

**HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT  
(STUDI EKSPERIMEN PENGARUH GAYA MENGAJAR DAN KOORDINASI  
TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT  
SISWA SMK NEGERI 7 MEDAN)**

**Rizki Bastanta B. Manalu**  
Dosen Universitas Quality Berastagi  
Email: bastanta.rizki@gmail.com

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari gaya mengajar (Inklusi dan Latihan) dan koordinasi terhadap Hasil Belajar Lompat Jangkit. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMK Negeri 7 Medan, penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Sampel terdiri dari 40 orang siswa yang dibagi menjadi 4 kelompok, masing-masing terdiri dari 10 siswa. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan Uji tukey pada tingkat signifikansi  $\alpha = ,05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Gaya mengajar inklusi memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada gaya mengajar latihan terhadap Hasil Belajar Lompat Jangkit yang memiliki koordinasi tinggi. (2) Gaya mengajar latihan memiliki pengaruh yang lebih baik daripada gaya mengajar inklusi terhadap Hasil Belajar Lompat Jangkit yang memiliki koordinasi rendah.

**Kata kunci: Hasil Belajar Lompat Jangkit, Koordinasi, Gaya Mengajar Inklusi, dan Gaya Mengajar Latihan.**

**ABSTRACT**

The purpose of this research was to determine the effect of teaching style (Inclusion and Exercise) and coordination to Learning Outcomes Triple Jump. Research was conducted on students of SMK Negeri 7 Medan, this research used treatment by level 2 x 2. The sample consisted of 40 students who were divided into 4 groups, which there 10 students. Analysis data taken by ANOVA and Tukey test continued with the level of significance  $\alpha = .05$ .

These results indicate that (1) The style of teaching inclusions have a better effect than the teaching styles of exercise on learning outcomes Triple Jump which have high coordination. (2) The style of teaching exercise has a better effect than the inclusion of teaching styles to learning outcomes Triple Jump which has a low coordination.

**Keywords: Learning Outcomes Triple Jump, Coordination, Inclusion Teaching Style and Teaching Style Exercise.**

**1. PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas manusia yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan bagi para pelakunya baik itu olahraga yang dilakukan secara rekreatif, kompetitif maupun dengan tujuan prestasi. Olahraga di Indonesia maupun di negara berkembang dewasa ini

semakin pesat dan mendapat perhatian yang khusus dari pemerintah, kaitannya dalam pendidikan olahraga merupakan bidang yang mempunyai kedudukan yang sangat penting, hal ini disebabkan karena pendidikan berperan dalam membangun karakter suatu bangsa. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan

salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah dasar. Sekolah dasar merupakan lembaga pendidikan formal dasar yang mempersiapkan setiap peserta didiknya agar dapat menempuh atau mengikuti jenjang pendidikan formal yang lebih tinggi. Pendidikan formal yang dimaksud adalah pendidikan yang dilaksanakan berdasarkan kurikulum tingkat satuan pendidikan pada masing – masing mata pelajaran, dimana pada masing – masing mata pelajaran terdapat standar isi yang memuat standar kompetensi dan kompetensi dasar atau yang lebih dipahami sebagai tujuan pembelajaran umum dan tujuan pembelajaran khusus yang akan dicapai melalui proses pembelajaran dalam kelas.

Dalam pembelajaran lompat jangkit guru pendidikan jasmani di SMK N 7 Medan ini selalu berusaha menyajikan pembelajaran dengan baik dengan melakukan pengembangan program Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sesuai kurikulum dan melaksanakan pembelajaran berdasarkan rencana pembelajaran, selain itu guru juga dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan membantu siswa bergerak lebih terarah dalam ruang gerak yang kecil.

