



Pengaruh Gaya Mengajar Latihan dan Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Lempar Lembing Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga

Jes Jemmy Mangindaan

Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Manado

Abstract

Received: 6 November 2022

Revised: 8 November 2022

Accepted: 10 November 2022

This study aims to examine the application of the exercise teaching style and the commando teaching style to the improvement of the javelin-throwing learning outcomes for the students of the Department of Sports Education. The method used in this research is the experimental method. The research design used was a randomized two group pre-test and post-test design. The instrument used in this study was the javelin throwing ability test. The data collection technique in this study was to conduct a preliminary test and a final test of the javelin throwing ability for both groups. From the calculation of the research hypothesis testing, it is obtained that t_{count} is 1.30. Based on the t distribution table at 0.05 with degrees of freedom $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$, the t table is 2.101. So t_{count} is smaller than t_{table} , namely $t_{count} = 1.30$ $t_{table} = 2.101$. Based on the test criteria, if t_{count} is smaller than t_{table} ($t_{count} < t_{table}$), then accept H_0 , which means H_A is rejected. Thus, the conclusion of the test is that the average increase in javelin-throwing skill learning outcomes in the experimental group (X1) which is taught using the Exercise teaching style is the same as the average increase in the javelin-throwing skill in the experimental group (X2) which is taught using the commando teaching style.

Keywords: Practice Teaching Style, Command Teaching Style. Javelin Throwing Learning Outcomes.

(*) Corresponding Author: jemmypinangkaan@unima.ac.id

How to Cite: Mangindaan, J. (2022). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Dan Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Lempar Lembing Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 77-83. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7322902>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan dengan tujuan untuk membentuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, pengembangan motor skill, menanamkan kesadaran berolahraga, pengembangan terhadap berbagai cabang olahraga dan untuk rekreasi. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan dan merupakan alat dari pendidikan. Andang Suherman mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak dan harus dilakukan dengan cara – cara yang sesuai dengan konsepnya.”

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah sesuai dengan muatan kurikulum tingkat satuan pendidikan terdiri dari beberapa macam aktivitas yang salah satunya adalah melalui pembelajaran atletik. Tujuan program pembelajaran atletik adalah untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk



mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi siswa, baik dari aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Untuk dapat mencapai tujuan program pembelajaran atletik khususnya lempar lembing tersebut, maka guru pendidikan jasmani olahraga di sekolah dalam mengajarkan lempar lembing harus mampu menerapkan berbagai strategi atau metode dan gaya mengajar yang bertujuan untuk merangsang dan menciptakan suasana belajar mengajar yang kondusif dan efisien yang mana suasana belajar mengajar pada prinsipnya merupakan hubungan timbal balik antara guru dan murid yang kelangsungannya terjadi pada semua bidang ilmu pendidikan, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Apabila hal ini dapat terlaksana dengan baik, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran lempar lembing dapat tercapai.

Dalam proses belajar mengajar terdapat banyak metode (gaya) mengajar yang dapat digunakan antara lain metode demonstrasi, metode bagaian, dan metode progresif, gaya Latihan, gaya komando dan juga gaya resiprokal”. metode- metode atau gaya gaya inilah yang seringkali dipergunakan guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Metode mengajar yang spesifik untuk mengajarkan ketrampilan lempar lembing ataupun untuk meningkatkan suaqtu ketrampilan motoric lainnya sampai saat ini belum diketahui. Efektivitas suatu metode sangat tergantung dari lingkungan belajar seperti guru, siswa, bahan ajar dan fasilitas yang tersedia. Oleh karena itu seorang guru harus berhati-hati dalam memilih metode atau gaya mengajar yang akan digunakan dalam situasi belajar tertentu sehingga tidak mengganggu suasana belajar. Metode yang baik adalah metode yang mampu menciptakan proses belajar mengajar menjadi menarik serta mampu mendorong siswa untuk selalu aktif selama proses belajar itu berlangsung. Dari beberapa gaya mengajar yang sering digunakan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani masing masing memiliki keunikannya sendiri karena itu dibutuhkan kemampuan guru untuk menyesuaikan dengan kondisi belajar. Seperti misalnya gaya komando dimana semua keputusan berasal dari guru, artinya gaya mengajar ini berpusat pada guru. Sementara gaya Latihan lebih dominan kepada kemandirian siswa, karena Sebagian besar tugas guru digeser ke siswa, dalam hal ini siswa yang menentukan sendiri kemajuan dan perkembangan belajarnya.

Gaya mengajar komando merupakan suatu gaya mengajar dimana semua keputusan dibuat oleh guru, guru menjelaskan atau mendemonstrasikan suatu model untuk ditiru murid, kemudian dibawah aba-aba oleh guru siswa mempraktekannya. Siswa hanya bereaksi apabila diperintah guru, sedangkan guru menilai keberhasilan siswa menurut sejauh mana dia dapat meniru model itu dengan persis. Aplikasi gaya mengajar komando dalam pembelajaran lempar lembing adalah siswa hanya dapat mengerjakan materi pembelajaran lempar lembing dan mempraktekkannya hanya sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh guru dan guru hanya menilai keberhasilan pembelajaran lempar lembing menurut sejauh mana siswa dapat meniru model itu dengan persis dan semua keputusan atau kegiatan pembelajaran lempar lembing dibuat oleh guru.

Penerapan gaya mengajar komando pada materi pembelajaran lempar lembing memiliki kelebihan antara lain: sangat efektif bila ingin membina keseragaman dan keserentakan gerakan lempar lembing sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, mempertinggi disiplin dan kepatuhan siswa, dan dari segi proses

pengajaran metode ini memberikan keuntungan tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak dari bahan ajar lempar lembing, pengontrolan laju informasi pembelajaran lempar lembing sepenuhnya dikuasai oleh guru dan pemakaian waktu tergolong sangat efisien.

Sementara pada gaya mengajar Latihan terjadi pergeseran Sebagian tanggungjawab guru kepada siswa sebab pada hakekatnya gaya latihan adalah metode mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran dan siswa dapat membuat keputusan-keputusan tentang pelaksanaan pengajaran selama pertemuan sedangkan peran guru dalam gaya mengajar latihan adalah menyampaikan tugas, mengamati, menilai dan memberikan umpan balik (*feedback*). Gaya mengajar ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih secara individu dan mandiri, serta menyediakan guru waktu untuk memberikan umpan balik secara individu kepada siswa. Peserta didik mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, dalam model tugas belajar gerak, peserta didik diberi kesempatan dan kewenangan untuk menentukan sendiri kecepatan dan kemajuan belajarnya. Penerapan gaya mengajar latihan ini terjadi beberapa pergeseran keputusan dari guru ke siswa, dimana beberapa peran guru dialihkan ke siswa beserta dengan tanggung jawabnya.

Dalam gaya mengajar latihan siswa diberikan waktu untuk melaksanakan tugas secara perorangan, dan guru bertanggung jawab menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas dan menetapkan tata urutan kegiatan untuk mencapai tujuan pengajaran. Dalam gaya tugas ini siswa ikut serta menentukan cepat lambatnya tempo belajar, maksudnya guru memberikan keleluasaan bagi setiap siswa untuk menentukan sendiri kecepatan belajar dan kemajuan belajarnya. Gaya mengajar ini sangat diharapkan dapat membantu siswa untuk memahami dan mampu mempraktekkan tentang ketrampilan lempar lembing.

Dalam pembelajaran atletik lempar lembing seorang guru harus mampu melakukan pendekatan-pendekatan pembelajaran dengan tujuan untuk menciptakan kondisi belajar yang kondusif dan meningkatkan kreaktivitas siswa dalam proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat terwujud yakni adanya peningkatan terhadap hasil belajar atau kemampuan siswa dalam pembelajaran lempar lembing. Salah satu pendekatan mengajar yang harus ditempuh guru dalam proses pembelajaran lempar lembing adalah dengan penerapan gaya mengajar. Dalam proses pembelajaran ketrampilan motoric ada beberapa gaya mengajar yang sering digunakan dan masing masing memiliki kelebihanannya sendiri. Seberapa besar pengaruh gaya mengajar terhadap peningkatan suatu ketrampilan motoric hal inilah yang akan diuji kebenarannya dari gaya mengajar komando dan gaya mengajar Latihan.

Gaya mengajar komando memberi wewenang tunggal kepada guru dimana semua keputusan dibuat oleh guru, guru menjelaskan atau mendemonstrasikan suatu model untuk ditiru murid, kemudian dibawah aba-aba oleh guru siswa mempraktekannya. Siswa hanya bereaksi apabila diperintah guru, sedangkan guru menilai keberhasilan siswa menurut sejauh mana dia dapat meniru model itu dengan persis.

Aplikasi gaya mengajar komando dalam pembelajaran lempar lembing adalah siswa hanya dapat mengerjakan materi pembelajaran lempar lembing dan mempraktekannya hanya sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh guru dan guru

artinya semua keputusan atau kegiatan pembelajaran lempar lembing dibuat oleh guru dan murid harus melakukan setiap instruksi yang diberikan secara utuh.

Penerapan gaya mengajar komando pada materi pembelajaran lempar lembing memiliki kelebihan antara lain: sangat efektif bila ingin membina keseragaman dan keserentakan gerakan lempar lembing sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, mempertinggi disiplin dan kepatuhan siswa, dan dari segi proses pengajaran metode ini memberikan keuntungan tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak dari bahan ajar lempar lembing, pengontrolan laju informasi pembelajaran lempar lembing sepenuhnya dikuasai oleh guru dan pemakaian waktu tergolong sangat efisien.

Gaya mengajar latihan adalah gaya yang memberikan siswa untuk berlatih secara individu dan mandiri, serta menyediakan guru waktu untuk memberikan umpan balik kepada siswa secara individu dan mandiri. Peserta didik di berikan tugas oleh guru untuk dikerjakan, tugas yang dimaksud adalah tugas Latihan gerak dalam bentuk tertulis. Dalam model tugas tersebut guru mendelegasikan sebagian kewenangannya kepada peserta didik. peserta didik di beri kesempatan dan kewenangan untuk memutuskan sendiri tugas Latihan gerak yang harus dikerjakan sebab hal itu akan berdampak pada perkembangan dan kemajuan belajarnya.

Jika gaya mengajar komando dan gaya mengajar latihan ini diterapkan untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing dalam olahraga atletik dapat diduga bahwa kedua gaya mengajar tersebut akan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas gaya mengajar Latihan dan gaya mengajar komando terhadap hasil belajar lempar lembing pada mahasiswa jurusan Pendidikan olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan penelitian yang dipakai adalah “*randomized two group posttest design*”. Instrument penelitian yang digunakan adalah Tes kemampuan lempar lembing dan alat yang digunakan adalah lapangan, lembing, meteran, dan alat tulis-menulis,

Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok yakni kelompok eksperimen (X1) yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar Latihan sebanyak 10 sampel dan kelompok eksperimen (X2) yang diajar dengan gaya mengajar komando sebanyak 10 sampel. Data penelitian adalah hasil pengukuran pos tes kemampuan lempar lembing yang dilakukan tiga kali setiap sampel dan diambil hasil lemparan yang terbaik.

Untuk menguji efektivitas gaya mengajar Latihan dan gaya mengajar komando terhadap peningkatan hasil belajar lempar lembing, digunakan analisis dengan teknik statistik uji beda. Untuk mengetahui tehnik analisa statistik yang tepat, maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Untuk analisis uji normalitas data menggunakan uji *Lilliefors* dan homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar berbanding varians kecil.

Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah Gaya mengajar latihan memberi pengaruh lebih baik dibandingkan gaya komando dalam meningkatkan hasil belajar lempar lembing pada mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Olahraga.

Untuk menguji hipotesa tersebut berarti membandingkan rata-rata peningkatan hasil belajar ketrampilan lempar lembing kelompok yang diajarkan dengan penerapan gaya mengajar Latihan dengan kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar komando,

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 1.30. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.101. Jadi t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 1.30 < t_{tabel} = 2.101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($t_{hitung} < t_{tabel}$) maka terima H_0 yang berarti H_A ditolak. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata peningkatan hasil belajar ketrampilan lempar lembing kelompok eksperimen (X1) yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar Latihan sama dengan rata-rata peningkatan ketrampilan lempar lembing kelompok eksperimen (X2) yang diajarkan dengan gaya mengajar komando.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lempat lembing dalam dalam cabang atletik adalah suatu ketrampilan yang cukup sulit sebab tidak hanya membutuhkan kekuatan otot lengan, keseimbangan tubuh, dan koordinasi gerak untuk mengarahkan lembing pada sasaran lemparan, tapi juga membutuhkan ketrampilan tehnik khusus terutama bagai mana mengatur keseimbangan tubuh dan menentukan sudut lemparan. Kedua komponen ini memberi sumbangsi yang cukup besar terhadap penguasaan tehnik gerak dan hasil lemparan, jika penguasaan tehnik gerak kurang maksimal dapat mengakibatkan pengerahan tenaga dalam melakukan lempar lembing menjadi tidak terkontrol dan arah jalannya lembing menjadi tidak berpola dan hasilnya lembing tidak akan menancap denga benar. Oleh karena itu dibutuhkan model mengajar penguasaan ketrampilan gerak secara bertahap.

Gaya mengajar latihan merupakan suatu metode mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang akan di pelajari oleh siswa khususnya mengenai materi lempar lembing dalam cabang atletik sehingga siswa menguasai keterampilan tersebut dengan baik. Dimana gaya mengajar latihan mempunyai kelebihan bahwa pengetahuan dan ketrampilan siswa menjadi lebih meningkat melalui latihan yang berulang-ulang terhadap materi ketrampilan yang sedang dipelajari.

