



PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR KOMANDO TERHADAP GERAK DASAR DALAM TOLAK PELURU PADA SISWA SMP N 1 SONDER

¹Yerison N Rengkendulage, ²Beatrix J Podung, ³Mesak Rambitan

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email Correspondent: ¹yrengkendulage@gmail.com, ²beatrixjetjepodung@unima.ac.id,

³mesakrambitan@unima.ac.id

Article Received: 04 September 2021; Accepted: 28 September 2021; Published: 30 Juni 2022

Abstrak

Masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh metode mengajar komando terhadap gerak dasar dalam tolak peluru pada siswa SMP N 1 Sonder. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan penerapan metode komando. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kemampuan gerak dasar dalam Tolak Peluru kelompok eksperimen dengan menggunakan gaya mengajar komando lebih baik dari rata-rata peningkatan kemampuan gerak dasar dalam Tolak Peluru kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Hasil pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 8,60. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2,101 jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak yang berarti H_A diterima. Melihat uraian data di atas maka dapat disimpulkan menerapkan metode komando dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan gerak dasar tolak peluru pada siswa SMP N 1 Sonder.

Kata Kunci: gaya mengajar komando, gerak dasar, tolak peluru.

THE EFFECT OF APPLYING THE COMMANDO TEACHING STYLE ON BASIC MOVEMENTS IN SHOT PUT ON STUDENTS OF SMP N 1 SONDER

Abstract

The problem in this study is whether there is an influence of the commando teaching method on basic movements in shot put at SMP N 1 Sonder students. The method used in this research is the experimental method with the application of the command method. The results showed that the average increase in basic motion in the experimental group shot put by using the commando teaching style was better the average increase in basic movement ability in the control group who did not receive any treatment The results of testing the hypothesis obtained t_{count} of 8,60. Based on the t-distribution table at α 0,05 with degrees of freedom $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$, we get t_{table} worth 2,101 so t_{count} is greater than t_{table} . Based on the test criteria if t_{count} is greater than t_{table} then H_0 is rejected, which means H_A is accepted. Looking at the description of the data above, it can be concluded that applying the command

method can have an effect on increasing basic movements in shot put in SMP N 1 Sonder students.

Keywords: *commando teaching style, basic movement, shot put.*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu sistem untuk mengubah sikap atau perilaku peserta didik melalui sistem pengajaran. Dalam pendidikan terdapat berbagai macam cabang ilmu pengetahuan, salah satunya Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Mardi, 2018). Pendidikan jasmani yaitu dalam mencapai tujuannya harus melalui proses pendidikan yaitu tentang aktivitas jasmani, olahraga dan permainan (Mahendra, 2004).

Tolak Peluru merupakan bagian dari nomor lempar dalam Atletik, nomor ini mempunyai karakter tersendiri yaitu peluru tidak dilemparkan melainkan ditolakkan dari bahu dengan satu tangan. Menurut Suyatno (2010) berat peluru untuk kelas senior putra adalah 7,25 kg dan putri 4 kg, sedangkan kelas junior putra 5 kg dan putri 3 kg. Hasil tolak peluru ditentukan oleh beberapa unsur, diantaranya adalah unsur teknik dan unsur fisik. Tujuan tolak peluru adalah untuk dapat melakukan tolakan terhadap peluru dengan jarak terjauh dengan teknik-teknik yang benar. Maka untuk memenuhi teknik yang benar tersebut perlu dipelajari teknik-teknik dasar dalam tolak peluru yaitu: Pegangan, Awalan, Tolakan dan Posisi akhir setelah tolakan.

Gaya mengajar komando merupakan gaya mengajar yang paling bergantung pada guru, siswa melakukan tugas gerak sesuai dengan instruksi dari guru dan mengarahkan siswa melakukan tugas gerak, sehingga disini guru berperan aktif untuk tercapainya tujuan dari proses pembelajaran. Pada dasarnya gaya ini terdiri dari penjelasan, demonstrasi dan latihan. Bukti bahwa metode mengajar komando ini efektif yaitu siswa dengan mudah bisa mengerti dan memahami ilmu yang diajarkan, dan seharusnya itulah yang diharapkan dalam peranan sebagai seorang guru, dan semua hal yang menunjang dan efisien dalam proses pembelajaran harus disiapkan oleh seorang guru (Ubay, 2011).

Menurut Ma'amun (2000) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. "Sehingga gerak dasar adalah suatu hal yang penting untuk dikuasai oleh siswa. "Kemampuan gerak dasar di bagi menjadi tiga kategori yaitu : Locomotor, Non locomotor, dan Manipulatif. Sedangkan menurut "Sukantika gerak dasar manipulatif yaitu, mendorong, memukul, memantul, menyepak, mengguling, menerima, memukul, menangkap dan menghentikan.

SMP N 1 Sonder adalah sekolah menengah pertama (SMP) yg berlokasi di Provinsi Sulawesi Utara Kabupaten Minahasa dengan Alamat Jl. Siswa Tounelet. Sekolah ini mempunyai 16 ruangan, dengan jumlah guru sebanyak 21 orang, dan jumlah siswa sebanyak 340 terdiri dari 174 siswa laki-laki dan 165 siswa perempuan.

Berdasarkan hasil pengamatan yg dilakukan di SMP N 1 Sonder, masih ada beberapa kendala dalam proses pembelajaran gerak dasar dalam Tolak Peluru dimana siswa yg mengikuti pembelajaran tentang penguasaan gerak dasar dalam Tolak Peluru, tidak menunjukkan hasil yg baik. Hal ini disebabkan karena kurangnya disiplin serta perhatian siswa untuk mendengarkan penjelasan yg diberikan oleh guru mengenai konsep gerak dasar tersebut, sehingga pada saat siswa melakukan gerak dasar tersebut hanya sebagian siswa saja yg mampu melaksanakannya. Oleh karena itu selain pemeliharaan pendekatan mengajar yang sesuai, waktu pelaksanaan juga harus diperhatikan sehingga masalah-masalah di atas dapat diatasi.

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah pemikiran ini, maka peneliti tertarik untuk dapat meneliti akan suatu proses pembelajaran akan suatu penguasaan gerak dasar yang khas, sehingga peneliti mengangkat judul dalam penelitian ini yaitu **“Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar dalam Tolak Peluru pada siswa SMP N 1 Sonder”**

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *“randomized control group pre-test and post test design”* (Donald Ary, dkk. 1982). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sonder. Populasi penelitian adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 1 Sonder yang berjumlah 69 orang. Sampel penelitian adalah yakni siswa putra SMP Negeri 1 Sonder yang berjumlah 20 orang. Kemudian sampel dibagi dalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen berjumlah 10 orang dan kelompok kontrol berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *“simple random sampling”*. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi (Sugiyono, 2015). Teknik analisa data dalam penelitian ini akan di lakukan dengan menggunakan statistik parametrik uji t dengan taraf observasi 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji rata-rata skor gerak dasar tolak peluru kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar komando lebih tinggi dibandingkan rata-rata gerak dasar tolak peluru kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sonder dengan jumlah sampel penelitian 20 siswa yang terbagi dalam dua kelompok yakni kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar komando 10 siswa dan kelompok kontrol tanpa menggunakan gaya mengajar komando 10 siswa. Implikasi penggunaan gaya mengajar komando yaitu dalam suatu soal pokok pembahasan itu umumnya yang digunakan satu model dan baku sebagai suatu standar penampilannya, dipahami dalam tampilan yang caranya mencontoh agar individu tidak berbedah, materinya disusun bagian per bagian yang secara terstruktur dipraktikkan beberapa kali agar dapat menguasai gerakannya dan selanjutnya pada bagian berikut (Syahrudin, 2016).

Sebelum kelompok eksperimen mendapatkan *treatment*. Masing- masing kelompok terlebih dahulu dilakukan tes awal atau pre tes yaitu tanpa diajari dengan metode mengajar komando. Kemudian pada tahap *treatment* kelompok eksperimen diajari dengan metode mengajar komando sedangkan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Setelah itu akan diadakan tes akhir atau post tes untuk kedua kelompok (Anggoro, 2010). Sasarannya komando dalam penelitian yaitu arahan yang sudah dicontohkan bisa direspon secara langsung, keseragaman dalam berpenampilan dan dihubungkan, gaya yang sudah ada harus dituruti, menciptaka gaya, respek yang cepat. Adapun dalam gaya komando tentang keputusan adalah sbb: pada pra pertemuan, dalam pertemuan, dan pasca pertemuan semuanya tergantung Keputusan Guru (KG) (Santoso, 2018). Selanjutnya akan data dalam hasil penelitian yaitu sbb:

Data Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

Deskriptif data gerak dasar smash pada permainan bulutangkis kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat dilihat pada tabel.1 di bawah ini:

