

**EFEKTIFITAS GAYA MENGAJAR PENEMUAN TERPIMPIN (*DISCOVERY*) DAN
INKLUSI TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG
PADA SISWA KELAS XI SMAN 76 JAKARTA TIMUR**

Nuraulia Intifadhah

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

nuraulia08@gmail.com

Abstract

NURAUlia INTIFADHAH, The Effectiveness of Teaching Style of Guide Discovery and Inclusion of Learning Outcomes Long Jump Hanging Style In Students of Class XI SMAN 76 Jakarta Timur. Thesis, Jakarta: Phsyical Education, Health and Recreation Program Faculty of Sport, Jakarta State University, 2017

This study aims to compare the more effective between the teaching style of discovery and the style of teaching inclusion to the long jump style learning results hanging on the students of grade XI SMAN 76 Jakarta Timur.

This research was conducted in sports field of SMAN 76 Jakarta Timur, Tipar Cakung Road, East Jakarta. This research started on 08 June 2017 until July 22, 2017, and the learning schedule every Thursday at 09.20 WIB until 11:40 pm. This research was conducted 5 times meeting using experiment method and with total population of 36 students in class XI at SMAN 76 Jakarta Timur. But only 30 samples were taken in this study, randomly selecting or randomly selecting samples taken by students, and sampling then performing the initial test of long jump hanging style.

In the final test both groups obtained a standard deviation value of the guide discovery style of 3.15 and the inclusion 4.62. The standard error value of the mean

difference of 1.51, then t_{count} of 8.54 and the value of t_{table} 2.042 with a significant level $\alpha = 0.05$, so that t_{count} is greater than t_{table} .

Thus it can be concluded that the teaching style of inclusion is more effective than the teaching style of guide discovery in order to improve the learning results of long jump hanging style on the students of class XI SMAN 76 Jakarta Timur.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif terhadap kehidupan agar bisa hidup sehat. Ketika hidup sehat dan bugar, siswa mampu berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani. Contohnya seperti, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis dalam aktivitas jasmani.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak mendarat sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh kekuatan otot-otot kaki.

Belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan dan kepandaian. (Sumanto, 1991:116)

Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh dari interaksi guru dan murid terhadap kegiatan proses belajar dan mengajar yang dirancang atau disusun oleh guru secara sistematis dengan gaya mengajar yang tepat. Dalam menentukan berhasil atau tidaknya suatu proses belajar mengajar dengan cara melakukan test atau evaluasi pengajaran.

Gaya mengajar merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam suatu proses belajar mengajar, karena keberhasilan suatu pengajaran sangat tergantung pada gaya mengajar yang digunakan oleh seorang pengajar dalam menyampaikan pelajaran pada peserta didik. Sehingga dapat membantu dalam belajar dan mencapai tujuan yang di harapkan.

Gaya adalah suatu pembawaan seseorang yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan faktor alamiah seperti karakteristik. Gaya menjadi ciri khas yang dibawa seseorang dalam melakukan aktivitas. Mengajar pada hakikatnya bermaksud

mengantarkan siswa mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya, dalam praktek perilaku mengajar yang dipertunjukkan guru sangatberaneka ragam.

Penemuan terpimpin adalah terjemahan dari *discovery*. Menurut Sund, *Discovery* adalah proses mental dimana siswa mampu mengasimilasikan sesuatu konsep atau prinsip. Yang dimaksud dengan proses mental tersebut antara lain ialah: mengamati, mencerna, mengerti, menggolong-golongkan, membuat dugaan, menjelaskan, mengukur, membuat kesimpulan dan sebagainya. (Roestiyah NK, 1991:20)

Peran guru dalam gaya inklusi ini adalah untuk membuat keputusan sebelum pertemuan. Peserta didik membuat keputusan selama pertemuan termasuk tentang *entry point* untuk mencapai tujuan dengan memilih tahap-tahap pelaksanaannya. Gaya mengajar inklusi mengenalkan berbagai tingkat tugas, maka gaya ini memberikan tugas yang berbeda-beda tingkat kesulitannya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik. Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh dan tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. (Mochamad Djumidar, 2002:58)

Lompat jauh merupakan gerakan yang diawali dengan berlari secepat-cepatnya dan menolakkan salah satu kaki yang paling kuat di papan tumpuan. Setelah itu membawa titik berat badan ke atas depan dengan melayangkan tubuhnya di udara dengan 3 teknik, yaitu gaya melangkah; gaya menggantung dan gaya jongkok. Keseluruhan gerak lompat jauh dapat dibagi ke dalam awalan, tolakkan, melayang di udara dan mendarat

Awalan atau *Approach* adalah gerakan permulaan dalam usaha mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya pada waktu akan melakukan tolakan. Panjang awalan pada saat melaksanakan lompat jauh tergantung pada tiap-tiap pelompat (30-45 meter).

Tolakkan dilakukan sebagai tahap lanjutan setelah melakukan lari dan menolakkan kaki di papan tumpu. Tujuannya adalah menghasilkan tolakkan sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya.

Sikap melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolakkan kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka badan akan dapat terangkat di udara dengan sikap/gaya menggantung untuk melakukannya.

Mendarat harus dilakukan dengan cara-cara yang tidak menjadi penyebab pendaratan yang merugikan. Untuk itu sewaktu kaki menyentuh pasir, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan membawa pinggang ke depan mendekati titik berat badan dan bahkan kalau mungkin membawa titik berat badan melewati titik pendaratan di pasir sehingga tidak melakukan pendaratan yang dapat merugikan pelompat. Untuk menghindari pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir.

Usia siswa SMA secara umum berada pada rentang 15/16-18/19 tahun yang kerap disebut sebagai usia remaja, oleh karena itu sebelum kita membahas lebih lanjut mengenai karakteristik siswa SMA atau karakteristik seorang remaja kita akan bahas terlebih dahulu apa yang sebenarnya dimaksud dengan usia remaja itu.

Berdasarkan beberapa uraian, kerangka teori dan kerangka berpikir diatas, serta memperhatikan kelebihan dan kekurangan kedua metode mengajar maka hasil penelitian ini dapat di hipotesiskan sebagai berikut:

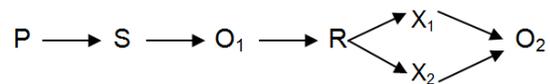
1. Gaya mengajar penemuan terpimpin (discovery) dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta Timur.
2. Gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta Timur.

3. Gaya mengajar penemuan inklusi lebih efektif dibandingkan dengan metode mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta Timur.

2. Strategi Penelitian

Metode pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode Eksperimen adalah observasi dibawah kondisi buatan (*artificial condition*) dimana kondisi tersebut telah dibuat dan diatur oleh peneliti. Dengan demikian, penelitian eksperimental adalah penelitian yang dilakukan dengan terkontrol terhadap objek penelitian.

Metode eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dimana peneliti akan bekerja dengan banyak angka - angka sebagai perwujudan gejala yang diamati. Desain yang digunakan yaitu "*Pre Test dan Post Test Two Group Design*", yaitu dengan melakukan tes awal dan tes akhir di dua kelompok yang diberikan perlakuan yang berbeda, dengan desain penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

- 1) P (populasi) : Kelas siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta yang jumlah populasinya sebanyak 36 siswa
- 2) S (sampel) : Data yang di ambil secara random untuk penelitian sebanyak 30 siswa
- 3) O₁ : Tes awal (pengambilan data lompat jauh gaya menggantung sebelum mendapat perlakuan)
- 4) R : Random (mengacak siswa untuk diberi perlakuan dengan gaya mengajar penemuan terpimpin dan inklusi
- 5) X₁ :Perlakuan dengan gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*)
- 6) X₂ : Perlakuan dengan gaya mengajar inklusi.
- 7) O₂ : Tes akhir (pengambilan data akhir untuk mengetahui mana yang lebih efektif dari setiap gaya mengajar

Populasi sampel yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta yang jumlah siswanya 36 siswa terdiri dari 1 kelas. Tetapi dalam penelitian ini hanya mengambil 30 siswa saja sebagai fokus pengambilan data, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari 15 siswa setiap kelompok pembelajaran.