Dalam perencanaan pelajaran dengan menerapkan gaya mengajar latihan hal yang terpenting adalah lembar tugas atau kartu tugas, dimana fungsi dari kartu tugas adalah membantu siswa untuk mengingat tugas geraknya, dan juga melatih para siswa bagaimana mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas secara mandiri.

Adanya penerapan gaya mengajar latihan dalam proses pembelajaran lempar lembing dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang diberikan oleh guru. Penyajian pembelajaran dalam bentuk latihan ketrampilan secara berulang ulang serta adanya interaksi antara guru dengan siswa memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku dan penguasaan keterampilan lempar lembing.

Penerapan gaya mengajar komando dalam proses pembelajaran ketrampilan lempar lembing dimaksudkan agar setiap tahap dari proses geraknya

dilakukan secara terstruktur berdasarkan instruksi yang dilakukan oleh guru. Pemberian instruksi oleh guru harus di taati oleh setiap siswa artinya siswa hanya melakukan tahap gerak jika di instruksikan oleh guru. Dalam penerapan gaya mengajar komando tersebut guru melakukan pengawasan yang ketat pada setiap siswa dan pada setiap proses gerak untuk mencapai penguasaan tehnik yang benar. Penerapan gaya mengajar komando dalam penelitian ini telah dilaksanakan dengan benar benar sesuai dengan prinsip-prinsip metodologinya dan dapat dijamin bahwa penguasaan konsep gerak ketrampilan lempar lembing dapat meningkat, Dengan demikian dapat dibenarkan bahwa peningkatan hasil belajar ketrampilan lempar lembing kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar komando lebih lebih meningkat.

Berdasarkan kajian tersebut diatas ternyata gaya mengajar Latihan dan gaya mengajar komando sama baiknya jika digunakan dalam proses pembelajaran motoric khususnya dalam meningkatkan hasil belajar lempar lembing. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 anak coba mahasiswa jurusan Pendidikan olahraga dimana analisis statistik menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 1.30 lebih kecil dari nilai distribusi $t = t_{tabel}$ senilai 2.101 keadaan ini memberi arti bahwa kedua variable yakni gaya mengajar Latihan dan gaya mengajar komando memberi sumbangsi yang sama baiknya dalam meningkatkan ketrampilan lempar lembing.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji t tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh penerapan gaya mengajar Latihan dan gaya mengajar komando terhadap peningkatan hasil belajar ketrampilan lempar lembing pada mahasiswa jurusan Pendidikan olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di kemukakan di sebelumnya ,maka dapatlah ditarik beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan pengaruh hasil belajar ketrampilan lempar lembing kelompok yang di ajarkan dengan menggunakan gaya Latihan dan gaya mengajar komando.
2. Gaya mengajar Latihan dan gaya mengajar komando memberi kontribusi yang sama baiknya dalam meningkatkan ketrampilan lempar lembing..
3. Hasil pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 1.30. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2.101. Jadi t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 1.30 < t_{tabel} = 2.101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($t_{hitung} < t_{tabel}$) maka H_0 diterima yang berarti kedua variable sama baiknya.

Bertolak dari hasil kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang di kemukakan yaitu:

1. Bagi guru Penjasorkes dalam proses belajar mengajar ketrampilan lempar lembing atau ketrampilan motorik lainnya yang memiliki tingkat kesulitan

- yang tinggi dapat menerapkan gaya mengajar Latihan atau ngaya mengajar komando.
2. Menjadi bahan masukan bagi mahasiswa FIK UNIMA Jurusan POR, bahwa penerapan gaya mengajar Latihan dan gaya mengajar komando dapat meningkatkan ketrampilan lempar lembing.
 3. Hasil penelitian ini menjadi bahan masukan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam materi cabang olahraga umumnya di berbagai satuan dan jenjang pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ary Donal, Luccy Jacobs, Asghar Razavieh Cheser. 1982. *Penelitian Dalam Pendidikan, Terjemahan Arief Furchan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Lutan, Rusli. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mandagi, Hendrik S. 1992. *Teknik – Teknik Atletik*. Manado: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.
- Matakupan, J. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dinas Pendidikan Dan Pengajaran.
- Rahantoknam, E. 1998. *Strategi Instruksional dalam Pendidikan Olahraga*. Jakarta: FPS IKIP Jakarta.
- Riduwan, 2010. *Teknik Dan Metode Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. 2009. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suherman, Andang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud, Ditjen, Dikdasmen, BP2G SLTP.
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Yusuf Adisasmita, H.M. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Jakarta.