Namun dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan menerapkan teknik modifikasi masih terdapat kekurangan dan diperlukan adanya perbaikan, khususnya pada pembelajaran lompat jangkit antara lain kurangnya pendekatan guru terhadap siswa dalam proses pembelajaran dan kurang aktifnya siswa pada saat pembelajaran, sedangkan yang seharusnya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terutama dalam kurikulum 2013 lebih menekankan keaktifan siswa dalam pembelajaran dan bukan sebaliknya sehingga di dalam proses pembelajaran terdapat nilai – nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran pada materi pembelajaran

lompat jangkit bagi kelas XII SMK N 7 Medan.

## **2. Kajian Teoritik**

### **a. Gaya mengajar**

Dewasa ini dunia pendidikan mengalami kemajuan pesat yang ditandai dengan perhatian khusus terhadap bidang pengujian nilai – nilai pendidikan, tujuan pendidikan, kurikulum pendidikan dan metodologi pengajaran. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar agar siswa dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang siswa, namun proses pengajaran ini memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan pengajar saja. Salah satu aspek pendidikan yang senantiasa dikembangkan melalui penelitian adalah proses pengajaran, serta upaya untuk menghasilkan model – model pengajaran yang tepat. Pada dasarnya diperlukan suatu teori pengajaran yang bersifat universal yang difokuskan pada pengajaran sebagai satu aspek tingkah laku manusia berdiri sendiri. Teori pengajaran harus selalu menyertakan semua fenomena dan kondisi dari semua unsur yang terintegrasi dalam kegiatan sebenarnya.

Usaha untuk mencapai suatu tujuan di dalamnya manusia dituntut untuk menggunakan strategi dalam prosesnya agar pencapaian tujuan lebih efektif dan efisien, tentunya hal ini berlaku pula di dalam suatu proses pembelajaran. Strategi yang dimaksud adalah strategi pembelajaran yang mencakup gaya mengajar pembelajaran, penggunaan media pembelajaran, guru sebagai fasilitator, siswa sebagai subyek pembelajaran, dan situasi di lingkungan belajar atau situasi belajar yang kesemuanya itu merupakan pusat perhatian dalam pembelajaran. Pembelajaran dikatakan berhasil dengan baik apabila didalamnya menggunakan berbagai

sumber yang sifatnya terbatas namun memperoleh yang tepat, cermat dan optimal disamping perlu pula diperhatikan tingkat keterlibatan siswanya.

#### **b. Hasil Belajar**

Dalam proses pendidikan hasil belajar adalah seluruh kecakapan dan hasil yang dicapai melalui proses belajar mengajar yang dinyatakan dengan angka-angka atau nilai-nilai yang diukur dengan tes hasil belajar. Artinya dengan hasil belajar dapat memungkinkan siswa untuk mengetahui sampai sejauh mana kemampuan yang dikuasainya terhadap sesuatu yang dipelajarinya.

Belajar merupakan suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang sebagai hasil dari pengalaman dan latihan. Dalam proses pendidikan sendiri hasil belajar adalah seluruh kecakapan yang dicapai melalui proses belajar mengajar yang dinyatakan dengan angka – angka atau nilai yang diukur dengan tes hasil belajar. Perubahan sebagai hasil dari belajar dapat ditimbulkan dalam berbagai bentuk, seperti berubahnya pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, kecakapan serta kemampuan.

#### **c. Koordinasi**

Koordinasi kondisi fisik merupakan hal yang mendasar sebagai faktor penunjang bagi kegiatan yang lainnya. Tentunya keberadaan kondisi fisik tersebut harus dibina dan dikembangkan sehingga semua kegiatan yang berhubungan dengan kondisi fisik tidak terganggu oleh kemampuan tubuh yang tidak prima. Ini berarti dalam usaha peningkatan kondisi fisik tersebut harus diperhatikan. Komponen kondisi fisik itu terdiri dari kekuatan, kelentukan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

Koordinasi adalah salah satu unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi. Menurut Sukadiyanto koordinasi merupakan perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Komponen biomotor koordinasi sangat diperlukan hampir setiap cabang

olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan.

#### **d. Keterampilan Lompat Jangkit**

Lompat jangkit merupakan salah satu nomor atletik yang diperlombakan baik di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Sekaligus salah satu materi yang diajarkan di Sekolah Menengah Atas maupun Kejuruan. Lompat jangkit yang biasa disebut hop, step dan jump adalah sebuah olahraga trek and field (melibatkan jalur di lapangan) mirip dengan lompat jauh, tetapi melibatkan rutinitas “jingkat (hop), langkah (step), lompat (jump)”, dimana pesaing berjalan menyusuri jalur dan melakukan satu jingkatan (hop), satu langkah (step) dan kemudian melompat (jump) ke dalam kotak pasir. Di dalam lompat jangkit sebenarnya terjadi tiga kali tolakan, tiga kali melayang di udara, dan tiga kali pendaratan. Jarak lompatan diukur dari kumulatif ketiga gerakan lompat jangkit tersebut (hop-step-jump).

Gerakan lompat jangkit memproyeksikan pusat gaya berat tubuh si pelompat di udara ke arah depan dengan melalui tiga tahapan lompatan atau tumpuan. Yaitu hop, step, jump. Menurut ketentuan si pelompat harus melakukan, menumpu dua kali dengan kaki yang sama yang disebut step dan diakhiri dengan gerakan jump atau lompat. Hasil dari suatu lompatan sangat tergantung dari kecepatan horizontal dan kekuatan pada ketiga tahapan tumpuan tersebut. Jarak antara hop, step, jump bervariasi tergantung dari kecepatan, kekuatan, dan kelentukan otot. Sudut tumpuan yang tepat sangat membantu menjaga kecepatan.

### **3. Metodologi Penelitian**

Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan lompat jauh sekolah SMK Negeri 7 Medan. Waktu penelitian dilaksanakan setelah keluar surat izin penelitian. Diperkirakan waktu pelaksanaan penelitian dengan melalui tahapan : (1) Ujicoba Instrumen tanggal 26 sampai 28 Januari 2016, (2) Penelitian atau *treatment* dilaksanakan mulai 4 Februari sampai tanggal 5 Maret 2016, (3) kemudian dilanjutkan

dengan pengumpulan data keterampilan lompat jangkit sebagai tes akhir. (4) Analisis Data, dan (5) Penulisan naskah Tesis. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen lapangan.

#### 4. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uraian deskripsi data hasil penelitian bertujuan untuk melihat secara umum gambaran karakteristik

Hasil Belajar Lompat Jangkit yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Hasil Belajar Lompat Jangkit dalam empat kelompok perlakuan berdasarkan gaya mengajar (inklusi dan latihan), Koordinasi (tinggi dan rendah) dan skor penampilan Hasil Belajar Lompat Jangkit dari masing-masing kelompok perlakuan dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel. Rangkuman Data Hasil Penelitian

| Gaya Mengajar (A)<br>Koordinasi (B) | Inklusi<br>(A <sub>1</sub> )  | Latihan<br>(A <sub>2</sub> )  |
|-------------------------------------|---|---|
| Tinggi                              | n = 10<br>$\bar{X}$ = 17.00<br>$\Sigma X$ = 170<br>$\Sigma X^2$ = 2916<br>SD = 1,70 | n = 10<br>$\bar{X}$ = 13.90<br>$\Sigma X$ = 139<br>$\Sigma X^2$ = 1989<br>SD = 2,51 |
| Rendah                              | n = 10<br>$\bar{X}$ = 15.70<br>$\Sigma X$ = 157<br>$\Sigma X^2$ = 2509<br>SD = 2,21 | n = 10<br>$\bar{X}$ = 15.90<br>$\Sigma X$ = 159<br>$\Sigma X^2$ = 2573<br>SD = 2,23 |
| Total                               | n = 20<br>$\bar{X}$ = 16.35<br>$\Sigma X$ = 327<br>$\Sigma X^2$ = 3425<br>SD = 2,03 | n = 20<br>$\bar{X}$ = 14.90<br>$\Sigma X$ = 298<br>$\Sigma X^2$ = 4562<br>SD = 2,53 |

