



## Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa SMA

Edita A.M. Pinangkaan

Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK Universitas Negeri Manado

### Abstract

Received: 3 November 2022  
Revised: 5 November 2022  
Accepted: 8 November 2022

*This study aims to examine the application of the commando teaching style on the learning outcomes of sideways style sweating at the high school students of State I Kawangkoan. The method used in this research is the experimental method. The sample used was the students of the State High School I Kawangkoan, totaling 20 samples, which were divided into two groups, namely the experimental group with a command teaching style totaling 10 samples and the control group receiving no treatment totaling 10 samples. The instrument used in this study was a "sideways test of shot put style". The data collection technique in this study was to conduct a preliminary test and a final test of the sideways force decay for both groups. From the calculation of the research hypothesis testing, it is obtained that  $t_{count}$  is 3.13. Based on the  $t$  distribution table at 0.05 with degrees of freedom  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ , it is obtained  $t_{table}$  worth 2.101. So  $t_{count}$  is smaller than  $t_{table}$ , namely  $t_{count} = 3.13 > t_{table} = 2.101$ . Based on the test criteria, if  $t_{count}$  is greater than  $t_{table}$  ( $t_{count} > t_{table}$ ) then reject  $H_0$  and accept  $H_A$ . Thus the conclusion of the test is that the average increase in side-by-side shot put learning outcomes in the experimental group taught with the commando style of teaching is better than the average increase in side-by-side shot put by the control group, meaning that there is a difference between the two groups. Thus, it can be concluded that the commando teaching style have an effect on increasing the sideways style of shot put in high school students I Kawangkoan State.*

**Keywords:** *commando teaching style, sideways style shot put learning outcomes*

(\*) Corresponding Author: [editapinangkaan@unima.ac.id](mailto:editapinangkaan@unima.ac.id)

**How to Cite:** Pinangkaan, E. (2022). Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 124-129. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7323056>

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki kontribusi penting dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan. Bagi siswa dalam proses pendidikan membutuhkan extra energy untuk belajar, berpikir dan membuat tugas-tugas, sebagai konsekuensi yang harus dikerjakan dalam upaya untuk memperoleh pengetahuan. Untuk dapat terus konsisten dalam mengikuti proses belajar, siswa membutuhkan fisik dan mental yang kuat dan itu yang disiapkan melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di sekolah.

Implementasi pendidikan jasmani di sekolah dilakukan melalui macam-macam cabang olahraga seperti olahraga permainan, atletik, senam, renang, bela diri dan bahkan ilmu kesehatan diajarkan dalam bentuk pengetahuan praktis.



Mengingat pentingnya pendidikan jasmani dan kesehatan, yang dapat membentuk kepribadian siswa menjadi lebih baik, maka harus diajarkan dengan baik dan benar. Hal ini karena mengajar merupakan suatu proses yang kompleks tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa atau transformasi pengetahuan, tetapi banyak kegiatan atau tindakan yang harus dilakukan bila diinginkan hasil belajar yang baik. Oleh karena itu dalam melaksanakan proses belajar mengajar harus dilakukan secara terencana dan sistematis. Penting bagi setiap guru dalam menyiapkan materi pelajaran harus pula merencanakan metode yang digunakan, strategi, tehnik dan menyediakan instrument untuk kegiatan evaluasi, sebab itu dalam setiap proses pembelajaran tujuannya harus jelas. Disamping itu dalam proses pembelajaran, seorang guru penjas harus bisa menyampaikan materi dengan baik, tentunya dengan memilih metode atau gaya mengajar yang sesuai dengan karakteristik materi yang akan diajarkan karena dengan metode yang tepat maka tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan dapat dicapai dengan baik. Untuk itu penguasaan metode mengajar merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh seorang guru penjas.

Pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik menyangkut aspek fisik maupun psikis. Oleh karena itu dalam mengimplementasikan pendidikan jasmani, guru perlu menekankan pada proses belajar sehingga siswa terdorong untuk berperan secara aktif selama pertemuan berlangsung. Beberapa aspek yang mampu menciptakan suasana belajar menjadi menarik antara lain adalah metode yang sesuai, strategi yang tepat serta media yang digunakan. Aspek-aspek tersebut sering menjadi kunci dalam proses pencapaian tujuan pendidikan jasmani. Metode sebagai suatu cara untuk membangun komunikasi yang interaktif dalam proses pembelajaran dapat memberi pengaruh munculnya motivasi belajar siswa sehingga siswa mengalami kemajuan dalam proses belajar. Disamping itu metode yang tepat dan efektif sering memberi sumbangsi yang besar dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Menurut Sutikno S dalam Mahendar menyatakan 'Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan'.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani terdapat banyak metode mengajar yang dapat digunakan beberapa macam metode pembelajaran yaitu metode demonstrasi, metode bagaian dan keseluruhan, metode latihan, resiprokal dan metode komando(gaya komando). Metode-metode tersebut sangat sering dipergunakan guru penjas dalam proses pembelajaran penjas.

