

**BAB II**  
**KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR**  
**DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

**A. Kerangka Teori**

**1. Hakikat Hasil Belajar**

Tugas utama dalam menyelenggarakan pengajaran pendidikan jasmani adalah membantu peserta didik untuk menjalani proses pertumbuhan baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuannya. Cara yang baik untuk memahami perubahan tersebut adalah dengan menyimak dan mengamati perubahan yang terjadi.

Menurut H.C Whitherington dalam buku Sumanto, mengatakan belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan dan kepandaian.<sup>1</sup> Sedangkan menurut

---

<sup>1</sup> Sumanto, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Depdikbud, 1991) hlm. 116.

Nana Sudjana belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang.<sup>2</sup>

Menurut Ernest R Hilgard dalam buku Nana Sudjana belajar adalah suatu proses di mana ditimbulkan atau diubahnya suatu kegiatan karena mereaksi terhadap suatu keadaan. Perubahan yang mana tidak disebabkan oleh proses pertumbuhan atau kematangan atau keadaan organisme yang sementara<sup>3</sup>. Dengan pernyataan di atas, belajar merupakan suatu kondisi keadaan yang dapat memacu dalam meningkatkan pengetahuan, nilai dan keterampilan murid.

Sumardi Suryabrata menyatakan bahwa belajar merupakan upaya yang disengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku, baik yang berupa pengetahuan maupun keterampilan.<sup>4</sup>

Belajar merupakan perubahan tingkah laku sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan di sekitarnya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang dapat diamati dan tidak.

---

<sup>2</sup> Nana Sudjana, *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru, 1989) hlm. 28

<sup>3</sup> *Ibid*, hlm. 116.

<sup>4</sup> Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta, Depdikbud, DIKTI, 1992) Hlm. 4

Dapat disimpulkan dari beberapa ahli pengertian belajar itu adalah perubahan dari tidak mengerti menjadi mengerti, dari tidak paham menjadi paham. Baik dalam teori maupun praktek di dalam kehidupan sehari-hari. Dan dari kegiatan tersebut memiliki tujuan yang akan di capai oleh peserta didik guna mencerdaskan anak bangsa.

Kegiatan belajar mengajar adalah suatu kondisi yang dengan sengaja diciptakan. Gurulah yang menciptakannya guna membelajarkan anak didik. Guru yang mengajar dan anak didik yang belajar. Perpaduan dari kedua unsur manusiawi ini lahirlah interaksi edukatif dengan memanfaatkan bahan sebagai mediumnya. Di sana semua komponen pengajaran diperankan secara optimal guna mencapai tujuan pengajaran yang telah ditetapkan sebelum interaksi belajar dan mengajar dilaksanakan.

Dalam kegiatan belajar mengajar, anak adalah sebagai subjek dan objek dari kegiatan pengajaran. Karena itu, inti proses pengajaran tidak lain adalah kegiatan belajar anak didik dalam mencapai suatu tujuan pengajaran. Tujuan pengajaran tentu saja akan dapat tercapai jika anak didik berusaha secara aktif untuk mencapainya.<sup>5</sup>

Terjadinya kegiatan mengajar karna ada guru dan murid, jika ada guru dan tidak ada murid maka kegiatan belajar mengajar tidak akan bisa terjadi, begitu pula dengan sebaliknya. Dan kemauan murid

---

<sup>5</sup> Drs. Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar* ( Jakarta: Bineka Cipta, 2010). hlm. 44.

untuk menerima pelajaran dari guru sangat penting dalam mencapai tujuan dari kegiatan belajar dan mengajar.

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. Evaluasi memiliki dua kepentingan, yakni untuk mengetahui apakah tujuan pendidikan sudah tercapai dengan baik, dan kedua untuk memperbaiki serta mengarahkan pelaksanaan proses belajar mengajar. Dengan ini berarti hasil belajar merupakan akibat yang diperoleh setelah melakukan aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungannya, sehingga ada perubahan dari yang belum bisa sampai menjadi bisa dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Dan dilakukan secara berulang-ulang sampai melekat pada murid. Dalam menentukan berhasil atau tidaknya peserta didik dalam menerima pelajaran, guru harus memberi evaluasi atau penilaian dalam bentuk nilai dan guru menetapkan penilaian yang akan dilaksanakan.

Sistem pendidikan nasional merumuskan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan instruksional, menggunakan

klasifikasi hasil belajar dari Benyamin Bloom, yang secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik.<sup>6</sup>

Maka ketiga ranah itulah yang harus dijadikan sasaran dalam setiap kegiatan evaluasi hasil belajar, yaitu: (1) apakah siswa sudah dapat memahami semua bahan atau materi pelajaran yang telah diberikan kepada mereka? (2) apakah siswa sudah dapat menghayatinya? (3) apakah materi pelajaran yang telah diberikan itu sudah dapat diamalkan secara nyata dalam praktek atau dalam kehidupan sehari-hari?.

