



PENGARUH GAYA MENGAJAR KOMANDO TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA *WALKING IN THE AIR* PADA SISWA PUTRA KELAS XI IPA SMA NEGERI 9 PALEMBANG

Renanto¹, Yandra Iskandar², Susilo Nugroho³, Amalia Barikah⁴

Universitas Serasan. Jalan H. Pangeran Danal No. 142 Kelurahan Muara Enim
31312 Email : mail@unsan.ac.id Website: unsan.ac.id. Muara Enim

**renanto@unsan.ac.id, yandraiskandar@unsan.ac.id,
susilonugroho@unsan.ac.id, amaliabarikah@unsan.ac.id**

ABSTRAK

Masalah apakah ada Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya *Walking In The Air* Pada Siswa Putra Kelas Xi IPA SMA Negeri 9 Palembang. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode *One Group Pre test Post test* yaitu statistik untuk menentukan pengaruh antara dua gejala teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan tes. Tes Lompat Jauh Gaya *Walking In The Air*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI IPA SMA Negeri 9 Palembang yang berjumlah 36 siswa dan sampel pada penelitian ini adalah 36 siswa putra kelas Xi IPA SMA Negeri 9 Palembang. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus *eksperiment* Hasil analisis *eksperiment* diperoleh untuk nilai rata-rata tes awal (pre-test) yaitu 4,47 dengan standar deviasi 10,78 sedangkan untuk nilai rata-rata tes akhir (post-test) yaitu 4,75 dengan standar deviasi 11,60. Sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh yang kuat antara Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya *Walking In The Air* Pada Siswa Putra Kelas Xi IPA SMA, besarnya pengaruh antara Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya *Walking In The Air* adalah dapat dilihat dengan hipotesis menggunakan uji t di peroleh t_{hitung} sebesar 28,14 dan harga t_{tabel} sebesar 1,691. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan Gaya Mengajar Komando Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya *Walking In The Air* Pada Siswa Putra Kelas Xi IPA SMA Negeri 9 Palembang.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya mengembangkan potensi-potensi manusiawi peserta didik baik potensi fisik potensi cipta, rasa, maupun karsanya, agar potensi itu menjadi nyata dan dapat berfungsi dalam perjalanan hidupnya. Dasar pendidikan adalah cita-cita kemanusiaan universal. Pendidikan bertujuan menyiapkan pribadi dalam keseimbangan, kesatuan. Organik, harmoni, dinamis, guna mencapai tujuan hidup kemanusiaan. Landasan filosofis pendidikan sesungguhnya merupakan suatu sistem gagasan tentang pendidikan dan deduksi atau dijabarkan dari suatu sistem gagasan filsafat umum yang dianjurkan oleh suatu aliran filsafat tertentu.

Didalam proses pembelajaran peran seorang guru sangat berpengaruh dalam menentukan hasil capaian siswa, seperti pemilihan metode atau gaya mengajar seorang guru. Mengajar adalah salah satu proses yang lengkap dimana seorang guru tidak hanya menyampaikan informasi yang diketahui, akan tetapi seorang guru juga harus berupaya untuk membuat siswanya bisa belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa. Husdarta, (2010:3). Metode atau gaya adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Ngalimun, (2014:14).

Olahraga adalah bagaimana cara untuk merubah kemampuan fisik yang ada, baik dengan perbuatan, perilaku agar seimbang. Dalam tubuh manusia olahraga sangat berperan penting, baik bagi kemampuan fisik, mental dan psikologi, bahkan dengan melalui olahraga nama bangsa pun bisa diharumkan. Menurut Lutan dalam Sukirno (2016:13) Olahraga secara hakiki harus memiliki unsur-unsur (1) aktivitas

fisik (2) memiliki unsur permainan (3) unsur perjuangan, kesemuanya itu dipayungi oleh “*fair play*”, yang dimaksud dengan perilaku yang berkaitan dengan *fair play* diawali dengan kemampuan untuk sepenuhnya tunduk kepada peraturan yang tertulis.

Tanpa disadari atletik merupakan olahraga yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang sehari-hari dilakukan manusia. Dimana cabang olahraga atletik adalah nomor yang wajib untuk dilombakan pada setiap kegiatan *multi event*, baik secara nasional maupun internasional. Salah satu nomor dalam atletik adalah lari lompat dan lempar, lompat dalam atletik terdiri dari lompat jauh lompat tinggi lompat jangkit dan lompat galah. Menurut Sukirno (2017 : 91) lompat jauh dibagi menjadi tiga gaya lompatan yaitu, gaya jongkok, gaya gantung, dan gaya berjalan di udara. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti lompat jauh gaya berjalan di udara yang akan diteliti pada sampel di SMA Negeri 9 Palembang.

Perkembangan olahraga khususnya lompat jauh pada cabang olahraga atletik, tidak lagi mencapai prestasi gemilang, hal ini diakibatkan kurangnya pembinaan yang baik. Bila atlet atau siswa ingin berprestasi lebih tinggi lagi haruslah diadakan pembinaan yang baik melalui metode

ataupun gaya mengajar yang cocok untuk peningkatan prestasi dan hasil belajar, misalnya melalui gaya mengajar. Seperti gaya mengajar komando yang merupakan komponen utama dalam proses pembelajaran. Karena unsur terpenting pada pesertadidik adalah proses belajar mengajar yang diterapkan oleh seorang guru. Terutama pada pembelajaran penjasorkes khususnya pada materi lompat jauh.

Menurut Suherman (2001: 123) kategori baik dalam lompat jauh adalah minimal 7,50 meter. Jika melihat acuan pendapat ahli diatas sangat terlihat harapan pencapaian hasil lompatan lompat jauh pada siswa, akan tetapi bila melihat pencapaian ternyata belum ada sama sekali prestasi yang didapat oleh siswa SMA Negeri 9 Palembang, pada cabang olahraga lompat jauh baik di *evant* daerah bahkan di *evant* nasional, Berdasarkan hasil observasi yang peneliti peroleh dari SMA Negeri 9 Palembang kelas XI IPA bahwa masih banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar lompat jauh. Hal ini disebabkan karna metode cara mengajar yang salah selain itu kurangnya kemampuan fisik pada siswa terlihat pada saat difase awalan siswa masih banyak yang tidak fokus, tidak memiliki percaya diri, langkah pada saat lari masih lebar, pada fase tolakan dimulai dari pelan ke cepat, pada fase di udara tidak sesuai dengan teknik dasar, dan pada saat fase mendarat bagian kaki masih terlihat kaku yang seharusnya mengeper, masih banyak siswa yang mendarat tetapi kedua tangan jatuh dibelakang tubuh.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan bagaimana cara penelitian yang akan dilakukan.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperiment semu. Suryabrata,

(2003:101). Rancangan yang digunakan hanya sebatas satu kelompok. Yang diawali dengan melakukan pengukuran, lalu diberikan *treatment* guna waktu dalam jangka tertentu, lalu melakukan pengukuran ulang.

Tabel 2

Desain Penelitian *One Grup Pre Test-Post Test*

<i>Pre test</i>	<i>treatment</i>	<i>Post test</i>
T ₁	X	T ₂

Suryabrata, (2003:102).

Keterangan:

T₁ : tes awal (*pretes*) sebelum perlakuan diberikan

T₂ : tes akhir (*postes*) setelah perlakuan diberikan

X : perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu dengan menerapkan metode gaya mengajar komando.

Keterangan ;

X : Gaya mengajar komando

Y : Hasil lompat jauh.

HASIL PENELITIAN

Analisis data penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa hasil lompat jauh gaya *walking in the air* yang proses mengajar menggunakan metode gaya mengajar komando memberikan pengaruh pada hasil lompat jauh gaya *walking in the air* juga memberikan manfaat kebugaran jasmani terutama pada mata pelajaran penjas bagi sampel penelitian.

Kenyataan ini dapat dilihat dari masing-masing nilai rata-rata tes. Untuk nilai rata-rata tes awal (*pre-test*) yaitu 4,47 dengan standar deviasi 10,78 sedangkan untuk nilai rata-rata tes akhir (*post-test*) yaitu 4,75 dengan standar deviasi 11,60.

Kemudian data hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) di analisis dengan uji hipotesis menggunakan salah satu metode untuk menentukan hubungan sebab akibat antara variabel dengan variabel lain uji regresi yang dilambangkan dengan (\hat{Y}) menggunakan regresi linier sederhana yaitu $\hat{Y} = a + bX$, jika nilai $X = 4,47$ maka $\hat{Y} = 0,63 + (0,92)(4,47)$. Jadi $\hat{Y} = 0,63 + 4,11 = 4,74$. Selanjutnya untuk melihat atau mengetahui seberapa besar pengaruh gaya mengajar komando terhadap hasil lompat jauh gaya *walking in the air* siswa menggunakan rumus uji koefisien korelasi *product moment* dan diperoleh nilai r sebesar 0,83 yang berarti memiliki tingkat hubungan kuat. Selanjutnya dilakukan dengan uji determinasi (KD) dan diperoleh nilai sebesar 68%. Setelah nilai koefisien korelasi dan nilai koefisien determinasi (KD) diperoleh, maka selanjutnya dilakukan uji signifikan dan diperoleh nilai harga t_{hitung} sebesar 28,14 dan harga t_{tabel} sebesar 1,691. Jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan gaya mengajar komando terhadap hasil lompat jauh gaya *walking in the air* di SMA Negeri 9 Palembang.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan antara gaya mengajar komando terhadap hasil lompat jauh gaya *walking in the air* pada siswa putra kelas XI IPA 1,2,3 SMA Negeri 9 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta J Suharja. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*, Jakarta : Masmedia Buana Pustaka.
- Ngalimun. *Strategi dan Model Pembelajaran* (Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2014)
- Suherman, Adang. 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga
- Sukirno. 2016. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Palembang: Unsri Press.
- 2017. *Dasar-dasar atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi* (Palembang : unsri press).
- Suryabrata, Sumardi, 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada