

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN  
TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK PADA MAHASISWA SEMESTER  
1 PKO FKIP UTP SURAKARTA (Muchhamad Sholeh)**

---

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN  
TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK  
PADA MAHASISWA SEMESTER 1 PKO FKIP UTP SURAKARTA**

**Muchhamad Sholeh**

[muchammad.sholeh@lecture.utp.ac.id](mailto:muchammad.sholeh@lecture.utp.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pengaruh gaya mengajar *umpan balik* dan *periksa diriterhadap* biomekanika gerak lompat katak, (2) mengetahui biomekanika gerak lompat katak yang didasarkan jenis kelamin dan (3) mengetahui interaksi antara gaya mengajar dan jenis kelamin terhadap biomekanika gerak lompat katak.

Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen yang terdiri tiga variabel yaitu variabel independent: gaya mengajar, variabel atributif: jenis kelamin dan variabel dependent: biomekanika gerak lompat katak. Rancangan penelitian dengan desain faktorial 2x2. Sampel penelitian adalah mahasiswa semester 1 PKO FKIP UTP Surakarta sebanyak 40 mahasiswa. Teknik pengambilan sample dengan purposive random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah anava 2x2, Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Terdapat pengaruh gaya mengajar *umpan balik* dengan gaya mengajar *periksa diriterhadap* biomekanika gerak lompat katak. Pengaruh gaya mengajar *self check* lebih besar daripada gaya mengajar *umpan balik*. ( $F_{hitung} = 180,030 > F_{tabel} = 5,32$ ); (2) Terdapat pengaruh antara mahasiswa laki-laki dan perempuan terhadap biomekanika gerak lompat katak. Nilai rata-rata lompat katak pada mahasiswa laki-laki lebih besar daripada mahasiswa perempuan. ( $F_{hitung} = 69217 > F_{tabel} = 5,32$ ); (3) Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan jenis kelamin terhadap biomekanika gerak lompat katak. Hasil post test untuk gaya mengajar *periksa diripada* mahasiswa laki-laki lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. Demikian juga hasil post test untuk gaya mengajar *umpan balik* pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. ( $F_{hitung} = 27,225 > F_{tabel} = 5,32$ )

Kata Kunci : Gaya Mengajar, jenis kelamin, Lompat katak

**A. PENDAHULUAN**

Pendidikan kepelatihan olahraga merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan gerak, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental - emosional. sportivitas - spiritualsosal), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang

## **PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK PADA MAHASISWA SEMESTER 1 PKO FKIP UTP SURAKARTA (Muchhamad Sholeh)**

---

seimbang. Berkaitan dengan kepelatihan gerak (*motor learning*), maka dalam pelaksanaan kepelatihan perlu adanya dasar latihan keterampilan gerak wajib dibelajarkan dengan konsep dan kaidah yang sesuai dengan kepelatihan gerak (*motor learning*).

Pada saat kepelatihan peserta didik mengalami kesulitan untuk ketercapaian kompetensinya, untuk memudahkan pelatih mengelola kepelatihan, maka penggunaan gaya mengajar menjadi sangat penting karena sesuai dengan karakteristik materi dan peserta didik. Karena pada gaya mengajar ini terdapat pemberian beberapa kewenangan pelatih (*teacher center*) kepada kewenangan peserta didik (*student center*) pada saat kepelatihan, pada saat tertentu terjadi pergeseran kewenangan penuh pada peserta didik. Oleh karena itu faktor keterdidikan gerak dan penggunaan gaya mengajar (*umpan balik* dan penugasan) menjadi sangat penting dalam proses kepelatihan. Keberhasilan kepelatihan ditandai dengan ketercapaian indikator-indikator pada kompetensi dasar yang hendak dicapai dalam kepelatihan.

Struktur belajar dalam pendidikan berkaitan dengan bagaimana mahasiswa belajar mencapai tujuan pendidikan melalui medium aktivitas fisik. Perilaku terbentuk karena proses belajar mengakomodasikan respons psikologis dan fisiologis. Terdapatnya segi-segi keunikan pemilihan alternatif gaya mengajar (*Teaching Style*).