Tabel.1 Deskriptif Data Gerak Dasar Tolak Peluru Kelompok Eksperimen

Statistik	Pre – Test	Post – Test
Jumlah (Σ)	42	77
Rata-rata (\bar{X}_1)	4,2	7,7
Standar Deviasi (Sd_1)	1,31	1,41
Varians (S_1^2)	1,7333	2,0111
Skor Max	6	9
Skor Min	2	5

Berdasarkan tabel.1 Deskriptif data gerak dasar tolak peluru kelompok eksperimen di atas menunjukkan bahwa data pre-test gerak dasar tolak peluru kelompok eksperimen diperoleh hasil jumlah skor total 42 dengan nilai rata-rata 4,2 standar deviasi 1,31 dan tingkat penyebaran data (varians) 1,7333 dengan skor maksimum data gerak dasar tolak peluru sebelum diberikan perlakuan adalah 6 dan skor minimum adalah 2. Namun setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan gaya mengajar komando terjadi peningkatan gerak dasar tolak peluru yakni dengan jumlah skor total post test 77 dengan nilai rata-rata 7,7 standar deviasi 1,41 dan tingkat penyebaran data (varians) 2,01111 dengan skor maksimum data gerak dasar smash pada permainan bulutangkis setelah diberikan perlakuan adalah 9 dan skor minimum adalah 5. Lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel.1 deskriptif data hasil penelitian kelompok eksperimen.

Data Hasil Penelitian Kelompok Kontrol

Deskriptif data *pre – test* dan *post – test* gerak dasar tolak peluru kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel.2 Deskriptif Data Gerak Dasar Tolak Peluru Kelompok Kontrol

Statistik	Pre – Test	Post – Test
Jumlah (Σ)	40	45
Rata-rata (\bar{X}_2)	4,0	4,5
Standar Deviasi (Sd_2)	1,15	0,84
Varians (S_2^2)	1,3333	0,7222
Skor Max	6	6
Skor Min	2	3

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa data pre-test gerak dasar tolak peluru kelompok kontrol diperoleh hasil jumlah skor total 40 dengan nilai rata-rata 4,0 standar deviasi 1,15 dan tingkat penyebaran data (varians) 1,3333 dengan skor maksimum adalah 6 dan skor minimum adalah 2. Sedangkan data post – test gerak dasar tolak peluru kelompok kontrol diperoleh hasil jumlah skor total post test 45 dengan nilai rata-rata 4,5 standar deviasi 0,84 dan tingkat penyebaran data (varians) 0,7222 dengan skor maksimum adalah 6 dan skor minimum adalah 3. Lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel.2 deskriptif data hasil penelitian kelompok kontrol.

Data Gains Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Data selisih *pre test* dan *post test* (*gains score*) gerak dasar tolak peluru yang diajar dengan gaya mengajar komando dan yang diajar tanpa menggunakan gaya mengajar komando dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel.3 Statistik *Gains Score* Gerak Dasar Tolak Peluru Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Statistik	Eksperimen	Kontrol
Subyek	10	10
Jumlah	35	5
Rerata	3,5	0,5
Sd	0,84	0,7
Varians	0,7222	0,4999
Skor Max	5	2
Skor Min	2	-1

Dalam tabel 3 Statistik *Gains Score* gerak dasar tolak peluru kelompok eksperimen dan kelompok, menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen yang diajari dengan metode mengajar komando mempunyai jumlah skor sangat tinggi perbandingannya dengan kelompok tanpa perlakuan yaitu kelompok kontrol, begitu pula pada rata rata ,standar deviasi, *varians*, skor maksimal dan skor minimalnya. Dan untuk data yang lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel.3 Statistik *Gains Score* gerak dasar tolak peluru Kelompok Kontrol Dan Eksperimen.

