

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORETIK**

#### **A. Deskripsi Konseptual**

##### **1. Hasil Belajar Lompat Jauh**

###### **a. Belajar Gerak**

Setiap makhluk hidup memiliki dorongan untuk bergerak dan belajar kapasitas yang terdapat pada setiap makhluk hidup terutama manusia. Manusia memiliki kapasitas mempelajari tipe-tipe belajar yang kompleks serta ditandai dengan suatu perubahan perilaku atau pembentukan kebiasaan yang hanya terjadi melalui kegiatan individu yang bersangkutan.

Belajar gerak diartikan sebagai proses keahlian penghalusan kemampuan motorik serta variabel yang mendukung atau menghambat kemahiran/motorik, ada empat konsep yang terdapat di dalam suatu pembelajaran motorik antara lain, yaitu (1) pelajaran adalah suatu proses dari memperoleh kemampuan untuk tindakan yang terampil. (2) pelajaran diakibatkan oleh pengalaman atau praktek. (3) pelajaran tidak bisa diukur secara langsung sebagai gantinya adalah proses dari perilaku. (4) hasil belajar yang relatif ada perubahan yang permanen di dalam perilaku.

Beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak merupakan suatu proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan

kemampuan motorik serta variabel yang mendukung atau menghambat kemahiran/keahlian motorik yang digunakan secara berkelanjutan dari pergerakan yang terampil.<sup>1</sup>

Kehidupan sehari-hari manusia tidak luput dari bergerak, kegiatan yang dilakukan manusia seperti bermain, menari, dan lain-lain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan bergerak dan menggunakan anggota tubuh yang melibatkan ketrampilan gerak. Bagaimanapun kegiatan yang setiap hari kita lakukan merupakan suatu ketrampilan motorik.

Pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran motorik merupakan pembelajaran tentang sesuatu ketrampilan gerak yang ditimbulkan akibat respon dan stimulus.<sup>2</sup>

Ada dua ketrampilan motorik yaitu: (1) ketrampilan motorik kasar. (2) ketrampilan motorik halus. Di dalam perkembangan ketrampilan motorik yang terlebih dulu terbentuk adalah ketrampilan motorik kasar setelah itu baru ketrampilan motorik halus, namun keduanya sama-sama membutuhkan koordinasi antara otak sebagai pusat syaraf yang mengontrol gerakan dengan bagian tubuh yang digunakan.

Belajar gerak adalah proses dari memperoleh pengetahuan, suatu proses dihubungkan dengan praktek atau pengalaman yang mendorong

---

<sup>1</sup>Rihard Decaprio, *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah* (Jogjakarta: Diva Press(Anggota IKAPI), 2013), hh. 15-22

<sup>2</sup>Richard A. Magill, *Motor Learnig Concept And Applications* (New York: Mc Graw Hill,2001),h. 3

kearah perubahan yang secara relatif permanen dalam kemampuan gerak yang terampil.<sup>3</sup>

Menurut Oxendine mendefinisikan belajar motorik sebagai perubahan yang bersifat tetap dalam perilaku gerak sebagai hasil dari latihan atau pengalaman.<sup>4</sup> Suatu proses belajar mengajar terjadi perubahan yang sifatnya permanen dan ketrampilan adalah hasil dari perubahan. Belajar merupakan suatu peristiwa, kejadian, atau perubahan. Belajar tidak bisa diukur secara langsung karena proses belajar membutuhkan proses yang mengantarkan pencapaiannya perubahan perilaku berlangsung secara internal atau di dalam diri manusia sehingga tidak dapat diamati secara langsung terkecuali ditafsirkan berdasarkan perubahan perilaku itu sendiri, suatu proses perilaku yang menyebabkan perubahan pada suasana emosi, motivasi, atau keadaan internal tidak dianggap sebagai belajar.<sup>5</sup>

Tekanan belajar motorik merupakan penguasaan ketrampilan yang tidak berarti aspek lain seperti kognitif dan afektif yang tidak boleh diabaikan. Tujuan pembelajaran merupakan perubahan perilaku baik seperti dalam sikap atau ketrampilan motorik. Salah satu penyebab perubahan yang diakibatkan keaktifan siswa yang memberi respon terhadap tugas stimulus, salah satu yang mempengaruhi perilaku adalah adanya umpan balik.

---

<sup>3</sup>Anne Shumway Cook dan Marjorie H. Woollacott, *Motor Control Theory and Practical Applications*(Amerika : Lippincott Williams &Wilkins, 2001), h. 27

<sup>4</sup>Joseph B. Oxendine, *Psycholgy of Motor Learning* (Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice,1984), h. 8

<sup>5</sup>*Ibid*, h. 102

Menurut Rosdiani dimensi tujuan tugas gerak adalah penetapan dan pemberitahuan tujuan aktifitas belajar kepada siswa akan membantu siswa lebih berfokus pada belajarnya. Penetapan tujuan juga dapat membantu guru dalam menganalisa, mengobservasi, dan mengevaluasi karya siswa dikaitkan dengan persiapan untuk fokus aktivitas belajar berikutnya. Orientasi tujuan dari aktifitas gerak tidak dapat dikira-kira akan tetapi guru harus menyatakan dengan jelas, oleh karena itu bertanggung jawab untuk menyampaikan apa yang akan dilakukan, bagaimana cara melakukannya, dan bagaimana cara melihat keberhasilannya. Pada umumnya guru menganggap bahwa tujuan suatu aktifitas gerak adalah belajar konsep dan keterampilan gerak, namun pada kenyataannya siswa tidak dapat memperoleh kemampuan itu dalam waktu satu pertemuan, oleh karena itu membagi-baginya kedalam beberapa tahap, tahap mengetahui, memperbaiki, dan penerapan atau evaluasi hasil.<sup>6</sup>

Menurut Rahayu bahwa strategi penyampaian konsep gerak dalam pendidikan jasmani yang efektif dapat dilakukan dengan banyak bentuk, pembelajaran merupakan proses memberitahukan siswa agar menjadi tahu. Guru memberitahukan dan memperagakan dan memperagakan pada siswa bagaimana melakukan sesuatu dengan yang diinstruksikan. Jenis proses pembelajaran dengan pendekatan pembelajaran ini lebih bersifat langsung, dengan instruksi langsung dapat membantu seseorang belajar keterampilan

---

<sup>6</sup>Dini Rosdiani, *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* (Semarang, IKIP Semarang Press, 2014), h. 45-46

gerak. Guru juga mempunyai suatu variasi pendekatan untuk pembelajaran yang mungkin bukan instruksi langsung yang dapat digunakan untuk membantu siswa menguasai keterampilan gerak.<sup>7</sup>

Menurut Fits dan Posner dalam Rahayu secara aktual seseorang harus melalui tiga tahapan sebelum dia dapat menguasai suatu gerakan terampil. (a) Fase pertama dalam belajar keterampilan gerak disebut fase kognitif, karena pada tahap ini siswa sangat terfokus pada pemrosesan dan meniru suatu gerakan yang harus dilakukan. Pada tahap awal ini siswa berkonsentrasi untuk memperoleh ide umum dan urutan suatu keterampilan siswa (b) Tahap asosiatif ini siswa telah mulai bisa berkonsentrasi pada pemolaan sementara suatu keterampilan dan penghalusan tatanan gerakanya. Untuk ketampilan sangat kompleks siswa membutuhkan banyak waktu, siswa dapat memanfaatkan umpan balik dan secara bertahap dapat mengatasi tuntutan lingkungan eksternalnya. Semua perhatian siswa tak hanya pada aspek penamilan saja. (c) Tahap Otomatis belajar gerak yaitu untuk melakukan suatu keterampilan secara otomatis. Pada tahap ini siswa tidak perlu lagi menekankan perhatian pada kognitif untuk gerakanya sendiri, penampilan konsisten dan bisa disesuaikan dengan tuntutan lingkungannya.<sup>8</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak memerlukan kemahiran intelektual dan berdasarkan tiga tahapan yaitu tahap

---

<sup>7</sup> Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Penjas* (Bandung: Alfabeta, 2013), h, 169

<sup>8</sup> *Loc., Cit.* h, 172

kognitif, asosiatif dan otomatis. Hasilnya belajar gerak dipengaruhi oleh kesiapan untuk belajar, motivasi, kecermatan dan kesiagaan, konsep diri, persepsi dan perhatian.

### **b. Hasil Belajar Gerak**

Kemampuan motorik merupakan salah satu indikator kebugaran yang penting pada setiap individu yang erat kaitanya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualitas keterampilan gerak. Menurut Widiastuti kemampuan motorik (*motor fitness*) adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan berbagai tugas gerak.<sup>9</sup>

Menurut Decaprio tujuan hasil belajar gerak adalah agar guru dapat mengetahui sejauh mana para siswa telah menguasai aplikasi teori pembelajaran motorik yang sudah diajarkan di sekolah.<sup>10</sup> Untuk mengukur penampilan atau kinerja (*performance*) yang telah dikuasai oleh para siswa dari kegiatan pembelajaran motorik di sekolah, maka guru dapat mengadakan tes mengukur ranah motorik diantaranya adalah tes simulasi dan tes unjuk kerja.

---

<sup>9</sup>Widiastuti, *Tes Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT Bumi Timur Raya), 2011), h. 165

<sup>10</sup>Richard Decaprio, *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah* (Jogjakarta: Diva Press(Anggota IKAPI), 2013), hh. 15-22

Pembelajaran motorik merupakan pembelajaran tentang sesuatu ketrampilan gerak yang ditimbulkan akibat respon dan stimulus.<sup>11</sup> Gallahue menyatakan pembelajaran gerak merupakan suatu proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik serta variabel yang mendukung atau menghambat kemahiran/keahlian motorik yang digunakan secara berkelanjutan dari pergerakan yang terampil.<sup>12</sup>

Pembelajaran gerak juga pernah dijelaskan oleh Rahyubi yaitu suatu proses mengajar yang mengarah pada dimensi gerak, yang diwujudkan melalui respon-respon otot (*muscular*) yang diekspresikan dalam gerak tubuh yang spesifik untuk meningkatkan kualitas gerak tubuh<sup>13</sup>.

Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar motorik adalah hasil yang didapatkan melalui tes gerak atau respon otot yang diekspresikan dalam gerak tubuh untuk mencapai tujuan pembelajaran dan kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan berbagai tugas gerak.

### **c. Lompat jauh**

Menurut Wiarto lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah kegerakan vertical

---

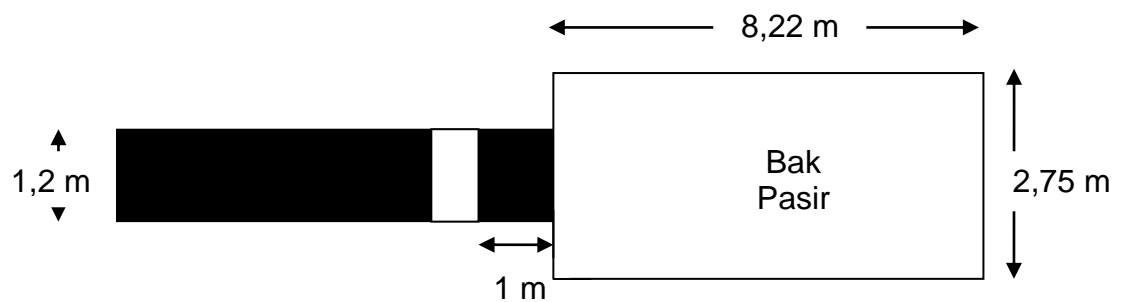
<sup>11</sup>Richard A. Magill, *Motor Learnig Concept And Applicationts* (New York: Mc Graw Hill,2001),h. 3.

