

GAYA MENGAJAR, KETERAMPILAN MOTORIK DAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT

Akhmad Sobarna

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan Cimahi

Email: akhmadsobarna9@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari efektivitas gaya mengajar terhadap hasil belajar keterampilan lari cepat dilihat dari keterampilan motorik Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *treatment faktorial 2x3*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa sekolah STKIP Pasundan Cimahi tingkat I yang berjumlah 12 kelas, terdiri atas 360 orang. Sampel dipilih secara random menggunakan teknik simple random sampling. Sampel pada penelitian ini sebanyak 60 orang mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi tingkat I. Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan yang dilakukan tiga kali satu minggu. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan lari cepat dan rubrik penampilan lari cepat. Analisis data yang digunakan adalah uji independent t test. Hasil penelitian disimpulkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan keterampilan lari cepat antara gaya mengajar inklusi, latihan dan resiprokal secara keseluruhan, (2) Terdapat perbedaan keterampilan lari cepat antara kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah secara keseluruhan, (3) Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lari cepat secara keseluruhan.

Kata kunci: Gaya Mengajar, Keterampilan motorik, lari cepat.

Pendahuluan

Berjalannya kegiatan akademik dan non akademis di lingkungan perguruan tinggi bertujuan mempersiapkan mahasiswa agar dapat bertanggung jawab secara maksimal dalam proses belajar yang dilalui, dengan modal akan terciptanya keterampilan intelektual yang didapatnya bahkan akan dapat memiliki kepribadian, mentalitas yang kuat serta etika dan moral yang baik. Proses akademik di perguruan tinggi terutama di LPTK yang akan menghasilkan calon-calon guru yang diharapkan setelah mengikuti akademik di perguruan tingginya dapat menghasilkan lulusan yang mandiri, serta memiliki keunggulan kompetitif, semuanya harus ada perubahan yang tersusun atau sistematis baik dilihat dari segi tujuan, metode maupun materi dalam proses pembelajaran akademiknya.

Pelaksanaan pembelajaran mata kuliah atletik pada lari cepat yang menyenangkan dapat disebut sebagai prinsip dasar untuk mencapai keberhasilan. Di dalam proses pembelajaran lari cepat, banyak faktor psikis yang mempengaruhi para mahasiswa dalam menentukan suatu keberhasilannya pada setiap mengikuti perkuliahan pada materi-materi yang memiliki tingkat kesulitan yang kompleks. Individu setiap mahasiswa memiliki karakter masing-masing disini akan sangat berbeda cara memahami apa yang diajarkan oleh pengajarnya sehingga mahasiswa akan sangat besar sekali pengaruhnya terhadap kinerja dan pencapaian prestasi akademiknya dalam belajar.

Tujuan utama dari lari cepat menurut IAAF (2009:21) adalah memaksimalkan kecepatan horizontal dengan

suatu dorongan tubuh ke arah depan. Lamanya kontak antara kaki dengan tanah (*ground time*) merupakan suatu faktor yang sangat penting untuk mendukung kecepatan lari. Namun sebaiknya hal tersebut (*ground time*) harus dilakukan sesingkat/secepat mungkin karena waktu melayang (*flight time*) akan relatif lebih lama, dan ini merupakan sifat dari pelari-pelari handal. Menurut Hunter, Marshal (2005:261), "*Sprint running horizontal velocity is the product of step length and step rate. (In this article we have used the term "step" to define half a running cycle, that is, from foot contact to the next contact of the opposite foot. The term "stride," therefore, defines a complete cycle, from foot contact to the next contact of that same foot*". Oleh karena itu apabila seorang pelari cepat ingin meraih hasil yang optimal, maka peningkatan panjang langkah harus ia programkan dan upayakan. Walaupun demikian, frekuensi langkah dan panjang langkah adalah tetap menjadi ciri utama bagi seorang pelari cepat yang handal. Pembelajaran seperti ini akan tercapai terlepas dari peran serta dosen dalam mengajar dan lingkungan yang mendukung proses pembelajaran.

