

## PENGARUH GAYA LATIHAN TERHADAP HASIL BELAJAR LEMPAR LEMBING GAYA AMERIKA SMA DUMOGA

<sup>1</sup>Dwiki Tongkasi, <sup>2</sup>Berty Legi, <sup>3</sup>Tony Pandaleke

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Correspondence Author: Dwiki Tongkasi ; [dwikitongkasi2@gmail.com](mailto:dwikitongkasi2@gmail.com)

Article Received: 2021; Published: 2021

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah penerapan gaya mengajar latihan memberi pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lempar lembing pegangan gaya Amerika pada siswa putra SMA Kristen Dumoga?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar lempar lembing pegangan gaya Amerika pada siswa putra SMA Kristen Dumoga. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah Simple Random Sampling (Pengambilan Sampel Secara Acak) kemudian dibagi kelompok dengan teknik pairing (pemadanan) dan dibuat 2 kelompok setiap kelompok masing-masing ada 15 orang. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kristen Dumoga dan dilaksanakan selama 2 bulan dan dilakukan dua kali dalam seminggu pada hari Rabu dan Jumat. Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Penerapan gaya mengajar latihan memberi pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lempar lembing pegangan Amerika pada siswa putra SMA Kristen Dumoga.

**Kata Kunci:** Gaya mengajar latihan, Lempar lembing

*The problem in this study can be formulated as follows: Does the application of the practice teaching style have an effect on improving the learning outcomes of American-style javelin throwing in male students of Dumoga Christian High School?. The purpose of this study was to determine the effect of the application of the exercise teaching style on the learning outcomes of American style javelin throwing in the male students of Dumoga Christian High School. The research method used in this research is the experimental method. The sample in this study was Simple Random Sampling (Random Sampling) then divided into groups by pairing technique (matching) and divided into 2 groups where each group consisted of 15 students. This research was conducted at Dumoga Christian High School and was carried out for 2 months and was carried out twice a week on Wednesdays and Fridays. Christian Dumoga*

*. Keywords: Practice teaching style, Javelin throw*

### Introduction

Pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, pribadi mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab memasyarakatkan dan kebangsaan (Rosdiani).

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan dan belajar saat ini banyak diidentikan dengan sekolah. Kegiatan belajar yang berlangsung di

sekolah yang bersifat formal, disengaja direncanakan dengan bimbingan guru dan bentuk pendidik lainnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional, tujuan akhir dari pendidikan jasmani harus selaras dengan tujuan pendidikan nasional (Cholik, 1996). Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik (Rahayu, 2013).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan manusia sejak jaman purba sampai masa kini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Atletik adalah suatu cabang olahraga, bahkan disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari cabang-cabang olahraga lainnya yang sudah diajarkan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi (Syafuddin, 1992).

Lempar terdiri dari dua kata yaitu lempar dan lembing, lembing yang berarti usaha untuk membuang jauh-jauh, sedangkan lembing adalah tongkat yang berujung runcing. Lempar lembing adalah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang menggunakan alat panjang yang berbentuk tombak dengan cara melempar sejauh-jauhnya (Waluyo, 1998). Pada olahraga lempar lembing ini dikenal dengan dua gaya yang sering dilakukan oleh setiap pelempar yaitu gaya jingkat (*hop step*), dan langkah silang (*cross step*). Berat lembing untuk putra adalah 800 gram dan panjang lembing adalah 2,6m-2,7 m, sedangkan panjang lembing untuk putri adalah 2,2m-2,3m dan berat lembing adalah 600 gram (Andriyan, 2019).

Salah satu permasalahan kurang berkembangnya proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah antara lain, cara menerapkan metode mengajar yang kurang tepat sehingga sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, hal ini disebabkan kurang didukung oleh tingkat kemampuan, kreatifitas dan inovasi para guru pendidikan jasmani sebagai mediasi dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya dalam pengembangan penerapan metode pembelajaran.