<sup>12</sup>David L. Gallahue & John C. Ozmun, *Understanding Motor Development: Infant, Children, Adolescent, Adults* (New York : McGraw Hill, 2006), h. 49.

<sup>13</sup>Hery Rahyubi, *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*, (Majalengka: Nusa Media, 2014) h, 208.

dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya.<sup>14</sup>

Di bawah ini adalah contoh gambar lapangan lompat jauh.



Gambar 2.3: Lapangan Lompat Jauh.

Anwarudin, *Latihan Dasar Atletik*, (Jakarta: PT.Wadah Ilmu, 2011). H. 28

Menurut Anwarudin lompat jauh merupakan cabang dari nomor atletik. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat dengan tolakan sejauh-jauhnya dengan satu kali lompatan. Untuk melakukan lompat jauh ini, diperlukan beberapa teknik tertentu, teknik tersebut dalam lompat jauh meliputi fase awalan, tolakan, melayang dan mendarat.<sup>15</sup>

Menurut Mark Guthrie “untuk menguasai tahapan lompat jauh, mereka harus menyempurnakan lari awalan yang efektif, posisi tubuh yang tepat selama bertolak, melayang, dan mendarat”. Bagian dari latihan lompat jauh

<sup>14</sup> Giri Wiarto, *Atletik* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), h. 32

<sup>15</sup> Sahadi Anwarudin, *Latihan Dasar Atletik* (Jakarta: PT. Wadah Timur, 2011), h. 27



yakni: “(1) Latihan awalan, (2) Tolakan/take off, (3) Melayang, dan(4) Pendaratan.”<sup>16</sup>

Menurut Dikdik Zafar rangkaian lompat jauh terbagi dalam beberapa fase, yaitu:

1. Fase awalan.

Tujuan: mengetahui kecepatan maksimal yang terkontrol

Karakteristik Gambar:

- a. Panjang awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet kelas atas).
- b. Teknik lari dengan teknik sprinter
- c. Kecepatan awalan meningkat secara terus menerus sampai papan tolakan.<sup>17</sup>



Gambar 2.4. Fase awalan

Sumber : Didik Zafar Sidik, *Mengajar dan Melatih Atletik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h. 66

<sup>16</sup> Mark Guthrie, *Sukses Melatih Atletik* (USA: Human Kinetics, 2003), hh. 150-155

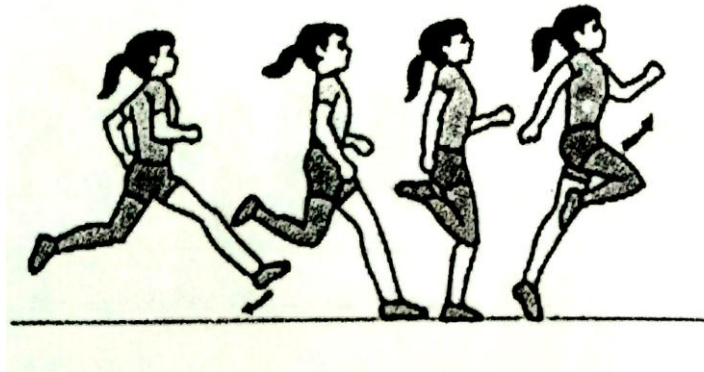
<sup>17</sup> Dikdik Zafar, *Mengajar dan Melatih atletik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h. 66

## 2. Tolakan/Tumpuan

Tujuan: Guna memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal

Karakteristik Gambar:

- a. Pencapaian kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan “kebawah dan kebelakang”.
- b. Waktu bertolak di persingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu
- c. Paha tungkai didorong ke posisi horizontal
- d. Sendi-sendi pergelangan kaki, lutut dan pinggang diluruskan sepenuhnya.<sup>18</sup>



Gambar 2.5. Fase Bertolak

Sumber : Didik Zafar Sidik, *Mengajar dan Melatih Atletik*  
(Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h. 66

---

<sup>18</sup> *Ibid.*, h. 66.

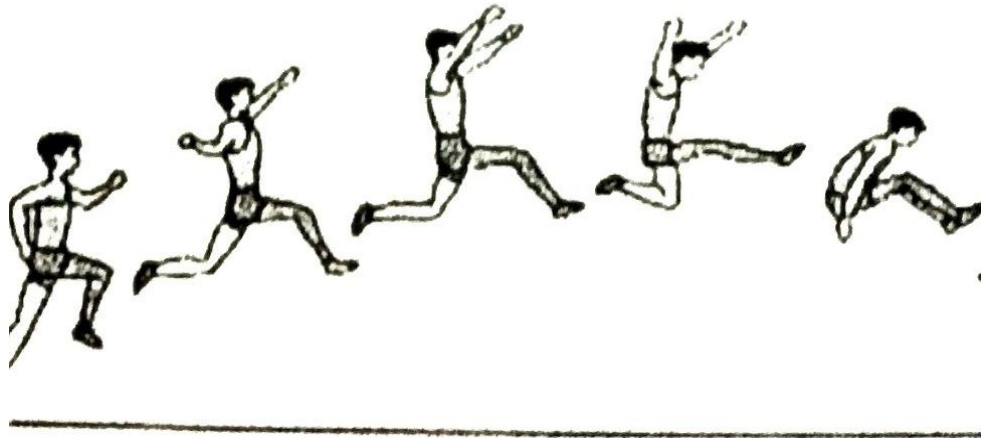
### 3. Fase Melayang

Teknik duduk luncur (*sail*)

Tujuan: Persiapan untuk mendarat yang efisien.

Karakteristik Gambar:

- a. Dalam posisi menolak (*take off*) tungkai bebas dipertahankan.
- b. Badan tetap tegak keatas dan vertical
- c. Tungkai tolakan mengikuti selama waktu melayang.
- d. Tungkai tumpuan dibengkokkan dan ditarik kedepan dan keatas mendekati akhir gerak melayang.
- e. Baik tungkai bebas maupun tungkai tumpu diluruskan kedepan untuk mendarat.<sup>19</sup>



Gambar 2.6 Fase gerakan saat melayang  
Sumber : Didik Zafar Sidik, *Mengajar dan Melatih Atletik*  
(Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h. 67

---

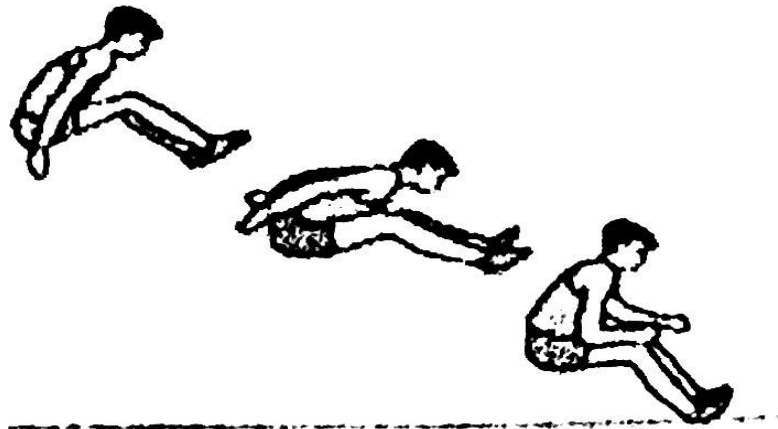
<sup>19</sup> *Ibid.*, h. 67

#### 4. Fase Pendaratan

Tujuan: Memperkecil hilangnya jarak lompatan.

Karakteristik Gambar:

- a. Kedua tungkai hampir sepenuhnya diluruskan
- b. Togok dibengkokkan kedepan
- c. Kedua lengan ditarik kebelakang.
- d. Pinggang didorong kedepan menuju titik sentuh tanah.
- e. Menjaga keseimbangan.<sup>20</sup>



Gambar 2.7. Fase Mendarat  
Sumber : Didik Zafar Sidik, Mengajar dan Melatih Atletik  
(Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), h. 68

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, h. 68

## 2. Gaya mengajar

Anak pada usia remaja keadaan tubuhnya meningkat mencapai kekuatan yang maksimal jika anak menggunakan otot-ototnya, demikian juga kemampuannya dalam belajar keterampilan gerak<sup>21</sup>. Salah satu cara untuk mengajarkan materi keterampilan gerak agar dapat berhasil dengan baik antara lain, dengan cara menggunakan gaya mengajar. Gaya mengajar merupakan pedoman khusus untuk struktur episode belajar atau tahapan pelajaran. Dalam proses belajar mengajar gerak yang menggunakan gaya mengajar, guru dapat memberikan instruksi secara langsung maupun instruksi secara langsung maupun intruksi tidak langsung kepada siswa tentang cara belajar.

Menurut Rahayu pada tahun 1966 Muska Mosston telah membuat sumbangan yang sangat fundamental terhadap metodologi pembelajaran pendidikan jasmani. Mosston telah mengidentifikasi dalam pembelajarannya, guru bisa dibedakan dari cara guru memperlakukan dan melibatkan siswa dalam pembelajarannya. Cara guru dalam melibatkan siswa ini akhirnya lazim disebut dengan gaya mengajar. Pemilihan gaya pembelajaran menurut musston lebih berupa sebuah kontinuum, dengan spectrum gayanya didasarkan pada jumlah keputusan yang diberikan guru pada murid.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup>James Tangkudung, dan Wahyuningtyas, *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga* (Jakarta : Cerdas Jaya, 2012), hh. 19

<sup>22</sup>Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Penjas* (Bandung: Alfabeta 2013),h,177

Mosston berpendapat bahwa strategi pembelajaran seperti halnya strategi perang, merupakan suatu cara untuk menyasati sistem pembelajaran, sehingga tujuan proses pembelajaran dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Selanjutnya dikemukakan spektrum gaya pembelajaran merupakan jembatan penghubung antara siswa dan mata pelajaran tertentu. Spektrum pembelajaran merupakan konsepsi teoritis serta rancangan, pelaksanaan dari gaya pengajaran akan dipilih oleh seorang guru.<sup>23</sup>

Dengan menggunakan spektrum pengajaran akan dapat memberikan kemampuan diperlukan oleh setiap guru dalam pemilihan gaya pengajaran tertentu, pada akhirnya akan membekali guru dengan pengetahuan mengenai langkah-langkah untuk mencapai keberhasilan dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

Spektrum pengajaran tersebut menunjukkan pergeseran peran guru kepada siswa dalam hal pengambilan keputusan. Perangkat keputusan terdiri dari: (1) Sebelum pertemuan (*pre impact*), adalah keputusan-keputusan harus dibuat pada saat terjadi kontak pertama antara guru dengan siswa (2) Selama pertemuan (*impact*), keputusan-keputusan harus dibuat pada saat dilakukannya, (3) Sesudah pertemuan (*post Impact*), keputusan-keputusan yang diambil pada tahap evaluasi pemberian umpan balik kepada siswa.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup>Muska Mosston and Sara Asworth, *teaching physical education (New York: Mac Millan College Publishing Inc,2012)*, h.3

<sup>24</sup>*Op. Cit.*, h. 6.