3. Hasil Penelitian

Berdasarkan data penelitian hasil tes awal gaya mengajar inklusi (X) diperoleh nilai terendah yaitu 27 point dan nilai tertinggi 34 point. Untuk tes awal gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 26 point dan nilai tertinggi yaitu 32 point. Nilai rata-rata perhitungan tes awal gaya mengajar inklusi yaitu 30,1 dan nilai rata-rata tes awal gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) yaitu 28,9. Nilai Standar Deviasi gaya mengajar inklusi yaitu 2,20 dan nilai Standar Deviasi gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) yaitu 1,99. Nilai Standar Error gaya mengajar inklusi yaitu 0,59 dan Nilai Standar Error gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) yaitu 0,53. Dan t_{hitung} tes awal mendapatkan nilai 0,78. t_{tabel} nilainya 2,042. Berarti diantara tes awal gaya mengajar inklusi dan gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Hasil tes akhir gaya mengajar inklusi (X) diperoleh nilai terendah yaitu 52 point dan nilai tertinggi 68 point. Untuk tes akhir gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) (Y) diperoleh nilai terendah yaitu 41 point dan nilai tertinggi yaitu 52 point. Nilai rata-rata perhitungan tes akhir gaya mengajar inklusi yaitu 59,2 dan Nilai rata-rata tes akhir gaya mengajar penemuan terpimpin yaitu 46,3. Nilai Standar Deviasi gaya mengajar inklusi yaitu 4,62 dan nilai Standar Deviasi gaya mengajar penemuan terpimpin yaitu 3,15. Nilai Standar Error gaya mengajar inklusi yaitu 1,23 dan Nilai Standar Error gaya mengajar penemuan terpimpin yaitu 0,84. Nilai Standar Error

Perbedaan gaya mengajar inklusi dan gaya mengajar penemuan terpimpin mendapat nilai 1,51. Dan t_{hitung} tes akhir mendapatkan nilai 8,54. t_{tabel} nilainya 2,042. Berarti di antara tes akhir gaya mengajar inklusi dan gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penghitungan dari tes akhir gaya mengajar inklusi, Dengan demikian $t_h > t_t$ yang berarti dapat dikatakan H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar inklusi lebih efektif dari pada gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.

4. Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Jadi berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa:

1. Gaya mengajar penemuan terpimpin dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.
2. Gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.
3. gaya mengajar inklusi lebih efektif dari pada gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang ada dalam penelitian ini, maka pada kesempatan ini peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi tidak harus menggunakan satu gaya pengajaran, tetapi dapat menggunakan gaya

pengajaran yang lainnya sesuai dengan situasi dan kondisi siswa serta sekolah masing-masing dalam meningkatkan hasil belajar.

2. Guru pendidikan jasmani lebih bisa mengembangkan gaya pengajaran dan membuat variasi dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung di SMAN 76 Jakarta

5. Referensi

- Adang Suherman, *Pembelajaran ATLETIK*, Direktorat Jendral Pendidikan, Jakarta, 2001,
- Agus Sujanto, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Aksara Baru, 1986),
- Drs. Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Bineka Cipta, 2010),
- Giri Wiarto, *Atletik*, (Surakarta: Graha Ilmu, 2013),
- H. JS. Husdarta dan Yudha M. Saputra, "*Belajar dan Pembelajaran*", Alfabeta, Bandung,
- J. Matakupan, *Strategi Belajar Mengajar*_(Jakarta: Dinas Pendidikan 1991/1992),
- Mochamad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, Jakarta, 2002,
- Muska Moston, *Alih Bahasa oleh Amung Ma'mum*, Teaching Physical Education, (Jakarta: PSPO IKIP Jakarta 1994),
- Muska Moston, *Alih Bahasa oleh Erfrizar Rakun*, Teaching Physical Education, (Jakarta: PSPO IKIP Jakarta 1994)
- Nana Sudjana, *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru, 2002)
- Roestiyah NK, *Strategi Belajar Mengajar*, Rineka Cipta, Jakarta, 1991,
- Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Litera 2008)
- Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2004),

- Srijono Brotosuryo, *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Bagian Proyek Perantara Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 1994)
- Sumanto, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Depdikbud, 1991)
- Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdikbud 1992)
- U. Jonath, *Atletik*, (Indonesia: PT Rosda Jaya Putra, 2004),
- Rendy Agung, “*Pengertian Gaya Mengajar Guru*”, diakses dari <https://www.scribd.com/doc/272786094/Pengertian-Gaya-Mengajar-Guru>, pada tanggal 13 Juni 2017 pukul 5.05
- Rien Suciati, “*Model Pembelajaran Discovery (Penemuan)*”, Rien Suciati, diakses dari <http://riensuciati99.blogspot.co.id/2013/04/model-pembelajaran-discovery-penemuan.html>,
- Yuli Adzilah, “*Gaya Mengajar Mosston*”, diakses dari https://www.academia.edu/9278033/GAYA_MENGAJAR_MOSSTON