Menurut Nadisah, tujuan pendidikan yang ingin dicapai bernaung di bawah payung ranah-ranah sebagai berikut: ranah kognitif, yang mencakup perkembangan intelektual, kegiatan kognitif dapat mencakup mulai dari ingatan tentang informasi yang sederhana sampai pada penafsiran yang tersusun secara canggih dan simpulan tentang informasi yang di terima. Ranah afektif yang mencakup perkembangan sosial – personal-emosional, keterampilan afektif dapat mencakup mulai dari emosi yang sederhana sampai interaksi sosial yang canggih. Ranah psikomotor yang mencakup perkembangan neuromuskular atau saraf otot, ketrampilan psikomotor mencakup mulai dari kegiatan mulai dari kegiatan refleksi yang tidak disengaja sampai pemaampilan biomekanika keterampilan gerak olahraga yang dipadu dengan baik.

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN  
TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK PADA MAHASISWA SEMESTER  
1 PKO FKIP UTP SURAKARTA (Muchhamad Sholeh)**

---

Dengan demikian misi pendidikan jasmani di perkuliahan bukanlah semata-mata pada penekanan hasil atau produk melainkan juga menekankan pada proses. Artinya tingkat kualitas gerak yang benar, penting bagi mahasiswa serta perubahan hasil pendidikan jasmani adalah perubahan kualitas gerak. Perubahan ini secara tidak langsung seperti aspek kognitif, afektif maupun aspek sosial, juga memberikan pengalaman baru kepada mahasiswa, disamping pengembangan keterampilan biomekanika motoriknya. Untuk meningkatkan pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup maka peranan pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak adalah mutlak.

Olahraga dapat mendidik seseorang menjadi disiplin, sportif, suka bekerja sama dan tak kenal menyerah. Bila tiap warga negara Indonesia memiliki watak yang demikian maka proses pembangunan akan berjalan lancar demi tercapainya tujuan pembangunan nasional. (Aip Syarifudin, 1992: 7)

Olahraga di sekolah dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Selain itu olahraga di sekolah dapat menjembatani prestasi olahraga yang lebih tinggi. Olahraga pada sekolah Menengah Pertama dimasukkan dua program yaitu kegiatan yang dilaksanakan dalam jam pelajaran dimana sifatnya wajib diikuti oleh setiap mahasiswa dan kegiatan dilaksanakan diluar jam perkuliahan. Bagi kepentingan kependidikan, aktifitas itu perlu di pilih dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan pendidikan. Dengan demikian olahraga pendidikan yang di selenggarakan dengan baik dapat membantu terbentuknya jiwa yang luhur baik jasmani maupun rohani

Pada kenyataannya, sesuai pengamatan serta pengalaman di lapangan, dalam proses kegiatan belajar tidak semua mahasiswa mempunyai persepsi yang sama terhadap materi pelajaran yang disampaikan oleh pelatih. Seorang pelatih harus dituntut mampu dan sanggup mengembangkan serta mengetahui segi-segi didaktik metodik mengajar, yang pada akhirnya diharapkan dapat memilihkan metode yang efektif sehingga dapat memperkecil faktor-faktor yang dapat mengakibatkan kegagalan dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan demikian pencapaian biomekanika gerak mahasiswa dapat ditingkatkan.

## **PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK PADA MAHASISWA SEMESTER 1 PKO FKIP UTP SURAKARTA (Muchhamad Sholeh)**

---

Pada saat kepelatihan peserta didik mengalami kesulitan untuk ketercapaian kompetensinya, untuk memudahkan pelatih mengelola kepelatihan, maka penggunaan gaya mengajar menjadi sangat penting karena sesuai dengan karakteristik materi dan peserta didik. Karena pada gaya mengajar ini terdapat pemberian beberapa kewenangan pelatih (*teacher center*) kepada kewenangan peserta didik (*student center*) pada saat kepelatihan, pada saat tertentu terjadi pergeseran kewenangan penuh pada peserta didik. Oleh karena itu faktor keterdidikan gerak dan penggunaan gaya mengajar (*resiprocal* dan penugasan) menjadi sangat penting dalam proses kepelatihan. Keberhasilan kepelatihan ditandai dengan ketercapaian indikator-indikator pada kompetensi dasar yang hendak dicapai dalam kepelatihan.

Struktur belajar dalam pendidikan jasmani berkaitan dengan bagaimana mahasiswa belajar mencapai tujuan pendidikan melalui medium aktivitas fisik. Perilaku terbentuk karena proses belajar mengakomodasikan respons psikologis dan fisiologis. Terdapatnya segi-segi keunikan pemilihan alternatif gaya mengajar (*Teaching Style*).

Pilihan spektrum gaya mengajar sebagaimana desain dalam model Mosston, menyangkut kemampuan merancang peran pelatih dan mahasiswa yang disesuaikan dengan tujuan kepelatihan yang hendak dicapai. Hal ini akan berimplikasi bagi kualitas kepelatihan pendidikan jasmani yang dikelola. Melalui kemampuan memilih spektrum gaya mengajar yang sesuai, proses kepelatihan pendidikan jasmani akan menjadi suatu aktivitas yang bermakna bagi pelatih maupun mahasiswa.

Pemakaian istilah gaya mengajar (*teaching style*) sering ganti berganti dengan istilah strategi mengajar (*teaching strategy*) yang pengertiannya dianggap sama yakni siasat untuk menggiatkan partisipasi mahasiswa untuk melaksanakan tugas-tugas ajar. Hal ini dikaitkan dengan upaya untuk mengelola lingkungan dan atmosfir pengajaran untuk tujuan mengoptimalkan jumlah waktu aktif berlatih dari para mahasiswa yang dipandang sebagai indikator terpercaya untuk menilai efektivitas pengajaran.

## **PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK PADA MAHASISWA SEMESTER 1 PKO FKIP UTP SURAKARTA (Muchhamad Sholeh)**

---

Dalam kurikulum, lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik dalam nomor lompat yang harus disampaikan ke mahasiswa, dimata mahasiswa dalam hal ini materi lompat jauh kurang menarik karena unsur gembiranya tidak banyak dibandingkan dengan cabang olahraga permainan. Untuk itulah perlunya dibutuhkan gaya mengajar sehingga mahasiswa akan tertarik untuk mengikutinya dengan hati yang senang. Dalam hal ini ada beberapa macam gaya mengajar yaitu gaya mengajar komando, gaya mengajar latihan, gaya mengajar *umpan balik*, gaya mengajar *periksa diridan* gaya mengajar cakupan. Yang sering dilakukan pelatih untuk mengajar lompat jauh yaitu menggunakan gaya komando dan gaya latihan yang bersifat lebih terpusat pada pelatih, kreatifitas dan daya eksplorasi mahasiswa dalam menguasai materi kepelatihan kurang, kepelatihan menjadi monoton. Maka perlu diterapkan gaya mengajar yang lain seperti gaya mengajar *umpan balik* dan *periksa diri*.

Gaya mengajar dapat diterapkan sesuai dengan keadaan, berdasarkan keputusan pelatih pendidikan jasmani itu sendiri dan tingkat kesulitan materi. Pembuatan keputusan pada awal pengajaran tentang gaya mengajar yang akan digunakan oleh pelatih pendidikan jasmani sangatlah penting untuk mencapai pengajaran yang sukses. Pembuatan keputusan itu bergantung situasi. Karena itu ada kesan, seolah-olah perencanaan itu tidak penting. Namun dalam kenyataannya tidak demikian. Perencanaan gaya mengajar dan isi pengajaran sama pentingnya.

### **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di PKO FKIP UTP Surakarta. Jumlah pertemuan tiga kali dalam satu minggu seperti pendapat Brooks dan Thomas D.Fahey (1984:405), bahwa dengan frekuensi tiga kali seminggu dapat meningkatkan kualitas keterampilan, alasannya karena dengan latihan tiga kali seminggu dapat memberikan kesempatan bagi tubuh untuk beradaptasi terhadap beban aktifitas yang diterima.

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *factorial 2 x 2*, artinya ada dua faktor yang diteliti. Faktor pertama yaitu bentuk penyajian gaya mengajar yang terdiri dari

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN  
TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK PADA MAHASISWA SMESTER  
1 PKO FKIP UTP SURAKARTA (Muchhamad Sholeh)**

---

gaya *umpan balik* dan *periksa diri*, faktor yang kedua yaitu jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan.

**C. HASIL PENELITIAN**

**1. Deskripsi Data Penelitian**

**a. Nilai Rata-rata Hasil Tes Lompat katak Berdasarkan Variabel Gaya Mengajar *Umpan balik* Dan Gaya Mengajar *Periksa diri***

Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa hasil pre test pada variabel gaya mengajar *periksa diri* lebih tinggi daripada hasil pre test gaya mengajar *umpan balik*. Setelah dilakukan beberapa pengujian persyaratan analisis, maka diperoleh hasil post test. Untuk hasil post test pada variabel gaya mengajar *periksa diri* ternyata juga lebih tinggi daripada variabel gaya mengajar *umpan balik* dengan selisih sebesar 8,9.