Tabel. Rangkuman hasil uji normalitas keseluruhan data

| Kelompok | N  | Lo    | Lt    | Kesimpulan |
|----------|----|-------|-------|------------|
| 1        | 10 | 0,178 | 0,280 | Normal     |
| 2        | 10 | 0,089 | 0,280 | Normal     |
| 3        | 10 | 0,175 | 0,280 | Normal     |
| 4        | 10 | 0,111 | 0,280 | Normal     |

### Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas mengenai pada masing-masing kelompok perlakuan, dilakukan dengan Uji *Bartlett* pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Perhitungan uji homogenitas data Hasil Belajar Lompat Jangkit secara lengkap dapat dilihat pada lampiran, halaman rangkuman hasil

perhitungan uji homogenitas pada masing-masing kelompok dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel. Rangkuman hasil perhitungan uji *Bartlett*  $\alpha = 0,05$

| Kelompok | Variansi | Variansi Gabungan | $\chi^2_{hitung}$ | $\chi^2_{tabel}$ | Kesimpulan |
|----------|----------|-------------------|-------------------|------------------|------------|
| 1        | 2,89     | 4,775             | 1,370             | 7,82             | Homogen    |
| 2        | 4,90     |                   |                   |                  |            |
| 3        | 6,32     |                   |                   |                  |            |
| 4        | 4,99     |                   |                   |                  |            |

## 5. Kesimpulan dan Saran

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang memiliki koordinasi tinggi, pemberian gaya mengajar inklusi memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar lompat jangkit.
2. Bagi siswa yang memiliki koordinasi

rendah, pemberian kedua gaya mengajar latihan memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan gaya mengajar inklusi terhadap hasil belajar lompat jangkit.

### 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- Bagi para guru pendidikan jasmani dan pelatih disarankan dalam memberikan pembelajaran dapat memilih gaya

mengajar yang benar-benar cocok sesuai dengan karakteristik materi yang akan diajarkan maupun karakteristik peserta didiknya. Selain dalam menggunakan gaya mengajar hendaknya mempertimbangkan tingkat koordinasi yang dimiliki peserta didik sehingga benar-benar dapat meningkatkan hasil belajar, khusus siswa yang memiliki koordinasi tinggi disarankan agar menggunakan gaya mengajar inklusi sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar.

- Kepada para staf pengajar, guru pendidikan jasmani dan pelatih didalam membina olahraga khususnya dalam keterampilan lompat jangkit hendaknya menerapkan gaya mengajar dan koordinasi sehingga benar-benar para siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak lompat jangkit.

#### • Ucapan Terimakasih

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan nikmat dan anugrah-Nya yang senantiasa selalu diberikan kepada kita semua serta karena berkah dan hidayahNya, penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul “Hasil Belajar Lompat Jangkit Studi Eksperimen Pengaruh Gaya Mengajar dan Koordinasi Terhadap Hasil Belajar Lompat Jangkit”, yang merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan pada program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Pada Kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd, selaku Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian tesis ini dan juga kepada Bapak Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed. M.Pd, selaku pembimbing I dan juga Bapak Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan tak bosan-bosannya dalam memberikan arahan dan masukan yang sungguh

bermanfaat bagi peneliti sehingga dapat terwujudnya penyusunan tesis ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Sekretaris Program studi Pendidikan Olahraga Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd atas arahannya. Penulis juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Bapak Firman Sianipar, S.Pd dan Ibu Fitria Rahmadhani, S.Pd atas segala masukan yang berhubungan dengan penelitian Lompat Jangkit dan menyediakan tempat di sekolah SMK Negeri 7 Medan dan juga teman – teman yang sudah membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

Akhirnya rasa terima kasih dan haru serta bangga yang sangat mendalam penulis sampaikan kepada kedua orang tua yaitu Bapak saya Omry B.Manalu, S.H dan Ibu saya Srie Arihta Bukit serta Kakak Saya Cicy Viorista B.Manalu, S.Pd dan adik Ira Widia Utari B.Manalu yang selalu memberikan dukungan moral dan perhatian yang mendalam sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.

