

## BAB II

### HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI METODE RESIPROKAL

#### A. Pengertian Belajar

Belajar merupakan suatu aktivitas mental yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, Pemahaman, keterampilan, dan nilai sikap (Darsono, 2000:4). Menurut Gagne dan Berliner, sebagaimana dikutip oleh Anni (2006:2), belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya sebagai hasil dari pengalaman.

Belajar adalah *key term* (istilah kunci) dalam setiap usaha pendidikan. Sementara pendidikan (tarbiyah) memiliki kesejatian makna sebagai usaha pendewasaan manusia agar menjadi manusia sempurna yakni manusia beriman, bertakwa, bertanggung jawab, dan bermanfaat bagi lingkungannya pada masa sekarang maupun mendatang (Sya'roni, 2007: 1).

Menurut Morgan (dalam Ratumanan, 2004:1) belajar dapat didefinisikan sebagai setiap perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman.

Menurut Ahmadi (1994: 128) belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

Dengan demikian, belajar dapat diartikan sebagai suatu tahapan aktivitas yang menghasilkan perubahan tingkah laku dan mental yang relatif tetap sebagai bentuk respon terhadap suatu situasi atau sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan.

## **B. Pengertian Hasil Belajar**

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajaran setelah mengalami aktivitas belajar (Anni, 2006:5). Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan yang mencakup bidang kognitif, afektif, psikomotor (Munadi, 2010:2).

Hasil belajar merupakan salah satu tolok ukur keberhasilan siswa dalam melakukan pembelajaran (Battersby 2001:3). Hasil belajar siswa merupakan salah satu bentuk pertanggung jawaban sekolah kepada orang tua siswa dan masyarakat yang telah mempercayakan terhadap sekolah untuk mendidik, mengajar, dan mempersiapkan para siswa untuk kehidupan di masa yang akan datang. Hasil belajar sering kali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh seseorang menguasai bahan yang sudah diajarkan. Untuk mengaktualisasikan hasil belajar tersebut diperlukan serangkaian pengukuran menggunakan tes atau ulangan yang baik dan memenuhi syarat. Meningkatnya hasil belajar dapat dilihat dari hasil tes atau ulangan yang diselenggarakan secara bertahap.

Setiap kegiatan belajar yang dilakukan siswa melalui berbagai tahapan akan menghasilkan perubahan perilaku tertentu. Perubahan perilaku yang

dimaksud adalah perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil kegiatan belajar inilah di sebut hasil belajar.

Bloom sebagaimana di kutip dalam Munadi (2010:5) mengklasifikasikan hasil belajar dalam tiga domain, yaitu :

1. Domain Kognitif, yaitu domain yang mencakup pengetahuan dan pengembangan skill intelektual, termasuk mengidentifikasi fakta – fakta spesifik, pola prosedur, dan konsep yang mengembangkan kemampuan intelektual.
2. Domain Afektif, yaitu, domain yang mencakup sikap secara emosional, perasaan nilai, apresiasi, antusiasme, motivasi dan perilaku;
3. Domain Psikomotor, yaitu domain yang mencakup gerakan fisik, koordinasi dan penggunaan skill motorik. Dalam penelitian ini, hasil belajar yang dimaksud adalah siswa mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

### **C. Pengertian Pembelajaran**

Menurut Degeng (dalam Ratumanan, 2004: 3) pembelajaran merupakan upaya untuk membelajarkan siswa. Secara eksplisit terlihat bahwa dalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan

kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik (Wikipedia, 2009:1).

Pembelajaran adalah usaha sadar guru untuk membantu siswa atau anak didik, agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya (Rustantiningsih, 2008: 3).

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Dalam pembelajaran terdapat beberapa prinsip – prinsip sebagai landasan pengertian pembelajaran. Menurut Surya,(2004:8) prinsip yang menjadi landasan pengertian pembelajaran yaitu:

Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran akan berubah perilakunya. Akan tetapi tidak semua perubahan perilaku adalah sebagai hasil dari proses pembelajaran. Menurut Darsono (2000:14). perubahan perilaku sebagai hasil dari proses pembelajaran mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses pembelajaran menyadari bahwa pengetahuan, ketrampilan, dan ia lebih yakin terhadap dirinya.
- b. Perubahan bersifat kontinyu (berkesinambungan) artinya suatu perubahan yang terjadi, menyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang lain.
- c. Perubahan bersifat Fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil Pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan.
- d. Perubahan bersifat positif, artinya terjadi adanya pertambahan perubahan dalam diri individu.
- e. Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu terjadi dengan sendirinya, akan tetapi melalui aktivitas individu.



- f. Perubahan yang bersifat permanen (menetap), artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil pembelajaran akan berada secara kekal dalam diri individu, setidak-tidaknya untuk masa tertentu.
- g. Perubahan yang bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan dicapai.

Kedua, hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil Pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Ketiga, Pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiga ini mengandung makna bahwa pembelajaran itu merupakan aktivitas yang berkesinambungan.

Keempat, proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang akan dicapai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipuaskan, dan adanya tujuan yang ingin dicapai.

Kelima, pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu.