Dengan berbagai kendala sarana dan prasarana pembelajaran, lapangan, tenaga dosen yang ada, maupun kekurangannya berbagai pelatihan kepada dosen memacu semua komponen dosen untuk dapat bekerja keras dalam mewujudkannya melalui perancangan penerapan gaya mengajar yang cocok bagi siswa agar terciptanya lulusan yang dapat berkualitas untuk pembangunan pendidikan di Negara yang kita cintai.

Maka dari itu selaku dosen harus bisa menciptakan bagaimana agar dapat membuat jalan yang relevan

untuk dapat mengsinerjikan mahasiswa dengan materi pelajaran serta keharmonisan dari semua pihak yang dilibatkan didalam kegiatan tersebut, baik dosen itu sendiri, materi pelajaran maupun mahasiswa. Spektrum dari gaya pengajaran yang dipilih merupakan salah satu jalan penghubung diantara mahasiswa dengan materi pengajaran.

Dalam realisasi atau penerapan gaya mengajar sangat dipengaruhi oleh keputusan yang diambil baik oleh dosen maupun mahasiswa pada saat-saat tertentu. Menurut Raiola G. & Tafuri D. (2015:377) menjelaskan bahwa “*The coaches, trainers and teachers play physical activities and sport throughout simulations, order, command that have the theoretical basis in Behaviourism theory and Cognitive one*”. Jenis keputusan yang diambil, baik oleh dosen maupun mahasiswa ini akan menentukan proses serta konsekuensi dari masing-masing episode pengajaran tersebut. Pada akhirnya spektrum pengajaran ini akan memberikan bantuan yang sangat besar terhadap pencapaian tujuan belajar serta kegiatan belajar mengajar pada umumnya.

Percobaan

Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *treatment faktorial 2x3*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa sekolah STKIP Pasundan Cimahi tingkat I yang yang berjumlah 12 kelas, terdiri atas 360 orang. Sampel dipilih secara random

menggunakan teknik simple random sampling. Sampel pada penelitian ini sebanyak 60 orang mahasiswa STKIP Pasundan Cimahi tingkat I. Penelitian dilakukan selama satu bulan setengah atau 6 minggu dengan jumlah pertemuan 16 kali pertemuan yang dilakukan tiga kali satu minggu.

Setelah melakukan pengujian pra syarat uji hipotesis yaitu uji normalitas dan homogenitas, keseluruhan data normal dan homogen. Artinya, pengujian hipotesis dilanjutkan pada uji paired t test dengan menggunakan SPSS 17. Berikut merupakan rangkuman data keseluruhan pengujian hipotesis pada tabel 1.

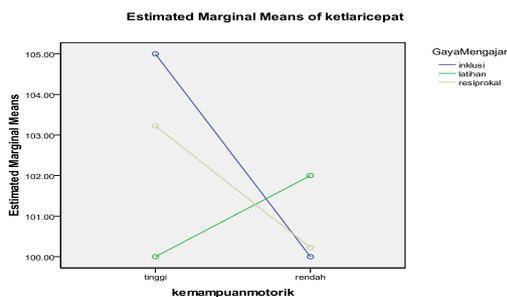
Pada tabel 1. menunjukkan angka sig. pada nilai gaya mengajar sebesar 0,0008, nilai pada kemampuan motorik sebesar 0,0005 dan nilai pada gaya mengajar dengan kemampuan motorik sebesar 0,0006. Dari data ini keseluruhan menunjukkan bahwa nilai sig. < 0,05 maka dapat diartikan keseluruhan data memiliki nilai signifikansi untuk penolakan H_0 . Artinya, gaya mengajar dan kemampuan motorik dapat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar lari cepat.

Dari data tersebut dapat dilihat adanya interaksi antara gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar lari cepat. Gambar interaksi tersebut dapat dilihat pada gambar 1.

Tabel 1 Hasil Perhitungan Keseluruhan

Tests of Between-Subjects Effects						
Dependent Variable:keterampilan laricepat						
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Corrected Model	1367.027 ^a	5	273.405	2.426	.047	
Intercept	594112.514	1	594112.514	5271.892	.000	
GayaMengajar	1185.243	2	592.621	5.259	.008	
kemampuanmotorik	35.221	1	35.221	.313	.005	
GayaMengajar * kemampuanmotorik	146.563	2	73.282	.650	.006	
Error	6085.496	54	112.694			
Total	601565.036	60				
Corrected Total	7452.522	59				

a. R Squared = .183 (Adjusted R Squared = .108)



Gambar 1. Interaksi gaya mengajar dan keterampilan motorik pada hasil belajar lari cepat

Pada gambar 1, terlihat garis interaksi yang saling bersinggungan antara garis gaya mengajar, keterampilan motorik dan hasil belajar lari cepat. Hal ini menunjukkan bahwa, terdapat interaksi antara ketiganya, artinya antara gaya mengajar, keterampilan motorik dan hasil belajar lari cepat.

Hasil dan Pembahasan

Terdapat perbedaan keterampilan lari cepat antara gaya mengajar inklusi, latihan dan resiprokal secara keseluruhan. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan keterampilan lari cepat antara gaya mengajar inklusi, latihan dan resiprokal secara keseluruhan. Artinya, gaya mengajar inklusi, latihan dan resiprokal memiliki pengaruh yang berbeda pada hasil keterampilan lari jarak pendek. Setelah diuji *post hoc* untuk melihat manakah yang gaya belajar paling berpengaruh terhadap hasil keterampilan lari jarak pendek adalah gaya mengajar inklusi yang paling berpengaruh terhadap hasil keterampilan lari jarak pendek. Artinya, bahwa gaya mengajar inklusi memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan gaya resiprokal dan gaya latihan dalam membelajarkan siswa pada keterampilan lari cepat. Melalui strategi ini, mahasiswa akan terlatih untuk belajar secara mandiri. Penelitian Bali N.&Souissi, K. (2015:102) mengungkapkan bahwa, “*The micro analysis of each of these styles indicated that ten sessions (62.5%) had been conducted with the command style of teaching, four (25%) with the practical teaching style, and only two (12.5%) with the reciprocal teaching style. Finally, this study shows that the plurality teachers prefer teaching with the style of command that represents the lower limit of individualization; autonomy and creativity as the teacher centers his intervention on its own activities and not on the activity of the student*”. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan gaya mengajar dapat

menstimulus siswa untuk mencapai hasil belajar dengan baik sesuai dengan karakteristiknya.

Terdapat perbedaan keterampilan lari cepat antara kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah secara keseluruhan. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian, diperoleh hasil bahwa terdapat keterampilan lari cepat antara kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah secara keseluruhan. Artinya, gaya kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah yang dimiliki oleh mahasiswa memiliki pengaruh yang berbeda pada hasil keterampilan lari jarak pendek. Secara teori, kemampuan motorik adalah suatu kemampuan yang diperoleh dari keterampilan gerak umum, yang menjadi dasar untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, keterampilan gerak. Seseorang yang memiliki tingkat kemampuan motorik yang tinggi dapat diartikan bahwa orang tersebut memiliki potensi atau kemampuan untuk melakukan keterampilan gerak yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kemampuan motorik rendah. Gallahue & Cleland (2003:134) memaparkan bahwa, “*Learning to move, through motor skill acquisition and physical fitness enhancement and learning through movement, by developing social skills and cognitive concepts, are essential goals of a developmentally appropriate*”. Pengajaran gerak juga dapat meningkatkan kemampuan motorik dan kemampuan social lainnya.

Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lari cepat secara keseluruhan. Hasil pengujian hipotesis diketahui bahwa terdapat interaksi antara gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lari cepat secara keseluruhan. Interaksi keduanya terlihat pada adanya perbedaan pengaruh perlakuan terhadap keterampilan lari cepat pada kedua tingkat kemampuan motorik mahasiswa. Artinya, gaya mengajar baik inklusi, resiprokal dan latihan akan lebih baik diterapkan untuk menghasilkan keterampilan lari cepat yang baik dengan mempertimbangkan kemampuan motorik yang dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa adalah sebagai subjek dan sebagai objek, oleh karena itu proses pengajaran tidak lain adalah kegiatan belajar dalam mencapai suatu tujuan pengajaran. Tujuan pengajaran tentu saja akan dapat tercapai jika mahasiswa berusaha secara aktif untuk mencapainya. Pengajaran mencakup apa yang dapat dilakukan dosen dalam membantu mahasiswa dalam melakukan tugas-tugas, mendengarkan, berpikir, berbicara, membaca, menulis, memecahkan masalah, menjawab pertanyaan, menyelidiki dan seterusnya seperti apa yang dianjurkan dan disarankan oleh para dosen. Belajar motorik merupakan salah satu bentuk belajar yang menekankan pada sesuatu yang spesifik, yaitu untuk

tujuan peningkatnya kualitas gerak tubuh. Proses belajar gerak mediana adalah tubuh sehingga pokok bahasan yang mewadahnya adalah pendidikan jasmani dan olahraga. Kemampuan motorik yang ada dalam diri mahasiswa akan menjadi faktor pendukung dalam belajar penguasaan keterampilan lari cepat. Sudah dapat diketahui berhasil dan tidaknya belajar mahasiswa bukan hanya faktor gaya mengajar sebagai satu-satunya sumber penyebab. Dosen harus dapat bertindak sebagai inisiator, yaitu pihak yang selalu mengambil inisiatif, bukannya kurikulum atau mahasiswa. Maka dari itu selaku dosen harus bisa menciptakan bagaimana agar dapat membuat jalan yang relevan untuk dapat mengsinerjikan mahasiswa dengan materi pelajaran serta keharmonisan dari semua pihak yang dilibatkan didalam kegiatan tersebut, baik dosen itu sendiri, materi pelajaran maupun mahasiswa. Spektrum dari gaya pengajaran yang dipilih merupakan salah satu jalan penghubung diantara mahasiswa dengan materi pengajaran.

Kesimpulan

Hasil penelitian disimpulkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan keterampilan lari cepat antara gaya mengajar inklusi, latihan dan resiprokal secara keseluruhan, (2) Terdapat perbedaan keterampilan lari cepat antara kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah secara keseluruhan, (3) Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan kemampuan motorik terhadap keterampilan lari cepat secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Balapumi, Rohini. (2011). *Concepts and Factors Influencing Independent Learning in IS Higher Education. 23rd Australasian Conference on Information Systems.*, pp 45-53.
- Sanchez, B., Byra, M. & Wallhead, L., 2012. *Students' perceptions of the command, practice, and inclusion styles of teaching.* Physical Education and Sport Pedagogy, 17(3), pp. 317-330.
- Gallahue, D.L. & Cleland, F.E. (2003). *Developmental physical education for all children.* USA: Human Kinetics.
- Gaetano R., Gomez F.P., & Gaetano A. (2015). *Anxiety In The Youth Physical And Sport Activity.* Mediterranean Journal of Social Sciences, 6(3).
- Hunter, Marshal, dll. *Interaction of Step Length and Step Rate during Sprint Running* (New Zealand, 2005), h. 261.
- Lutan, Rusli. *Mengajar Pendidikan Jasmani.* Jakarta, 2005.
- Ma'mun, Amung dan M. Saputra, Yuda. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak.* Bandung: Proyek PLPG Guru Penjas, 2013
- Mann, R. *The Mechanics of Sprinting.* CompuSport: Primm, NV. 2005.
- Marques, Mario, dll. *Does an in-Season 6-Week Combined Sprint and Jump Training Program Improve Strength-Speed Abilities.* Journal of Human Kinetics volume 39/2013, 157-166. (2013)
- Mosston, M and Aswort, S. *Teaching Physical Education*, 4thed and online edition, (New York: Mac Millan College Publishing Inc, 2009).
- Nathaniel L. Gage, *Aconseptionof Teachinbg*, Springer Science, (Stanford University School of Education Stanford, CA USA, 2009.
- Newman, M. *Strenght Qualities of The 100 m Sprinter.* <http://edderic2016.blogspot.co.id/>. 2009.
- Raiola, G., & Tafuri, D. (2015). *Assesment and periodization in amateur soccer team.* Sport science, 8(2).
- Ricardo Drews, Suzete Chiviacowsky, and Gabriele Wulf, *Children's Motor Skill Learning Is Influenced by Their Conceptions of Ability*, EUROP: Human Kinetics, *Journal of Motor Learning and Development*, 2013, (1),h. 38-44
- Zaelan, Ain. *Pengembangan Model Pembelajaran Reciprocal Teaching untuk meningkatkan Aktivitas dan Prestasi Belajar Siswa*, 2013.