi kontak pertama antara guru dan siswa
- 2) Selama pertemuan (impact) yaitu keputusan-keputusan yang harus di lakukan pada saat proses berlangsung.
- 3) Sesudah pertemuan (post impact) yaitu keputusan yang di



ambil pada tahap evaluasi termasuk pemberian umpan balik kepada siswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Treatment by level dua vaktor 2x2. Pemilihan metode ini berdasarkan prinsip penelitian eksperimen yaitu adanya perlakuan (treatmen). Variabel terikat adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa, sedangkan perlakuan (treatmen) dalam penelitian ini di berikan dalam pengajaran pendidikan jasmani dengan melakukan penilaian gaya mengajar yang di batasi pada penilaian gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando.

Berdasarkan perlakuan di atas, maka kelompok subyek penelitian di bedakan menjadi dua kelas yaitu satu kelas kelompok dengan perlakuan penilaian gaya mengajar latihan dan satu kelas lain dengan penilaian gaya mengajar komando.

**Tabel 1. Desain treatmen by level 2x2**

Strategi Motivasi	Gaya mengajar latihan (A <sub>1</sub> )	Gaya mengajar komando (A <sub>2</sub> )
Motivasi siswa kelompok Tinggi (B <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Motivasi siswa kelompok Rendah (B <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>

A<sub>1</sub> = Kelompok siswa yang di beri gaya mengajar latihan.

A<sub>2</sub> = Kelompok siswa yang di beri gaya

mengajar komando.

B<sub>1</sub> = Kelompok siswa yang mempunyai motivasi belajar tinggi

B<sub>2</sub> = Kelompok siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> = Kelompik siswa yang mempunyai motivasi belajar tinggi di beri gaya mengajar latihan.

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah yang di beri gaya mengajar latihan.

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok siswa yang mempunyai motivasi belajar tinggi yang di beri gaya mengajar komando.

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok siswa yang mempunyai motivasi belajar rendah yang di beri gaya mengajar komando.

Kondisi yang di ciptakan untuk kedua kelompok ini di usahakan sama kecuali dalam menggunakan penelitian, antara lain : standar kompetensi, materi, guru, waktu (jumlah tatap muka) dan semester. Pemberian perlakuan pada dua kelompok tersebut di atas dapat di lihat pada tabel berikut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menggunakan variabel terikat, variabel bebas, dan variabel atribut. Variabel terikat yaitu hasil belajar lompat jauh yang dikumpulkan setelah belajar, variabel bebas adalah gaya mengajar yang terdiri dari gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando, dan variabel atribut yaitu motivasi belajar yang terdiri dari kategori motivasi belajar tinggi dan motivasi belajar rendah. Data yang terkumpul dari hasil belajar lompat jauh, dengan kedua gaya belajar, digunakan sebagai bahan analisis. Ringkasan data dari masing-masing kelompok setelah mendapat

perlakuan disajikan dalam tabel 4.1 sebagai berikut.

**Tabel 2. Rangkuman Data Hasil Penelitian**

Motivasi	Gaya Mengajar			
	Latihan (A1)		Komando (A2)	
Tinggi (B1)	n	= 11	n	= 11
	$\bar{x}$	= 56,27	$\bar{x}$	= 47,17
	$\sum X$	= 619	$\sum X$	= 520
	$\sum X^2$	= 34941	$\sum X^2$	= 24690
	SD	= 3,29	SD	= 3,29
Rendah (B2)	n	= 11	n	= 11
	$\bar{x}$	= 47,27	$\bar{x}$	= 41,09
	$\sum X$	= 520	$\sum X$	= 452
	$\sum X^2$	= 24690	$\sum X^2$	= 18674
	SD	= 3,29	SD	= 3,18
Total	n	= 22	n	= 22
	$\bar{x}$	= 51,18	$\bar{x}$	= 44,18
	$\sum X$	= 1126	$\sum X$	= 972
	$\sum X^2$	= 58420	$\sum X^2$	= 43364
	SD	= 6,13	SD	= 4,47