## **2. Hakikat Gaya Mengajar**

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

---

<sup>6</sup> Sardiman, *interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 23.

aktivitas. Mengajar pada hakikatnya bermaksud mengantarkan siswa mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya, dalam praktek perilaku mengajar yang dipertunjukkan guru sangatberaneka ragam.<sup>7</sup>

Menurut Supandi, gaya mengajar adalah prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan.<sup>8</sup> Yaitu gaya mengajar merupakan cara seorang guru untuk menguasai kelas dan mengatur peserta didik secara sistematis. Dan tujuan dari pengajar adalah hasil maksimal dari pengajaran yang sudah diberikan.

J. Matakupan berpendapat bahwa gaya mengajar adalah kegiatan sebelum proses belajar mengajar dilaksanakan yang bertujuan menciptakan kondisi atau lingkungan yang memungkinkan murid lancar belajar yang efektif.<sup>9</sup>

Gaya mengajar merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dalam proses belajar dan mengajar, karena pemilihan gaya mengajar yang tepat sasaran akan menghasilkan suatu proses pembelajaran. Pemilihan gaya mengajar yang tepat harus dilakukan oleh guru di dalam proses pembelajaran agar dapat membantu dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

---

<sup>7</sup> 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

<sup>8</sup> Supandi, Op. Cit., hlm. 23.

<sup>9</sup> J. Matakupan, *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Dinas Pendidikan 1991/1992) hlm. 2.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar adalah suatu cara atau bentuk penampilan seorang guru dalam menanamkan pengetahuan, membimbing, mengubah atau mengembangkan kemampuan, perilaku dan kepribadian siswa dalam mencapai tujuan proses belajar. Dengan demikian, gaya mengajar guru merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan proses belajar siswa. Oleh karena itu, apabila seorang guru memiliki gaya mengajar yang baik, maka diharapkan hasil belajar siswa juga menjadi lebih baik.

Sebelum proses pembelajaran dilaksanakan, yang terpenting dilakukan oleh guru yaitu pemilihan dan penetapan gaya pembelajaran atau gaya pengajaran. Karena hubungan antara gaya mengajar dan tujuan pembelajaran saling berhubungan. Semakin baik dan tepat pemilihan gaya pengajaran yang diberikan oleh pengajar di dalam memberikan pelajaran kepada peserta didik, maka hasil belajar peserta didik akan semakin maksimal.

Menurut Samsudin, gaya mengajar pendidikan jasmani yaitu sebagai berikut:

1. Gaya A: Komando (*Command Style*), semua keputusan dikontrol guru. Murid hanya melakukan apa yang diperintahkan guru. Satu aba-aba, satu respon siswa.
2. Gaya B: Latihan (*Practice Style*), guru memberikan beberapa tugas, siswa menentukan dimana, kapan, bagaimana, dan

tugas mana yang akan dilakukan pertama kali. Guru memberi umpan balik.

3. Gaya C: Berbalasan (*Resiprocal Style*), satu siswa menjadi pelaku, satu siswa lain menjadi pengamat, dan memberikan umpan balik. Setelah itu, bergantian.
4. Gaya D: Menilai diri sendiri (*Self Check Style*), siswa diberi petunjuk untuk bisa menilai dirinya sendiri. Pada saat latihan, siswa berusaha menentukan kekurangan dirinya dan mencoba memperbaikinya.
5. Gaya E: 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 yang mana yang sesuai.<sup>10</sup>

Menurut Muska Moston dalam buku *Teaching Physical Education*, gaya mengajar dapat dibedakan menjadi beberapa gaya, yaitu:

1. Gaya pemberian perintah (gaya A)

Dalam gaya ini siswa mentaati semua perintah serta petunjuk yang diberikan oleh gurunya.

2. Gaya latihan (gaya B)

Guru berperan dalam pembuatan seluruh keputusan sebelum pengajaran dilakukan dan pengambilan keputusan selama dilaksanakannya pengajaran.

3. Gaya resiprokal / timbal balik (gaya C)

---

<sup>10</sup> Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Litera 2008) hlm. 23

Pengorganisasian mata pelajaran dilakukan secara berpasangan. Salah satu diantara mereka berperan sebagai pelaku dan yang lainnya berperan sebagai pengamat.

4. Gaya periksa sendiri (gaya D)

Dalam gaya ini setiap siswa melakukan tugas masing-masing seperti yang pernah mereka lakukan pada gaya resiprokal, dan pada tahapan paska pertemuan mereka membuat keputusan untuk dirinya sendiri.

5. Gaya program individual (gaya H)

Pada gaya ini siswalah yang menemukan dan merancang pertanyaan-pertanyaan dasar yang berkaitan dengan permasalahan yang akan mereka hadapi.

6. Gaya inklusi / gaya cakupan (gaya E)

Dalam gaya ini siswa mengetahui bagaimana cara memecahkan masalah pelajaran, serta dalam tingkatan pelajaran yang akan dimulai.

7. Gaya pengajaran dengan penemuan terbimbing (*discovery style*)

Keterkaitan antara siswa dengan mata pelajaran dijalin dengan adanya perintah atau contoh-contoh serta rancangan yang di desain oleh guru.

Dalam mengajar, guru jarang sekali menggunakan satu gaya pengajaran, karena mereka menyadari bahwa setiap gaya pengajaran ada kebaikan dan kelemahannya. Penggunaan satu gaya pengajaran, lebih cenderung menghasilkan kegiatan belajar mengajar yang membosankan bagi anak didik. Akhirnya, dapat dipahami bahwa penggunaan gaya pengajaran yang tepat dan bervariasi akan dapat dijadikan sebagai motivasi mengajar dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Dalam mengajar tanggung jawab pengajar sangat berat, maka dari itu perlu strategi mengajar. Karena strategi mengajar merupakan tindakan guru dalam membuat program pembelajaran dalam kata lain menggunakan beberapa komponen pengajaran meliputi: tujuan, materi, gaya mengajar dan alat evaluasi agar peserta didik mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Jadi bisa dikatakan bahwa mengajar merupakan tindakan nyata pengajaran melalui cara-cara tertentu yang dinilai lebih efektif dan efisien.

## **2. Hakikat Gaya Mengajar Penemuan Terpimpin (*Discovery*)**

Teknik 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.<sup>11</sup>

Suatu konsep misalnya: segitiga, panas, demokrasi dan sebagainya, sedang yang dimaksud dengan prinsip antara lain ialah: logam apabila dipanaskan mengembang. Dalam teknik ini siswa dibiarkan menemukan diri sendiri atau mengalami proses mental itu sendiri, guru hanya membimbing dan memberikan instruksi.

Sedangkan menurut Jerome Bruner "penemuan adalah suatu proses, suatu jalan/cara dalam mendekati permasalahan bukannya suatu produk atau item pengetahuan tertentu". Dengan demikian di dalam pandangan Bruner, belajar dengan penemuan adalah belajar untuk menemukan, dimana seorang siswa dihadapkan dengan suatu masalah atau situasi yang tampaknya ganjil sehingga siswa dapat mencari jalan pemecahan.<sup>12</sup>

Jadi dalam gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) ini siswa menemukan cara sendiri untuk memecahkan masalah yang di hadapi. Ketika siswa salah melakukan gerakan berarti siswa tersebut belum menemukan cara yang baik dan benar untuk melakukan gerakan yang seharusnya. Prosesnya siswa harus mencoba gerakan dari yang masih dianggap kurang benar sampai betul-betul benar dalam melakukan gerakan. Sampai akhirnya siswa tersebut dapat memecahkan masalahnya dengan percobaan-percobaan yang sudah dilakukan dilakukan.

---

<sup>11</sup> Roestiyah NK, *Strategi Belajar Mengajar*, Rineka Cipta, Jakarta, 1991, hlm. 20.

<sup>12</sup> Rien Suciati, "*Model Pembelajaran Discovery (Penemuan)*", Rien Suciati, diakses dari <http://riensuciati99.blogspot.co.id/2013/04/model-pembelajaran-discovery-penemuan.html>, pada tanggal 15 Desember 2015 pukul 14.20.

Perbedaan yang paling mendasar antara pengajaran dengan gaya penemuan terpimpin dengan gaya pengajaran lainnya adalah bahwa pada gaya pengajaran penemuan terpimpin, guru tidak boleh memberikan jawaban.<sup>13</sup> Pada saat murid melakukan gerak, guru tidak boleh memberikan jawaban akan apa yang di tanyakan oleh siswa. Yang artinya agar siswa sendiri yang dapat memecahkan masalahnya sendiri tapi guru hanya memberikan pengarahan dan mengoreksi apa yang dilakukan oleh murid.

Untuk memperjelas pemahaman mengenai pengajaran dengan gaya penemuan terpimpin (*discovery*) ini dapat di lihat pada gambar yang dibuat oleh Muston yang telah dikutip oleh Erfrizar Rakun sebagai berikut:

**Tabel 1. Anatomi Gaya Penemuan Terpimpin (*Discovery*)**

Proses Belajar	Peran
Pra Pertemuan	Guru
Selama Pertemuan	Siswa / Guru
Pasca Pertemuan	Siswa / Guru

---

<sup>13</sup> Muska Moston, *Alih Bahasa oleh Erfrizar Rakun*, Teaching Physical Education, (Jakarta: PSPO IKIP Jakarta 1994) hlm. 23.

### Pra Pertemuan

Keputusan pada pra pertemuan yang dibuat oleh guru akan memusatkan perhatian pada pengembangan pertanyaan secara cermat, yang akan mengarahkan siswa kepada penemuan informasi yang bersifat khusus. Setelah itu, langkah berikutnya adalah penentuan bagian-bagian dari masing-masing langkah. Langkah ini mencakup penentuan mengenai beberapa pertanyaan atau tugas yang disusun secara teliti dan seksama, bertahap dan mengarahkan siswa kepada tujuan akhir dari kegiatan yang akan dilakukannya (konsep, gerakan-gerakan khusus dan sebagainya).

### Pasca Pertemuan

Selama pertemuan berlangsung siswa membuat keputusan yang menyangkut materi pembelajaran, dalam usahanya untuk mencari jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh guru. Unsur lain yang juga termasuk ke dalam tahapan ini adalah adanya upaya penyesuaian yang harus dilakukan oleh guru dalam hal-hal sebagai berikut:

1. Tidak pernah memberikan jawaban
2. Selalu menanti respon yang diberikan oleh siswa

3. Selalu menanggapi respon yang diberikan oleh siswa tersebut.<sup>14</sup>

### Pasca Pertemuan

Pada pasca pertemuan, guru menanggapi atau mengarahkan kembali jawaban siswa terhadap pertanyaan yang telah diajukan. Tanggapan atas kemampuan yang sudah diperlihatkan siswa, pengindikasian mengenai keberhasilan dari masing-masing siswa pada tiap tahapan kesemuanya merupakan penilaian yang positif. Penilaian secara total bisa dilakukan bila semua proses sudah dilengkapi, semua sasaran sudah dilakukan dan semua bahan pelajaran sudah disampaikan.

Persetujuan atas respon dari masing-masing tahapan akan menentukan terciptanya suatu proses evaluasi yang cepat, tepat dan cocok untuk tiap personal. Pada gilirannya, hal ini pun akan dapat mempengaruhi kondisi tertentu dimana siswa termotivasi untuk belajar dan melakukan penelitian lebih banyak lagi.<sup>15</sup>

### **3. Hakikat Gaya Mengajar Inklusi**

Peran guru dalam gaya ini adalah untuk membuat keputusan sebelum pertemuan. Peserta didik membuat keputusan selama pertemuan termasuk tentang *entry point* untuk mencapai tujuan

---

<sup>14</sup> Ibid., hlm. 15.

<sup>15</sup> Ibid., Hlm. 17.

dengan memilih tahap-tahap pelaksanaannya.<sup>16</sup> Gaya mengajar inklusi mengenalkan berbagai tingkat tugas, maka gaya ini memberikan tugas yang berbeda-beda tingkat kesulitannya.<sup>17</sup>

Contoh yang menggambarkan gaya mengajar inklusi ini, dapat dilihat penggunaan tali untuk melompat. Jika tali direntangkan sepanjang satu meter dari tanah dan setiap siswa harus melompati tali tersebut, maka semua siswa dapat melompati tali dengan mudah. Akan tetapi keberhasilan ini tidak diperoleh oleh siswa dengan tingkat kesulitan yang sama. Sebagian siswa dapat melompati dengan mudah, sedangkan sebagian lagi harus mengerahkan seluruh tenaganya untuk melompati tali tersebut. Jika tali dinaikkan dan tingkat kesulitan pun menambah, maka makin sedikit jumlah siswa yang berhasil dalam penampilannya. Jika tali dimiringkan dari tinggi ke rendah dan siswa diperintahkan untuk melompat, para siswa akan menyebarkan diri sepanjang rentangan tali pada berbagai ketinggian. Hal ini akan memungkinkan para siswa melakukan tugasnya sesuai dengan kemampuan pada di setiap ketinggian tali.

---

<sup>16</sup> Muska Moston, *Alih Bahasa oleh Amung Ma'mum*, Teaching Physical Education, (Jakarta: PSPO IKIP Jakarta 1994), hlm.4.

<sup>17</sup> Yuli Adzilah, "Gaya Mengajar Mosston", diakses dari [https://www.academia.edu/9278033/GAYA\\_MENGAJAR\\_MOSSTON](https://www.academia.edu/9278033/GAYA_MENGAJAR_MOSSTON), pada tanggal 17 Maret 2017 pukul 10.30.

Pemaparan hasil tersebut menurut Srijono Brotosuryo bahwa metode inklusi penyesuaian terhadap perbedaan individu, memberikan kesempatan untuk mulai melakukan dengan tugas yang ringan ke tugas yang berat, disesuaikan dengan tingkat kemampuannya masing-masing.<sup>18</sup>

Gaya inklusi ini memberikan tugas yang berbeda, dalam gaya ini pula peserta didik didorong untuk menentukan tingkat penampilannya. Tujuan gaya inklusi yang dapat dicapai menurut Muska Mosston yang dikutip oleh Andi Suhendro sebagai berikut:

1. Cakupan total dari pelajar
2. Mengakomodasi yang sebenarnya dari perbedaan individu
3. Kesempatan memasuki aktivitas dimana seseorang tersebut mampu/dapat
4. Kesempatan untuk mengambil jalur lain agar sukses dalam aktivitasnya
5. Pilihan untuk pindah bergerak jika seseorang mengharapkan demikian
6. Mempelajari pencapaian dirinya dan tujuan dengan hubungan antara aspirasi dan kenyataan
7. Mempelajari tugas-tugas khusus
8. Selanjutnya antar individu dari gaya pertama untuk memilih beberapa alternatif dalam setiap tugas.<sup>19</sup>

Tujuan dari gaya ini adalah untuk membelajarkan siswa pada level kemampuan masing-masing. Setiap siswa diharuskan terlibat

---

<sup>18</sup> Srijono Brotosuryo, *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Bagian Proyek Perantara Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 1994) hlm. 278

<sup>19</sup> Muska Mosston, op. cit. hlm. 1

dalam proses pembelajaran ini, karena siswa dapat memilih aktivitas yang mereka anggap mampu untuk melakukannya.

Anatomi gaya inklusi ini digambarkan oleh Musston yang dikutip oleh Amung Ma'mun sebagai berikut:

**Tabel 2: Anatomi Gaya Inklusi**

Proses Belajar	Peran
Pra Pertemuan	Guru
Selama Pertemuan	Siswa
Pasca Pertemuan	Siswa

#### Pra Pertemuan

Pada pra pertemuan pengajar/guru sangat mendominasi membuat tugas dalam berbagai tingkatannya, dari yang mudah sampai yang sulit. Dan memungkinkan peserta didik beranjak dari tugas yang mudah ke tugas yang sulit dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung.

#### Selama Pertemuan

Peserta didik dapat memilih tingkat kesulitan sesuai dengan kemampuannya, peserta didik melakukan penafsiran untuk memilih tugas awalnya, peserta didik mencoba tugasnya yaitu melakukan

lompat jauh gaya menggantung dari tingkat yang mudah sampai yang sulit.

### Pasca Pertemuan

Semua hasil tugas diserahkan/dikembalikan ke peserta didik, umpan balik kepada peserta didik atau evaluasi semua dari peserta didik, pengajar/guru hanya sebagai pembimbing pada saat melakukan tugas.

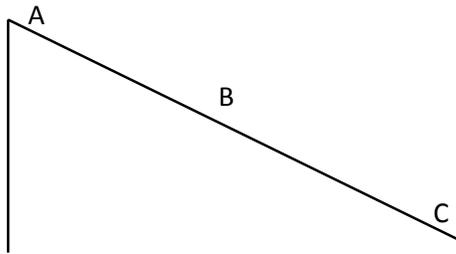
Pada pelaksanaan gaya mengajar inklusi yaitu guru menjelaskan kepada peserta didik. Salah satunya dengan memberikan demonstrasi melompat dengan menggunakan tali yang miring, ini merupakan ilustrasi yang sangat baik. Lalu peserta didik mencoba melompati tali tersebut. Guru hanya mengamati pada saat peserta didik melakukan lompatan, dan memberikan umpan balik kepada peserta didik tentang peran dalam mengambil keputusan dari penampilannya dalam tugas:

- a. Tanyakan bagaimana mereka memilih tugas tugas
- b. Fokuskan perhatian pada penggunaan umpan balik yang netral, agar siswa mengambil keputusan mengenai taraf tugas yang sesuai dengan kemampuannya
- c. Amati kesalahan-kesalahan dalam penampilan siswa dan kriteria yang menyangkut penampilan dalam tugasnya.<sup>20</sup>

Berikut adalah gambar ilustrasi pada gaya inklusi:

---

<sup>20</sup> Yuli Adzilah, "Gaya Mengajar Mosston", diakses dari [https://www.academia.edu/9278033/GAYA\\_MENGAJAR\\_MOSSTON](https://www.academia.edu/9278033/GAYA_MENGAJAR_MOSSTON), pada tanggal 17 Maret 2017 pukul 10.30.



Gambar 1: Ilustrasi gaya inklusi

Keterangan:

1. Tingkat kesulitan tinggi
2. Tingkat kesulitan sedang
3. Tingkat kesulitan rendah

Peranan siswa adalah mencoba melakukan gerakan untuk setiap tingkatan kesulitan. Siswa dapat memilih gerakan yang mereka anggap mampu. Siswa dapat melanjutkan aktivitasnya pada level yang lebih sukar apabila dianggap mampu. Bagaimana cara peserta didik memecahkan masalah pelajaran, serta dalam tingkat kesulitan yang akan dihadapinya.

Sementara itu peranan guru adalah mempersiapkan tugas gerak yang akan dilakukan siswa dan menentukan tingkat kesukaran didalam tugas tersebut. Guru harus mempersiapkan kriteria untuk masing-masing tahapan tugas<sup>21</sup>. Kemudian peserta didik mengambil lembar tugas dan memilih tempat masing-masing. Dan mereka bersiap-siap untuk melakukan langkah awal, lalu guru melihat cara

---

<sup>21</sup> H. JS. Husdarta dan Yudha M. Saputra, "*Belajar dan Pembelajaran*", Alfabeta, Bandung, hlm. 33.

yang beraneka ragam dalam melakukan tugas tersebut dan akan terlihat bagaimana mereka memperkirakan gerakan lanjutannya.

#### **4. Hakikat Lompat Jauh Gaya Menggantung**

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.<sup>22</sup>

Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakkan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya.<sup>23</sup>

Lompat jauh adalah bentuk suatu gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.<sup>24</sup> Balesteros mengemukakan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya

---

<sup>22</sup> Mochamad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ, Jakarta, 2002, hlm. 58.

<sup>23</sup> Adang Suherman, *Pembelajaran ATLETIK*, Direktorat Jendral Pendidikan, Jakarta, 2001, hlm. 36.

<sup>24</sup> Giri Wiarto, *Atletik*, (Surakarta: Graha Ilmu, 2013), hlm. 32.

vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak. Hasil dari kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi.<sup>25</sup>

Lompat jauh berbeda dengan lompat tinggi. Walau dalam penjelasan yang dijelaskan oleh 2 penulis diatas mengungkit kata “vertikal”. Pada saat melakukan lompatan, gerakan yang dilakukan secara horizontal dan pada saat menumpu gerakan horizontal tersebut diubah menjadi gerakan vertikal dengan melakukan tolakan di papan tumpu. Maksud dari vertikal ini adalah melompat jauh keatas depan dari sumber tenaga pada saat berlari.

Lompat jauh merupakan gerakan yang terdiri dari gerakan awalan lari (*sprint*), menumpu, melayang di udara dan yang terakhir ialah mendarat. Pada lompat jauh dapat dibedakan tiga teknik utama, yaitu loncat langkah, loncat gantung dan loncat jalan ( yang disebut juga teknik gerak sepak atau *hitch kick* ).<sup>26</sup>

Sementara itu Jonath, dkk, mengemukakan hasil penelitiannya bahwa dua pertiga prestasi lompat jauh bergantung pada ancang-ancang, dan hanya sepertiga bergantung pada tenaga loncat. Ia menambahkan bahwa pelompat jauh yang baik harus secepat pelari., mempunyai daya *sprint* peloncat tinggi, dan irama pelari gawang.<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> Ibid, hlm. 117.

<sup>26</sup> U. Jonath, *Atletik*, (Indonesia: PT Rosda Jaya Putra, 1987), hlm. 200.

<sup>27</sup> Ibid, hlm. 117.

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. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

#### **a. Awalan**

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).<sup>28</sup>

Awalan dilakukan dengan berlari yang kian lama kian mendekati kecepatan maksimal, namun masih tetap terkendali untuk melakukan tolakkan. Tujuannya adalah meraih kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakkan yang sekuat-kuatnya. Pelompat dianjurkan melakukan tolakkan pada saat mencapai kecepatan maksimal untuk mendapatkan tenaga tolakkan

---

<sup>28</sup> Giri Wiarto, Op. cit., hlm.33.

yang sebesar-besarnya. Pada saat berlari, pelompat tidak dianjurkan untuk mengurangi kecepatan larinya, karna hal tersebut dapat mempengaruhi gerakan lanjutan seperti tolakan kaki pada saat menolak di papan tumpu dan mempengaruhi hasil lompatan. Maka dari itu guru harus bisa memberikan gerakan yang baik dan benar pada saat memberikan materi.

Cara melakukan awalan pada lompat jauh yaitu sebagai berikut:



Gambar 2: sikap awalan dalam lompat jauh

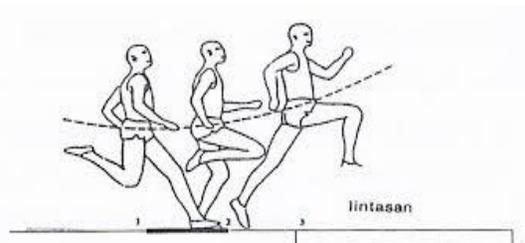
Sumber: Giri Wiarto, Atletik, (Surakarta: Graha Ilmu, 2013), hlm. 33.

Jarak awalan harus cukup jauh sekitar 30-45 meter dengan percepatan berlari agar mendapat kecepatan maksimal. Kecepatan lari sedikit demi sedikit bertambah dan irama langkah pada saat berlari harus stabil dan konsentrasi pada balok tumpu lompat jauh.

## b. Tolakkan

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat.<sup>29</sup> Tumpuan atau tolakan kaki harus yang paling terkuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan percepatan lari.

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. Cara melakukan tumpuan atau tolakkan bisa dilihat pada gambar di bawah:



Gambar 3: sikap badan sewaktu lepas tapak

Sumber: U. Jonath, *Atletik*, (Indonesia: PT Rosda Jaya Putra, 1987), hlm. 199

Seluruh telapak kaki bergulir ke depan, kaki tolak sedikit dibengkokkan dan disusul oleh gerakan kaki ayun, lengan diayun

<sup>29</sup> Giri Wiarto, op. cit., hlm.34.

tinggi ke depan berlawanan dengan gerak kaki sehingga menunjang terhadap gerak lepas kaki, badan bagian atas dijaga tegak membentuk sudut hampir 90° dengan pandangan ke depan.

### **c. Melayang di Udara**

Sikap melayang di udara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.<sup>30</sup> Pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka badan akan dapat terangkat di udara dengan sikap/gaya menggantung untuk melakukannya.<sup>31</sup>

Pada saat melayang kaki diayun dan diangkat ke depan. Kaki tolak selepas dari tanah diayunkan kembali ke belakang bersamaan atau sejajardengan kaki ayun. Sikap badan dibusungkan ke depan atau melenting ke belakang Lengan diayunkan ke atas belakang

Sesaat setelah bertumpu kaki tumpu segera diluruskan, mengangkat pinggul keatas diusahakan selama mungkin di udara dengan cara menjaga keseimbangan dan bersiap untuk mendarat.

---

<sup>30</sup> Giri Wiarto, Op. cit., hlm.35.

<sup>31</sup> Heny Rahmah, *Atletik Lompat Jauh*, diakses dari <http://henirahma369.blogspot.co.id/2013/09/makalahtugas-penjaskes-lompatjauh.html> pada tanggal 8 Agustus 2017 pukul 11:30

Pada saat melayang di udara kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Sikap tubuh saat melayang ditentukan oleh gaya dalam lompat jauh yaitu gaya langkah, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara.

Sasaran pokok dari teknik melayang di udara adalah:

- Bersamaan melakukan tolakan, kaki diayun ke depan ke arah atas.
- Saat badan melayang di udara, kaki diturunkan. Bersamaan dengan itu, pinggul didorong ke depan, kepala ditengadahkan, dada dibusungkan dan kedua tangan ke atas arah belakang.
- Saat akan mendarat, kedua kaki diayunkan ke depan, badan dibungkukkan dan kepala ditundukkan siap untuk mendarat<sup>32</sup>

Sehubungan dengan sasaran pokok teknik melayang di udara, maka dikembangkan beberapa gaya dalam teknik melayang pada lompat jauh yang selanjutnya sering disebut sebagai gaya dalam melakukan lompat jauh. Beberapa gaya tersebut adalah sebagai berikut.

---

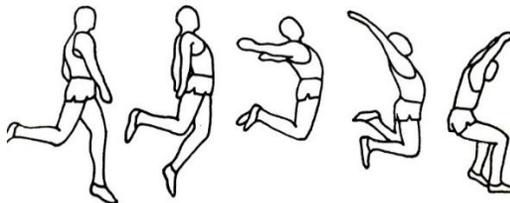
<sup>32</sup> Eddy Suparman, *Penjasorkes*, diakses dari <http://www.berbagaireviews.com/2017/04/lompat-jauh-pengertian-sejarah-dan.html>, pada tanggal 8 Agustus 2017 pukul 16:40.

## 1) Gaya Langkah

Gaya langkah yang dalam bahasa Inggris disebut “*stride long jump style*” merupakan pengganti gaya jongkok (*float style*).<sup>33</sup> Gaya langkah merupakan gaya lompat jauh yang dianjurkan diberikan kepada para pemula termasuk siswa di sekolah. Hal ini dikarenakan gerakannya yang sederhana dan memungkinkan lebih mudah untuk dikembangkan ke gaya jalan di udara (*walking in the air style*)

## 2) Gaya Menggantong

Salah satu alasan mengapa disebut gaya menggantung atau “*hang style*” adalah karena anggota tubuh bagian bawah menggantung dibawah badan, kedua lutut membentuk sudut siku-siku dan kedua lengan berada di atas kepala sehingga posisi tersebut kelihatannya sedang menggantung.<sup>34</sup>



Gambar 4: tahap gerak dalam “teknik lompat gantung”

Sumber: U. Jonath, *Atletik*, (Indonesia, 1987), hlm. 201

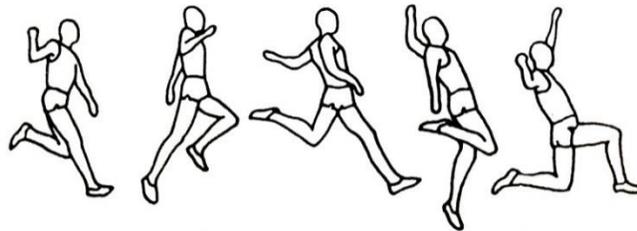
<sup>33</sup> U. Jonath, *Op.Cit.*, hlm. 201

<sup>34</sup> U. Jonath, *Loc.Cit.*, hlm. 201

Pada teknik gantung, pelompat menurunkan lutut kaki ayun sampai bagian atas dan bagian bawahnya membuat 90 derajat. Pada waktu itu juga kaki lepas tapak ditarik ke depan bawah tubuh. Jadi pelompat seperti berjongkok di udara.<sup>35</sup>

### 3) Gaya Jalan di Udara

Gaya jalan di udara (*walking in the air*) atau sering juga disebut gaya menendang (*hitch-kick style*) merupakan gaya yang sekarang ini paling populer dari pada dua gaya sebelumnya. Gaya ini lebih menjanjikan tinggal landas yang efisien dan kesempatan mempersiapkan pendaratan yang lebih awal. Gerakan kaki yang memutar (berjalan) selama melayang di udara, akan mempermudah pelompat dalam mempersiapkan pendaratan yang baik.



Gambar 5: tahap gerak dalam “teknik lompat jalan di udara”  
Sumber: U. Jonath, *Atletik*, (Indonesia, 1987), hlm. 199

---

<sup>35</sup> U. Jonath, *Loc.cit.* 201

#### **d. Mendarat**

Pada saat mendarat kedua tungkai menjulur ke depan dengan rileks tidak tegang sehingga siap menekuk pada saat yang tepat.<sup>36</sup> 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 menghindarkan pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan sewaktu kaki menyentuh pasir.

### **6. Karakteristik Siswa SMA**

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.

Berikut merupakan batasan usia remaja menurut para ahli:

---

<sup>36</sup> Ibid, hlm. 118-123.

1. Menurut Hurlock (1981) remaja adalah mereka yang berada pada usia 12-18 tahun.
2. Monks, dkk (2000) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun.
3. Menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun.<sup>37</sup>

Tiap-tiap masa itu tentu dilalui oleh perkembangan hidup orang yang normal dan tidak akan pernah diulang. Anak yang terlahir abnormal, tidak akan mengalami masa perkembangan seperti masa-masa yang dijelaskan di atas. Karna karena itulah mereka dikatakan abnormal.

Dari kedua gaya mengajar ini ada perbedaan yang harus diperhatikan. Diantara kelebihan dan kekurangan dari metode penemuan (discovery) dan metode inklusi yaitu:

**Tabel 3. Kelebihan dan kekurangan gaya penemuan dan gaya inklusi**

<b>Gaya Pengajaran Penemuan Terpimpin (<i>Discovery</i>)</b>	<b>Gaya Mengajar Inklusi</b>
<b>Kekurangan</b>	<b>Kelebihan</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terdapat siswa yang tidak mengetahui tingkat keterampilannya</li> <li>- Semua siswa melakukan dengan tingkat keterampilan yang sama</li> <li>- Bagi siswa yang tidak mampu melewati tugas yang diberikan, siswa akan merasa minder</li> <li>- Di saat mereka tidak dapat melewati tugas yang di berikan, siswa akan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dapat mengetahui tingkat keterampilannya</li> <li>- Siswa dapat meningkatkan keterampilannya secara bertahap</li> <li>- Siswa tidak merasa minder dengan kemampuan yang dimiliki</li> <li>- Siswa dapat mengembangkan strategi mereka saat melakukan</li> </ul>

<sup>37</sup> Otaku-Desku, *Perkembangan Karakteristik Siswa SMA*, diakses dari <https://night18light.wordpress.com/2012/06/14/makalah-cara-mendukung-perkembangan-karakteristik-siswa-sma/> pada tanggal 8 Agustus 2017 pukul 12.00

berhenti untuk mencoba.		gerakan yang berkaitan dengan kemampuan fisik.	
- Siswa tidak bisa memilih level karna semua tingkatannya sama		- Siswa merasa bisa dan memilih tingkat level sesukanya	
<b>Kelebihan</b>		<b>Kekurangan</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu mengarahkan cara siswa belajar, sehingga lebih memiliki motivasi yang kuat untuk belajar lebih giat berkeinginan untuk mengetahui keadaan sekitarnya dengan baik</li> <li>- Siswa dapat berpartisipasi aktif dalam pembelajaran yang disajikan.</li> <li>- Lama membekas karena siswa dilibatkan dalam proses menemukannya.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa memiliki motivasi terlalu mudah atau susah, dimungkinkan siswa masuk pada kelompok yang tidak sesuai dengan tingkat keterampilannya</li> <li>- Siswa ada yang tidak mengikuti pembelajaran karna siswa merasa tingkat kemudahan dan kesulitannya.</li> <li>- Tidak membuat siswa mengingat akan gerak yang di lakukan karna siswa melewati tugas secara tingkat kemampuan masing-masing siswa.</li> </ul>	
Proses Belajar	Peran	Proses Belajar	Peran
Pra Pertemuan	Guru	Pra Pertemuan	Guru
Pertemuan	Siswa / Guru	Pertemuan	Siswa
Pasca Pertemuan	Siswa / Guru	Pasca Pertemuan	Siswa

## B. Kerangka Berpikir

Melihat berbagai alasan diatas, secara logis dapat dinyatakan bahwa penentuan pilihan gaya mengajar, akan sangat bergantung pada tujuan pembelajarannya.

Gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, yaitu guru memberikan tugas

dalam melakukan proses belajar lompat jauh gaya menggantung dengan cara siswa menemukan atau memecahkan kesulitan dalam melakukan tugasnya.

Guru dalam penyampaian gaya mengajar ini menganggap bahwa siswa yang cenderung aktif dalam menemukan masalah dan memecahkan masalah tersebut. Peran guru hanya membimbing dan tidak memberikan masukan apa yang dilakukan oleh siswa. Ketika siswa salah melakukan dalam melakukan gerak guru hanya membimbing.

Gaya mengajar inklusi dalam proses belajar mengajar, siswa mendapat perlakuan khusus bagi siswa yang tidak mampu melewati tugas yang diberikan oleh guru penjas. Siswa dapat memilih tingkat kesulitan setiap materi ajar yang sudah disediakan oleh guru penjas. Setiap tahap gerakan gaya mengajar inklusi peran guru hanya ada di pra pertemuan, yaitu guru memberikan contoh dan siswa melakukannya berulang-ulang kali sampai siswa tersebut dapat melakukannya dan lanjut ke tahap selanjutnya.

Dilihat dari perbedaan kedua gaya mengajar gaya mengajar lebih efektif dibandingkan dengan gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*), dilihat dari pemberian kesempatan bagi siswa yang belum

mampu melewati tugas yang diberikan. Karna dalam tahap pembelajaran penjas dilihat dari proses pembelajarannya.

Keberhasilan dalam menggunakan gaya mengajar yang dilakukan guru akan selalu bergantung pada gaya siswa belajar. Gaya, belajar dan mengajar merupakan dua hal yang perlu di dalam melangsungkan proses pembelajaran.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

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.