Pengujian Hipotesis Penelitian (Uji - t)

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah gaya mengajar komando dapat memberikan pengaruh terhadap gerak dasar tolak peluru pada siswa SMP Negeri 1 Sonder. Untuk menguji hipotesis tersebut berarti membandingkan rata-rata skor gerak dasar tolak peluru kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar komando lebih tinggi dari pada rata-rata skor gerak dasar tolak peluru kelompok kontrol yang diajar tanpa menggunakan gaya mengajar komando. Maka rumus yang sesuai karena untuk varians yang sama digunakan rumus uji t berikut ini:

Langkah pertama: penentuan uji hipotesis

H_0 : Rata-rata peningkatan gerak dasar dalam tolak peluru kelompok eksperimen yang diajar dengan penerapan gaya mengajar komando sama dengan atau lebih kecil dari rata-rata peningkatan gerak dasar dalam tolak peluru kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

H_a : Rata-rata peningkatan gerak dasar dalam tolak peluru kelompok eksperimen yang diajar dengan penerapan gaya mengajar komando lebih besar dari rata-rata peningkatan gerak dasar dalam tolak peluru kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hipotesis statistik:

$$H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 > \mu_2$$

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 $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($\alpha = 0,05; dk = n_1 + n_2 - 2$)

Langka ketiga : Pemasukan rumus kedalam besaran statitik

Dalam uji t sebelum rumus dimasukkan,standar deviasi gabungannya (S) dihitung lebih dulu

Langkah Keempat: Menyimpulkan Hasil Perhitungan

Hasil perhitungan pengujian hipotesa penelitian tersebut diperoleh t_{hitung} senilai 8,60. Berdasarkan tabel distribusi t pada $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$,

maka diperoleh nilai $t_{\text{tabel}} = 2,101$. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $t_{\text{hitung}} = 8,60 > t_{\text{tabel}} = 2,101$. Sesuai kriteria pengujian jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak yang berarti H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor gerak dasar tolak peluru kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar komando lebih tinggi dari pada rata-rata skor gerak dasar tolak peluru kelompok kontrol yang diajar tanpa menggunakan gaya mengajar komando.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan gerak dasar tolak peluru antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana gerak dasar tolak peluru kelompok eksperimen setelah diajar dengan gaya mengajar komando lebih tinggi dibandingkan gerak dasar tolak peluru kelompok kontrol yang diajar tanpa menggunakan gaya mengajar komando, hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata post-test kelompok eksperimen adalah 7,7 dan standar deviasi 1,41 dengan skor maksimum adalah 9 dan skor minimum 5 sedangkan nilai rata-rata post-test gerak dasar tolak peluru kelompok kontrol adalah 4,5 dan standar deviasi 0,84 dengan skor maksimum adalah 6 dan skor minimum 3.

Selanjutnya berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian diperoleh t_{hitung} senilai 8,60, Berdasarkan tabel distribusi t pada $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2,101. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{\text{hitung}} = 8,60 > t_{\text{tabel}} = 2,101$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_a diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah rata-rata skor gerak dasar tolak peluru kelompok eksperimen yang diajar dengan gaya mengajar komando lebih tinggi dari pada rata-rata skor gerak dasar tolak peluru kelompok kontrol yang diajar tanpa menggunakan gaya mengajar komando.

Dari hasil pembahasan penelitian menunjukkan bahwa untuk meningkatkan gerak dasar tolak peluru pada siswa SMP Negeri 1 Sonder, maka dalam proses pembelajaran tolak peluru hendaknya guru menerapkan gaya mengajar komando karena hal ini dapat meningkatkan gerak dasar tolak peluru. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang melibatkan dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian di atas maka kesimpulannya adalah penerapan metode gaya mengajar komando memberikan pengaruh terhadap peningkatan gerak dasar dalam tolak peluru pada siswa SMP N 1 Sonder

Daftar Pustaka

- Amung, M., & M, Y. (2000). *perkembangan gerakan dan belajar gerak*. Jakarta.
- Amung, M., saputra, & M, Y. (1999/2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP SETARA D-III*.
- Ary, D., Jacobs, C. L., & Razavieh, A. (2004). *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Terjemahan Arif Furchan, Pustaka Belajar.
- Mahendra. (2004). *Asas Dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Mardi, Y. (2018). *Pengaruh Penerapan Metode Mengajar Latihan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Prodi Penjas Fik Unima, I*. Unima: Skripsi.
- olahragamo.com. (2021). *di petik july sunday*. Olahraga.com.

- Rahasia, S. M., Lengkong, J., Sengkey, A. R. J. (2021). *Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Gerak Dasar Servis Atas Pada Permainan Bola Voli. Manado. PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga.* 2(1). 14-22.
- Sahrudin. (2016). Pengaruh gaya mengajar latihan dan gaya mengaajar komando terhadap keterampilan pasing atas bola voli. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 20.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (120)*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Ubay. (2021, july sunday). *gaya mengajar penjas.html*. Diambil kembali dari <http://ubay-thereds.blogspot.com>