Dengan demikian, berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis varians (ANOVA) dua jalur, dan dilanjutkan dengan uji Tukey di atas, maka dapat dinyatakan bahwa:

1. Hipotesis pertama, menyatakan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang diberi gaya mengajar latihan lebih tinggi dari hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang diberi gaya mengajar komando diterima secara signifikan.
2. Hipotesis kedua, menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar dengan motivasi, diterima secara sangat signifikan.
3. Hipotesis ketiga, menyatakan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang diberi gaya mengajar latihan yang memiliki motivasi tinggi lebih tinggi dari hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang diberi gaya mengajar komando yang memiliki motivasi rendah, diterima secara signifikan.

4. Hipotesis keempat, menyatakan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang diberi gaya mengajar latihan yang memiliki motivasi tinggi lebih rendah dari hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang diberi gaya mengajar komando yang memiliki motivasi rendah, diterima secara signifikan.

## KESIMPULAN

Penelitian menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variable bebas yaitu gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando, sedangkan variable terikatnya adalah hasil keterampilan belajar lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka diambil simpulan sebagai berikut :

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian gaya mengajar latihan dan mengajar komando terhadap hasil keterampilan belajar lompat jauh gaya jongkok.
2. Terdapat interaksi antara strategi pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil keterampilan belajar lompat jauh gaya jongkok.
3. Bagi kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi hasil keterampilan belajar lompat jauh lebih tinggi bila diajar dengan gaya mengajar Latihan.
4. Bagi kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, hasil keterampilan belajar lompat jauh gaya jongkok lebih tinggi bila diajar dengan gaya mengajar Komando.

## DAFTAR PUSTAKA

- Buksi Lumbessy. *Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Konsep Diri Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli*. Jakarta: POR-PPs UNJ, 2009.

- Cheril A Coker. *Motor Learning and control for Practioner*. USA: Library of congress in Publication Data. 2005.
- Fraenkel JR Dan Norman E. Wallen. *How To Design and Evaluate Research inducation*, New York : Mc.Graw-Hill, Inc, 2006.
- Lutan Rusli. *Mengajar pendidikan jasmani, pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar*. Jakarta: Departemen pendidikan nasional, 2001.
- Ma'mun, Amung dan M. Yudha Saputra. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Bandung: Poyek PLPG Guru Penjas, 2013.
- Mochamad Djumir A. Widya. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : UNJ 2002.
- Mohadjir Noeng. *Metodologi Keilmuan Paradigma Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Rake Serasin, 2007.
- Mosston M and sara asworth. *Teching Physical Education*, New York : MacMiland College Publishing company Inc, 2009.
- Purnomo Eddy, Dkk. *Dasar – dasar Atletik*. Yogyakarta : Alfamedia, 2011.
- Richad A Magil. *Motor Learning: Consepts and applications, Singapore: A Division Of the MC, Grawhill*. Companies. 2007.
- Schmidt, R A dan Wrisberg, CA. *Motor Learning and Performance*. USA: Human Kinestik 2008.
- Syaipul bahri dan azwan zain. *Strategi ngajar mengajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2005.
- Sobarna Akhmad, dkk. *Pedoman mengajar dan melatih atletik: Cimahi: STKIP Pasundan Cimahi*, 2011.
- Sugiyono. *Statistik Untuk Penelitian*, Bandung : Alfabeta, 2017.
- Suwardi dan dwi sarjiyanto. *Pendidikan jasmani kesehatan dan rekeasi untuk SMP*. Jakarta : Kementrian pendidikan Nasional, 2010.
- Sardiman A, M. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali, 2012.
- S Nasution. *Didaktik dan asas Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara, 2010.
- Uno Hamzah B. *Teori dan motivasi pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara, 2012.
- Wahyudin Nur Nasution. *Pengauh Strategi Pembelajaran dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Ipa*. Jakarta : Tp-PPs UNJ. 2005.
- Zafar sidik, dikdik, dkk. *Mengajar dan melatih Atletik*. Bandung : PT. Rosdakarya, 2011.