Struktur belajar di dalam pendidikan jasmani berkaitan dengan bagaimana siswa belajar mencapai tujuan pendidikan dengan menggunakan medium aktivitas fisik, perilaku-perilaku belajar para siswa merupakan matriks konstruk psikologi dan fisiologi, terdapatnya segi-segi keunikan memberi konsekwensi terhadap pemilihan alternative yang unik pula. (Agus Kristiyanto, 1997:40).

#### **D. Pengertian Tujuan belajar**

Tujuan belajar dapatlah diartikan sebagai kondisi yang diinginkan setelah pebelajar (individu yang belajar) selesai melakukan kegiatan belajar. Kondisi tertentu ini akan menjadi acuan untuk menentukan apakah suatu kegiatan belajar yang dilakukan berhasil ataukah tidak. Dari pengertian belajar yang telah dikemukakan di atas, memberikan implikasi bahwa tujuan belajar adalah untuk memperoleh perubahan tingkah laku dari pelajar (siswa) (Ratumanan, 2004: 5).

Melalui belajar diharapkan dapat terjadi perubahan (peningkatan) bukan hanya pada aspek kognitif, tetapi juga aspek lainnya. Menurut Bloom (dalam Ratumanan, 2004: 5), menggolongkan tingkah laku sebagai tujuan belajar atas 3 (tiga) arah, yakni: 1) ranah kognitif, 2) ranah afektif, dan 3) ranah psikomotor.

#### **E. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut Mahendra (2003: 3) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Samsudin (2008: 2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan

kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan.

#### **F. Pengertian Atletik**

Istilah “atletik” berasal dari kata Yunani “*athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. Kita dapat menjumpai pada kata “*penthalon*” yang terdiri dari kata “*pentha*” berarti lima atau panca dan kata “*athlon*” berarti lomba. Arti selengkapnya adalah “panca lomba” atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Kalau kita mengatakan perlombaan atletik, pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah “*track and field*”. Kalau diterjemahkan dalam bahasa Indonesia berarti perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan di lapangan (*field*). Istilah “*athletic*” dalam bahasa Inggris dan “atletik” dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepakbola, senam dan lain-lain.( <http://www.id.shvoong.com> ).

### **G. Pengertian Lompat Jauh**

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Widya, 2004: 65). Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan gerakan awalan lari.

Lompat jauh adalah atletik (lintasan dan lapangan) peristiwa di mana atlet menggabungkan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan dalam upaya untuk melompat jauh dari take off point mungkin. Pesaing berlari menuruni landasan pacu (biasanya dilapisi dengan permukaan karet yang sama seperti lintasan lari, crumb rubber juga divulkanisir karet) dan melompat sejauh yang mereka dapat dari belakang garis busuk (sering disebut sebagai “papan”, dan biasanya ditentukan oleh tepi trailing papan lepas landas tertanam flush dengan permukaan landasan pacu, atau tanda dicat di landasan) ke dalam lubang tanah yang penuh dengan kerikil halus atau pasir. Jarak yang ditempuh oleh seorang pelompat sering disebut sebagai “tanda” karena itu adalah jarak ke tempat menandai yang dibuat di pasir dari garis busuk. Jika pesaing mulai lompatan dengan setiap bagian dari kaki melewati garis busuk, melompat dinyatakan ilegal dan tidak ada jarak dicatat. Pada tingkat elite, lapisan plastik ditempatkan segera setelah dewan untuk mendeteksi kejadian ini. Jika tidak, seorang pejabat (mirip dengan wasit) akan menonton melompat dan membuat penetapan. Pesaing dapat melakukan lompatan dari



setiap titik di belakang garis busuk, namun jarak akan selalu diukur dari garis busuk. Oleh karena itu, demi kepentingan terbaik dari pesaing untuk mendapatkan yang dekat dengan garis busuk mungkin.

Lompat jauh gaya menggantung adalah salah satu tehnik melompat dalam lompat jauh. Adapun gerakan dari tehnik lompat jauh gaya menggantung adalah sebagai berikut : pada saat lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara seperti melenting. Pada waktu melayang posisi badan dan tangan melenting kebelakang atau seperti orang menggantung. lalu mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan ( Aip Syarifuddin, 1992)

Menurut Rochman, dkk (2004: 26) nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh.

Menurut Andang Suherman, dkk (2001: 117) menyatakan bahwa prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil mampu tetap melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan.

Menurut Yudha (2004 : 47) lompat jauh merupakan ketrampilan gerak pindah dari satu tempat ketempat lain lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin.

Dari pengertian yang diberikan para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian lompat jauh adalah suatu keterampilan gerak

berpindah dengan melakukan awalan, melakukan tolakan diatas papan tolak dengan menggunakan satu kaki untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh.

#### **H. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung (Gaya Schnepfer)**

Sedangkan penentuan lompat jauh gaya menggantung adalah karena gaya ini paling mudah dipahami dan gerakannya bersifat anatomis, sehingga lebih mudah diajarkan kepada peserta didik, serta berdasarkan pengalaman dan keterampilan yang dimiliki oleh peneliti, sehingga akan mempermudah dalam penyampaian pembelajaran kepada siswa. Sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri unsur-unsur: awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

Keempat unsur ini, merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerak lompat yang tidak terputus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh: kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat (Yusuf, 1992: 64). Terdapat tiga gaya dalam lompat jauh, yakni:

1. Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok).
2. Gaya Melenting atau menggantung (waktu di udara badan dilentangkan).
3. Gaya berjalan di udara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara) .