Tiga tahapan di atas saling berhubungan satu sama lainnya dan membentuk anatomi dari setiap gaya mengajar. Anatomi tersebut menghasilkan konsep-konsep yang bersifat universal, karena ketiga tahapan tersebut selalu ada pada setiap episode pengajaran. Anatomi gaya mengajar dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2.2.: Anatomi Gaya Mengajar

Perangkat Keputusan (Set Of Decision)	Keputusan-keputusan yang Harus Dibuat Tentang
Sebelum pertemuan ( <i>Pra-Impact</i> ), berisi: persiapan- persiapan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tujuan/sasaran tiap episode</li> <li>2. Pemilihan gaya mengajar</li> <li>3. Gaya belajar yang diharapkan</li> <li>4. Siapa yang akan diajar</li> <li>5. Pokok bahasan</li> <li>6. Di mana mengajar (lokasi)</li> <li>7. Kapan mengajar, meliputi:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Waktu mulai</li> <li>b. Kecepatan dan irama pelajaran</li> <li>c. Interval</li> <li>d. Waktu berhenti</li> <li>e. Interval</li> <li>f. Waktu pengakhiran</li> </ol> </li> <li>8. Sikap tubuh</li> <li>9. Pakaian dan penampilan</li> <li>10. Komunikasi</li> <li>11. Cara menjawab pertanyaan</li> <li>12. Rencana organisasi</li> <li>13. Parameter</li> <li>14. Suasana kelas/pelajaran</li> <li>15. Materi dan prosedur evaluasi</li> <li>16. Lain-lain</li> </ol>

<p>Selama pertemuan (<i>impact</i>) berisi: Pelaksanaan Penampilan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelaksanaan dan mengikuti pada keputusan-keputusan sebelum pertemuan (<i>pra-impact</i>).</li> <li>2. menyesuaikan keputusan-keputusan</li> <li>3. Lain-lain</li> </ol>
<p>Sesudah pertemuan (<i>posisi impact</i>) berisi: evaluasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengumpulan informasi tentang pelaksanaan dalam perangkat, selama pertemuan (dengan mengamati, mendengarkan, sentuhan, penciuman, dan sebagainya).</li> <li>2. Menilai informasi dengan kriteria (peralatan, prosedur materi, norma, nilai dan sebagainya).</li> <li>3. <u>Umpan balik (<i>feedback</i>)</u>.</li> </ol> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD     A[Tentang subjek materi] --&gt; D     B[Tentang Perilaku] --&gt; D     C[Tentang logistik] --&gt; D     E[Kedekatan] --&gt; D     F[Keterlambatan] --&gt; D     D["a. Harga b. Memperbaiki c. Netral d. Ketidakjelasan"]   </pre> </div>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perlakuan dari pembagian pokok</li> <li>2. Menilai gaaya mengajar yang dipilih</li> <li>3. Menilai gaya belajar yang diharapkan</li> <li>4. Lain-lain.</li> </ol>

Sumber: Musska Mosston and Sara Asworth, *Teaching Physical Education* (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2012), h.3



Mosston mengemukakan sebelas gaya mengajar, sebagai berikut:

(1) Gaya komando atau *the command style*, (2) Gaya latihan atau *practice style*, (3) Gaya inklusi atau *reciprocal style*, (4) Gaya periksa diri atau *the self-check style*, (5) Gaya inklusi atau *the inclusion style*, (6) Gaya penemuan terpimpin atau *the guided discovery style*, (7) Gaya penemuan konvergen atau *the convergent discovery style*, (8) Gaya produk divergen atau *the divergent production style*, (9) Gaya program individual atau *the individual program-learner design style*, (10) Gaya inisiatif siswa atau *the learner initiated style*, (11) Gaya mengajar sendiri/diri atau *the self-teaching style*.<sup>25</sup>

Berdasarkan keterangan di atas peneliti menyimpulkan gaya mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara untuk menyiasati sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien, dari keseluruhan gaya mengajar diatas dalam penelitian ini dipilih dua gaya mengajar dijadikan bahan penelitian, yaitu gaya mengajar inklusi dan gaya mengajar periksa diri.

#### **a. Gaya mengajar Inklusi**

Dalam proses belajar pendidikan jasmani juga terdapat gaya mengajar yang pada dasarnya menuntut keterlibatan para siswa secara aktif dengan tahap menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Diantara gaya mengajar yang ada adalah gaya mengajar inklusi. Gaya mengajar inklusi atau

---

<sup>25</sup>Mosston,. *op.cit.*, h.15

cakupan yaitu pembelajaran yang dilakukan dengan tingkat kesulitan yang berbeda tetapi dengan bentuk tugas yang sama.

Sama halnya juga dengan yang dijelaskan oleh Samsudin bahwa mengajar inklusi atau gaya mengajar cakupan merupakan gaya mengajar di mana guru menentukan tugas yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya dan siswa diberi keleluasaan untuk menentukan tingkat mana yang sesuai dengan kemampuannya.<sup>26</sup>

Pada dasarnya gaya mengajar inklusi memberikan kebebasan yang lebih luas lagi kepada siswanya kebebasan itu berupa penilaian kemampuan belajar sendiri dan membuat keputusan sendiri untuk dapat melanjutkan atau mengulangi lagi. Gaya mengajar inklusi merupakan gaya yang kelima dari sepektrum gaya mengajar Mosston, gaya ini merupakan gaya yang memperkenalkan berbagai tingkat tugas.<sup>27</sup>

Tiap tingkatan tugas menyajikan standar tugas yang diberikan oleh guru, yang sesuai dengan tingkat belajar yang ditampilkan dan dapat melihat atau mengecek perubahan gerakan pada dirinya.<sup>28</sup> Gaya mengajar cakupan menerangkan konsep-konsep yang berbeda dari desain tugas, terutama dalam hal tingkatan tugas yang bervariasi untuk menampilkan dalam tugas yang sama.

---

<sup>26</sup> Samsudin *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS* (Jakarta: Prenada Media Group.2008) h.33

<sup>27</sup> Mosston, Muska. *Ibid*, h.6

<sup>28</sup> Mosston, Muska. *Ibid*. h.249

Menurut Dimiyati gaya mengajar inklusi memiliki beberapa keuntungan jika digunakan pada materi pembelajaran pendidikan jasmani. Keuntungan menggunakan gaya mengajar inklusi diantaranya: (1) Membina kemandirian dan juga mengembangkan kemampuan membuat keputusan berdasarkan perkembangan sendiri. (2) Memberikan kesempatan belajar berdasarkan tempo dan irama atau kesempatan belajar dirinya sendiri, dan (3) Mengandung pembinaan motivasi siswa.<sup>29</sup>

Rahayu menambahkan gaya partisipatif atau inklusif (*inclusion style*) guru menentukan tugas pembelajaran yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya, dan siswa diberi keleluasaan untuk menentukan tingkat tugas mana yang sesuai dengan kemampuannya, sehingga setiap siswa akan merasa berhasil, tidak ada yang merasa tidak mampu.<sup>30</sup>

Gaya inklusi memperkenalkan berbagai tugas yang berbeda-beda dalam tingkatannya, sementara gaya mengajar komando, latihan, resiprokal, periksa diri menunjukkan suatu setandar tunggal dari penampilan. Dalam mengajar inklusi siswa didorong untuk menentukan penampilannya. Tujuan gaya mengajar menurut pendapat Mosston adalah: (1) Melibatkan semua siswa, (2) Penyesuaian terhadap individu, (3) Memberi kesempatan untuk memulai pada tingkat kemampuan sendiri, (4) Memberi kesempatan untuk memulai bekerja dengan tugas-tugas ringan ke berat, sesuai dengan tingkat

---

<sup>29</sup>Dimiyati, Mudjiono, *op.cit.*, h. 97 .

<sup>30</sup>Ega trisna rahayu, *op. cit.*, h,106

kemampuan siswa dan, (5) Belajar melihat hubungan antara kemampuan dan tugas apa yang dapat dilakukan siswa, (6) Individualisasi dimungkinkan karena memilih diantara alternatif tingkat tugas.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas disimpulkan bahwa gaya pembelajaran inklusi adalah suatu gaya pembelajaran yang digunakan oleh guru, dengan cara menyajikan materi pembelajaran yang digunakan secara rinci dan menawarkan tingkat-tingkat kesulitan yang berbeda secara beruntun, yang bertujuan agar siswa kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, juga siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana untuk memulai belajar suatu gerakan. Dalam mempelajari suatu teknik gerakan yang berpusat pada peserta didik dan kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan perorangan peserta didik memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo dan kemampuan masing-masing.

#### **b. Gaya Mengajar Latihan**

Menurut Rahayu gaya mengajar latihan (*practice style*) adalah guru memberikan beberapa tugas, siswa menentukan dimana, kapan, bagaimana melakukan tugas, dan tugas mana yang akan dilakukan pertama kali, dan guru memberikan umpan balik.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>Ega trisna rahayu, *op. cit.* h, 106

Gaya mengajar latihan merupakan salah satu model pengajaran yang cocok diterapkan pada pembelajaran gerak, karena memiliki keunggulan sebagai berikut: (1) Guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah siswa yang banyak sekaligus, (2) Siswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, (3) Siswa mempelajari atas keputusan yang sesuai dengan ketentuan yang ada, (4) Siswa belajar mengenai keterbatasan waktu, (5) Siswa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, (6) Siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap siswa.

Ciri utama dari gaya mengajar latihan adalah selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang di pindahkan dari guru kepada siswa. Pemindahan tersebut memberi peranan dan perangkat tanggung jawab baru kepada siswa.

Setiap siswa mempunyai kesempatan untuk menentukan ketentuan yang ada, ketentuan mengenai: (1) Sikap atau postur, (2) Tempat belajar, (3) Urutan pelaksanaan tugas, (4) Waktu untuk memulai tugas, (5) Kecepatan dan irama, (6) Waktu berhenti, (7) Waktu disela antara tugas-tugas, (8) Memprakasai pertanyaan-pertanyaan, (9) Cukup untuk melakukan latihan secara berulang-ulang.<sup>32</sup>

Siswa diberikan waktu untuk melaksanakan tugas secara perorangan, sedangkan guru memberi umpan balik kepada semua siswa secara

---

<sup>32</sup>Mosston., *Op.cit.*, h. 40

perorangan, disini guru bertanggung jawab menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas dan menetapkan tata urut kegiatan untuk mencapai tujuan pengajaran. Gaya latihan sangat sesuai untuk pembelajaran dalam penguasaan teknik dasar. Di dalam tugas ini siswa ikut serta menentukan cepat lambatnya dalam tempo belajar, maksudnya guru memberikan keleluasaan bagi setiap siswa untuk menentukan sendiri kecepatan belajar dan kemajuan belajarnya.

Pembelajaran dengan gaya mengajar latihan di desain untuk meningkatkan keterampilan dengan menugaskan siswa untuk melakukan berbagai latihan secara berulang-ulang. Proses pengulangan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kekuatan fisik serta keterampilan siswa yang sedang dilatih.

Beberapa penjelasan di atas disimpulkan bahwa gaya mengajar latihan adalah gaya yang ditandai dengan adanya pergeseran pengambilan beberapa keputusan dari guru kepada siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Proses perpindahan tersebut memberi peran dan tanggung jawab kepada siswa untuk menentukan bagaimana cara dan membuat keputusan sendiri dengan tetap memperhatikan ketentuan yang ada.

#### **a. Perbedaan Gaya Mengajar Inklusi dan Gaya Mengajar Latihan**

Gaya mengajar latihan merupakan salah satu gaya mengajar yang cocok diterapkan pada pembelajaran gerak, karena memiliki keunggulan

sebagai berikut: (1) siswa belajar tentang keterbatasan waktu, (2) siswa dapat belajar secara mandiri, (3) siswa mempelajari keputusan atas ketentuan yang ada, (4) siswa memiliki kesempatan untuk berinteraksi individu dengan setiap siswa, (5) siswa dapat belajar atas sasaran yang dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu, (6) guru akan mempunyai peluang mengajar dengan jumlah siswa yang banyak sekaligus<sup>33</sup>.

Tujuan dari gaya ini adalah menawarkan kepada siswa waktu untuk untuk melakukan latihan dan umpan balik secara individu atau privat.<sup>34</sup>

siswa mempunyai kesempatan untuk menentukan ketentuan yang ada mengenai: 1) sikap (postur), 2) tempat, 3) urutan pelaksanaan tugas, 4) waktu untuk memulai tugas, 5) kecepatan dan irama, 6) waktu berhenti, 7) waktu sela diantara tugas-tugas, 8) memprakarsai pertanyaan-pertanyaan, 9) cukup untuk melakukan latihan secara berulang-ulang.<sup>35</sup> Dalam gaya ini siswa mempunyai peranan untuk melaksanakan tugas dan segala keputusan dalam pelaksanaan tugas diserahkan kepada siswa.<sup>36</sup> Adapun peranan guru adalah menjawab berbagai pertanyaan yang di ajukan serta menjelaskan mengenai penampilan dan memberikan umpan balik pada akhir pembelajaran.

---

<sup>33</sup> Mosston, *Op.cit.*, hh. 25

<sup>34</sup> JS.Husdarta dan Yudha M. Saputra, *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Alfabeta, 2013), h.32.

<sup>35</sup> Mosston, *Op.cit.*, hh. 25-31.

<sup>36</sup> JS.Husdarta dan Yudha M. Saputra, *Loc.Cit.* h 32.

Ciri utama gaya mengajar latihan adalah selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang dipindahkan dari guru ke siswa. Jadi menurut pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa gaya mengajar latihan adalah pembentukan kepribadian siswa dengan proses yang sistematis sehingga pembentukannya dapat mempengaruhi psikologi siswa secara keseluruhan.

Anatomi gaya latihan yang digambarkan oleh Mosston dalam tabel sebagai berikut:

**Table 2.1. Anatomi Gaya Latihan.**

Waktu Pertemuan	C
Pra Pertemuan	B
Pertemuan	D
Pasca Pertemuan	B

Sumber : Muska Mosston (1994). *Teaching Physical Education*, New York: Macmillan College Publishing Company Inc, h. 32

Keterangan:

C : Gaya Latihan                      B : Guru                      D : siswa

Sesuai dengan gambar yang ada di atas tentang anatomi gaya mengajar latihan maka peran dan tugas siswa dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Sebelum pertemuan (B): Guru menjelaskan cara-cara kepada siswa tentang tugas yang akan diberikan kepada siswa.



2) Pertemuan (D): (1) siswa mendapatkan tugas dari Guru, (2) siswa membuat keputusan mengenai, sikap, tempat, urutan pelaksanaan tugas, waktu untuk memulai tugas, waktu untuk berhenti, kecepatan dan irama, waktu selama di antara tugas-tugas. Sementara Guru hanya mengawasi dan memperhatikan kesulitan-kesulitan yang di hadapi oleh siswa selama mengerjakan tugas. (3) Setelah pertemuan (B): Guru memberikan umpan balik kepada siswa mengenai tugas yang diberikan kepada siswa.

Berdasarkan uraian diatas maka keuntungan dari gaya mengajar latihan dalam pembelajaran lompat jauh yaitu:

- 1) Materi yang diberikan kepada siswa secara berurutan
- 2) Setiap materi yang diberikan kepada siswa harus jelas dan disertai contoh dari Guru sehingga siswa dengan mudah memahami materi tersebut.
- 3) Pembelajaran dapat dilakukan secara kelompok dengan jumlah siswa yang banyak sekaligus.
- 4) Waktu yang dipergunakan dapat secara efisien sehingga materi pelajaran dapat lebih banyak disajikan untuk siswa.
- 5) Meningkatkan motivasi belajar siswa.
- 6) Umpan balik dilakukan secara berkelompok .

Sedangkan kelemahan dari gaya mengajar latihan ini sulit mengontrol siswa yang memiliki kemampuan rendah dan kreativitas siswa kurang

berkembang karena setiap materi pelajaran yang diajarkan harus sama dengan contoh yang diajarkan oleh Guru.

Untuk menghindari kebosanan, dari permasalahan tersebut Guru hendaknya lebih kreatif dalam memberikan variasi-variasi pembelajaran ke dalam bentuk latihan maupun pemanasan.<sup>37</sup>

**Tabel 2.2. Penjabaran Anatomi Gaya Mengajar Latihan**

Tahap-Tahap	Guru	siswa
Pra Pertemuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan materi pembelajaran tentang lompat jauh.</li> <li>2. Bentuk materi pembelajaran disajikan dalam lembaran tugas berisi teknik lompat jauh secara bagian demi bagian mulai dari sikap awalan gerakan, tolakan, melayang dan mendarat</li> </ol>	
Saat Pertemuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memimpin dan mengkoordinir pemanasan.</li> <li>2. Menjelaskan tentang materi pembelajaran dengan gaya mengajar latihan</li> <li>3. Memperagakan materi lompat jauh secara berurutan bagian demi bagian.</li> <li>4. Memerintahkan siswa untuk memulai belajar dengan mengikuti gerakan yang telah diperagakan.</li> <li>5. Mengawasi pelaksanaan proses belajar mengajar.</li> <li>6. Memimpin dan mengkoordinir pendinginan/penenangan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pemanasan</li> <li>2. Mendengarkan penjelasan Guru Memperhatikan materi pembelajaran yang diperagakan oleh Guru Mulai belajar mengikuti gerakan Guru secara berulang</li> <li>3. Mengulangi gerakan yang telah diperagakan</li> <li>4. Melakukan pendinginan/penenangan</li> </ol>

<sup>37</sup> James Tangkudung. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Pestasi"*. ( Jakarta : Cerdas jaya. 2012). h. 13

Tahap-Tahap	Guru	siswa
Pasca Pertemuan	1. Menilai informasi dengan kriteria (peralatan, prosedur materi, norma, nilai dan sebagainya). 2. Memberikan umpan balik secara berkelompok	

Sumber : Musska Moston, Teaching Physical Education ( New York: Macmillan College Publishing Company, Inc, 1994), h.12.

Beberapa hal yang penting dalam proses pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar latihan khususnya dalam pelaksanaan pembelajaran materi lompat jauh adalah Guru memberikan penjelasan tentang materi pembelajaran dan sekaligus memberikan peragaan gerakan.

Melihat tugas Guru dan tugas siswa dalam setiap tahap pembelajaran sebelum pertemuan (*pre-impact*) saat pertemuan (*impact*) dan setelah pertemuan (*post-Impact*) dan keuntungan dan kekurangan gaya mengajar latihan maka hasil belajar lompat jauh dapat diukur. Berdasarkan uraian di atas, maka gaya latihan adalah pedoman yang disusun Guru secara sistematis, berurutan untuk meningkatkan kemampuan gerak dilakukan secara berulang ulang.

### a. Gaya Mengajar Inklusi

Salah satu gaya mengajar yang sering diterapkan oleh Guru di sekolah adalah gaya mengajar inklusi, dengan gaya ini Guru dan siswa saling memiliki peranan yang penting dalam proses pembelajaran .

Gaya inklusi adalah pedoman mengajar yang dipakai oleh Guru dalam menyajikan materi pembelajaran secara keseluruhan secara rinci dipaparkan tingkat kesulitannya. Tujuannya agar siswa kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, sebab siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan dimana siswa mulai belajar, serta diberikan pula kebebasan pula untuk menentukan berapa kali siswa harus mengulangi gerakan dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan.<sup>38</sup>

Husdarta dkk mengatakan bahwa gaya mengajar Inklusi adalah dimana pembelajaran siswa pada level kemampuannya masing-masing. Setiap siswa harus melibatkan proses pembelajaran ini, karena siswa dapat memilih aktivitas yang mereka anggap mampu sementara itu guru mempersiapkan tugas gerakan yang akan dilakukan siswa dalam menentukan tingkat kesukaran tersebut.<sup>39</sup> Sedangkan Samsudin mengemukakan bahwa gaya mengajar inklusi adalah dimana guru menentukan tugas pembelajaran yang

---

<sup>38</sup> *Ibid.*, hh. 114-120.

<sup>39</sup> Husdarta dkk, *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Bandung: Alfabeta Bandung, 2010), hh. 33-34.

memiliki target atau criteria yang berbeda tingkat kesulitannya dan siswa diberi keleluasaan untuk menentukan tingkat tugas mana yang sesuai.<sup>40</sup>

Gaya mengajar inklusi dikembangkan berdasar konsep belajar yang berpusat pada peserta didik dan kurikulum yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan perorangan serta peserta didik memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo dan kemampuan masing- masing.<sup>41</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, maka dapat dikemukakan bahwa gaya mengajar inklusi adalah suatu rincian pembelajaran yang tersusun berdasarkan tingkat kesulitan yang berbeda untuk pembelajaran gerak berdasarkan kemampuan siswa.

Tabel 2.3. Anatomi Gaya Mengajar Inklusi

Waktu Pertemuan	E
Pra Pertemuan	D
Dalam Pertemuan	M
Pasca Pertemuan	M

Sumber : Musska Moston, *Teaching Physical Education* ( New York: Macmillan College Publishing Company, Inc, 1994), h.144.

Keterangan :

E : Gaya Mengajar Inklusi    D : Guru    M : siswa

<sup>40</sup>Samsudin, *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, h. 78.

<sup>41</sup>Aris Fajar Pambudi, *Gaya Mengajar Inklusi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, <http://www.google./gayamengajarpenjaskesmenurutparaahli.com> (Diakses 15 september 2014)

Gaya mengajar inklusi jika diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh maka tingkat kesulitannya dalam materi pembelajaran sebagai berikut: (1) tingkat kesulitan I, (a). Siswa melakukan gerakan awalan tanpa kecepatan dan kekuatan sebanyak 5 kali, (b). Siswa melakukan gerakan awalan dengan kecepatan dan kekuatan sebanyak 5 kali, (2) tingkat kesulitan II, (a). Siswa melakukan tolakan sebanyak 5 kali tanpa kecepatan dan kekuatan, (b). siswa melakukan tolakan dengan kecepatan dan kekuatan sebanyak 5 kali, (3) tingkat kesulitan III, (a). siswa melakukan gerakan melayang sebanyak 5 kali tanpa kecepatan dan kekuatan, (b). siswa melakukan gerakan melayang dengan kecepatan dan kekuatan sebanyak 5 kali, (4) tingkat kesulitan IV, (a).siswa melakukan gerakan mendarat sebanyak 5 kali tanpa kecepatan dan kekuatan, (b). siswa melakukan gerakan mendarat dengan kecepatan dan kekuatan sebanyak 5 kali. (5) tingkat kesulitan V, (a).siswa melakukan gerakan tolakan, melayang dan mendarat sebanyak 5 kali tanpa kecepatan dan kekuatan, (b). siswa melakukan gerakan tolakan, melayang dan mendarat dengan kecepatan dan kekuatan sebanyak 5 kali. (6) tingkat kesulitan VI, (a).siswa melakukan gerakan lompat jauh mulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat sebanyak 5 kali tanpa kecepatan dan kekuatan, (b). siswa melakukan gerakan awalan, tolakan, melayang dan mendarat dengan kecepatan dan kekuatan sebanyak 5 kali.

Siswa diberi kebebasan untuk memilih salah satu dari keempat tingkatan kesulitan materi pembelajaran seperti tersebut diatas pada setiap pertemuan, siswa juga diberikan kebebasan untuk pindah mempelajari tingkat kesulitan melakukan lompat jauh dengan cara memberikan *check list* pada lembaran tugas yang disediakan oleh Guru pada pertemuan lain, yang penting materi lompat jauh mudah dikuasai.

Proses belajar mengajar, pertemuan (*pre-impact*) tugas Guru menyiapkan materi pembelajaran tentang lompat jauh dalam berbagai tingkat kesulitan memungkinkan siswa untuk dapat memilih materi tersebut sesuai dengan kemampuan dan mudah mempelajarinya. Bentuk materi pembelajaran disajikan dalam lembaran tugas berisi materi lompat jauh secara lengkap mulai dari sikap permulaan gerak pelaksanaan dan gerak lanjutan dari lompat jauh Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan control sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.<sup>42</sup> Pada saat pertemuan (*impact*) tugas Guru: (1) memimpin dan mengkoordinir pemanasan, (2) menjelaskan secara lengkap dengan menggunakan gaya mengajar inklusi yaitu menjelaskan secara keseluruhan cara mempelajari materi lompat jauh agar siswa mempunyai gambaran tentang materi lompat jauh yang benar. Proses pembelajaran dengan tahap ini materi pelajaran dalam bentuk utuh sehingga merupakan satuan unik tidak terpisahkan, (3)

---

<sup>42</sup>Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 196.

menjelaskan tentang tingkat kesulitan materi lompat jauh dibantu dengan contoh gerakan, penglihatan dan pendengaran diorganisasikan dalam sebuah gerakan, kemudian siswa akan mempersepsikan contoh tersebut bersama-sama, (4) mempersilahkan untuk memulai materi lompat jauh sesuai dengan lembar tugas yang disiapkan, (5) mengawasi jalanya pembelajaran agar tidak menyimpang dari tujuan, dan (6) memimpin dan mengkoordinir pendinginan.

Tahap-tahap pembelajaran pada pertemuan (*impact*) didalam tahap belajar gerak mencakup tahap kognitif, asosiatif dan otomatisasi. Pada tahap kognitif siswa membutuhkan informasi tentang pelajaran yang akan dipelajarinya dan cara pelaksanaan gerak akan ditugaskan untuk dilakukan. Tahap kognitif merupakan tahap awal gerakan dalam belajar gerak. Tahap ini disebut tahap kognitif karena tahap ini merupakan tahap pertama siswa belajar yaitu memahami bentuk gerakan yang akan dipelajari.

Tahapan ini diterapkan pada pembelajaran sepaksila maka tahap ini mulai berpikir tentang apa yang dimaksud dengan sepaksila dan bagaimana melakukannya. siswa mempelajari lompat jauh berdasarkan informasi dari Guru melalui lembaran tugas.

Tahap pembelajaran ini kemampuan indera dalam mencerna materi pembelajaran yang diajarkan sangat menentukan keberhasilan dalam belajar. Berdasarkan informasi tersebut bahwa siswa memperoleh gambaran bagaimana melakukan gerakan materi lompat jauh yang benar. Tahap



kognitif ini dapat menyerap informasi oleh masing masing siswa, pada diri mereka terbentuk motor program terpola dalam bentuk pikirannya.

Tahap ini program kognitif dikuasai selanjutnya siswa diberikan kebebasan untuk mencoba tugas diberikan oleh Guru dan menentukan sendiri tentang (1) berapa kali akan melakukan percobaan, (2) memilih tugas lebih sulit atau yang lebih mudah, dan (3) kapan pindah ketahap selanjutnya.

Tahap kognitif ini terlaksana maka selanjutnya beralih ketahap asosiatif. Pada tahapan ini merupakan tahapan lanjutan dari kognitif, tahapan kognitif semakin ditinggalkan dan siswa memusatkan perhatian pada cara melakukan pola gerakan yang baik bukan lagi pola-pola mana akan dilakukan.

Tahapan ini disebut juga tahap menengah karena tahapan ini ditandai dengan kemampuan menguasai gerakan. siswa berupaya untuk melakukan gerakan-gerakan rangkaian agar tidak terputus-putus gerakannya. Dengan mengulang-ulang dalam latihan siswa menemukan gerakan secara teknis benar berarti dapat menghemat tenaga dalam pelaksanaannya. Dengan mengulang-ulang gerakannya maka terjadilah tahapan otomatisasi sehingga siswa dengan mudah melakukan gerakan materi pembelajaran yang disajikan oleh Guru yakni materi lompat jauh. Secara rinci penjabaran gaya mengajar inklusi dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 2.4. Penjabaran Gaya Mengajar Inklusi

Tahap-Tahap	Guru	siswa
Pra pertemuan	menyiapkan materi pembelajaran tentang materi lompat jauh secara keseluruhan dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Bentuk materi pembelajaran disajikan dalam bentuk lembaran tugas berisi materi lompat jauh secara keseluruhan mulai dari sikap awalan, tolakan, melayang dan mendarat.	
Saat Pertemuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. menjelaskan secara lengkap tentang cara belajar dengan gaya inklusi</li> <li>2. menjelaskan secara keseluruhan tingkat-tingkat kesulitan dalam materi lompat jauh dan dibantu dengan gambaran-gambaran materi lompat jauh.</li> <li>3. mempersilahkan siswa untuk memulai mempelajari lompat jauh</li> <li>4. mengawasi jalanya proses pembelajaran lompat jauh</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. melakukan pemanasan</li> <li>2. mendengarkan penjelasan Guru .</li> <li>3. Mendengarkan dan mempelajari materi pembelajaran lompat jauh sebelum memulai pembelajaran</li> <li>4. memilih tingkat kesulitan dari materi pembelajaran untuk memulai belajar.</li> <li>5. menentukan berapa kali harus mengulangi gerakan pada setiap tahap kesulitan.</li> </ol>
Pasca pertemuan	Memberikan umpan balik dan evaluasi terhadap proses pembelajaran secara keseluruhan	

Sumber : Musska Moston, Teaching Physical Education ( New York: Macmillan College Publishing Company, Inc, 1994), h.142.

Beberapa hal yang penting dalam gaya pembelajaran inklusi dengan materi lompat jauh yaitu:

1. Gaya mengajar ini memperlihatkan perbedaan individu, untuk belajar supaya cepat maju dan berhasil.
2. siswa mengembangkan konsep mereka sendiri berkaitan dengan penampilan fisik.
3. siswa mempunyai gambaran secara keseluruhan tentang cara mempelajari materi lompat jauh melalui penjelasan Guru dan lembaran tugas sehingga siswa akan mudah memilih dan menentukan dimana ia akan mulai belajar.
4. siswa memperoleh penjelasan dari Guru tentang cara memilih tingkatan-tingkatan tugas yang akan dipelajari
5. siswa bebas memilih materi pembelajaran lompat jauh
6. siswa dapat membagi waktu pada materi mana memerlukan banyak waktu untuk mempelajari materi sulit dan materi yang mudah.

Kekurangan dari gaya mengajar inklusi pada materi pembelajaran lompat jauh adalah:

1. siswa akan kurang serius dalam belajar karena setelah diberikan penjelasan Guru, siswa belajar sendiri.
2. Sulit mengontrol bagi siswa yang berkemampuan kurang.

Terlihat dari tugas yang diberikan Guru pada siswa sebelum pertemuan, pertemuan, setelah pertemuan, serta keuntungan dan kekurangan gaya mengajar inklusi ini maka keberhasilan pembelajaran lompat jauh dapat diukur.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar inklusi adalah pedoman mengajar disusun oleh Guru secara khusus isinya mencakup seluruh materi yang akan diajarkan dalam tingkatan-tingkatan kesulitan yang berbeda.

### **3. Umpan Balik**

Umpan balik adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan informasi pelajar menerima tentang kinerja gerakan atau keterampilan. Informasi yang dapat diperoleh dari internal sumber eksternal. Umpan balik intrinsik adalah informasi yang diproduksi respon yang tersedia untuk peserta didik dari sistem sensorik siswa baik selama dan sebagai konsekuensi dari tugas gerakan.<sup>43</sup>

Menurut Rahayu umpan balik adalah suatu informasi yang diterima siswa atas penampilanya. Umpan balik berfungsi untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan hasil dan pengetahuan penampilannya. Pengetahuan hasil biasanya terkait dengan informasi hasil gerakan. Pengetahuan penampilan adalah biasanya informasi yang siswa terima atas pelaksanaan suatu gerakan, bagaimana perasaan/pikiran siswa atas suatu gerakan atau karakteristik suatu gerakan. Siswa dapat memperoleh informasi tentang penampilanya secara internal dari informasi sensoris, seperti auditori, visual, atau kinestetik, atau melalui informasi eksternal yang siswa terima dari orang

---

<sup>43</sup>Cheryl A. Coker. Motor Learning and control for Practitioner. (Mexico : New Mexico State University, 2004). hh. 215-217

lain. Siswa bisa merasakan gerakannya, melihat hasilnya atau mendengar dari sumber luar, seperti dari guru atau pengamat.<sup>44</sup>

Rahayu menambahkan untuk memberi umpan balik secara individual dan menilai penampilanya, guru dapat mempertimbangkan beberapa alternative sebagai berikut: (a) Pengamatan guru (b) Umpan balik dari teman sendiri (c) Penataan lingkungan(d) Tes formal(e) Perekaman dengan video.<sup>45</sup>

#### a. Jenis Umpan Balik Tambahan

Menurut coker umpan balik tambahan yaitu menyediakan informasi tentang koreksi kesalahan kinerja. Informasi ini dapat mencakup deskripsi aspek yang benar atau tidak benar kinerja, penjelasan mengapa kesalahan atau menginformasikan pelajar dari hasil kinerja (Cristina dan Corcos). Informasi ini membantu memandu pelajar untuk memodifikasi upaya gerakan selanjutnya dalam upaya untuk meningkatkan perolehan keterampilan dan kinerja. Umpan balik tambahan juga dapat memainkan peran motivasi dalam proses pembelajaran. Ketika peserta didik menerima informasi mengenai kinerja mereka, mereka dapat membandingkannya dengan tujuan prapembangunan untuk menentukan kemajuan mereka. Jika dibandingkan yang menunjukkan perbaikan, pelajar akan didorong untuk terus membuat upaya untuk mencapai tujuannya. Pernyataan seperti "Anda bisa

---

<sup>44</sup>Ega Trisna Rahayu, Strategi Pembelajaran Pendidikan Penjas (Bandung: Alfabeta, 2013), h, 177

<sup>45</sup>Ega Trisna Rahayu, op. cit. h, 110

melakukannya" atau "menggantung di sana, Anda berada di jalur yang benar" juga dapat membantu peserta didik melakukan praktek atau tugas gerak yang sulit.<sup>46</sup>

Menurut Schmidt dan Wrisberg umpan balik ekstrinsik adalah informasi yang berada di bawah kendali pelatih atau terapis, dengan demikian dapat diberikan pada waktu yang berbeda, dalam berbagai bentuk, atau tidak sama sekali. Ketika para ilmuwan dalam pembelajaran motorik mengacu pada umpan balik, mereka biasanya berbicara tentang umpan balik tambahan atau ekstrinsik, umpan balik sebagaimana didefinisikan di sini, dan kita akan lihat tanggapan juga. Beberapa ilmuwan juga membedakan dua kategori umpan balik ekstrinsik, pengetahuan tentang hasil dan penampilan.<sup>47</sup>

Menurut Magill dan Anderson dua kategori jenis umpan balik tambahan : (1) Pengetahuan tentang hasil, (2) Pengetahuan kinerja atau penampilan. Setiap kategori dapat memberikan berbagai cara penyajian.

#### 1. Pengetahuan Tentang Hasil (KR)

Umpan balik tambahan pengetahuan hasil (KR), menjelaskan sesuatu tentang hasil kinerja (yaitu hasil), jika guru memberitahu siswa di kelas panahan, "tembakkan itu dengan warna biru pada 09:00," guru memberikan informasi hasil kinerja.

---

<sup>46</sup>Cheryl A. Coker. *Motor Learning and control for Practitioner*. (Mexico: New Mexico State University, 2004). hh. 215-217

<sup>47</sup>Richard A. Schmidt and Craig A. Wrisberg. *Motor Learning and Performance*. (USA: Human Kinetics, 2000). hh. 255-284

## 2. Pengetahuan tentang kinerja atau penampilan (KP)

Kategori kedua umpan balik tambahan adalah pengetahuan tentang kinerja (dikenal sebagai KP). Ini adalah informasi tentang karakteristik gerakan yang menyebabkan hasil kinerja. Yang penting di sini adalah bahwa KP berbeda dari KR dalam hal mana mengacu pada aspek kinerja informasi. Misalnya, dalam situasi panahan dijelaskan sebelumnya, guru dapat memberikan KP dengan mengatakan siswa bahwa ia menarik haluan ke kiri setelah memanah.<sup>48</sup>

Menurut Coker umpan balik dapat lebih diklasifikasikan sebagai pengetahuan hasil atau pengetahuan kinerja. Pengetahuan tentang hasil (KR) adalah umpan balik intrinsik atau ditambah yang menyediakan pelajar dengan informasi tentang hasil tanggapan dan berkaitan dengan keberhasilan tindakan yang diinginkan sehubungan dengan tujuan. Informasi mengenai karakteristik spesifik dari kinerja yang menyebabkan hasilnya dikenal sebagai pengetahuan kinerja (KP). Menginformasikan pasien bahwa ia harus menggeser berat badannya ke depan lagi sebelum mencoba untuk berdiri, mengatakan siswa bahwa pemulihan sikapnya di gaya bebas harus lebih tinggi atau menampilkan seorang atlet replay video upaya kinerja adalah beberapa contoh.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup>Richard Magill and David Anderson. *Motor Learning and control Concepts and Application Tenth Edition*. (USA : McGraw-Hill Education, 2014). hh. 343-379

<sup>49</sup>Cheryl a. coker. *Motor Learning and control for Practitioner*. (Mexico : New Mexico State University, 2004). hh. 215-217

Menurut Daly dan Parkin dalam Monty P. Satiadarma Pelatih harus memberikan umpan balik pada atletnya baik dengan menggunakan media verbal, visual maupun statistik. Verbal dapat disampaikan secara langsung, visual dapat disampaikan dengan memberikan contoh langsung ataupun dengan menyajikan film dan menjelaskan berbagai hal berdasarkan film, dan statistik memberikan kesempatan pada atlet untuk merefleksi kualitas hasil tindakanya.<sup>50</sup>

Rahayu menambahkan untuk member umpan balik secara individual dan menilai penampilanya, guru dapat mempertimbangkan beberapa alternative sebagai berikut:(a) Pengamatan guru (b) Umpan balik dari teman sendiri (c) Penataan lingkungan(d) Tes formal(e) Perekaman dengan video.<sup>51</sup>

Selain memberikan KP secara verbal, ada berbagai cara nonverbal memberikan KP. Misalnya, memutar ulang video adalah metode populer menunjukkan apa yang dia lakukan ketika melakukan keterampilan. Video ulangan memungkinkan orang untuk melihat apa yang dia benar-benar melakukan yang menyebabkan hasil kinerja yang. Meskipun video yang ditayangkan dapat menunjukkan hasil kinerja, itu adalah tambahan digunakan sebagai KP. Cara lain untuk memberikan KP bahwa pengetahuan tentang hasil (KR) kategori tanggapan ditambah yang memberikan informasi tentang hasil dari upaya untuk melakukan keterampilan. pengetahuan tentang kinerja

---

<sup>50</sup>Monthy P. Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2000), h. 154 .

<sup>51</sup>Ega trisna rahayu, op. cit. h, 110



(KP) kategori tanggapan ditambah yang memberikan informasi tentang karakteristik tambahan yang menyebabkan hasil kinerja. Pada awal latihan, jenis KP yang diterima dipengaruhi hanya mengukur kinerja individu secara khusus terkait dengan fitur melakukan keterampilan, tetapi pada dua hari terakhir latihan, KP tentang jarak menyebabkan orang untuk meningkatkan ketiga fitur kinerja. Memberikan KP sekitar satu fitur penampilan menyebabkan peningkatan tidak hanya satu, tetapi juga dari dua fitur kinerja lainnya. Dari perspektif ini, kita melihat bahwa apakah umpan balik ini harus tentang kesalahan atau aspek tentang benar kinerja tergantung pada tujuan informasi. Kesalahan yang berhubungan dengan informasi yang bekerja lebih baik untuk memfasilitasi akuisisi keterampilan, sedangkan informasi tentang kinerja yang benar berfungsi lebih untuk memotivasi orang untuk melanjutkan. Beberapa peneliti berpendapat bahwa informasi tentang kinerja yang benar memiliki efek yang lebih langsung dar pada pembelajaran telah diakui sampai saat ini (Chiviacowsky & Wulf, 2007;. Wulf et al, 2010), peran utama untuk informasi tentang Proses benar sebagai umpan balik ekstrinsik motivasi.<sup>52</sup>

Dua pertanyaan yang relevan mengenai perbandingan penggunaan KR dan KP dalam keterampilan situasi belajar adalah: (1) Apakah para praktisi menggunakan salah satu dari bentuk-bentuk umpan balik ekstrinsik

---

<sup>52</sup>Richard Magill and David Anderson. *Motor Learning and control Concepts and Application Tenth Edition*. (USA : McGraw-Hill Education, 2014). hh. 343-379

lebih dari yang lain? (2) Apakah KR dan KP mempengaruhi belajar keterampilan dengan cara yang sama atau berbeda?. Sebagian besar bukti mengatasi pertanyaan pertama berasal dari penelitian tentang guru pendidikan jasmani dalam situasi kelas yang sebenarnya. Contoh terbaik adalah studi oleh Fishman dan Tobey (1978), meskipun studi mereka dilakukan bertahun-tahun yang lalu, itu merupakan perwakilan dari penelitian yang lebih baru, dan ini melibatkan pengambilan sampel yang paling luas dari guru dan kelas dari setiap studi yang telah menyelidiki pertanyaan ini. Fishman dan Tobey mengamati guru dalam delapan puluh satu kelas mengajar berbagai kegiatan Penjas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru sangat setuju dengan KP (94 persen) lebih dari KR.<sup>53</sup>

Dua dari percobaan menunjukkan bahwa KP lebih baik daripada KR untuk memfasilitasi pembelajaran keterampilan motorik. Kernodle dan Carlton (1992) dibandingkan dengan KR replay video dan secara lisan disajikan pilihan teknik sebagai KP dalam percobaan di mana peserta berlatih melemparkan lembut, bola spons sejauh mungkin dengan lengan, KR disajikan sebagai jarak lemparan untuk setiap percobaan praktek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa KP menyebabkan teknik lempar lebih baik dan jarak dari KR. Zubiaur, Ofia, dan Delgado (1999) membuat kesimpulan serupa dalam studi di mana mahasiswa yang tidak memiliki pengalaman voli sebelumnya dipraktikkan overhead melayani di voli. KP adalah informasi

---

<sup>53</sup>*ibid.*, hh. 343-379

spesifik tentang kesalahan yang paling penting untuk memperbaiki karena terkait dengan tindakan baik sebelum memukul atau setelah memukul bola. KR mengacu pada hasil pukulan dalam hal bola spasial presisi, rotasi, dan penerbangan. Ketika memberikan verbal KP, penting untuk memberikan informasi yang berarti bagi orang kepada siapa itu diberikan.<sup>54</sup>

Untuk umpan balik ditambah jenis verbal, mudah untuk membedakan jenis informasi dalam situasi gerakan penampilan. Sebagai contoh, pelatih membantu pasien untuk meningkatkan kecepatan bisa memberikan informasi kualitatif pasien tentang upaya terbaru dalam laporan seperti ini: "Itu lebih cepat daripada terakhir kali"; "Itu jauh lebih baik,,"; atau "Anda harus menekuk lutut Anda lebih "Seorang guru pendidikan jasmani mengajar mahasiswa tenis melayani bisa mengatakan siswa yang melayani khusus adalah" baik "atau" lama, "atau bisa mengatakan. sesuatu seperti ini: "Kamu melakukan kontak dengan bola terlalu jauh di depan Anda." di sisi lain, terapis bisa memberikan umpan balik pasien kuantitatif lisan ditambah dengan menggunakan kata-kata ini: "waktu itu Anda berjalan 3 detik lebih cepat daripada terakhir kali, "atau," Kamu harus menekuk lutut Anda 5 derajat lebih "guru bisa memberikan umpan balik kuantitatif untuk mahasiswa tenis seperti ini:". Hasil penelitian menunjukkan bahwa KP lebih berpengaruh untuk melayani pebelajar.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> *Ibid.*, *hh.* 343-379