Seperti yang di temukan di SMA Kristen Dumoga ternyata masih banyak siswa yang belum bisa melaksanakan praktek lempar lembing. Beragam latar belakang dan kemampuan para siswa serta penerapan metode yang belum jelas, dalam mempelajari cabang olahraga ini masih banyak melakukan kesalahan, dilihat dari proses siswa dalam melakukan lempar lembing sering kali melakukan kesalahan seperti urutan gerakan lempar lembing tidak sepenuhnya dikuasai oleh siswa.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa putra SMA Kristen Dumoga tahun ajaran 2017/2018 yang berjumlah 165 siswa dengan sub populasi 60 siswa putra SMA Kristen Dumoga. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Simple Random Sampling (Pengambilan Sampel Secara Acak) kemudian dibagi kelompok dengan teknik pairing (pemadanan) dan dibuat 2 kelompok setiap kelompok masing-masing ada 15 orang murid putra yang terpilih menjadi sampel di bagi menjadi 2 kelompok, dengan cara siswa yang mendapatkn angka 1-15 itu yang menjadi kelompok eksperimen, dan yang mendapatkan angka 16-30 itu yang menjadi kelompok kontrol. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test randomized control group design*. Semua data di analisis (dihitung) menggunakan Aplikasi Microsoft Excel 2007. Sebelum dilakukan uji, di dahului dengan uji persyarat analisis yaitu: *Uji normalitas* data dengan menggunakan *uji Lilliefors* dan *uji homogenitas* varians dengan menggunakan uji varians besar banding varians kecil

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap

peningkatan hasil belajar lempar lembing pegangan Amerika pada siswa putra SMA Kristen Dumoga ini melibatkan 30 orang siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri atas 15 orang. Sebelum melakukan proses pembelajaran, terlebih dahulu dilakukan pengukur awal terhadap semua sampel untuk melihat keterampilan lempar lembing, setelah itu lakukan proses pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar latihan selama pertemuan tatap muka selama 2 bulan dengan frekuensi pembelajaran 2 pertemuan dalam seminggu. Setelah 16 kali tatap muka dilakukan pengukuran akhir dengan cara yang sama seperti pada pengukuran awal. Setelah data yang diperoleh dianalisis statistik normalitas dan homogenitasnya, maka diketahui bahwa data berdistribusi normal dan homogen, kemudian analisis dilanjutkan menggunakan statistik uji “t”.

Setelah dilakukan penelitian maka diperoleh hasil sebagaimana tertera pada Tabel 4.1. di bawah ini.

Tabel 4.1. Deskripsi data hasil pretest dan posttest dan gain score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol			
	Pretest	Posttest	Gain score	Pretest	Posttest	Gain score	
1	14	18	4	13	13	0	
2	13	15	2	13	13	0	
3	12	15	3	12	14	2	
4	12	15	3	12	12	2	
5	12	15	3	12	12	2	
6	11	15	4	12	13	1	
7	11	16	5	11	11	0	
8	11	15	4	11	12	1	
9	11	17	6	11	13	2	
10	11	15	4	11	13	2	
11	11	18	7	11	13	2	
12	11	15	4	11	11	0	
13	11	15	4	10	11	1	
14	10	17	7	10	12	2	
15	10	15	5	9	12	3	
<b>Sum</b>	<b>171</b>	<b>236</b>	<b>65</b>	<b>Sum</b>	<b>169</b>	<b>185</b>	<b>20</b>
$\bar{X}_1$	<b>11,40</b>	<b>15,69</b>	<b>4,33</b>	$\bar{X}_2$	<b>11,27</b>	<b>12,33</b>	<b>1,07</b>
<b>Sdx<sub>1</sub></b>	<b>1,06</b>	<b>1,14</b>	<b>0,49</b>	<b>Sdx<sub>2</sub></b>	<b>1,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>
<b>Sdx<sub>1</sub><sup>2</sup></b>	<b>1,11</b>	<b>1,30</b>	<b>0,24</b>	<b>Sdx<sub>2</sub><sup>2</sup></b>	<b>1,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>

Karena uji statistik yang digunakan adalah uji t yang menuntut hasil yang akan dianalisa harus normal terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yaitu uji norma litas (Lillifors).

Untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian normalitas data menggunakan uji Lilliefors, dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Langkah pertama: Menentukan Hipotesis Pengujian

Ho: sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

Ha: sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Langkah kedua: Menentukan Kriteria Pengujian

Terima Ho jika  $L_o \leq L_t$

Tolak Ho jika  $L_o > L_t$

Taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$

Langkah ketiga: Dengan menggunakan harga rata-rata (Mean) dan Simpangan Baku (Sd) pretest kelompok eksperimen maka dihitung nilai Zi, F(Zi), S(Zi) dan selisih antara F(Zi)-S(Zi) untuk mengetahui normal tidaknya data tersebut.

Secara manual dapat dihitung dengan cara sebagai berikut:Pilih nilai signifikan alpha, biasanya 5%

(0,05) dan Data diurut dari yang terkecil hingga yang terbesar.  
Cari rata-rata, simpangan baku (standar deviasi) dari sampel data.  
Tentukan nilai Z (angka baku) dengan rumus sebagai berikut:

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Hitung peluang dari  $F(Z_i) = P(Z_i)$

Hitung proporsi yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$  yaitu  $S(Z_i)$ .

Hitung selisih mutlak antara lajur 5 dan 6 yaitu  $F(z_i) - S(Z_i)$

Statistik ujinya adalah nilai terbesar dari  $F(Z_i) - S(Z_i)$ .

Berdasarkan nilai alpha 0,05 yang dipilih tentukan titik kritis L.

Berdasarkan data pada Tabel 4.1 maka kelompok Eksperimen diketahui memiliki nilai rata-rata (mean = 11,40) dan simpangan Baku (Sd = 1,06) kelompok Eksperimen. Sedangkan kelompok Kontrol diketahui memiliki nilai rata-rata (mean = 11,27) dan simpangan Baku (Sd = 1,10).

Langkah keempat: Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Berdasarkan hasil uji normalitas sebagai tertera pada tabel 4.2 di atas maka diketahui bahwa harga tertinggi L observasi adalah sebesar 0,2190. Berdasarkan tabel kriteria nilai kritis L tabel Lilliefors pada  $\alpha$  0,05 dengan  $n=15$  adalah 0,220. Dengan demikian, L observasi lebih kecil dari L tabel ( $L_o$  0,2190 <  $L_t$  = 0,220). Merujuk pada kriteria pengujian, jika  $L_o \leq L_t$  maka  $H_o$  diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang akan diuji berbunyi: Penerapan gaya mengajar latihan memberi pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lempar lembing pegangan gaya Amerika pada siswa putra SMA Kristen Dumoga.

Untuk menguji hipotesis tersebut, dibandingkan rata-rata *gain score* kelompok eksperimen dengan *gain score* kelompok kontrol menggunakan rumus uji t yang didahului dengan menghitung standar deviasi gabungan dari *gain score* dengan menggunakan rumus (1) dibawah ini.

$$s = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Rumus (1)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Rumus (2)

Langkah-langkah pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

Langkah pertama: Menentukan Hipotesis Pengujian

$H_o$ : Rata-rata hasil belajar lempar lembing pegangan Amerika kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan pada siswa putra SMA Kristen Dumoga sama atau lebih kecil dari rata-rata hasil belajar lempar lembing kelompok kontrol.

$H_a$ : Rata-rata hasil belajar lempar lembing pegangan Amerika kelompok eksperimen yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar latihan pada siswa putra SMA Kristen Dumoga lebih besar dari rata-rata hasil belajar lempar lembing kelompok kontrol.