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.

Pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga di sekolah terdiri dari beberapa macam aktivitas olahraga yang salah satunya adalah olahraga atletik. Cabang olahraga atletik adalah ibu dari sebagian besar olahraga (*mother of sport*), dimana gerakan-gerakan dalam atletik seperti: jalan, lari, lompat dan lempar di

miliki oleh sebagian besar cabang olahraga, sehingga tidak heran jika pemerintah mengategorikan cabang olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjutan. Salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lempar pada cabang olahraga atletik adalah tolak peluru. Tolak peluru merupakan salah satu jenis keterampilan menolak benda berupa peluru sejauh mungkin, karena tujuan dari olahraga tolak peluru adalah untuk mencapai tolakan yang sejauh-jauhnya. Sesuai dengan namanya yaitu “tolak”, alat ini bukan dilempar akan tetapi ditolak atau didorong sekuat kuatnya dengan satu tangan. Selain kekuatan tangan, kecepatan gerakan dan koordinasi tubuh sangat penting untuk menciptakan daya yang maksimal saat mendorong/menolak peluru. Terdapat beberapa gaya dalam tolak peluru diantaranya adalah gaya membelakangi (*O,Brein*) dan gaya menyamping (*Ortodox*).

Dalam penelitian ini gaya mengajar komando yang telah dipaparkan diatas akan diterapkan dalam materi pembelajaran tolak peluru gaya menyamping di SMA Negeri I Kawangkoan karena pada kenyataannya berdasarkan informasi dan pengamatan dilapangan selama peneliti melaksanakan observasi, materi tolak peluru gaya menyamping belum pernah diberikan disebabkan karena tidak tersedianya alat peraga tolak peluru disekolah.

Penerapan gaya mengajar komando pada materi pembelajaran tolak peluru memiliki kelebihan antara lain: sangat efektif bila ingin membina keseragaman dalam penguasaan tolak peluru sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, mempertinggi disiplin dan kepatuhan siswa, dan dari segi proses pengajaran gaya mengajar komando memberikan keuntungan dimana tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak karena, pengontrolan laju informasi pembelajaran tolak peluru sepenuhnya dikuasai oleh guru dan pemakaian waktu tergolong sangat efisien. Bertolak dari pembahasan tersebut, maka penerapan gaya mengajar komando dapat memberikan pengaruh terhadap hasil pembelajaran tolak peluru.

Mengajar adalah suatu aktivitas yang tersistem dari sebuah lingkungan yang terdiri dari pendidik dan peserta didik untuk saling berinteraksi dalam melakukan suatu kegiatan sehingga terjadi proses belajar dan tujuan pengajaran tercapai. Kitapun memahami pengertian pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani agar sesuai harapan, guru perlu mempertimbangkan dan memilih metode pembelajaran yang tepat dan efektif. Ketepatan dalam penerapan metode pembelajaran akan memberi pengaruh pada siswa, sehingga siswa akan mengalami kemudahan dalam mengikuti pembelajaran.

Dalam proses belajar mengajar terdapat banyak metode mengajar yang dapat dipergunakan untuk membantu kelancaran proses, secara praktis dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat beberapa macam metode pembelajaran yaitu metode demonstrasi, metode bagian, metode resiprokal dan metode komando”. Keempat metode inilah yang seringkali di pergunakan guru penjas dalam proses pembelajaran penjas.

## METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh gaya mengajar komando terhadap hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada siswa SMA Negeri I Kawangkoan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah "Randomized one group pre – test and post – test **design**". Dalam penelitian ini melibatkan dua kelompok yakni kelompok eksperimen dengan gaya mengajar komando dan kelompok control yang tidak diberikan perlakuan. Dengan demikian total keseluruhan sampel penelitian adalah 20 orang.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah "test tolak peluru gaya menyamping." dengan alat yang digunakan adalah lintasan, meteran, semprian, bendera dan alat tulis menulis. Data penelitian adalah hasil terbaik dari tiga kali kesempatan yang diberikan pada anak coba melakukan tolak peluru gaya menyamping. \

Dalam penelitian ini teknik analisa data yang digunakan adalah teknik statistik uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dengan rumus adalah :

$$\text{Statistik Uji : } t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_1 - 1)S_2^2}{(n_1 + n_2 - 2)}$$

Keterangan :

$S_1^2$  = standar deviasi (kelompok eksperimen)

$S_2^2$  = standar deviasi (kelompok kontrol)

$n_1$  = jumlah sampel kelompok eksperimen

$n_2$  = jumlah sampel kelompok kontrol

S = standar nilai deviasi

Kriteria pengujian hipotesis yang di gunakan adalah sebagai berikut :

$H_0$  : jika  $t_0 \leq t_t$  ( $\alpha$  0.05 :  $n_1 + n_2 - 2$ )  $H_0$  di terima.

$H_1$  : jika  $t_0 > t_t$  ( $\alpha$  0.05:  $n_1 + n_2 - 2$ )  $H_0$  di tolak.

Untuk menguji pengaruh gaya mengajar komando terhadap hasil belajar tolak peluru gaya menyamping di SMA Negeri I Kawangkoan, digunakan analisis dengan teknik statistik uji beda, Untuk memastikan tehnik statistic yang tepat maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada siswa SMA Negeri 1 Kawangkoan.

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 3.13, Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha$  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  $t_{hitung} = 3.13 > t_{tabel} = 2,101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka tolak  $H_0$  dan terima  $H_A$ . dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping kelompok eksperimen yang diajarkan dengan gaya mengajar

komando lebih baik dari rata rata peningkatan tolak peluru gaya menyamping kelompok kontrol, artinya terdapat perbedaan antara kedua kelompok dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar komando memberi pengaruh terhadap peningkatan tolak peluru gaya menyamping pada siswa SMA Negeri I Kawangkoan.

Dalam pembelajaran gaya mengajar komando 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 sesuai dengan instruksi yang disampaikan. Dalam model komando ini murid sama sekali tidak di ijin untuk melakukan sesuatu diluar aba aba atau instruksi yang di sampaikan guru.

Aplikasi gaya mengajar komando dalam pembelajaran atletik khususnya tolak peluru gaya menyamping siswa hanya dapat mengerjakan materi pembelajaran yang diajarkan guru dan mempraktekannya hanya sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh guru dan guru hanya menilai keberhasilan pembelajaran tolak peluru sejauh mana siswa dapat meniru model itu dengan persis dan semua keputusan atau kegiatan pembelajaran dibuat oleh guru.

Penerapan gaya mengajar komando pada materi pembelajaran tolak peluru gaya menyamping memiliki kelebihan antara lain : sangat efektif bila ingin meningkatkan ketrampilan sesuai dengan bentuk yang diinginkan guru, disamping itu mempertinggi disiplin dan kepatuhan siswa, dan dari segi proses pengajaran metode ini memberikan keuntungan tidak terlalu menuntut pengetahuan yang banyak dari siswa soal penguasaan tolak peluru gaya menyamping sebab sepenuhnya dikuasai oleh guru dan pemakaian waktu tergolong sangat efisien. Bertolak dari pembahasan tersebut, maka penerapan gaya mengajar komando ternyata memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping.

Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistik uji t, diperoleh thitung senilai 3.13. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha$  0,05 dengan derajat kebebasan  $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  maka diperoleh ttabel senilai 2.101. Jadi t hitung lebih besar dari ttabel, yaitu  $t_{hitung} = 3.13 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari ttabel ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata peningkatan kemampuan tolak peluru gaya menyamping kelompok yang diajarkan dengan gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan dengan kelompok control.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan statistik uji t tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap peningkatan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada siswa SMA Negeri I Kawangkoan.

## **KESIMPULAN**

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

1. Terdapat perbedaan kemampuan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping kelompok yang di ajarkan dengan menggunakan gaya mengajar komando dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.
2. Hasil pengujian hipotesa penelitian diperoleh  $t_{hitung}$  senilai 3.13. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha$  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 besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 3.13 > t_{tabel} = 2.101$ . Berdasarkan kriteria pengujian jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_t$ ) maka  $H_0$  ditolak yang berarti  $H_A$  diterima.
3. Terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping pada Siswa SMA Negeri 1 Kawangkoan.

### **Saran**

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

1. Bagi guru Penjasorkes dalam proses belajar mengajar tolak peluru atau ketrampilan motorik lainnya dapat menerapkan gaya mengajar komando.
2. Menjadi bahan masukan bagi mahasiswa FIK UNIMA Jurusan POR, bahwa penerapan gaya mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan tolak peluru gaya menyamping .
3. Menjadi bahan masukan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya dalam cabang olahraga atletik di berbagai satuan dan jenjang pendidikan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Jes Jerver. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Plonir Jaya
- Lutan Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjas*. Jakarta: Depdiknas Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Proyek Penataan Guru SLTA setara D-III.
- Mahendra Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Depdiknas Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Proyek Penataan Guru SLTA setara D-III.
- Margono S. 2006. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratal Wirjasantosa. 1984 *Supervise Pendidikan Olahraga*. Jakarta: UI-Press
- Sudjana. 2006 *Metode Statistik*. Bandung : Tarsito
- Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Dirjen pendidikan Tinggi. Proyek pembinaan tenaga kependidikan. Jakarta.