#### Daftar Pustaka

- Allen L. Edwards, *Experimental Design in Physical Research Fifth Edition* (New York: Harper & Row, Inc., 1985)
- Azwar, “*Pengaruh Gaya Mengajar dan Motor Educability Terhadap keterampilan Tendangan T Pencak Silat*” Tesis (Jakarta: PPs Universitas Negeri Jakarta, 2014)
- B.E Rahantoknam, *Guru Pendidikan Jasmani sebagai Fasilitator, dalam semiloka pola system operasional pendidikan jasmani sebagai basis pembinaan prestasi olahraga Indonesia menjelang globalisasi* (Jakarta: 1997)
- Cecco dan Crawford dalam Richard Decaprio, *Aplikasi Teori*

- Pembelajaran Motorik Di Sekolah* (Jogjakarta: Diva Press, 2013)
- Cecile Reynaud, *Coaching Volley Ball Technical and Tactical Skills* (Amerika: Education Program, 2011)
- Certification System (CECS), *jumping Event*, Textbook, Level I – II, Development Programme. 2000.
- Dinata Marta, *Dasar-dasar Mengajar Atletik* (Lampung : Cerdas Jaya, 2003)
- Experience Third Edition* (California: Wadsworth Publishing Company Belmont, 1998)
- Frank M. Verducci, *Measurement Concepts in Physical Education* (St. Louis Missouri: Mosby Company, 1980)
- Fred N. Kerlinger, *Azas-azas Penelitian Behavioral : Terjemahan Landung R. Simatupang* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1995)
- Gerry A. Carr, 2003. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada  
<http://findarticles.com/articel>, diunduh 9 november 2015.
- Husdarta dkk, *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Bandung: Alfabeta Bandung, 2010)
- International Association of Athletics Federation, Coaches Education and
- Irawadi, *Kondisi Fisik dan pengukurannya*. (Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Padang, 2011)
- Joanne Thatcher et al., *Sport And Exercise Science* (Brtihis Library Cataloguing in Publication Data, 2009)
- JS.Husdarta dan Yudha M. Saputra, *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Alfabeta, 2013)
- Kemeneppora Republik Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*, (Jakarta: Kemeneppora, 2005)
- Leslei J. Briggs (Ed). *Instruksional Design Principles and Applications* (New Jersey: Educational Technology Publications, Inc. 1979)
- Margareth E. Bell Gredler, *Belajar dan Membelajarkan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1994)
- Mc. Cloy Dalam Widiastuti, M.Pd, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011)
- Mu'Rifah. " *Pengaruh Gaya Mengajar dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar servis tangan Atas Permainan Bola Voli* "Tesis ( (Jakarta: PPs Universitas Negeri Jakarta, 2002)
- Musska Mooston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2009)
- Nana S. Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya)
- PB. PASI. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: 1993

- Purnomo eddy, *Dasar-dasar gerak atletik* (Yogyakarta: Alfabedia, 2011)
- Richard Decaprio, *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah* (Jogjakarta: Diva Press, 2013)
- Robert Morgan, *Developing Teaching Style*, <http://www.creativeteachingsite.com/teach3.htm>. Diunduh pada 10 November 2015.
- S.Nasution, *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar dan Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara, 1992)
- ipta, 2003)
- Samsudin, *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* 2013. Jakarta:POR UNJ, 2013
- Sardiman AM, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2001)
- Schmidt dalam Richard Decaprio, *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah* (Jogjakarta: Diva Press, 2013)
- Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka C