

**BAGIAN II**  
**PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK**  
**DENGAN PENERAPAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL**

**A. Deskripsi teori**

**1. Lompat Jauh Gaya Jongkok**

**a. Pengertian lompat jauh gaya jongkok**

Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan lari cepat, menolak, melayang dan mendarat. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti dikemukakan Aip Syarifuddin ( 1992 : 90 ) bahwa, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk sikap seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkuk badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama pada anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya.

## **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Lompat Jauh**

Keberhasilan untuk melompat sejauh-jauhnya dipengaruhi oleh banyak faktor. Tamsir Riyadi ( 1985 : 95 ) menyatakan, “Unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi gaya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan”. Sedangkan Jonath U, Haag E, dan Krempel R. ( 1987 : 196 ) persyaratan yang harus dipenuhi pelompat jauh yaitu: “Faktor kondisi fisik yaitu, kecepatan, tenaga loncat, kemudahan gerak khusus, ketangkasan dan rasa irama. Faktor teknik yang meliputi ancang-ancang, lepas tapak tahap melayang dan pendaratan”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, untuk mencapai prestasi lompat jauh dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan faktor teknik. Ditinjau dari faktor kondisi fisik, komponen fisik yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi lompat jauh antara lain: daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi. Sedangkan ditinjau dari teknik melompat meliputi awalan, tolakan, melayang diudara dan pendaratan. Prestasi yang tinggi dapat dicapai, jika unsur-unsur kondisi fisik yang terlibat dikerahkan dengan teknik yang benar.

## **c. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan benar. Berkaitan dengan teknik lompat jauh Soegito ( 1998: 72 ) menyatakan, “Kelangsungan gerak pada lompat jauh terdiri dari: awalan, tumpuan, saat melayang dan pendaratan”. Menurut Jeess Jarver, (2008: 25)

bahwa, “untuk tujuan melatih, alangkah baiknya jika pelatihan semua gerakan dalam lompat jauh ini dilakukan secara kontinue (berkesinambungan) tetapi dibagi dalam 4 tahap secara terpisah, yaitu tahap lari, tahap *take off*, tahap melayang diudara, tahap mendarat (*leanding*)”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri dari empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk lebih jelasnya keempat teknik lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

#### **1) Awalan**

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

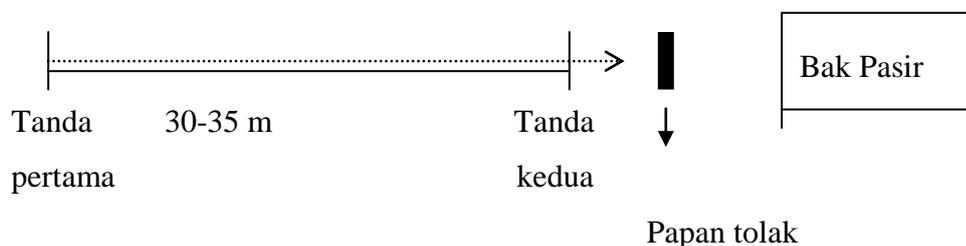
Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Jes Jerver ( 2008: 25) menyatakan “Tahap lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh. “. Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-35 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Aip Syarifuddin (1992: 91 ) menyatakan:

Jarak awalan, yang biasa umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : (1) untuk putra antara 40 sampai dengan 50 m dan (2) untuk putri 30 sampai dengan 45 m. Akan tetapi didalam pelaksanaannya kegiatan belajar mengajar, terutama di SD hendaknya disesuaikan dengan

kemampuan anak-anak SD. Misalnya antara 15 sampai 20 m atau antara 15 sampai 25 M.

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk mengontrol saat menolak dibalok tumpuan.

Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah yang diperkecil atau diperlebar untuk memperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 89 ) bahwa, “Untuk menjaga kumingkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidak tepatan antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (*cherkmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan papan tolakan”. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pemberian tanda untuk membuat *cherkmark* untuk ketepatan tumpuan sebagai berikut :



Gambar 2.1 Ilustrasi Awalan Lompat Jauh

(Aip Syarifuddin, 1992:91)

## 2) Tumpuan

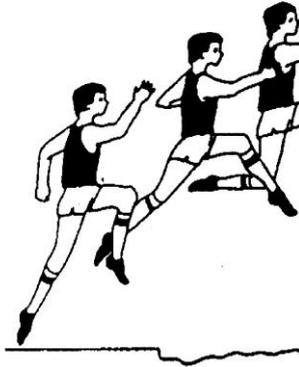
Tumpuan merupakan perubahan gerak horisontal ke gerak vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menjejakan salah satu

kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke atas yang benar. Jes Jarver (2008: 26) menyatakan, “Tahap *take off* merupakan tahap kedua dari serangkaian gerakan dalam lompat jauh. Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil memperahankan kecepatan horisontal badan ke depan membuat sudut lebih kurang  $45^\circ$  dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu ( melewati balok tumpuan ), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu jauh berada balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian lompatan. Menurut Dik Dik zafar sidik, Dkk (2008: 65) teknik menumpu pada lompat jauh memiliki karakteristik sebagai berikut:

- 1) Penancangan Kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan kebawah dan kebelakang.
- 2) Waktu menolak dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu.
- 3) Paha tungkai bebas didorong keposisi horisontal.
- 4) Sendi-sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



Gambar 2.2 Fase bertolak dalam Lompat Jauh  
(Dik Dik zafar sidik, Dkk, 2008: 65))

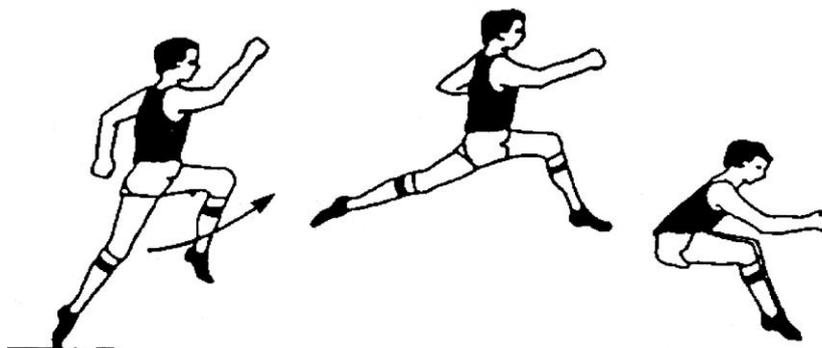
### 3) Melayang Di Udara

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan sipelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut berat badan (*Center of gravity*). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak kebelakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan kearah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Aip Syarifuddin, 1992:91 menyatakan, “sikap dan gerakan badan di udara

sangat erat kaitanya dengan kecepatan awala dan kekuatan tolakan, karena pada waktu lepas dari papan tolakan, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut daya penarik bumi”.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut :



Gambar 2.3 Sikap Melayang di Udara

(Aip Syarifuddin, 1992:91 )

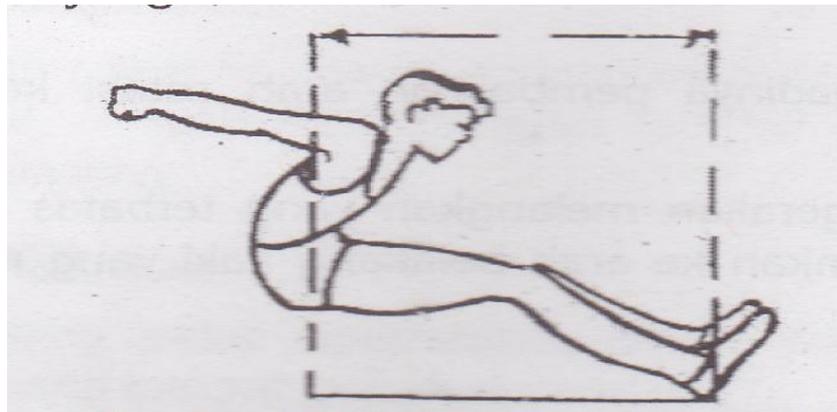
#### 4) Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hamper duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Feri Kurniawan (2011: 24) “Mendarat : gerakan disaat pendaratan harus dilakukan dengan dua kaki . perlu diperhatikan bahwa pada saat melakukan pendaratan kedua kaki harus dijatuhkan secara bersamaan dengan posisi badan condong kedepan”

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pendaratan pada cabang lompat jauh menurut Jes Jarver (2008: 31) sebagai berikut :

1. Posisi landing yang terbaik hendaknya merupakan lanjutan dari pola melayangkan pusat gaya berat tubuh; tentunya harus terletak sejauh mungkin, yaitu pada jarak horizontal terbesar antara tumit dan pusat gaya berat tubuh.
2. Tubuh bagian atas harus setegak mungkin dengan tungkai terjulur lurus ke depan.
3. Tangan yang terletak di belakang tubuh sebelum landing, harus segera dilempar ke muka begitu kaki menyentuh pasir.
4. gerakan segera dari tangan akan membantu tubuh untuk bertumpu di atas kaki.
5. Posisi landing yang efisien tergantung pada teknik yang digunakan pada waktu melayang.

Berikut ini disajikan teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut :



Gambar 2.4 Posisi mendaratan (*landing*)

(Jes Jarver 2008: 31)

#### d. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok

Sebelum membicarakan pengertian hasil belajar, terlebih dahulu akan dikemukakan apa yang dimaksud dengan belajar. Para pakar pendidikan mengemukakan pengertian yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, namun demikian selaku mengacu pada prinsip yang sama yaitu setiap orang yang melakukan proses belajar akan mengalami suatu perubahan dalam dirinya.

Menurut Slameto, (1995: 56). Menyatakan: “belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Selanjutnya Winkel menyatakan bahwa: “belajar adalah suatu aktivitas mental psikis yang berlangsung dalam interaksi yang aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat secara relatif konstant.” Kemudian menurut Agus Mahendra, (2004: 4) menyatakan bahwa belajar mengandung 3 bagian yaitu:

1. durasi dari perubahan tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama,
2. tempat terjadinya perubahan tersebut dalam isi dan struktur pengetahuan di dalam memori atau perilaku pembelajar, dan
3. penyebab perubahan tersebut yakni oleh faktor pengalaman pembelajar di dalam lingkungan dibandingkan oleh faktor motivasi, kelelahan, obat-obatan, kondisi fisik, atau intervensi psikologis.

Jadi hasil belajar merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan hasil belajar merupakan hasil dari proses belajar.

Sejalan dengan pendapat di atas, Menurut Slameto mengemukakan bahwa: “hasil belajar adalah tingkat penguasaan yang telah dicapai oleh siswa setelah mengikuti pelajaran dengan tujuan yang telah ditetapkan”. Selanjutnya Menurut Nasution menyatakan: “hasil belajar adalah pernyataan apa yang hendak akan dapat dilakukan atau dikuasai oleh siswa sebagai hasil pelajaran yang mencakup semua tujuan instruksional khusus”. Menurut Dimiyati dan Mudjiono hasil belajar adalah :

Hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada

jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesainya bahan pelajaran.

Sedangkan menurut Burton menyatakan bahwa: “*learning is a change in the individual due to instruction of that individual and his environment, which fell a need and makes him more couple of dealing educaton with his envoironment*”. Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil evaluasi dari suatu proses pengajaran yang dapat diuji dengan tes atau penilaian, yang didasarkan oleh usaha sadar berencana dan sistematis berupa perubahan pada diri seseorang atau siswa. Sedangkan menurut Oemar Hamalik mengungkapkan bahwa: “hasil belajar adalah bila seseorang telah belajar akan terjadi perubahan tingkah laku pada orang tersebut, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, dan dari tidak mengerti menjadi mengerti”.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan, dapat peneliti simpulkan hasil belajar adalah penguasaan pengetahuan maupun keterampilan yang diwujudkan dalam bentuk nilai terhadap siswa yang mengikuti proses pembelajaran dalam mata pelajaran tertentu. Jika pengertian di atas dikaitkan dengan mata pelajaran penjaskes, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pendidikan penjaskes adalah kemampuan siswa dalam menguasai materi pelajaran pendidikan penjaskes yang dinyatakan dalam bentuk skor yang diperoleh dari hasil tes.

## **2. Gaya Mengajar Resiprokal**

### **a. Pengertian Gaya mengajar resipokal (*reciprocal style*)**

Gaya mengajar resipokal (*reciprocal style*) adalah suatu gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri. Dengan demikian, tanggung jawab untuk memberikan umpan balik bergeser dari guru kepada siswa. Pergeseran ini memungkinkan para siswa meningkatkan interaksi sosial antara teman sebayanya. Sebagaimana disebutkan Mosston (1994:65) “metode mengajar resiprokal diartikan sebagai gaya mengajar yang

menunjukkan hubungan sosial antar teman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat”.

Gaya mengajar resiprokal merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada siswa, dimana siswa berperan sebagai pelaku dan pengamat dalam melaksanakan tugas dari guru dan serta dilakukan secara bergantian. Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 29) menyatakan bahwa, “gaya resiprokal adalah gaya mengajar yang menuntut siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberikan umpan balik segera pada setiap gerakan”. Pendapat lain dikemukakan Srijono Brotosuroyo dkk (1994: 272) bahwa, “dalam gaya mengajar resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran peranan ini memungkinkan (1) peningkatan interaksi sosial antara teman dan (2) umpan balik langsung.

Dalam gaya mengajar resiprokal ini guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilaksanakan, berikut kriteria evaluasi yang berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang dilakukan pasangannya itu sudah sesuai dengan rujukan. Deskripsi semacam ini akan membantu siswa selaku pengamat dan analisis tugasnya.

Secara umum setiap guru akan memberikan pelajaran, guru harus memulainya dengan memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakan skill atau gerakan yang dipelajari dan mengklarifikasi lembar tugasnya. Latihan selanjutnya, siswa melakukannya yang satu bertindak sebagai pengamat dan pasangannya melakukan aktivitas pengajaran. Setelah itu guru, menyuruh siswa untuk bergantian dalam melaksanakan tugasnya, yang semula sebagai pengamat menjadi pelaku dan sebaliknya. Kegiatan ini dapat diulang beberapa kali tergantung gerakan mana yang masih dianggap perlu dilatih. Dalam gaya mengajar resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya.

Kondisi pembelajaran tersebut dihubungkan dengan kegiatan pembelajaran dan peran siswa dalam melaksanakan tugas. Kelas diatur

berpasangan dengan peranan-peranan khusus untuk tiap partner. Tujuan dari gaya mengajar resipokal adalah siswa bekerja dengan pasangan dan memberikan umpan balik kepada pasangan, yang berdasarkan kriteria yang telah dipersiapkan oleh guru. Hakikat dari gaya mengajar resipokal yaitu siswa bekerja dengan pasangan, menerima umpan balik dengan segera, mengikuti kriteria yang telah dirancang guru, dan mengembangkan umpan balik dan keterampilan sosialisasinya.

Sasaran gaya mengajar resipokal berhubungan dengan tugas dan peranan siswa. (a) Tugas (pokok bahasan) terdiri dari: (i) memberikan kesempatan kepada siswa untuk pembelajaran berulang-ulang dengan didampingi oleh seorang pengamat (teman/pasangannya); (ii) siswa menerima umpan balik; dan (iii) sebagai pengamat, siswa memperoleh pengetahuan mengenai penampilan tugas dari pasangannya. (b) Peranan siswa adalah: (i) memberi dan menerima umpan balik; (ii) mengamati penampilan teman, membandingkan dan mempertentangkan dengan kriteria yang ada, dan menyampaikan hasilnya kepada pelaku; dan (iii) menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman.

Anatomi gaya mengajar resipokal. Sebelum pertemuan (*pre impact*) keputusan ada pada guru. Selama pertemuan (*impact*) keputusan ada pada pelaku. Sesudah pertemuan (*post impact*) keputusan ada pada pengamat. Pada saat sebelum pertemuan, guru sudah membuat kriteria yang akan dilaksanakan oleh pelaku. Sebelum pelajaran dimulai pusatkan perhatian siswa dalam pembagian kelompok yaitu menjadi dua kelompok kecil, dimana satu siswa menjadi pelaku dan satu siswa menjadi pengamat. Guru hanya berperan khusus dalam berkomunikasi dengan pengamat walaupun pada pelaksanaan kegiatan guru mengamati pelaku maupun pengamat, sehingga hal ini akan memungkinkan timbulnya rasa saling percaya antara pelaku dengan pengamat serta akan menimbulkan pola kerjasama yang bagus dan kebersamaan.

Selama pertemuan, keputusan ada pada pelaku, peran pelaku adalah melaksanakan perintah sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan

oleh guru dan hanya berkomunikasi dengan pengamat. Pelaku memperoleh umpan balik penampilan dari pengamat secara langsung, sehingga pelaku dapat langsung mengetahui kekurangan ataupun kelemahan selama melaksanakan kegiatan tersebut. Pelaku harus berusaha menerima umpan balik dari pengamat. Pada saat ini, peran guru hanya mengamati pelaku dan pengamat.

Sesudah pertemuan, keputusan ada pada pengamat. Pada saat ini pengamat memberikan umpan balik secara langsung terhadap pelaku sesuai dengan kriteria yang telah dibuat oleh guru. Sebelum pelajaran berlangsung pengamat harus sudah memahami kriteria yang ada, kemudian mengamati pelaku pada saat kegiatan berlangsung, pengamat membandingkan dan mempertentangkan penampilan pelaku dengan kriteria yang diberikan. Dalam hal ini, siswa sebagai pengamat juga harus belajar bersikap positif dalam memberikan umpan balik kepada pelaku. Kegiatan berikutnya adalah pengamat menyimpulkan apakah penampilan pelaku benar atau salah, dan menyampaikan hal-hal mengenai penampilan kepada pelaku. Menurut Mosston (1994:66) “dalam hubungan tiga serangkai ini, masing-masing anggota membuat keputusan tertentu sesuai dengan peran mereka. Secara psikologis metode ini berpengaruh kepada siswa yaitu dapat menumbuhkan kesabaran dan toleransi terhadap teman serta dapat meningkatkan rasa percaya terhadap kawan, dan merasa bertanggungjawab sesama siswa.

#### Anatomi Gaya Resiprokal

Menurut Muska Mosston (1994: 18-19) anatomi dari gaya resiprokal adalah :

Di dalam perangkat keputusan sebelum pertemuan. Pengadaan umpan balik langsung digeser kepada seorang pengamat (a). Kelas diatur berpasangan dengan peranan-peranan khusus untuk setiap partner. Salah satu dari pasangan adalah “pelaku” (p). Lainnya menjadi pengamat (a). Guru (G) memegang peranan khusus untuk berkomunikasi dengan pengamat. Peranan pengamat adalah

memberikan umpan balik kepada pelaku dan berkomunikasi dengan guru. Guru mengamati baik “p” maupun “a” tetapi hanya berkomunikasi dengan “a”.

#### **b. Pelaksanaannya Gaya Resiprokal**

Dalam gaya resiprokal ada tuntutan-tuntutan baru bagi guru dan pengamat. Guru harus menggeser umpan balik kepada siswa (a), Pengamat harus belajar bersikap positif dan memberi umpan balik. Pelaku harus belajar menerima umpan balik dari teman sebaya. Gambaran pelaksanaan gaya mengajar resiproka menurut Muska Muston (1994: 67-68) adalah :

##### a. Sebelum pertemuan:

Guru menambahkan lembaran desain kriteria kepada pengamat untuk dipakai dalam gaya ini.

##### b. Selama pertemuan :

- 1) Guru menjelaskan peranan-peranan baru dari pelaku (p) dan pengamat.
- 2) Perhatikan bahwa pelaku berkomunikasi dengan pengamat dan bukan dengan guru.
- 3) Jelaskan bahwa peranan pengamat adalah untuk menyampaikan umpan balik berdasarkan kriteria yang terdapat dalam lembaran yang diberikan.

##### c. Sesudah pertemuan:

- 1) Menerima kriteria
- 2) Mengamati penampilan pelaku
- 3) Membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan.
- 4) Menyimpulkan apakah mengenai penampilan benar atau salah.
- 5) Menyampaikan hal-hal mengenai penampilannya kepada pelaku.

Berdasarkan gambaran pelaksanaan gaya resiprokal tersebut dapat diketahui bahwa, siswa diatur secara berpasangan, dimana salah satunya sebagai pelaku dan yang lainnya sebagai pengamat. Sedangkan tugas guru

adalah sebagai pengamat saja. Dalam hal ini guru menjawab atas pertanyaan yang diajukan pengamat gerakan.

Gaya mengajar resiprokal merupakan cara mengajar dimana sebelumnya guru telah membuat keputusan – keputusan tugas gerak yang harus dilakukan siswa dan telah membuat kriteria – kriteria atau penilaian atas tugas gerak yang dilakukan siswa. Menurut Muska Mosston. (1994: 72-75) pelaksanaan resiprokal meliputi :

- 1) Dalam gaya resiprokal ada tuntutan-tuntutan baru bagi guru dan pengamat :
  - a) Guru harus menggeser umpan balik kepada siswa
  - b) Pengamat harus belajar bersikap positif dan memberikan umpan balik
  - c) Pelaku harus belajar menerima umpan balik dari teman sebaya ini memerlukan adanya rasa percaya.
- 2) Keputusan – keputusan :
  - a). Sebelum pertemuan :
    - (1) Guru menambahkan lembaran desain kreteria pada pengamat untuk dipakai dalam gaya ini
  - b). Selama pertemuan :
    - (1) Guru menjelaskan peranan – peranan baru dari pelaku (p) dan pengamat (a).
    - (2) Perhatian bahwa pelaku berkomunikasi dengan pengamat dan bukan dengan guru.
    - (3) Jelaskan bahwa peranan pengamat adalah untuk menyampaikan umpan balik berdasarkan kriteria yang terdapat dalam lembaran yang diberikan.
  - c). Sesudah pertemuan :

Menerima kriteria.

    - (1) Mengamati penampilan pelaku.
    - (2) Membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang diberikan
    - (3) Menyimpulkan apakah mengenai penampilan benar atau salah.

(4) Menyampaikan hal – hal mengenai penampilannya kepada pelaku.

d) Peranan guru :

(1) Menjawab pertanyaan – pertanyaan dari pengamat.

(2) Berkomunikasi dengan pengamat saja.

(3) Ini memungkinkan timbulnya saling percaya antara pelaku dan pengamat.

(4) Komunikasi guru dengan pelaku akan mengurangi peranan pengamat.

(5) Pada waktu tugas telah terlaksana, pelaku dan pengamat bergantian peranan.

e) Proses pemilihan patner dan pemantauan keberhasilan proses adalah penting.

f) Guru bebas untuk mengamati banyak siswa selama pelajaran berlangsung.

3) Pemilihan pokok bahasan :

Lembaran kriteria :

a) Ini menentukan garis – garis pedoman untuk perilaku pengamat.

b) Lima bagian lembaran adalah :

(1) Uraian khusus mengenai tugas (termasuk pembagian tugas secara barurutan).

(2) Hal – hal yang khusus yang harus dicari selama penampilan (kesulitan yang potensial).

(3) Gambar – gambar atau sketsa untuk melukiskan tugas.

(4) Contoh – contoh perilaku verbal untuk dipakai sebagai umpan balik.

(5) Mengingatkan peranan pengamat (apabila siswa) telah memahami gaya ini, bagian ini bisa dihapuskan.

**c. Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok Dengan Gaya mengajar resipokal**

Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan Gaya mengajar resipokal yaitu pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan dengan langsung memberikan materi teknik yang sebenarnya secara keseluruhan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Mosston (1994:65) “metode mengajar resiprokal diartikan sebagai gaya mengajar yang menunjukkan hubungan sosial antar teman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat”. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan Gaya mengajar resipokal yaitu siswa diberikan materi teknik yang sebenarnya secara keseluruhan dengan tidak terpotong-potong. Dalam pembelajaran ini siswa melakukan gerakan teknik Lompat jauh gaya jongkok secara berulang-ulang.

Berdasarkan pelaksanaannya, pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan Gaya mengajar resipokal dapat dianalisis mengenai keuntungannya dan kelebihanannya. Kelebihan pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan Gaya mengajar resipokal sebagai berikut:

- (a) Siswa dapat berkonsentrasi pada gerakan yang sebenarnya secara keseluruhan, selain itu siswa dapat menghemat waktu dalam mempelajari keterampilan yang sebenarnya secara langsung.
- (b) Bagi siswa yang telah memiliki kemampuan teknik dasar Lompat jauh gaya jongkok metode ini lebih cocok, karena tinggal meningkatkan otomatisasi gerakan dan melatih ketepatan pukulannya.

Adapun kelemahan pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan Gaya mengajar resipokal antara lain adalah :

- (a) Bagi pemula Gaya mengajar resipokal ini kurang cocok, karena komponen-komponen tekniknya belum terkuasai, sehingga dapat terjadi kesalahan-kesalahan teknik.
- (b) Penguasaan teknik yang benar kurang terkontrol

Walaupun bola, datang dari teman sendiri, tetapi pemain tetap tidak bisa mengatur bola seperti halnya apabila dia dapat menyentuh bola dua kali.

Oleh karena itu pembelajaran resiprokal adalah metode yang lebih mendekati karakter lompat jauh gaya jongkok yang sesungguhnya. Demikian pula bila dihubungkan dengan tes Lompat jauh gaya jongkok dari pusat kesegaran jasmani yang bertujuan mengukur kemampuan melakukan Lompat jauh gaya jongkok, pembelajaran resiprokal lebih mendekati karakternya karena dalam tes tersebut bola dilambungkan oleh pemain lain. Walaupun datangnya ajeg atau teratur tetapi siswa tidak bisa mengatur bola seperti kehendaknya dan karena itulah model tes tersebut lebih dekat karakternya kepada cara-cara pembelajaran resiprokal.

Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan Gaya mengajar resiprokal maupun tidak langsung masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan. Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan Gaya mengajar resiprokal memerlukan waktu yang lama, sehingga siswa akan lebih banyak memiliki kesempatan untuk mengulang-ulang gerakan Lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya secara langsung. Hal ini akan memberikan peluang untuk dapat lebih leluasa untuk meningkatkan kemampuan Lompat jauh gaya jongkoknya. Namun bagi siswa yang memiliki daya tangkap kurang dan siswa pemula yang baru mempelajari Lompat jauh gaya jongkok, akan banyak mengalami kesalahan dalam melakukan Lompat jauh gaya jongkok. Selain itu penguasaan pada tiap komponen teknik Lompat jauh gaya jongkok yang mendalam. Selain itu koreksi dan pembetulan terhadap gerakan yang salah akan lebih efektif dan mudah dilakukan. Hal ini akan memungkinkan siswa dapat menguasai teknik yang ada dalam Lompat jauh gaya jongkok secara benar. Bagi siswa yang baru belajar metode ini cocok karena proses belajarnya secara bertahap dan mudah dilaksanakan. Namun seringkali metode ini membosankan bagi siswa, terutama yang sudah menguasai bahan. Selain itu metode mengajar ini memerlukan waktu yang cukup lama.