Gambar 2.1 rangkaian gerakan lompat jauh gaya menggantung

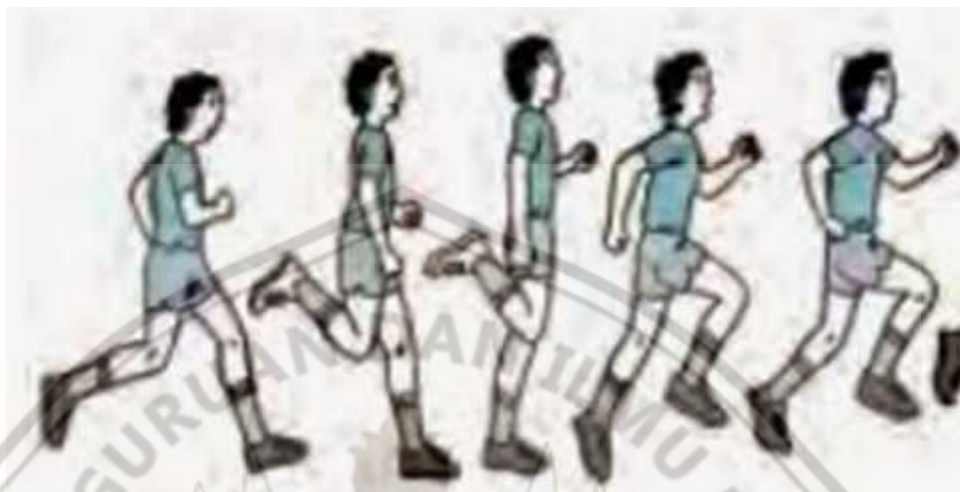
Sumber: <http://ws-or.blogspot.com/2012/05/lompat-jauh-gaya-menggantung.html>

Gaya menggantung/melenting merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Mengapa di sebut gaya menggantung/melenting, karena gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang. Yang harus dikuasai unsur-unsur dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung adalah; awalan, tumpuan/tolakan, melayang dan mendarat. Tanpa penguasaan teknik yang baik dan benar hasil yang diperolehnya tidak akan maksimal.

Pada bagian ini, peneliti secara khusus akan menjelaskan lompat jauh gaya menggantung. Rangkaian gerakan lompat jauh terdiri atas beberapa tahapan yakni awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Berikut akan diuraikan tahapan-tahapan tersebut:

1. Awalan lompat jauh gaya menggantung dilakukan dengan cara lari cepat dari jarak 35-45 meter. Namun, jarak tersebut tidak mutlak, tetapi

disesuaikan dengan kemampuan mencapai kecepatan maksimal setiap pelompat.



Gambar 2.2 rangkaian gerakan awalan lompat jauh

Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2015/04/lompat-jauh-gaya-melenting-pengertian.html>

2. Tolakan merupakan upaya untuk mendapatkan lompatan yang tinggi dan jauh. Teknik ini dilakukan oleh salah satu kaki yang terkuat

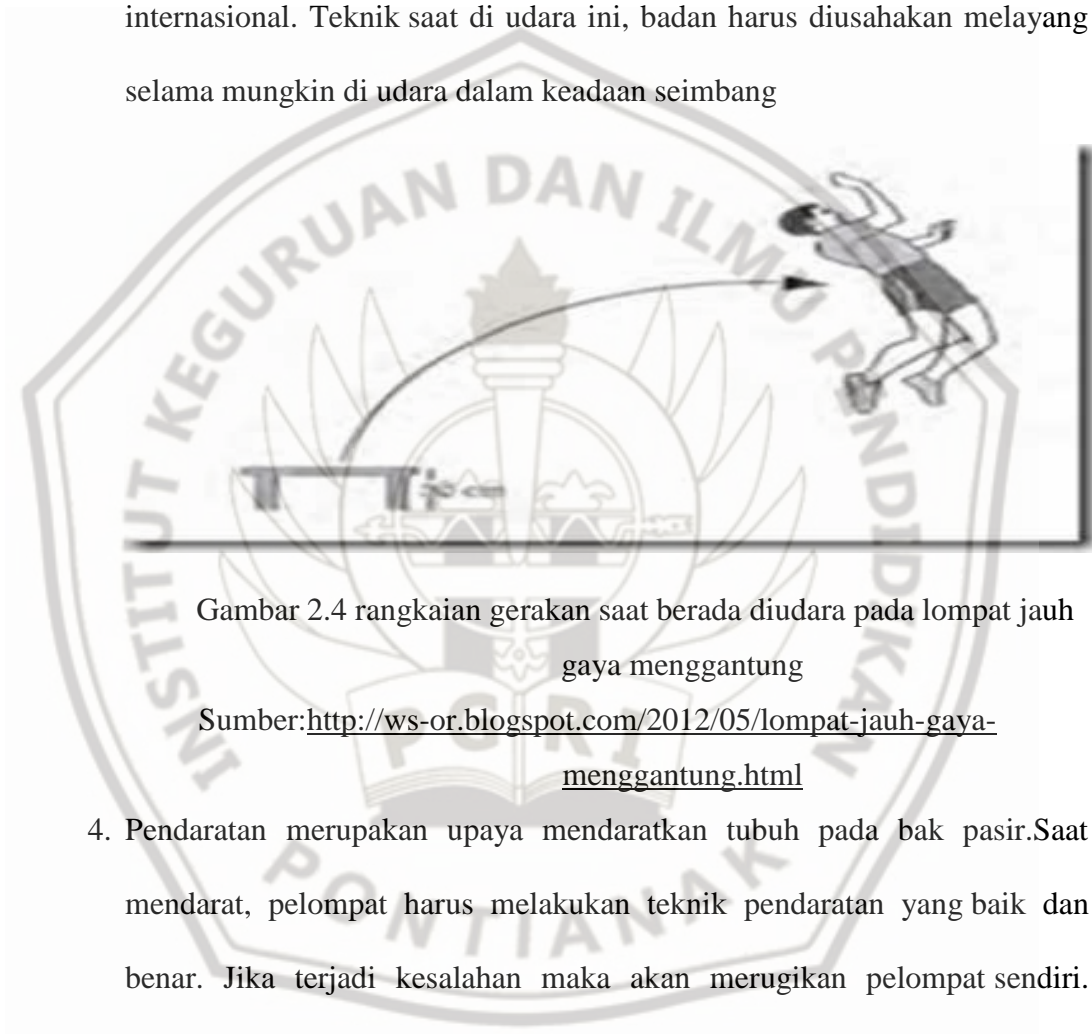


gambar 2.3 rangkaian gerak tolakan lompat jauh

sumber: <http://www.zairedin.com/>



3. Melayang diudara, Pada posisi ini setiap gaya dalam lompat jauh dapat terlihat. Selain itu, gaya yang digunakan dapat memengaruhi hasil lompatan. Sebagaimana gaya berjalan di udara, gaya menggantung pun merupakan gaya yang sering digunakan oleh para pelompat nasional dan internasional. Teknik saat di udara ini, badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara dalam keadaan seimbang



Gambar 2.4 rangkaian gerakan saat berada diudara pada lompat jauh gaya menggantung

Sumber:<http://ws-or.blogspot.com/2012/05/lompat-jauh-gaya-menggantung.html>

4. Pendaratan merupakan upaya mendaratkan tubuh pada bak pasir. Saat mendarat, pelompat harus melakukan teknik pendaratan yang baik dan benar. Jika terjadi kesalahan maka akan merugikan pelompat sendiri. Pendaratan yang baik yaitu ketika jatuh menggunakan kedua kaki dan tangan ke depan, jangan sampai badan atau tangan jatuh ke belakang karena dapat membahayakan bagi si pelompat itu sendiri.



Gambar 2.5 *Sumber: tamamijaya*  
Tahap mendarat

Gambar 2.5 rangkaian gerakan pendaratan dibak lompat

Sumber: <http://tamamijaya.blogspot.com/2013/09/ptk-penjas.html>

Latihan untuk lompat jauh gaya mengantung/melenting dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu latihan tanpa awalan dan dengan awalan.

a. Latihan lompat tanpa awalan. Cara melakukan lompat tanpa awalan sebagai berikut:

1. Berdiri di atas bangku dengan ketinggian 30 cm. Kemudian, lakukan lompatan kebawah sambil melentingkan badan.
2. Berdiri ditepi bak pasir dengan menggunakan dua kaki kemudian melompat ke bak pasir sambil menggantungkan badan.

b. Latihan lompat jauh dengan awalan. Cara melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan awalan sebagai berikut:

1. Lari dengan awalan 3 sampai 5 langkah. Kemudian, tolakkan salah satu kaki pada papan tolak.
2. Lakukan awalan dari jarak 10 meter, kemudian lakukan tolakan dengan kuat dan mendaratlah di bak lompat. Tujuan utama lompat jauh ialah

melompat sejauh-jauhnya dari papan tolak ke bak pasir. Untuk dapat melakukannya, Anda perlu memerhatikan beberapa hal penting, antara lain sebagai berikut.

3. Tidak mengubah kecepatan berlari sampai mencapai papan tolak.
4. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari papan tolak.
5. Koordinasi ayunan lengan dan gerak kaki harus harmonis.
6. Gerakan dilakukan dengan kecepatan dan kekuatan yang maksimal.
7. Teknik pendaratan harus dilakukan dengan tepat.
8. Kuasai gerakan koordinasi seluruh badan.

Beberapa kesalahan umum yang dilakukan para pelompat, terutama pelompat pemula sebagai berikut.

1. Mengubah kecepatan dan pola gerak saat menjelang papan tolak.
2. Menolakkan kaki di bagian tumit sehingga kecepatan dan tolakan tidak memadai.
3. Sikap badan saat diudara tidak seimbang.
4. Kaki kurang di angkat saat pendaratan. Salah satu kaki mendahului saat melakukan pendaratan

### **I. Metode Pembelajaran**

Metode adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran. Oleh karena itu, peranan gaya mengajar sebagai alat untuk menciptakan proses mengajar dan belajar. “Gaya mengajar dapat diharapkan tumbuh berbagai kegiatan

belajar siswa sehubungan dengan kegiatan mengajar guru”. (Nana Sudjana, 2000:74).

Setiap aktivitas mengajar merupakan hasil dari keputusan yang telah dibuat dan setiap keputusan berdampak bagi setiap orang yang terlibat. Hal tersebut berdampak pada pemikiran, perasaan dan perilaku atau sikap siswa.

Interaksi guru dalam gaya mengajar ini berperan sebagai penggerak atau pembimbing sedangkan siswa berperan sebagai penerima atau dibimbing. Proses interaksi ini akan berjalan dengan baik apabila siswa banyak yang aktif dibandingkan dengan guru. Oleh karena itu, gaya mengajar yang baik adalah gaya mengajar yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar siswa. Seperti yang telah dijelaskan oleh Rusli Lutan (2001:47) bahwa: “Gaya mengajar adalah suatu siasat untuk meningkatkan partisipasi siswa untuk dapat melaksanakan tugas ajar”.

Berdasarkan pengertian di atas maka gaya mengajar adalah keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan dilakukan oleh siswa di dalam periode atau peristiwa belajar yang diberikan. Jenis-jenis keputusan dibuat oleh siswa yang menentukan proses dan hasil dari episode itu. Oleh karena itu, keputusan terhadap proses dan produk pengajaran hendaknya bergeser dari pengajaran terpusat pada guru menjadi terpusat pada siswa dengan indikasi siswa menjadi lebih bebas atau aktif.

### **1. Macam-macam metode pembelajaran**

Berkaitan dengan metode atau gaya mengajar dijelaskan oleh Muska Mosston yang dikutip Supandi (1986:31) sebagai berikut: “... pada



dasarnya gaya mengajar guru terentang dua gaya yang ekstris. Gaya yang berpusat kepada guru atau *teacher-centered style* dan gaya yang berpusat pada siswa atau *student-centered style*". Supandi (1986:32) mengemukakan:

Mengenai beberapa metode mengajar tersebut sebagai berikut:

- a. Gaya mengajar komando
- b. Gaya mengajar tugas
- c. Gaya mengajar resiprokal
- d. Gaya mengajar kelompok kecil
- e. Gaya mengajar individualistik
- f. Gaya mengajar penemuan terpimpin

Gaya mengajar dalam pendidikan jasmani dan kesehatan menurut Muska Mosston (1986:71) yaitu: "a. *Command Style*, b. *Practice Style*, c. *Reciprocal Style*, d. *Self-Check Style*, e. *Inclusion Style*, f. *Guided-Discovery Style*, g. *Divergent Style*, and h. *Individual Program-Learner's Design*".

Berdasarkan macam-macam gaya mengajar di atas maka berikut ini merupakan penjelasan mengenai macam-macam gaya mengajar dalam pendidikan jasmani dan kesehatan:

- a. Gaya Komando (*Command Style*)

Gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru yang bertujuan penampilan yang cermat. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran dan sepenuhnya bertanggung jawab serta berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan besar dari perkembangan siswanya. Pada dasarnya gaya ini ditandai dengan penjelasan, demonstrasi, dan latihan. Gaya mengajar komando

dimulai dengan penjelasan tentang teknik baku dan kemudian siswa mencontoh dan melakukannya berulang kali. Evaluasi dilakukan berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan.

b. Gaya Latihan (*Practice Style*)

Gaya mengajar ini memberikan waktu kepada siswa untuk melaksanakan tugas secara perorangan sedangkan guru memberi umpan balik kepada semua siswa secara perorangan. Guru bertanggung jawab menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas dan menetapkan tata urutan kegiatan untuk mencapai tujuan pengajaran. Gaya mengajar ini tidak menekankan kelas organisasi atau siswa melakukan tugas itu secara serempak atau tidak. Siswa melakukan tugas sesuai dengan kemampuannya dan dia juga dapat dibantu oleh temannya.

c. Gaya Resiprokal (*Reciprocal Style*)

Gaya mengajar resiprokal merupakan gaya mengajar dengan ciri kelas diorganisir dan dikondisikan dalam peran-peran tertentu. Ada siswa yang berperan sebagai pelaku dan sebagai pengamat terhadap aktivitas yang dilakukan sedangkan guru sebagai fasilitator. Kelompok siswa yang bertindak sebagai pengamat bertugas mengamati tampilan/aktivitas yang dilakukan oleh temannya (pelaku) dengan membawa lembar observasi (pengamatan) yang telah disusun oleh guru selanjutnya pengamat tersebut mengevaluasi tampilan dari kawannya yang bertindak sebagai pelaku. Dalam hal ini evaluasi dilakukan oleh siswa sendiri secara bergantian.

Upaya mengevaluasi aktivitas temannya diharapkan siswa juga mengetahui konsep pelaksanaan yang benar karena setiap siswa akan berperan sebagai pengamat maka mereka akan berupaya untuk menguasai konsep gerak yang benar. Gaya resiprokal juga memberikan kesempatan kepada teman sebaya untuk memberikan umpan balik dan peranan ini memungkinkan peningkatan interaksi sosial antar teman sebaya dan umpan balik secara langsung.

d. Gaya Menilai Diri Sendiri (*Self-Check Style*)

Pengertian dari *Self Check Style* adalah menilai penampilan sendiri dan menetapkan kriteria untuk memperbaiki penampilan sendiri serta belajar bersikap objektif baik belajar menerima keterbatasannya. Dalam gaya ini siswa lebih mandiri dibanding dengan gaya sebelumnya. Dalam gaya ini siswa membandingkan antara gerakan yang dilakukan dan kriteria dari guru.

e. Gaya Inklusi (*Inclusion Style*)

Gaya inklusi merupakan gaya mengajar dengan guru berperan sebagai pembuat keputusan dalam perencanaan sedangkan peserta didik menentukan pilihan terhadap kelompok kegiatan dalam pelaksanaan dan evaluasi. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru terlebih dahulu menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilakukan dan menetapkan pembagian level atau kelompok kegiatan atas dasar kemampuan peserta didik yang terkait dengan tingkat berat dan kesulitan aktivitas yang akan dilakukan. Selanjutnya siswa secara bebas boleh memilih aktivitas

pada level yang mereka anggap sesuai dengan kemampuannya (siswa) sendiri dan siswa diberi kesempatan untuk mengevaluasi kemampuan dirinya atas dasar lembar kriteria kemampuan yang telah dibuat oleh guru dan mengambil keputusan untuk berpindah level yang ada di atasnya (yang lebih tinggi).

f. Gaya Penemuan Terpimpin (*Guided-Discovery Style*)

Model penemuan terbimbing menempatkan guru sebagai fasilitator. Siswa didorong untuk berpikir sendiri, menganalisis sendiri sehingga dapat "menemukan" prinsip umum berdasarkan bahan atau data yang telah disediakan guru. Dengan demikian metode pembelajaran penemuan terpimpin merupakan suatu metode pembelajaran dimana dalam proses belajar mengajar guru memperkenankan siswa-siswanya menemukan sendiri informasi-informasi yang secara tradisional bisa diberitahukan atau diceramahkan saja.

g. Gaya Pemecahan Masalah (*Problem Solving Style*)

Problem solving pada dasarnya adalah siswa memecahkan masalah baik secara individu maupun kelompok. Disini guru memberikan tugas atau masalah yang akan mengarahkan siswa kepada jawaban yang bisa diterima. Gaya ini terdiri atas masukan informasi pemikiran, pemilihan dan respon. Dalam gaya pemecahan masalah, guru mengajukan beberapa pertanyaan kepada siswa sebagai cara untuk menemukan jawaban terhadap masalah. Selain itu, ditandai dengan adanya istilah jawaban benar salah sebagai penggantinya variasi atau banyak macam



jawaban yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa masing masing sangat diharapkan dalam gaya ini.

#### h. Gaya Pengajaran Diri Sendiri (*Individual Program-Learner's Design*)

Metode ini menekankan pada pemberian kebebasan yang lebih luas pada siswa. Kebebasan itu berupa penilaian terhadap kemajuan belajarnya oleh dirinya sendiri, kemudian atas dasar penilaiannya itu siswa membuat keputusan sendiri untuk melanjutkan atau mengulang gerakan atau melanjutkan dengan gerakan atau pokok bahasan yang lebih lanjut. Dengan kata lain, bahwa keputusan yang harus dibuat siswa itu berkenaan dengan pelaksanaan tugas gerak/pokok bahasan, penilaian hasil belajar oleh dirinya sendiri dan laju proses belajar itu sendiri. Motivasi adalah pendorong yang sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar yang hadir pada diri siswa. Dengan demikian proses belajar siswa ini tidak semata-mata dirangkai dari luar dirinya tetapi juga ada dorongan batin dirinya sendiri.

## 2. Pelaksanaan Metode Mengajar Resiprokal

Peneliti memilih gaya mengajar resiprokal karena dalam gaya mengajar resiprokal yang memungkinkan siswa mengatur banyaknya ulangan dan kecepatan melaksanakan latihan atau gerakan. Hal tersebut dipertegas dengan pernyataan Muska Mosston (2010:68) mengenai materi pokok dalam gaya mengajar resiprokal sebagai berikut:

- a. Untuk mendapatkan kesempatan berulang-ulang untuk berlatih mengerjakan tugas dengan pengamat pribadi.
- b. Untuk berlatih melaksanakan tugas dibawah kondisi menerima umpan balik langsung dari teman.

- c. Untuk dapat mendiskusikan aspek-aspek tugas tertentu dengan teman.
- d. Untuk membayangkan dan memahami bagian dan urutan aspek-aspek dalam melaksanakan tugas.
- e. Untuk berlatih melaksanakan tugas tanpa ada guru yang memberikan umpan balik atau mengetahui saat terjadi kesalahan-kesalahan yang harus diperbaiki.

Gaya resiprokal ditingkatkan pelaksanaannya untuk memperbesar hubungan sosialisasi dengan teman serta mengambil manfaat dari hadirnya *feedback* atau umpan balik yang segera. Siswa diberi kebebasan untuk membuat keputusan yang lebih luas. Selain itu, siswa diwajibkan untuk menilai hasil belajar secara terbatas yaitu penilaian formatif dan koretif oleh siswa terhadap siswa lain. Dalam hal ini Muska Mosston (1993:65) menjelaskan sebagai berikut:

Gaya resiprokal melibatkan kehadiran teman untuk memberikan *feedback* atas pelaksanaan tugasnya dan lalu bergantian peran ketika tugas dianggap mencukupi. Dengan demikian, pada satu episode pembelajaran, selalau ada 2 orang anak untuk berpasangan dengan tugas masing-masing yang berbeda yang satu bertindak sebagai pelaku yang lain menjadi pengamat.

Gaya resiprokal menerapkan prinsip umpan balik atau informasi hasil belajarnya. Pengertian umpan balik ini dijelaskan oleh beberapa ahli yang dikutip oleh Rusli Lutan (1988:286) adalah sebagai berikut: Umpan balik berarti pengetahuan yang diterima tentang suatu perbuatan atau respon (Oxendine, 1984). Prinsip umpan balik yang dikemukakan oleh Bourne (1996) yang mendefinisikan umpan balik sebagai suatu sinyal yang telah terjadi setelah atau pada saat respon berlangsung :sinyal tersebut menyampaikan pertanda-pertanda tentang benar salahnya, tepat tidaknya respon tersebut.

Berdasarkan pengertian umpan balik tersebut dapat disimpulkan bahwa di dalam gaya mengajar resiprokal terdapat unsur penilaian formatif atau koretif dari siswa pada pasangannya sehingga dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang gerak yang dipelajari dan dilakukan. Selain itu, Muska Mosston mengemukakan bahwa peran guru meliputi: “untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pengamat dan hanya berkomunikasi dengan pengamat”. Pemahaman tersebut pada gilirannya akan membantu meningkatkan keterampilan gerak yang dipelajarinya. Muska Mosston (2010:20) memaparkan bahwa setiap keputusan yang di buat harus di identifikasi dan dikelola dalam 3 set yaitu:

- a. Set *pre impact*, mencakup semua keputusan yang harus dibuat sebelum tatap muka terjadi. Keputusan ini disebut dengan tujuan.
- b. Set *impact*, mencakup keputusan yang berkenaan dengan kegiatan belajar mengajar sebenarnya. Keputusan ini disebut dengan aksi.
- c. Set *post impact*, mencakup keputusan yang berkenaan dengan evaluasi dari unjuk kerja yang dilakukan selama set *impact* dan harmonisasi antara tujuan dan aksi.

Berdasarkan uraian di atas maka gaya mengajar resiprokal dapat didefinisikan sebagai gaya yang memberikan kesempatan kepada teman sebayanya untuk memberikan umpan balik (*feedback*) atau dengan kata lain siswa dapat saling mengoreksi dan menilai satu sama lain secara berlangsung. Penerapan gaya mengajar resiprokal dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Ada banyak jenis gaya mengajar yang dapat diterapkan oleh guru. Setiap gaya mengajar memiliki struktur tertentu yang menggambarkan

peran guru, siswa dan mengidentifikasi tujuan-tujuan yang dapat dicapai jika gaya mengajar ini dilakukan.

Metode resiprokal dapat meningkatkan kepercayaan diri para siswanya karena guru memberikan kebebasan untuk saling mengoreksi. Rasa malu saat siswa tidak mengerti tentang sesuatu dapat di minimalisir karena pada umumnya siswa lebih berani berkreaitivitas jika antar teman sebayanya.

Prosedur pelaksanaan gaya resiprokal mengikuti langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Menyiapkan lembar kerja atau *worksheet* yang membuat deskripsi gerakan atau pokok bahasan yang harus dilakukan oleh siswa. Lembar kerja (*worksheet*) tersebut disiapkan dalam jumlah yang memadai sesuai dengan kebutuhan. Deskripsi akan lebih jelas jika disertai keterangan berupa gambar-gambar.
- b. Membentuk formasi menjadi berpasangan, masing-masing diberi peranan dengan seseorang menjadi pelaku gerakan dan seorang lagi sebagai pengamat. Para siswa berperan sebagai pelaku gerakan mencoba melakukan gerakan-gerakan sesuai yang tertera dilembar kerja. Siswa pengamat mengamati proses pelaksanaan gerakan pelaku dengan menilai gerakan pasangan, memberikan umpan balik (*feedback*) pada siswa pelaku. Hasil pengamatan didiskusikan dengan pasangannya.



- c. Pasangan siswa selanjutnya bergantian peran yang tadinya sebagai siswa pelaku menjadi pengamat begitu pula sebaliknya.

Muska Mosston (2010:75) mengemukakan bahwa lembar kriteria meliputi lima bagian yaitu:

- a. Deskripsi tugas yang spesifik, termasuk membagi tugas tersebut menjadi bagian-bagian yang berurutan.
- b. Titik spesifik untuk dilihat selama pelaksanaan.
- c. Gambar atau sketsa untuk menggambarkan tugas.
- d. Contoh perilaku verbal untuk digunakan sebagai umpan balik.
- e. Peningat peran pelaku maupun pengamat.

Umpan balik yang diterima akan meningkatkan pemahaman siswa tentang latihan itu menjadi lebih baik yang pada gilirannya akan membantu peningkatan hasil keterampilan gerak yang dipelajari. Gaya mengajar ini dimulai dengan memperhatikan perubahan yang lebih besar dalam membuat keputusan dari guru kepada siswa. Siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberikan umpan balik segera pada setiap kali melakukan gerakan.

Guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilakukan, berikut kriteria evaluasi yang berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang dilakukan oleh pasangannya itu sudah sesuai dengan rujukan. Deskripsi semacam ini akan membantu siswa selaku pengamat dalam analisis tugasnya. Disamping lembar tugas yang menguraikan peranan pengamat dan pelaku juga lamanya waktu yang dibutuhkan beserta jumlah gerakan yang harus dilakukan dalam setiap kali pengajaran berlangsung.

Secara umum setiap kali guru akan memberikan pelajaran guru harus memulai dengan memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakan *skill* itu dan mengklarifikasi lembar tugasnya. Latihan selanjutnya siswa melakukannya bersama-sama dengan pasangan masing-masing dimana yang satu bertindak selaku pengamat dan yang lainnya melakukan aktivitas pengajaran pendidikan jasmani berupa gerakan.

Gaya resiprokal memiliki keuntungan dan kerugian. Keuntungan gaya ini dijelaskan oleh Muska Mosston yang dikutip Mahendra (2001:110) sebagai berikut :

Keuntungan gaya ini jelas bersumber pada hadirnya umpan balik yang segera setelah tugas dilaksanakan, jadi tidak perlu menunggu agar guru mampu untuk melihat penampilannya. Alasannya, lebih cepat seorang pelaku mengetahui bagaimana penampilannya, lebih besar kesempatan baginya untuk memperbaiki penampilannya itu. Dengan begitu, seolah-olah berlaku rasio yang ideal dalam pembelajaran yaitu satu anak dan satu guru.

Kaswari (2010:14) memaparkan keuntungan dari gaya mengajar resiprokal sebagai berikut:

- a. Memberikan umpan balik seketika tanpa ditunda-tunda yang mempunyai pengaruh nyata terhadap proses belajar siswa.
- b. Dapat mengembangkan cara kerja dalam tim kecil sehingga aspek sosialnya berkembang.
- c. Meningkatkan proses belajar mengajar dengan cara mengamat secara sistematis gerakan atau pokok bahasan dari teman.

Pemberian kebebasan dalam mengambil keputusan ini mengurangi tugas guru dalam proses belajar mengajar yang dilakukan namun kegiatan guru lebih besar terjadi pada saat menyusun dan mempersiapkan proses belajar mengajar. Cermat dan jeli dalam menetapkan bahan pelajaran atau

pokok bahasan yang diberikan pada siswa, selain itu guru harus mempersiapkan cara-cara pengamat oleh siswa.

Kelemahan atau kerugian dari gaya resiprokal yang terjadi dalam proses belajar mengajar yakni keadaan emosi siswa yang berperan sebagai pengamat. Berkenaan dengan hal ini, Supandi dkk (1986:317) menjelaskan: “kelemahan gaya resiprokal ini ialah keadaan emosi siswa yang menilai kawan/pasangannya cenderung mengecam secara berlebihan, upaya untuk mengatasi ini hendaknya ditekankan bahwa dalam penyampaian penilaiannya hendaknya disertai pujian dan kritikan”. Kaswari (2010:15) mengemukakan kelemahan dari gaya mengajar resiprokal sebagai berikut:

- a. Sering menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat yang disebabkan pengamat berlaku berlebihan dalam menilai hasil belajar temannya.
- b. Pada umumnya pelaku tidak tahan terhadap kritik pengamat sehubungan dengan hasil belajar yang pernah dilakukan sebelumnya sehingga tidak mau menerima hasil pengamatan temannya.
- c. Sering juga terjadi pasangan yang justru memantapkan suatu perilaku belajar yang salah disebabkan mereka salah menafsirkan deskripsi gerakan atau pokok bahasan yang tertera dalam lembaran kerja.

Kelemahan dari gaya resiprokal harus diantisipasi oleh guru. Hendaknya pada awal pelaksanaan siswa pengamat lebih ditunjukkan pada pujian-pujian atau hal-hal yang benar saja kemudian apabila telah dianggap matang barulah penyampaian kritikan tentang kelemahan-kelemahan dari siswa pelaku dihentikan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar resiprokal merupakan gaya yang memberikan kesempatan

kepada teman sebaya untuk memberikan umpan balik (*feedback*) atau pemahaman sesegera yang akan meningkatkan kegiatan belajar mengajar keterampilan gerak.