**b. Nilai Rata-rata Hasil Tes Lompat katak Berdasarkan Variabel jenis kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa antara hasil pre test dan post test untuk jenis kelamin laki-laki memiliki peningkatan sebesar 10,5. Sedangkan antara hasil pre test dan post test untuk jenis kelamin perempuan memiliki peningkatan sebesar 12,6. Maka dari tabel tersebut diatas dapat diambil kesimpulan bahwa antara hasil post test untuk jenis kelamin laki-laki lebih tinggi daripada hasil post test untuk jenis kelamin perempuan yaitu dengan selisih sebesar 167,7.

**c. Uji Analisis Varian Dua Jalur (*Two Way Anava*) 2x2**

Uji analisis dua jalur (*Two Way Anava*) bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu apakah terdapat pengaruh gaya mengajar *umpan balik* dan *periksa diri* terhadap biomekanika gerak lompat katak, apakah terdapat biomekanika gerak lompat katak antara mahasiswa putra dan putri, serta apakah ada pengaruh interaksi antara gaya mengajar dan jenis kelamin terhadap biomekanika gerak lompat katak. Berikut ini adalah hasil perhitungan dengan menggunakan uji anava

## **PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK PADA MAHASISWA SEMESTER 1 PKO FKIP UTP SURAKARTA (Muchhamad Sholeh)**

---

dengan menggunakan perhitungan pada Microsoft Excel dan menggunakan perhitungan SPSS.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas dengan menggunakan *Microsoft Excel* maupun dengan menggunakan SPSS terlihat pada kolom gaya mengajar, terlihat bahwa nilai  $F_{hitung} = 180,030 > F_{tabel} = 5,32$ , jadi hipotesis nol ditolak. Artinya bahwa terdapat pengaruh yang sangat bermakna antara kelompok mahasiswa yang ber jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang dilatih dengan menggunakan gaya mengajar *umpan balik* dengan kelompok mahasiswa yang ber jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang dilatih dengan menggunakan gaya mengajar *periksa diri*.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas pada kolom jenis kelamin, terlihat bahwa nilai  $F_{hitung} = 69217 > F_{tabel} = 5,32$ , jadi hipotesis nol ditolak. Artinya bahwa terdapat biomekanika gerak lompat katakantara mahasiswa ber jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil perhitungan diatas pada kolom interaksi gaya mengajar\* jenis kelamin, terlihat bahwa  $F_{hitung} = 27,225 > F_{tabel} = 5,32$ , jadi hipotesis nol ditolak. Artinya bahwa terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar dan jenis kelamin terhadap biomekanika gerak lompat katak.

### **D. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh gaya mengajar *umpan balik* dengan gaya mengajar *periksa diri* terhadap biomekanika gerak lompat katak. Pengaruh gaya mengajar *self check* lebih besar daripada gaya mengajar *umpan balik*.
2. Terdapat pengaruh antara mahasiswa laki-laki dan perempuan terhadap biomekanika gerak lompat katak. Nilai rata-rata lompat katak pada mahasiswa laki-laki lebih besar daripada mahasiswa perempuan.
3. Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan jenis kelamin terhadap biomekanika gerak lompat katak. Hasil post test untuk gaya mengajar *periksa diri* pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan.

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR BERDASAR JENIS KELAMIN  
TERHADAP GERAK LOMPAT KATAK PADA MAHASISWA SEMESTER  
1 PKO FKIP UTP SURAKARTA (Muchhamad Sholeh)**

---

Demikian juga hasil post test untuk gaya mengajar *umpan balik* pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aip Syarifudin 1992, *Atletik*. Jakarta Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Pembinaan Tenaga Kependidikan

Sutrisno Hadi. 1990, *Statistik 2* Yogyakarta: Andi Offset

Suyono DS. 2001. *Pendidikan Pelatih dan Sistem Sertifikasi Kurikulum Level I/II Event Lompat*. Jakarta. Development Program

Toeti Soekanto, Wardani, I. G.A. K, Wirna Saputra, Udin S, 1992: *Prinsip belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Dep Dik Bud.

Winarno Surachmad, 1992. *Pengantar interaksi Mengajar Belajar*, Bandung: PT Rajagrafindo Persada.

Winkel, W.S 1983. *Psikologi Pendidikan dan Ealuasi Belajar*. Jakarta; Gramedia