Hipotesis statistiknya adalah:

$$H_0 = \mu_1 \leq \mu_2$$

$$H_a = \mu_1 > \mu_2$$

Langkah kedua: Menentukan Kriteria Pengujian

Terima  $H_0$  jika  $t$  hitung  $\leq t$  tabel ( $\alpha$  0,05;  $dk = n_1 + n_2 - 2$ )

Tolak  $H_0$  jika  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $\alpha$  0,05;  $dk = n_1 + n_2 - 2$ )

Langkah ketiga: Memasukan Besaran Statistik berupa jumlah sampel masing kelompok ( $n = 15$ ); Rata-rata gain score; standar deviasi ( $Sdx_1^2 = 1,11$ ,  $Sdx_2^2 = 1,21$  ke dalam rumus (1 dan 2) sbb:

$$s = \sqrt{\frac{(15-1)0,24+(15-1)0,21}{15+15-2}} = s = \sqrt{\frac{(14)0,24+(14)0,21}{28}} =$$

$$s = \sqrt{\frac{3,36+2,94}{28}}$$

$$s = \sqrt{\frac{6,3}{28}} = 0,225$$

$$s = \sqrt{0,225} = \mathbf{0,473}$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} = \frac{4,33 - 1,07}{0,473 \sqrt{\frac{1}{15} + \frac{1}{15}}} = \frac{3,27}{0,473 \sqrt{0,1333}}$$

$$= \frac{3,27}{0,473(0,3651)} = \frac{3,27}{0,1727} = 18,91$$

Langkah keempat: Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Berdasarkan hasil analisis statisti uji t, diperoleh nilai  $t$  hitung sebesar 18,91. Berdasarkan tabel distribusi t pada  $\alpha$  0,05 dengan  $dk = n_1+n_2-2 = 28$ , maka diperoleh harga  $t$  tabel sebesar 2,048. Jadi,  $t$  hitung = 18,91 lebih besar dari  $t$  tabel = 2,048. Merujuk pada kriteria pengujian, jika  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel maka  $H_0$  di tolak yang berarti menerima  $H_a$ . Dengan demikian disimpulkan bahwa: rata-rata hasil belajar lempar lembing pegangan Amerika kelompok eksperimen yang diajarkan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik daripada rata-rata hasil belajar lempar lembing pegangan Amerika kelompok kontrol.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi perubahan atau peningkatan ketrampilan melempar dari sampel. Peningkatan keterampilan ini diyakini sebagai akibat dari penerapan gaya mengajar latihan. Karena dalam proses mengajar gaya latihan, pembelajar (sampel) diberi kesempatan secara mandiri untuk memahami teknik atau gerak melempar lembing melalui kartu tugas yang kemudian melakukannya sesuai dengan pemahaman peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan Aji Saputra dalam penelitiannya yang melihat dampak dari gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando pada peningkatan kemampuan anak dalam passing bawah permainan bola besar menunjukkan bahwa metode mengajar latihan lebih baik daripada metode mengajar komando

**Kesimpulan**

Setelah dilakukan analisis terhadap data yang diperoleh melalui tes awal dan tes akhir, dan disimpulkan bahwa: Penerapan gaya mengajar latihan memberi pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lempar lembing pengangan Amerika pada siswa putra SMA Kristen Dumoga.

**Daftar Pustaka**

- Andriyan, W. B. (2019). *Pengaruh Gaya Mengajar Guru Terhadap Minat Belajar Siswa Pada mata pelajaran Matematika*. Purwokerto: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agala Islam Negeri.
- Cholik, L. (1996). *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Dalam E. T. Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (hal. 18). Bandung: Alfabeta.
- Rosdiani, D. (t.thn.). Perencanaan pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Dalam R. Dini, *Perencanaan pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* (hal. 148). Bandung: Alfbeta.
- Waluyo. (1998). *Belajar Dan Pembelajaran Penjas*. Surakarta: UNS Press.