<sup>55</sup> *Ibid.*, *hh.* 343-379

### 3. Verbal KP

Menurut Magil dan Anderson alasan memberikan verbal KP lebih dari verbal KR adalah bahwa KP memberikan siswa lebih banyak informasi untuk membantu mereka meningkatkan karakteristik gerakan yang mendasari keterampilan. Salah satu masalah yang timbul dengan penggunaan lisan KP adalah menentukan konten yang sesuai, apa yang harus diberitahukan kepada siswa berlatih keterampilan. Masalah ini terjadi karena keterampilan biasanya kompleks dan KP biasanya berhubungan dengan fitur tertentu keterampilan proses penampilan. Tantangan bagi instruktur atau guru adalah memilih fitur yang tepat dari kinerja yang menjadi dasar KP. Dalam sebuah percobaan oleh Weeks dan Kordus (1998), anak laki-laki dua belas tahun yang tidak berpengalaman sebelumnya dalam sepak bola berlatih sepak bola lemparan ke dalam. Tujuannya adalah untuk melakukan throw-in seakurat mungkin target di lantai. Jarak ke target 75 persen maksimal lempar jarak masing-masing siswa. siswa menerima lisan KP pada salah satu dari delapan aspek teknik, yang disebut sebagai "bentuk." Aspek yang bentuk setiap peserta menerima didasarkan pada masalah bentuk utama diidentifikasi untuk lemparan ke dalam. Para peneliti membangun sebuah daftar delapan "bentuk isyarat" berdasarkan analisis keterampilan dari lemparan ke dalam dan menggunakan daftar ini untuk memberikan lisan KP. Kedelapan bentuk isyarat yang : (1) Kaki, pinggul, lutut, dan bahu harus diarahkan pada target,

kaki bahu lebar terpisah. (2) Bagian belakang harus melengkung di awal lemparan. (3) Pegangan harus terlihat seperti "W" dengan ibu jari bersama-sama di belakang bola. (4) Bola harus mulai di belakang kepala di awal lemparan. (5) Lengan harus pergi atas kepala selama lemparan dan selesai dengan yang ditujukan pada sasaran. (6) Tidak boleh ada spin pada bola selama penerbangan. (7) Bola harus dibebaskan di depan kepala. (8) Kaki harus tetap di tanah.<sup>56</sup>

Magill dan Anderson menambahkan deskriptif dan preskriptif KP adalah menentukan aspek keterampilan tentang yang memberi KP, praktisi perlu memutuskan isi dari bagian untuk diberikan pada pelajar. Ada dua jenis laporan KP verbal, sebuah pernyataan KP deskriptif hanya menjelaskan kesalahan pelaku telah dibuat. Jenis lain, preskriptif KP, tidak hanya identifikasi kesalahan, tetapi juga memberitahu orang apa yang harus dilakukan untuk memperbaikinya. Misalnya, jika Anda mengatakan seseorang, "kamu memindahkan kaki kanan terlalu cepat." Anda menggambarkan hanya masalah. Namun, jika Anda mengatakan, "Anda perlu untuk memindahkan kaki kanan Anda pada waktu yang sama saat Anda bergerak ke kanan," Anda juga memberikan informasi preskriptif tentang apa yang orang perlu lakukan untuk memperbaiki kesalahan.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup>Magill dan Anderson. Op. Cit., hh. 343-379

<sup>57</sup>*Ibid.*, hh. 343-379

Penelitian dan sedikit pemikiran mendukung kesimpulan bahwa setidaknya beberapa detik penundaan antara upaya tindakan dan pemberian umpan balik memaksimalkan belajar. Mempertimbangkan proses mental terjadi di antara peserta didik penyelesaian respon dan pengiriman umpan balik. Penyelesaian respon yang dihadiri oleh generasi sensorik umpan balik, baik apa yang pemain merasa dalam menyelesaikan respon dan apa mereka melihat dan mendengar sebagai hasilnya.

Internalisasi informasi sensorik ini membutuhkan beberapa jumlah waktu untuk. Umumnya, pelajar butuh dari tiga sampai lima detik, tergantung pada kompleksitas tugas, untuk menghadiri ini tanggapan umpan balik sensoris. Tugas berikutnya peserta didik adalah membandingkan sensorik mereka umpan balik dengan umpan balik yang diberikan oleh sumber eksternal (instruktur) dan menentukan koreksi yang diperlukan (atau memperkuat tindakan yang benar). Umpan balik yang disampaikan, beberapa detik (sekitar 3-5) diperlukan untuk peserta didik untuk terlibat dalam kegiatan kognitif yang berhubungan dengan membandingkan sensorik mereka umpan balik yang dihasilkan.<sup>58</sup>

Menurut Richard Schmidt dan Wrisberg seorang pelajar dapat menerima berbagai macam informasi sensorik selama latihan keterampilan, tetapi umpan balik ekstrinsik tentang kesalahan yang diberikan oleh instruktur

---

<sup>58</sup> Edwards, William. *Motor Learning and Control From Theory to Practice*. (California State University, Sacramento, 2010). h. 465

adalah salah satu sumber yang lebih penting dari informasi. Pelatih/instruktur sering memberikan umpan balik secara lisan (yaitu mengatakan benar dan salah tentang apa yang siswa lakukan). Umpan balik instruksional yang terbaik adalah yang sederhana dan mengacu pada satu panduan gerakan pada belajar gerak.

Umpan balik ekstrinsik dapat melayani fungsi praktek sebagai berikut:

1. Berikan energi individu dan meningkatkan motivasi mereka.
2. Memperkuat peserta didik untuk kinerja yang benar atau mencegah kinerja yang salah.
3. Memberikan peserta didik dengan informasi tentang sifat dan arah rors eh mereka dan menyarankan cara mengoreksi mereka.
4. Membuat peserta didik sangat tergantung pada umpan balik kinerja mereka menderita ketika informasi tersebut ditarik.<sup>59</sup>

Richard Schmidt dan Wrisberg menambahkan saat memberikan umpan balik, pelatih mungkin menyediakan dan memberikan pertanyaan-pertanyaan berikut ini:

1. Materi apa yang terdapatdalam umpan balik?
2. Berapa banyak informasi yang harus mengandung umpan balik?
3. Bagaimana informasi umpan balik tepat diberikan?
4. Seberapa sering seharusnya informasi umpan balik akan disajikan?

---

<sup>59</sup> Richard A. Schmidt and Craig A. Wrisberg. *Motor Learning and Performance*. (USA: Human Kinetics, 2000). hh. 255-284

Richard Schmidt dan Wrisberg menambahkan beberapa pertimbangan mengenai jenis informasi yang diberikan dalam bagian umpan balik:

1. Beri tanggapan tentang waktu atau urutan pola gerakan yang menyebabkan perubahan struktur dasar belajar gerak umum.
2. Beri tanggapan tentang gambaran belajar (misalnya, waktu pergerakan lengan dan perpindahan kaki), terkadang sulit bagi individu untuk digunakan, tetapi sangat penting untuk memodifikasi belajar gerakan yang salah.
3. Beri tanggapan tentang parameter (misalnya, kecepatan gerakan) dan nilai-nilai parameter (misalnya, lambat, menengah, dan kecepatan cepat).
4. Umpan balik preskriptif yang menginformasikan peserta didik tentang perubahan spesifik untuk membuat gerakan mereka lebih efektif daripada umpan balik deskriptif yang hanya memberitahu orang tentang kesalahan yang mereka buat.<sup>60</sup>

Richard Schmidt dan Wrisberg menambahkan dua pengamatan atau masalah yang berhubungan dengan jumlah informasi yang mungkin terkandung dalam umpan balik:

1. Jumlah data informasi harus disertakan oleh pelatih/instruktur dalam umpan balik siswa sebagai kompleksitas meningkatkan tugas.
2. Ringkasan umpan balik cara yang sangat efektif untuk peserta didik dengan jumlah optimal informasi umpan balik tanpa membuat ketergantungan.

---

<sup>60</sup>Ibid., hh. 255-284



Beberapa prinsip penting yang berkaitan dengan ketepatan informasi umpan balik adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan penekanan umpan balik adalah meningkatkan pembelajaran hanya untuk rangkuman.
2. Beri tanggapan tentang arah kesalahan peserta didik lebih berguna daripada umpan balik tentang besarnya kesalahan siswa.<sup>61</sup>

Dari keterangan di atas kesimpulan deskriptif KP dan prespektif KP yaitu: (1) Deskriptif KP pengetahuan verbal penampilan (KP) adalah pernyataan yang menggambarkan hanya kesalahan seseorang telah dilakukan selama melakukan gerakan keterampilan. (2) Preskriptif KP pengetahuan verbal penampilan (KP) Adalah pernyataan yang menggambarkan kesalahan yang dilakukan selama melakukan gerakan keterampilan dan menyatakan (yaitu, menentukan) apa yang perlu dilakukan untuk memperbaikinya.

#### b. Umpan Balik Langsung dan Umpan Balik Tertunda

Memprediksi efek belajar dari umpan balik Tambahan. Dua hipotesis terkait telah diusulkan untuk membantu peneliti lebih memahami bagaimana untuk memprediksi kapan umpan balik langsung akan memiliki efek positif atau negatif pada pembelajaran. Frekuensi menghadirkan umpan balik ekstrinsik kritik adalah umpan balik ekstrinsik harus diberikan selama atau

---

<sup>61</sup>Ibid., hh. 255-284

setelah setiap melakukan gerakan (yaitu, frekuensi 100 persen), karena belajar terjadi pada uji coba tanpa umpan balik ekstrinsik.

### 1. Umpan Balik Langsung

Apakah lebih baik untuk memberikan umpan balik ekstrinsik saat seseorang melakukan suatu gerakan, dalam apa yang dikenal sebagai umpan balik ekstrinsik langsung atau pada akhir dari upaya latihan atau yang kita sebut umpan balik tertunda. Ketika umpan balik ditambah diberikan langsung, biasanya meningkatkan umpan balik tugas-intrinsik pada saat seseorang melakukan suatu keterampilan.

Pengaruh umpan balik langsung pada pembelajaran. Bukti penelitian telah menunjukkan dua jenis umum efek untuk penggunaan umpan balik ditambah langsung dalam situasi belajar keterampilan. Meskipun meningkatkan penampilan sangat baik selama latihan ketika umpan balik langsung, menurun pada retensi atau mentransfer percobaan selama umpan balik ekstrinsik dihapus. Umpan balik langsung mempengaruhi peserta didik untuk mengarahkan perhatian mereka jauh dari kritis, umpan balik tugas-intrinsik dan menuju umpan balik ditambah.<sup>62</sup>

Berdasarkan keterangan di atas Umpan balik langsung adalah yang diberikan pada saat siswa melakukan keterampilan atau melakukan gerakan dan dilakukan koreksi kesalahan dan pujian.

---

<sup>62</sup>*Ibid.*, hh. 343-379

## 2. Umpan Balik Tertunda

Dalam kamus besar bahasa Indonesia dijelaskan bahwa tertunda berarti berhenti, dapat ditunda, ditangguhkan karena suatu hal.<sup>63</sup> Jika dihubungkan dengan pemberian umpan balik di sekolah maka pemberian koreksi atau pujian setelah siswa melakukan sebagian atau seluruh rangkaian gerak, sehingga siswa dapat mengetahui dan merasakan semua gerakan yang dipelajari tanpa adanya gangguan pada saat siswa sedang belajar.

Menurut Magil dan Anderson umpan balik tertunda adalah umpan balik yang ditambahkan atau umpan balik ekstrinsik, penggunaan umpan balik ini pada saat seseorang sudah melakukan tugas dari suatu gerakan atau pada saat akan pindah dan melakukan gerakan selanjutnya.<sup>64</sup>

Umpan balik merupakan salah satu bagian terpenting dalam setiap proses pembelajaran, karena dengan adanya umpan balik maka siswa dan guru bisa mengevaluasi apakah gerak yang dilakukan sudah sesuai dengan

---

<sup>63</sup>Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (Jakarta Pusat Bahasa: Gramedia Pustaka Utama, 2008). h. 910

<sup>64</sup>Op. Cit., h. 364

yang diharapkan. Umpan balik tertunda diberikan tidak terlepas dari penundaan waktu yang diberikan pada setiap rangkaian.<sup>65</sup>

Menurut Magil dan Anderson Umpan balik tertunda bisa efektif dalam hampir semua situasi belajar keterampilan, meskipun guru harus mempertimbangkan sifat efeknya. Umpan balik tertunda adalah umpan balik ditambah yang disediakan setelah seseorang telah menyelesaikan tugas keterampilan atau gerakan.<sup>66</sup>

Masalah waktu terkait dengan masalah umpan balik ditambah ketika umpan balik tertunda diberikan. Dua interval waktu yang dibuat antara dua percobaan. *Interval KP-delay* dan *interval pasca-KP*. Untuk memahami hubungan antara interval tersebut dan belajar keterampilan, kita harus memahami pengaruh dua variabel: waktu, atau panjang interval, dan aktivitas, atau kegiatan belajar motorik selama interval. Perhatikan bahwa terminologi yang digunakan untuk menggambarkan dua interval tersebut mengikuti label tradisional yang digunakan di sebagian besar literatur penelitian, meskipun kita telah menggunakan KP istilah dalam cara yang lebih spesifik daripada label-label selang menyiratkan. Hal ini penting untuk melihat interval ini sebagai relevan dengan segala bentuk umpan balik ekstrinsik. (a) *KP-delay interval* adalah waktu antara penyelesaian gerakan dan penyajian umpan balik ditambah. (b) *Interval pasca-KP interval* adalah

---

<sup>65</sup>Andi Nur Abadi, *Jurnal Pengaruh Umpan Balik Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Bulutangkis*. (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2014). h. 4

<sup>66</sup>*Op. Cit.*, hh. 343-379

waktu antara penyajian umpan balik ditambah dan permulaan dari umpan balik berikutnya.<sup>67</sup>

Berdasarkan pendapat di atas maka, rumusan umpan balik tertunda adalah umpan balik ditambah yang disediakan setelah siswa telah melakukan pengulangan gerakan beberapa kali atau menyelesaikan tugas keterampilan dan gerakan. Pemberian koreksi, kritikan, pujian, atau masukan yang diberikan pada akhir materi pembelajaran, jarak waktu pemberian umpan balik ke pengulangan gerakan selanjutnya di sesuaikan dengan kebutuhan siswa pada saat belajar gerak.

#### **A. Hasil Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan berhubungan dengan variabel penelitian ini adalah belajar lompat jauh gaya jongkok, gaya mengajar dan umpan balik. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan maksud adalah kemampuan mempelajari gerakan lompat jauh gaya jongkok dan strategi yang digunakan adalah gaya mengajar latihan inklusi dan gaya mengajar latihan, sedangkan Umpan balik diberikan pada saat proses belajar mengajar, maka berikut ini akan dikemukakan hasil-hasil penelitian yang relevan.

Penelitian yang berkenaan dengan gaya mengajar yang dilakukan oleh Nur Nasution dengan judul gaya mengajar dan konsep dari terhadap hasil belajar IPA. Penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Untuk meningkatkan

---

<sup>67</sup> *Ibid.*, hh. 343-379

hasil belajar IPA dapat digunakan gaya mengajar kooperatif, (2) Siswa yang memiliki konsep diri tinggi dapat dilakukan dengan menggunakan gaya mengajar kooperatif (3) Untuk meningkatkan hasil belajar siswa yang memiliki konsep diri rendah dapat dilakukan dengan menggunakan gaya ekspositori.<sup>68</sup>

Hasil penelitian yang dikemukakan oleh Buksi Lumbessy.<sup>69</sup> Yang berjudul pengaruh gaya mengajar dan konsep diri terhadap keterampilan passing bawah bola voli. Hasilnya menunjukkan bahwa pemilihan dan penerapan gaya mengajar yang tepat dan sesuai dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli.

Seorang guru hendaknya menguasai berbagai alternatif gaya mengajar dan cermat dalam memiliki sekaligus menerapkan gaya mengajar tertentu yang disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa yang dihadapinya.

## **B. Kerangka Teoretik**

### **1. Perbedaan Gaya Mengajar Inklusi dengan Gaya Mengajar Latihan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.**

Dalam proses belajar mengajar, materi yang disampaikan kepada siswa adalah sama, tetapi pelaksanaannya berbeda, maka dapat diasumsikan akan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok,

---

<sup>68</sup> Wahyudin Nur Nasution, *Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar IPA*, (Jakarta: TP.PPs UNJ, 2005), H. 159

<sup>69</sup> Buksi Lumbessy, *Pengaruh Strategi Pembelajaran dan Konsep Diri Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli*, (Jakarta: POR-PPs UNJ, 2009), h. 139

terdapat beberapa kelebihan serta kekurangan pada gaya mengajar yang digunakan dalam memberikan materi belajar lompat jauh.

Gaya mengajar inklusi mempunyai keunggulan seperti anak belajar dengan tempo belajarnya secara perorangan hingga tercapainya sasaran. Penyesuaian terhadap individu, memberikan kesempatan pada siswa terhadap memilih materi yang sesuai dengan kemampuannya. Siswa dapat menentukan untuk mengulang, memilih tugas yang lebih sulit atau lebih ringan diberikan tidak seluruhnya didominasi oleh guru tapi diberikan kesempatan kepada siswa selama pertemuan dan pasca pertemuan untuk mengembangkan emosional, sosial dan kognitifnya.

Kelemahan yang dimiliki oleh gaya mengajar inklusi seperti gerakan tidak sama, pengontrolan sulit dilakukan, kendali guru bersifat longgar, hal ini menyebabkan berjalannya proses pembelajaran yang kurang efektif dalam pelaksanaannya, memberikan kesempatan menguatkan sifat individualitas yang berlebihan, serta kurang mengembangkan sifat sosial pada diri siswa.

Dalam mengajar gaya latihan ini siswa diberikan waktu untuk pelaksanaan tugas secara perorangan. Gaya latihan ini sangat sesuai untuk pembelajaran dalam penguasaan teknik dasar. Didalam tugas ini siswa ikut menentukan cepat lambatnya tempo belajar, maksudnya guru memberi keleluasaan bagi setiap siswa untuk menentukan sendiri kecepatan belajar dan kemajuan belajarnya. Penerapan gaya latihan ini adalah: tugas diberikan secara lisan atau tulisan, dibuat secara jelas dan singkat dan siswa

melakukan tugas dengan kemampuannya. Terdapat perbedaan antara gaya mengajar inklusi dan gaya mengajar latihan

## **2. Interaksi antara Gaya Mengajar dan Umpan Balik terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.**

Materi belajar lompat jauh yang disampaikan oleh guru tidak akan mampu diterima seluruhnya dengan baik oleh siswa karena kemampuan gerak masing-masing siswa yang berbeda-beda, oleh karena kemampuan siswa tersebut, maka guru harus mampu menyampaikan materi sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa.

Kemampuan guru menguasai materi pelajaran lompat jauh akan menjadi lebih baik jika guru mampu memilih gaya mengajar yang akan digunakan dalam penyampaian materi lompat jauh sehingga siswa akan senang dalam belajar lompat jauh, dan siswa tidak akan merasa tertekan dalam menerima materi lompat jauh.

Keberhasilan siswa menerima materi lompat jauh yang diberikan terus diingat jika diberikan umpan balik. Pemberian umpan balik dapat diberikan pada saat proses belajar sesuai dengan kebutuhan siswa. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat diduga bahwa terdapat interaksi antara gaya mengajar dan Umpan balik terhadap hasil belajar lompat jauh.

## **3. Perbedaan Gaya mengajar inklusi dengan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang menggunakan umpan balik langsung.**



Dalam pembelajaran lompat jauh diperlukan kemampuan guru untuk memberikan gaya mengajar yang sesuai karakter siswa dengan memberikan umpan balik langsung, dalam hal ini umpan balik langsung yang menekankan pada pencapaian kompetensi secara nyata akan menjadi pendorong bagi peningkatan hasil belajar.

Umpan balik merupakan salah satu variabel non intelektual yang dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar, hal ini terlihat bahwa seseorang siswa kurang berhasil bahkan gagal dalam pelajaran, bukan disebabkan oleh tingkat intelegensinya yang rendah, akan tetapi adanya motivasi kurang terhadap dirinya untuk belajar dan tidak merasa mampu melaksanakan tugas-tugas latihan, bahkan menganggap pendidikan jasmani mata pelajaran yang tidak terlalu penting di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diduga bahwa pada siswa yang belajar dengan gaya mengajar melalui gaya mengajar latihan dan diberikan umpan balik langsung maka hasil belajarnya akan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa mengikuti proses pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar inklusi.

#### **4. Perbedaan gaya mengajar inklusi dengan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang diberikan umpan balik tertunda.**

Siswa yang diberikan umpan balik tertunda akan kesulitan jika guru menggunakan gaya mengajar inklusi, karena tidak mampu menjawab pertanyaan secara individu, maka tidak terlalu antusias dengan materi apa

yang akan disampaikan sehingga terkesan tidak siap dalam proses pembelajaran, dengan demikian dapat diduga siswa yang diberikan umpan balik tertunda dan mengikuti gaya mengajar inklusi akan lebih rendah dibandingkan dengan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

### **C. Hipotesis Penelitian**

1. Terdapat perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang mengikuti proses pembelajaran dengan gaya mengajar inklusi dan siswa yang mengikuti pembelajaran gaya mengajar latihan?
2. Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan umpan balik terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok?
3. Terdapat perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara siswa yang diberikan umpan balik langsung dan mengikuti gaya mengajar inklusi dibanding dengan siswa yang diberikan umpan balik langsung dan mengikuti gaya mengajar latihan?
4. Terdapat perbedaan hasil belajar lompat jauh antara siswa yang diberikan umpan balik tertunda dan mengikuti gaya mengajar inklusi dibanding siswa yang diberikan umpan balik tertunda dengan gaya mengajar latihan?

