

THE EFFECTIVENESS OF PRACTICE AND COMMAND TEACHING-STYLE ON THE STUDY RESULT OF THE SHOT-PUT OF THE SMPN-2 SAMBA STUDENTS

EFEKTIFITAS GAYA MENGAJAR LATIHAN DENGAN KOMANDO TERHADAP HASIL BELAJAR TOLAK PELURU PADA SISWA SMPN-2 SAMBA

Yossita Wisman

Prodi Pendidikan Jasmani Rekreasi Kesehatan, FKIP Universitas Palangka Raya
Kampus Unpar Tunjung Nyaho, Jl. H. Timang, 73111A

e-mail: yossitayosie@yahoo.com

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out the effectiveness of Practice and Command Teaching Style on the study result of the Shot-Put of the second semester eighth grader students in the SMPN-2 Katingan Tengah 2013. The research conducted at SMPN-2 Kecamatan Katingan Tengah, Katingan Regency academic calendar 2013. The method used is an experiment method by collecting data on the pretest and post-test with the study result of the Shot-Put as the research instrument. The population in this research is all the students in the class which is 40 students, and the sample is the total of those students (total sample). This sample is divided into 2 groups by even and odd number. Even number group will apply command method and Odd number will apply practice method. The data will be analyzed using t-test with 5% level of confidence. The result of overall data analysis is as follows: the group with Command teaching style in the post-test has interval 68 to 85 and average value 75,55 while Practice teaching style has interval 67 to 90 and average value of 79,60. From the comparison of post-test between Command Teaching Style and Practice Teaching Style it is found that calculated-t is 2,471 which is bigger than table-t = 2,262 which means that there is a significant difference between those two groups. Therefore, it can be concluded that the null hypothesis (H_0) which states that there is no significant difference is rejected and research hypothesis is accepted. It also means that Practice Teaching Style is more effective than Command Teaching Style on the study result of Shot-Put.

Keywords: practice, to study independently, to work independently and repeatedly

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mana yang lebih efektif gaya mengajar latihan dengan gaya mengajar komando terhadap hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VIII Semester II SMPN-2 Katingan Tengah kecamatan Katingan Tengah tahun pelajaran 2013. penelitian ini dilaksanakan di SMPN-2 kecamatan Katingan Tengah, kabupaten Katingan tahun pelajaran 2013. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan pengambilan data melalui tes awal dan tes akhir, instrument penelitian yang digunakan adalah hasil belajar tolak peluru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII dengan jumlah 40 orang, adapun sampel dalam penelitian ini diambil 40 orang siswa (sampel total), setelah itu disilang ganjil genap. Kelompok genap untuk metode komando dan kelompok ganjil untuk metode latihan. Teknik yang digunakan untuk menganalisa data adalah uji t pada taraf kepercayaan 0,05. hasil analisa data keseluruhan adalah sebagai berikut: kelompok dengan gaya mengajar komando pada tes akhir mempunyai rentang 68 sampai 85 dan nilai rata-rata 75,55 sedangkan gaya kelompok mengajar latihan mempunyai rentang 67 sampai 90 dan nilai rata-rata 79,6. perbandingan tes akhir dengan gaya mengajar komando dan gaya mengajar latihan di peroleh nilai t hitung sebesar 2,471, ternyata lebih besar dari t tabel sebesar 2,262 yang berarti kedua kelompok ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan yang berarti, di tolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Berarti gaya mengajar latihan lebih efektif dibandingkan dengan gaya mengajar komando terhadap hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VIII Semester II SMPN-2 Kecamatan Katingan Tengah tahun pelajaran 2013.

Kata-kata kunci: latihan, belajar mandiri, bekerja secara mandiri dan berulang-ulang

PENDAHULUAN

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dirasa masih belum optimal karena keterbatasan nya waktu yang tersedia serta sarana di sekolah.oleh karena itu di perlukan upaya-upaya perbaikan dalam proses pembelajaran ,seperti guru yang menguasai materi pelajaran,pemilihan methode dan gaya mengajar yang tepat,pengadaan dan penggunaan media yang memenuhi syarat.

Pada saat proses pembelajaran di harapkan seorang guru dapat menciptakan interaksi yang baik antara diri nya dan siswa dan antara siswa dengan siswa secara maksimal, hal ini sangat penting untuk menghidupkan suasana dalam belajar. guru berperan sebagai pengelola proses pembelajaran,bertindak selaku fasilitator sehingga memungkinkan terjadinya proses pembelajaran.

Dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmaniguru harus mampu menjabarkan tujuan dan materi pembelajaran. kemampuan professional guru meliputi kemampuan merencanakan,mengembangkan tujuan materi, penggunaan methode, alat-alat Bantu dan penilaian serta alokasi waktu yang dibutuhkan untuk proses pembelajaran.dalam mengoptimalkan sarana yang dimiliki,seperti di SMPN-2 tumbang samba bakumpai, kecamatan katingan tengah,kabupaten katingan.merupakan suatu lembaga yang mengkhususkan kegiatannya bergerak di dalam pendidikan , guru pendidikan jasmani di tempat tersebut harus mempunyai kemampuan mengajar yang baik dengan memanfaatkan sarana dan prasarana olah raga yang ada.

Dalam rangka merangsang para siswa untuk mengikuti kegiatan cabang atletik, tentu nya di cari terobosan-terobosan baru salah satu nya adalah cara penyajian guru dalam menyampaikan materi pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan observasi,yang dilakukan oleh peneliti dan di konsultasikan dengan guru pendidikan jasmani, maka dalam menyampaikan materi nomor tolak peluru terlihat dijumpai kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan proses pembelajaran, terutama pemilihan gaya mengajar yang tepat. oleh karena itu peneliti tertarik untuk membandingkan kedua gaya mengajar yaitu gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando.untuk melihat apakah kedua gaya mengajar tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran tolak peluru, serta di satu sisi penulis ingin membandingkan diantara kedua gaya mengajar tersebut manakah yang lebih efektif untuk pemberian materi mata pelajaran tolak peluru, terutamanya siswa kelas VIII SMPN-2 di tumbang samba bakumpai kecamatan katingan tengah, Kabupaten Katingan. Dalam proses pembelajaran

,materi yang disampaikan kepada siswa adalah sama.tetapi pada pelaksanaannya berbeda. Maka dapat di asumsikan akan memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VIII pada SMPN-2 di tumbang samba bakumpai,kecamatan katingan tengah ,Kabupaten Katingan .pada gaya mengajar latihan, keputusan-keputusan ada pada guru dan siswa.pada sebelum pertemuan (pra-impact),keputusan dan peranan berada pada guru .sedangkan selama pertemuan (Impact)berlangsung,ada beberapa keputusan yang berpindah kepada siswa.kemudian siswa mempelajari lembaran-lembaran tugas yang harus dilakukan..lembaran tugas tersebut berupa gambar-gambar rangkaian gerak tolak peluru berikut penjelasan secara Riil.dan lembaran tugas tersebut sudah disediakan terlebih dahulu oleh guru, berdasarkan latar belakang masalah ini lah penulis beranggapan ,bahwa guru pendidikan jasmani di dalam menyampaikan materi pelajaran

Tidak menggunakan gaya mengajar yang variatif.yang bisa disesuaikan dengan situasi dan kondisi siswa nya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar tolak peluru siswa kelas VIII semester II SMPN-2 Samba Bakumpai kecamatan Katingan Tengah.
2. Penguasaan teknik cara memegang tolak peluru.
3. Penguasaan teknik awal tolak peluru.
4. Gaya mengajar komando yang efektif.
5. Penguasaan teknik akhir dalam tolak peluru.
6. Gaya mengajar apa saja yang cocok untuk pembelajaran tolak peluru.
7. Gaya mengajar komando yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar tolak peluru.
8. Manakah yang lebih efektif antara gaya mengajar komando dengan gaya mengajar latihan dalam tolak peluru.

Penelitian ini dibatasi pada studi perbandingan antara gaya mengajar latihan dengan gaya mengajar komando terhadap hasil belajar tolak peluru bagi siswa kelas VIII semester II pada SMPN-2 kecamatan Katingan Tengah tahun pelajaran 2013.

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru bagi siswa SMPN-2 kecamatan Katingan Tengah tahun pelajaran 2013?
2. Apakah gaya mengajar komando bisa meningkatkan hasil belajar tolak peluru bagi siswa kelas VIII semester II SMPN-2 kecamatan Katingan Tengah tahun pelajaran 2013?
3. Manakah yang lebih efektif antara gaya mengajar latihan dengan gaya mengajar komando terhadap

hasil belajar tolak peluru bagi siswa kelas VIII semester II SMPN-2 kecamatan Katingan Tengah tahun pelajaran 2013?

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui manakah diantara dua jenis gaya mengajar, yaitu gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando yang lebih efektif terhadap hasil belajar tolak peluru pada siswa pada kelas VIII semester II SMPN-2 kecamatan Katingan Tengah.

Manfaat penelitian antara lain:

1. Secara praktis diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi tenaga pengajar/guru pada SMPN-2 kecamatan Katingan Tengah.
2. secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan jadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya agar lebih baik lagi

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Variabel bebas adalah gaya mengajar komando dan gaya mengajar latihan, dan variabel terikat adalah hasil belajar tolak peluru.

Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII semester II SMPN-2 kecamatan Katingan Tengah, tahun pelajaran 2013 dengan jumlah 40 orang siswa dari jumlah sampel diacak kembali untuk menentukan, 20 siswa belajar dengan gaya latihan dan 20 siswa belajar dengan gaya komando.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t.: Adapun langkah langkahnya sebagai berikut:

1. Untuk 2 sampel yang saling berhubungan:

- 1) Mencari nilai rata-rata (*mean*) untuk:

- a. Tes awal

$$X = \frac{\sum X}{n} \quad (1)$$

- b. Tes akhir

$$Y = \frac{\sum Y}{n} \quad (2)$$

- 2) Mencari standar deviasi (SD) untuk:

- a. Tes awal

$$SDx = \frac{\sqrt{\sum X^2}}{n} \quad (3)$$

- b. Tes akhir

$$SDy = \frac{\sqrt{\sum Y^2}}{n} \quad (4)$$

- 3) Mencari standar deviasi mean (SDm) untuk:

- a. Tes awal

$$SDmx = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \quad (5)$$

- b. Tes akhir

$$SDmy = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \quad (6)$$

- 4) Mencari koefesien korelasi (r_{xy})

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{\sum x^2}(\sum y^2)} \quad (7)$$

- 5) Mencari Standar Deviasi Perbedaan Mean (SDbm)

$$SDmn = \sqrt{(SDmx)^2 + (SDmy)^2 - 2r_{xy}(SDmx)(SDmy)} \quad (8)$$

- 6) Mencari t-hitung (t_{hit})

$$t_{hit} = \frac{Mx - My}{SDmn} \quad (9)$$

- 7) Mencari t-tabel (t_{tab})

$$t\text{-tabel dengan derajat kebebasan (dk)} = (n-1) \text{ pada taraf kepercayaan } \alpha = 0,05 \quad (10)$$

- 8) Perbandingan t-hitung dengan t-tabel

2. Untuk 2 sampel yang tidak saling berhubungan:

- 1) Mencari nilai rata-rata (*mean*) untuk :

- a. Tes gaya mengajar komando

$$X = \frac{\sum X}{n} \quad (11)$$

- b. Tes akhir gaya mengajar komando

$$Y = \frac{\sum Y}{n} \quad (12)$$

- 2) Mencari standar deviasi (SD) untuk :

- a. Tes Gaya Mengajar Komando

$$SDx = \frac{\sqrt{\sum X^2}}{n} \quad (13)$$

- b. Tes akhir gaya mengajar komando

$$SDy = \frac{\sqrt{\sum Y^2}}{n} \quad (14)$$

- c. Mencari standar deviasi mean (SDm) untuk:

- a. Gaya mengajar Komando

$$SDmx = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \quad (15)$$

- b. Tes akhir

$$SDmy = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \quad (16)$$

- d. Mencari standar deviasi perbedaan mean (SD_{bm})

$$SD_{bm} = \sqrt{SD_{mx}^2 + SD_{my}^2} \quad (17)$$

- 5) Mencari t-hitung (t_{hit})

$$t_{hit} = \frac{M_x - M_y}{SD_{mn}} \quad (18)$$

- 6) Mencari t-tabel (t_{tab})

t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n-1) + (n-1) pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ dk = 19+19=38

- 7) Perbandingan t-hitung dengan t-tabel

3. Hipotesis Statistik

- 1) Ho : μ TA.Lat= μ Tak.Lat
Ha : μ TA.Lat \neq μ Tak.Lat

Keterangan:

Ho : tidak ada perbedaan yang berarti diantara tes awal dan tes akhir gaya mengajar latihan

Ha : ada perbedaan yang berarti antara tes awal dan tes akhir gaya mengajar latihan

- 2) Ho : μ TA.Kom= μ Tak.Kom
Ha : μ TA.Kom \neq μ Tak.Kom

Keterangan:

Ho : tidak ada perbedaan yang berarti diantara tes awal dan tes akhir gaya mengajar komando

Ha : ada perbedaan yang berarti antara tes awal dan tes akhir gaya mengajar komando

- 3) Ho : μ TA.Lat= μ Tak.Kom

Ha : μ TA.Lat \neq μ Tak.Kom

Keterangan:

Ho : tidak ada perbedaan yang berarti antara gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando

Ha : Gaya mengajar latihan lebih efektif daripada gaya mengajar komando terhadap hasil belajar tolak peluru.

PEMBAHASAN

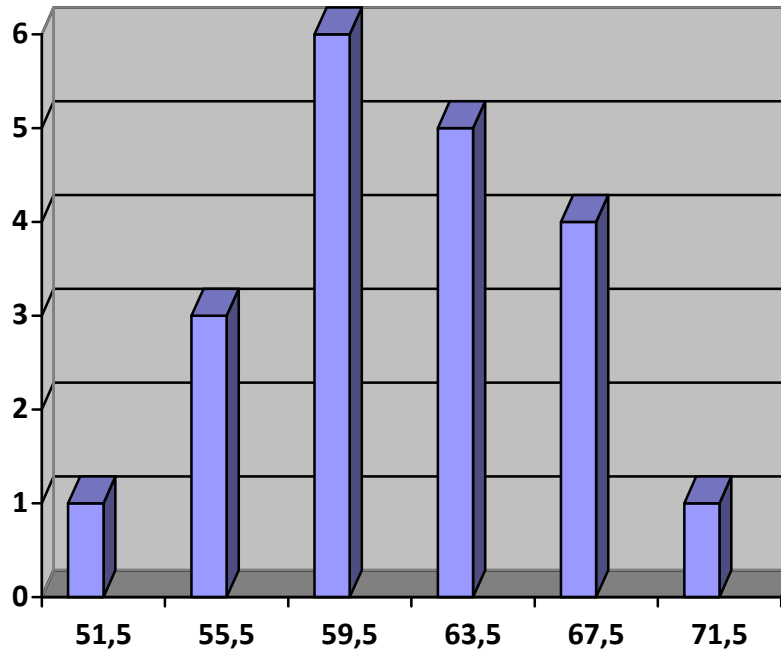
A. Kelompok Gaya Mengajar Komando

1. Hasil Tes Awal Gaya Mengajar Komando

Berdasarkan data penelitian untuk skor test awal dengan gaya mengajar komando, diperoleh skor 50, skor tertinggi 73, dengan rentang skor 23, dari hasil analisis data diperoleh rata-rata 62,05 : simpangan baku 5,22 dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 4, di buat distribusi frekuensi data test awal seperti tabel 1. untuk lebih memperjelas penyajian, maka data test awal dengan gaya mengajar komando dalam bentuk histogram seperti gambar 1.

Tabel 3. Daftar frekuensi skor tes awal gaya mengajar komando

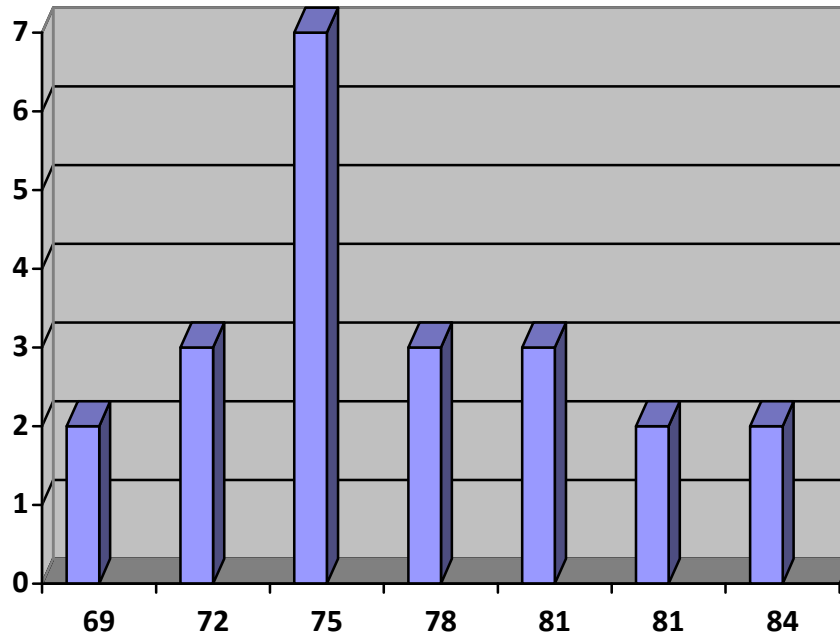
| No | Kelas Interval | Nilai Tengah | Frekuensi | | |
|---------------|----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|
| | | | Absolut | Relatif (%) | Kumulatif (%) |
| 1 | 50-53 | 51,5 | 1 | 5 | 5 |
| 2 | 54-57 | 55,5 | 3 | 15 | 20 |
| 3 | 58-61 | 59,5 | 6 | 30 | 50 |
| 4 | 62-65 | 63,5 | 5 | 25 | 75 |
| 5 | 66-69 | 67,5 | 4 | 20 | 95 |
| 6 | 70-73 | 71,5 | 1 | 5 | 100 |
| Jumlah | | | 20 | 100 | |



Gambar 1. Histogram data tes awal gaya mengajar komando

Tabel 2. Daftar frekuensi skor tes akhir gaya mengajar komando

| No | Kelas Interval | Nilai Tengah | Frekuensi | | |
|---------------|----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|
| | | | Absolut | Relatif (%) | Kumulatif (%) |
| 1 | 68-70 | 69 | 2 | 10 | 10 |
| 2 | 71-73 | 72 | 3 | 15 | 25 |
| 3 | 74-76 | 75 | 7 | 35 | 60 |
| 4 | 77-79 | 78 | 3 | 15 | 75 |
| 5 | 80-82 | 81 | 3 | 15 | 90 |
| 6 | 83-85 | 84 | 2 | 10 | 100 |
| Jumlah | | | 20 | 100 | |



Gambar 2. Histogram data tes akhir gaya mengajar komando

2. Hasil Tes Akhir dengan Gaya Komando

Berdasarkan data penelitian untuk skor test akhir dengan gaya mengajar komando, diperoleh skor terendah 68, skor tertinggi 85, dengan rentang skor 17, dari hasil analisis data diperoleh rata-rata 75,55 : simpangan baku 4,36 . dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 3, dibuat distribusi frekuensi data tes akhir seperti Tabel 2. untuk lebih memperjelas penyajian, maka data test akhir gaya mengajar komando dalam bentuk histogram seperti Gambar 2.

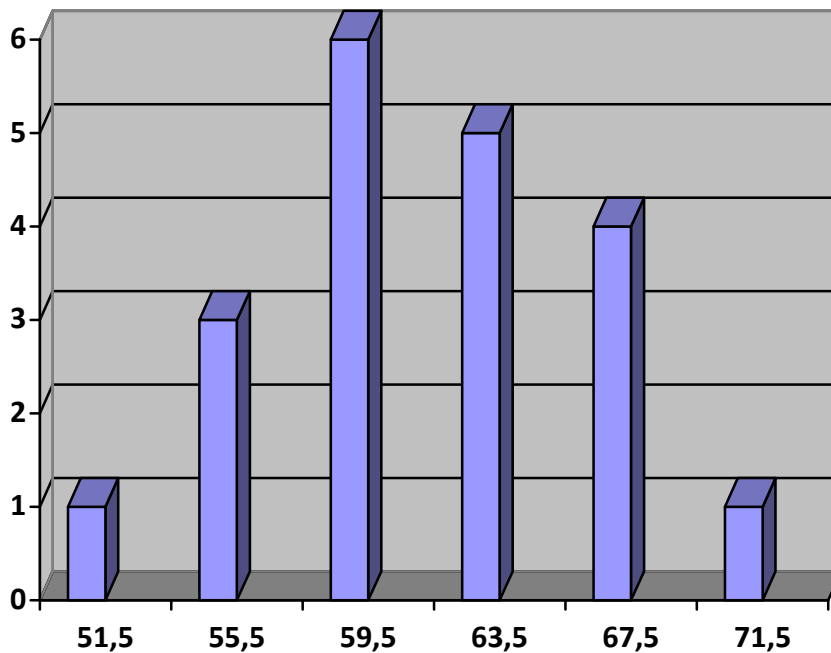
B. Kelompok Gaya Mengajar Latihan

1. Hasil Tes Awal Gaya Mengajar Latihan

Berdasarkan hasil pembahasan untuk skor test awal dengan gaya mengajar latihan ,diperoleh skor terendah 50, skor tertinggi 71, dengan rentang skor 21, dari hasil analisis data di peroleh rata-rata 61,55 : simpangan baku 5,05.dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 4 dibuat distribusi frekuensi data test awal seperti Tabel 3. Untuk lebih memperjelas penyajian, maka data test awal dengan gaya mengajar latihan dalam bentuk histogram seperti Gambar 3.

Tabel 3. Daftar frekuensi skor tes awal gaya mengajar latihan

| No | Kelas Interval | Nilai Tengah | Frekuensi | | |
|---------------|----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|
| | | | Absolut | Relatif (%) | Kumulatif (%) |
| 1 | 50-53 | 51,5 | 1 | 5 | 5 |
| 2 | 54-57 | 55,5 | 3 | 15 | 20 |
| 3 | 58-61 | 59,5 | 6 | 30 | 50 |
| 4 | 62-65 | 63,5 | 5 | 25 | 75 |
| 5 | 66-69 | 67,5 | 4 | 20 | 95 |
| 6 | 70-73 | 71,5 | 1 | 5 | 100 |
| Jumlah | | | 20 | 100 | |



Gambar 3. Histogram data tes akhir gaya mengajar latihan

2. Hasil Tes Akhir dengan Gaya Mengajar Latihan

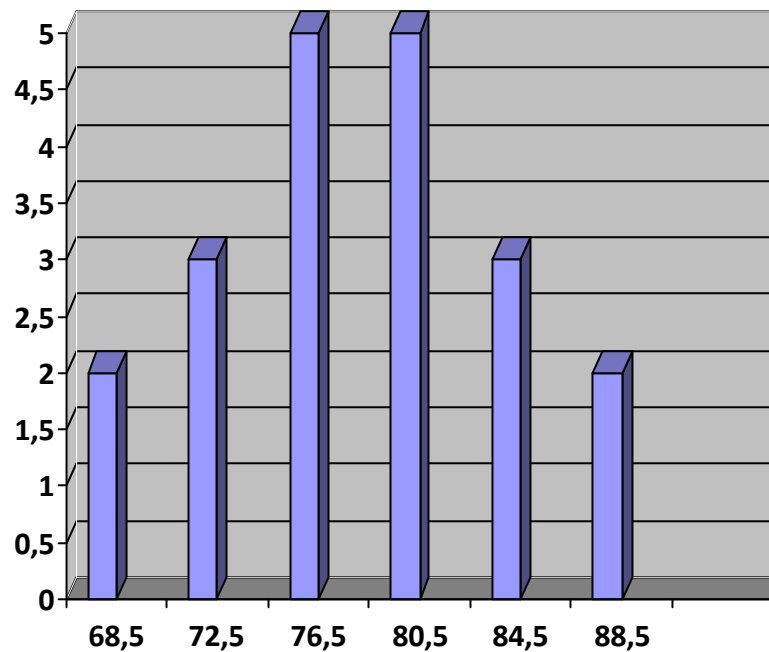
Berdasarkan hasil penelitian skor test akhir dengan gaya mengajar latihan ,diperoleh skor terendah 67, skor tertinggi 90, dengan rentang skor 23, dari hasil analisis data diperoleh rata-rata 79,6 : simpangan baku 5,99 dengan banyak kelas 6 dan panjang kelas 4, dibuat distribusi frekuensi data tes akhir seperti Tabel 4. Untuk memperjelas penyajian, maka data tes akhir dengan gaya mengajar latihan dalam bentuk histogram seperti Gambar 4.

Pengujian Hipotesis

Hasil tes akhir hasil belajar tolak peluru dengan gaya mengajar komando dan gaya latihan diperoleh nilai t hitung sebesar 2,471. Selanjutnya diuji dengan nilai t tabel pada taraf kepercayaan $d=0,05$ dn derajat kebebasan $N_x + N_y - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$, diperoleh nilai t tabel sebesar 2,262. Dengan demikian nilai t hitung > nilai t tabel atau $2,471 > 2,262$. Dapat disimpulkan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima, yakni gaya mengajar latihan lebih efektif dibandingkan gaya mengajar komando.

Tabel 4. Daftar frekuensi skor tes akhir gaya mengajar latihan

| No | Kelas Interval | Nilai Tengah | Frekuensi | | |
|---------------|----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|
| | | | Absolut | Relatif (%) | Kumulatif (%) |
| 1 | 67-70 | 68,5 | 2 | 10 | 10 |
| 2 | 71-74 | 72,5 | 3 | 15 | 25 |
| 3 | 75-78 | 76,5 | 5 | 25 | 50 |
| 4 | 79-82 | 80,5 | 5 | 25 | 75 |
| 5 | 83-86 | 84,5 | 3 | 15 | 90 |
| 6 | 87-90 | 88,5 | 2 | 10 | 100 |
| Jumlah | | | 20 | 100 | |



Gambar 4. Histogram data tes akhir gaya mengajar latihan

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar latihan lebih efektif dari pada gaya mengajar komando terhadap hasil belajar tolak peluru pada siswa kelas VIII Semester II SMPN-2 Kecamatan Katingan Tengah Kabupaten Katingan tahun pelajaran 2013.

Guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pelajaran tidak harus menggunakan suatu gaya mengajar, tetapi dapat menggunakan gaya lainnya yang sesuai dengan situasi kondisi siswa serta sekolah masing-masing dan dalam memberikan materi pelajaran tolak peluru, disarankan menggunakan gaya mengajar latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifudin. (1995). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

Chaplin. (1990). *Dictionary of Phsycology Dalam Rahantokna, .Pengaruh Belajar dan Pelatih Terhadap Kurva Performa Motorik*. Jakarta: IKIP Jakarta.

Doherty.J.Kennet. (1960). *Modern tTack and Feld*. Englewood cliffs: H.J Printicehall,Inc.

Rotella Pate, clenanghan. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeatihan Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Soenarjo Basuki,dkk. (1978-1979). *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta: Departeman P dan K Proyek Pembinaan.