

PENGARUH GAYA MENGAJAR KESEGARAN JASMANI TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR MANIPULATIF MELEMPAR SISWA

Rahma Dewi

FIK Unimed, Jln. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate

e-mail: RahmaDewi70@yahoo.co.id

Abstract: The Effects of Teaching Style and Physical Fitness toward Primary School Students' Fundamental Manipulative Motor Skill Put Shoot. The research was conducted to find out whether the put result of fundamental motor skill manipulatif of student which taught in inclusion style is higher the training style and to know whether the learning result of the students which have high level physical fitness are higher than the low level. The population of the research consisted of Gajah Mada and Gajah Mada 2 primary school students. This research used experimental technique with a factorial design of 2 x 2. The data was analized by using a two-way ANAVA. The instrument used for this research was Test of Indonesia Physical Fitness for age 10-12 by Ministry of Education and Culture. It was shot test taken from the book " Measurement and Evaluation for Physical Educators" by Kirkendall, Gruber and Johnson. The research showed that the student who taught by inclusion style have higher manipulation in basic movement skill than taught by the training style, the students with high level physical fitness have the high result in put shot than the low level and there is interaction result of the put skill.

Abstrak: Pengaruh Gaya Mengajar, Kesegaran Jasmani terhadap keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Melempar Siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hasil menerapkan keterampilan motorik manipulatif fundamental siswa yang diajarkan dengan gaya inklusi lebih tinggi dibandingkan dengan gaya pelatihan dan untuk mengetahui apakah hasil belajar siswa yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang tinggi lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tingkat kebugarannya rendah. Populasi penelitian terdiri dari siswa sekolah dasar Gajah Mada dan Gajah Mada 2. Penelitian ini menggunakan eksperimental teknik dengan desain faktorial 2 x 2. Data dianalisis dengan menggunakan ANAVA dua arah. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah Uji kebugaran fisik Indonesia untuk usia 10-12 dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Tes ini adalah tes melempar yang diambil dari buku "Pengukuran dan Evaluasi untuk Pengajar mata pelajaran Kesegaran Jasmani" oleh Kirkendall, Gruber dan Johnson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang diajarkan gaya inklusi memiliki manipulasi lebih tinggi dalam keterampilan gerakan dasar dibandingkan dengan pengajaran menggunakan gaya pelatihan, para siswa dengan tingkat kebugaran fisik yang tinggi memiliki hasil tinggi dalam melempar dibandingkan dengan siswa yang kebugaran fisiknya rendah dan adanya itemukan interaksi hasil dari keterampilan menempatkan.

Kata kunci: keterampilan gerak dasar manipulatif melempar, gaya mengajar, siswa sekolah dasar.

PENDAHULUAN

Dalam proses pembelajaran penggunaan gaya mengajar merupakan hal yang penting guna tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani. Fakta di lapangan, pengetahuan tentang gaya-gaya mengajar ciptaan Mosston merupakan hal yang belum diketahui oleh guru. Belum efektifnya mutu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah

dasar karena guru pendidikan jasmani kurang memahami dan belum dapat menerapkan strategi mengajar yang bervariasi, khususnya dalam menerapkan metode mengajar yang lazim dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang disebut gaya mengajar. Guru yang mengajar pendidikan jasmani tidak memiliki gaya mengajar yang bervariasi, karena cenderung mengandalkan gaya mengajar konvensional seperti gaya komando

untuk mengajarkan semua kegiatan olahraga di lapangan. Padahal masih banyak lagi metode atau gaya mengajar yang dapat memberikan hasil yang lebih baik jika dibandingkan dengan gaya mengajar konvensional tersebut. Pemilihan gaya mengajar komando dalam pembelajaran pendidikan jasmani berdasarkan wawancara dengan guru pendidikan jasmani, karena gaya ini gampang untuk diterapkan. Guru tidak perlu menyiapkan pembelajaran dengan bervariasi hanya cukup mengkomando siswa untuk ikut perintah dan contoh yang diberikan oleh guru kemudian siswa melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru.

Dalam gaya komando tugas siswa adalah hanya meniru penampilan yang benar dari guru atau contoh dari siswa lainnya. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan menerapkan bermacam-macam gaya mengajar mengakibatkan pembelajaran Pendidikan Jasmani membosankan dan tidak bervariasi. Kebosanan ini dapat menghambat perolehan keterampilan dan peningkatan prestasi. Kurangnya kegiatan kognitif ini antara lain para siswa tidak diberikan peran lebih, selain hanya mengikuti komando yang diberikan guru.

Banyak upaya yang dapat dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar tujuan pembelajaran dapat tercapai yaitu mengembangkan keterampilan gerak dasar manipulatif melempar melalui bentuk gerak. Gaya mengajar inklusi memberikan kebebasan kepada siswa untuk melakukan tugas gerak sesuai dengan kemampuan siswa, sedangkan gaya mengajar latihan adalah gaya yang menugaskan siswa untuk melakukan tugas gerak sesuai dengan lembar tugas yang diberikan oleh guru.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di kelas V SD Gajah Mada I Medan Jl.HM.Said no.19 dan kelas V SD Gajah Mada II Jl. Industri Gg Setia no 5 dalam rentang waktu pada bulan Januari sampai Februari, sedangkan perlakuan yang diberikan 16 (enambelas) kali pertemuan.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V, yang terdiri dari kelas VA

yang berjumlah 45 orang dan kelas VB yang populasi adalah 87 orang untuk SD Gajah berjumlah 42 orang sehingga jumlah seluruh Mada I dan Untuk SD Gajah Mada II terdiri dari dua kelas yaitu kelas VA yang berjumlah 40 orang dan kelas VB yang berjumlah 46 orang sehingga populasi berjumlah 86 orang. Total keseluruhan populasi adalah 175 orang.. Pemilihan sampel dilakukan dengan tehnik *cluster random sampling* dengan pengacakan kelas dari masing-masing sekolah sehingga sampel penelitian adalah kelas VA untuk sekolah Gajah Mada I dan Kelas VA untuk sekolah Gajah Mada II. Anggota sampel akan dibagi menjadi dua kelompok untuk mendapatkan dua perlakuan yang berbeda yaitu kelompok belajar kelas VA SD Gajah Mada I akan diberi perlakuan gaya mengajar inklusi dan Kelas VA SD Gajah Mada II akan diberi perlakuan gaya mengajar latihan. Sebelum perlakuan diberikan ,kedua kelas sampel terlebih dahulu diberikan tes kesegaran jasmani untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa. Dari hasil perolehan skor masing-masing siswa dibuat peringkat berdasarkan hasil skor kesegaran jasmani. Selanjutnya masing-masing kedua kelas sampel ini ditetapkan kelompok siswa yang memiliki kesegaran jasmani tinggi dan kesegaran jasmani rendah.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara tes keterampilan gerak dasar manipulatif melempar. Untuk mengukur kesegaran jasmani dengan tes kesegaran jasmani untuk anak SD usia 10-12 tahun. Meliputi kemampuan lari, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Untuk mengukur keterampilan gerak dasar manipulatif melempar menggunakan tes yang baku yang diadopsi dari Kirkendall dan kawan-kawan.

Tehnik statistik Inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, di mana tehnik inferensial yang akan digunakan adalah tehnik analisis varians Anava 2 jalur (desain faktorial 2 x 2) dengan taraf signifikansi 0,05. Sebelum Anava dua jalur dilakukan terlebih ditentukan prasayarat Normalitas menggunakan Uji Liliefors. Sedangkan untuk uji persyaratan Homogenitas menggunakan Uji Barlett.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang diajar dengan menggunakan gaya inklusi berbeda daripada hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang diajar dengan gaya latihan.

Dari hasil perhitungan dengan ANAVA seperti tabel diperoleh bahwa $F_{hitung} = 6,52$ dan $F_{tabel} = 4,06$ pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang diajar dengan gaya inklusi berbeda dengan hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang diajar dengan gaya latihan teruji kebenarannya.

Hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang memiliki kesegaran jasmani tinggi lebih tinggi daripada hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang memiliki kesegaran jasmani rendah.

Dari hasil perhitungan dengan tabel ANAVA diperoleh bahwa $F_{hitung} = 13,62$ dan $F_{tabel} = 4,06$ pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang memiliki kesegaran jasmani tinggi berbeda hasilnya diajar daripada hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang memiliki kesegaran jasmani rendah teruji kebenarannya.

Dari hasil perhitungan dengan tabel ANAVA diperoleh bahwa $F_{hitung} = 60,34$ dan $F_{tabel} = 4,06$ pada taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian bahwa hipotesis penelitian

yang menyatakan terdapat interaksi antara gaya mengajar dan kesegaran jasmani dalam mempengaruhi hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar teruji kebenarannya. Karena adanya interaksi antara gaya mengajar dan kesegaran jasmani dalam mempengaruhi hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa serta data yang diperoleh dalam penelitian ini berasal dari sampel yang jumlahnya tidak sama dalam sel ANAVA, maka perlu diadakan uji lanjut dengan menggunakan uji Scheffe. Hasil perhitungan uji lanjut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang diajar dengan menggunakan gaya inklusi berbeda dari hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang diajar dengan gaya latihan

Berdasarkan hasil-hasil perhitungan dalam penelitian yang diperoleh, terlihat bahwa hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang diajarkan dengan gaya inklusi adalah lebih baik jika dibandingkan dengan hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar yang diajarkan dengan gaya latihan. Hal ini dimungkinkan karena dengan gaya inklusi, siswa tidak merasa terbebani atau terpaksa. Sebab dengan gaya inklusi mereka diberikan kebebasan untuk melakukan suatu gerakan ataupun keterampilan dengan kemampuan yang mereka miliki dan siswa lebih tertarik dalam mempelajari suatu keterampilan ataupun gerakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa diberikan pilihan-pilihan untuk mengulangi keterampilan sesuai dengan pilihan dan keinginan mereka sendiri dengan kata lain mereka dapat bereksplorasi gerakan yang diinginkan oleh mereka sendiri.

Temuan dalam penelitian ini telah menguatkan bahwa hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang diajarkan dengan gaya inklusi lebih tinggi secara signifikan dari hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang diajarkan dengan gaya latihan.

Hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang memiliki

kesegaran jasmani tinggi lebih tinggi daripada hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melempar siswa yang memiliki kesegaran jasmani rendah.

Dalam mempelajari suatu gerak keterampilan, maupun melakukan suatu aktivitas setiap orang berbeda-beda dalam melakukannya. Ada yang suka melakukan aktivitas-aktivitas dengan gerakan-gerakan yang bervariasi dan berulang-ulang, ada yang melakukan suatu gerakan kalau diperintah oleh guru dan menirukan apa yang dilakukan oleh guru, hal ini tergantung dari tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki masing-masing orang. Karena setiap orang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda pula. Kesegaran jasmani siswa merupakan karakteristik yang dimiliki oleh siswa, yang harus menjadi pengetahuan yang dimiliki guru dalam mengajarkan suatu gerakan, sehingga dapat merencanakan gaya mengajar yang tepat yang akan digunakan dan disesuaikan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa gaya mengajar dan kesegaran jasmani saling berinteraksi dalam mempengaruhi hasil gerak dasar manipulatif melempar siswa. Kebenaran hasil ini memberikan indikasi bahwa pembelajaran dengan gaya inklusi lebih unggul digunakan untuk pembelajaran melempar pada siswa yang memiliki kesegaran jasmani tinggi. bahwa dalam penerapan gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran melempar tersebut penting untuk mempertimbangkan terhadap kesegaran jasmani siswa sehingga hasil belajar keterampilan gerak dasar manipulatif melemparnya tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka diambil simpulan sebagai berikut: (1) Keterampilan gerak dasar manipulatif melempar dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar inklusi berbeda dengan gaya mengajar latihan (2) Keterampilan gerak dasar manipulatif melempar dalam pendidikan jasmani siswa

yang memiliki kesegaran jasmani tinggi berbeda dengan siswa yang memiliki kesegaran jasmani rendah (3) Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan kesegaran jasmani terhadap keterampilan gerak dasar manipulatif melempar dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa sekolah dasar.

Berdasarkan kesimpulan peneliti menyarankan: (a) Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, guru harus melakukan tes kesegaran jasmani siswa (2) Guru harus memperhatikan kesegaran jasmani siswa sebelum menentukan gaya mengajar yang akan digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. (3) Disarankan kepada guru pendidikan jasmani agar dapat menerapkan gaya mengajar inklusi dan gaya mengajar latihan untuk pembelajaran pendidikan jasmani (4) Bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani tinggi sebaiknya digunakan gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran pendidikan jasmani (5) Bagi siswa yang memiliki kesegaran jasmani rendah sebaiknya digunakan gaya mengajar latihan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR RUJUKAN

- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 10-12 Tahun*. Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Gabard Carl, Leblanc, Elizabeth and Lowy Susan. 1987. *Physical Education for Children*, Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Lutan, Rusli. 1997. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Universitas Terbuka.
- Moston, Muska and Sara Asworth. 1981. *Teaching Physical Education*. USA: MacMillan College
- Oxendine. 1984. *Psychology of Motor Learning*, Englewood New Jersey: Prentice .
- Pangrazi, P.R. dan Dauer. 1992. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. New York: Allyn dan Bacon

Singer R.1980. *Motor Learning and Human Performance*, London: Coillier Macmillan

Emphasis, Champaign: Human Kinetic

Schmidt RA.1988. *A Motor Control and Learning: A Behavioral*