

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

**PENGARUH MODEL MENGAJAR DAN KELOMPOK USIA ANAK BESAR
TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA MATA
PELAJARAN ATLETIK
(Studi Eksperimen Latihan dan Komando pada Siswa Putra di SDN 1 Jatisrono
Wonogiri)**

Oleh : Teguh Andibowo

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan informasi tentang pengaruh model mengajar periksa diri dan model mengajar komando terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi penelitian sebesar 60 siswa berasal dari siswa kelas IV dan V SDN 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa dengan teknik *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data dengan survei data kelompok usia anak besar dan tes lompat jauh. Teknik analisis menggunakan *Analysis of Variance (ANOVA)* pada taraf signifikansi = 0,05. Hasil penelitian adalah 1). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model mengajar terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada mata pelajaran atletik dengan nilai sig = 0,000 lebih kecil dari 0,050, 2). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok usia 9-10 tahun dan kelompok usia 11-12 tahun terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan nilai sig = 0,034 lebih kecil dari 0,050, 3). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model mengajar dan kelompok usia terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan nilai sig = 0,003 lebih kecil dari 0,050.

Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa (1) Model mengajar komando memiliki pengaruh yang lebih baik dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada mata pelajaran atletik, sehingga para guru atau pelatih disarankan lebih memilih model mengajar periksa diri dan komando dalam penyusunan program pembelajaran. Hal ini sangat membantu jika diterapkan dalam pembelajaran yang relatif singkat. (2) Siswa kelompok usia 11-12 tahun terbukti memiliki hasil lebih baik daripada siswa kelompok usia 9-10 tahun terhadap capaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada mata pelajaran atletik. Untuk itu para guru atau pelatih dalam membuat program pembelajaran agar selalu memperhatikan perbedaan kelompok usia siswa dan melakukan pengelompokan kelompok belajar sehingga jalannya kegiatan belajar lebih efektif dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok akan lebih cepat tercapai. (3) Terdapat interaksi antara model mengajar dan kelompok usia terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, dan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa model mengajar periksa diri memiliki hasil yang lebih baik digunakan untuk anak kelompok usia 11-12 tahun dan model mengajar komando memiliki hasil yang lebih baik jika digunakan untuk anak kelompok usia 9-10 tahun.

Kata Kunci: Pendekatan Pembelajaran, Kelompok Usia, Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya jongkok.

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan kesehatan dan kebugaran jasmani (UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 12).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.

B. Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh model mengajar periksa diri dan komando terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ?
2. Adakah perbedaan pengaruh hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara siswa kelompok usia 9-10 tahun dengan siswa kelompok usia 11-12 tahun ?
3. Adakah pengaruh interaksi antara pendekatan mengajar dan kelompok usia anak besar terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ?

C. Manfaat

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan memiliki manfaat antara lain :

1. Dapat diperoleh informasi tentang pendekatan pembelajaran yang baik dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
2. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman guru penjasorkes tentang pendekatan pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
3. Bagi peneliti dapat menambah wawasan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

D. PEMBAHASAN

1. Lompat Jauh

Pendidikan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan disekolah. Istilah “pendidikan olahraga” yang digunakan di Indonesia mempunyai pengertian yang identik dengan istilah “Physical Education” yang digunakan di beberapa negara lain. “Physical Education bisa diterjemahkan “Pendidikan Jasmani”.(Sugiyanto 1994 ; 28).

Lompat jauh memiliki tiga macam model yaitu gaya jongkok, berjalan diudara dan *schnaper*. Tamsir Riyadi (1985:95) mengemukakan pendapat bahwa, “ Dalam lompat jauh terdapat tiga macam model yaitu gaya jongkok, model tegak (*schnapper*) dan model berjalan diudara.”

Lompat Jauh Gaya jongkok

Model lompat jauh merupakan gerakan atau sikap tubuh yang dilakukan pada saat pelompat melayang diudara. Pada saat melayang ini seorang pelompat perlu menjaga keseimbangan tubuh dengan baik dan kalau bisa membuat gerakan guna memperoleh lompatan yang maksimal. Aip Syarifuddin (1992:93) menyatakan “Lompat jauh gaya jongkok tidak banyak gerakan yang dilakukan pada saat melayang diudara dibandingkan dengan model yang lainnya.

1) Awalan

Awalan dalam lompat jauh sebagai kunci utama untuk mendapatkan gerakan pada waktu akan melompat, karena dua pertiga dari prestasi lompat jauh ditentukan oleh tumpuan kaki. Tumpuan (*take off*) merupakan bagian yang penting dalam lompat jauh. Tolakan itu sendiri merupakan perpindahan yang cepat antara awalan dan melayang. Tumpuan (*take off*) dilakukan dengan kaki yang terkuat untuk memungkinkan lompatan yang lebih jauh. Jess Jarver (1999:35) menyatakan, “Maksud dari *take off* adalah merubah menjadi suatu lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin”.

2) Melayang di Udara (*Action in The Air*)

Lompat jauh gaya jongkok merupakan model dimana gerakan yang dilakukan saat melayang diudara seperti orang jongkok. Hal ini terlihat pada saat melayang di udara gerakan yang dilakukan yaitu jongkok dengan membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Menurut James G Hay (1985 : 429) “ Kebaikan

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

dari model ini adalah terletak pada kesederhanaanya. Sedangkan kelemahan dari model ini adalah dalam penempatan berat tubuh yang dekat dengan poros garis melintang dan dalam memudahkan perputaran kedepan atlet perlu melakukan pencegahan untuk mendapatkan posisi pendaratan yang bagus.”

3) Mendarat

Sikap mendarat pada bak lompat jauh gaya jongkok, model menggantung maupun model berjalan di udara sama. Pendaratan merupakan teknik gerakan yang terakhir dari lompat jauh yang dilaakukan seorang pelompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Setelah mendarat dengan segera tubuh dibawa ke depan, agar tidak jatuh ke belakang.

Model Mengajar

Menurut Muska Musston (1981:1) Model mengajar merupakan suatu pengajaran yang bersifat universal, yang difokuskan kepada kegiatan pengajaran sebagai tingkahlaku manusia yang berdiri sendiri. Proses pengajaran diharapkan bisa meningkatkan kemampuan siswa dalam mengemukakan gagasan pribadi. Dalam hal ini, guru harus bisa menciptakan jembatan yang dapat menghubungkan siswa dengan materi pelajaran serta keharmonisan dari semua pihak yang dilibatkan didalam kegiatan mengajar, baik guru sendiri, materi pelajaran maupun siswa.

Hakekat model mengajar

Pendekatan merupakan cara untuk mendekati agar hasil pembelajaran menjadi baik. Tujuan pembelajaran adalah anak mampu secara tepat menguasai dasar-dasar keterampilan yang diajarkan. Pembelajaran merupakan usaha untuk merubah perilaku anak, proses perubahan perilaku sebagai akibat anak mampu menerima informasi, meniru dan menguasai keterampilan yang diajarkan. Anak yang semula belum mampu melakukan gerak keterampilan dapat melukukan secara baik. Pendekatan pembelajaran merupakan aset yang sangat penting dalam proses pembelajaran.

Piaget dalam Brophy (1990:134) menyatakan dalam pembelajaran gerak disebut “Skema Sensor Motorik” yaitu suatu pembelajaran lebih efisien bila diberikan contoh

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

sehingga dapat meniru dan dengan instruksi verbal dan gambaran visual dapat menggunakannya sebagai penuntun terhadap penampilan dan menjadi tambahan kesempatan dalam praktek dengan umpan balik yang korektif. Latihan merupakan hal yang sangat penting bagi peserta siswa sebagai umpan balik.

Model Mengajar periksa diri

Salah satu yang menentukan keberhasilan suatu pengajaran adalah kuantitas dan kualitas interaksi antara guru dan siswa. Maka dari itu, untuk melaksanakan suatu pengajaran, berbagai model pengajaran dapat digunakan sebagai dasar interaksi antara perilaku guru dan perilaku siswa untuk mencapai tujuan mengajar.

Setelah siswa berlatih mempraktikkan keterampilannya dalam menggunakan kriteria sebagai dasar pemberian umpan balik kepada pasangannya (siswa), maka langkah selanjutnya adalah menggunakan kriteria dan memberikan umpan balik atas penampilannya sendiri. Model pengajaran semacam inilah yang disebut sebagai model mengajar “periksa diri”. Dalam model pengajaran ini setiap siswa melakukan tugasnya sendiri seperti yang pernah mereka lakukan pada saat latihan, dan pada tahap pasca pertemuan mereka membuat keputusan untuk dirinya sendiri.

Model Mengajar Komando

Pada setiap kegiatan yang berkaitan dengan proses belajar mengajar, selalu ada dua pembuat keputusan yaitu: guru dan siswa. Model mengajar komando ditandai dengan kondisi dimana pihak gurulah yang paling dominan dalam membuat seluruh keputusan dalam penyusunan materi dari model mengajar komando.

Esensi dari model mengajar komando adalah adanya hubungan langsung antara stimulus yang disampaikan oleh guru dengan respon yang dihasilkan oleh siswa. Komando yang diberikan oleh guru harus dapat menjelaskan semua gerakan yang harus dilakukan oleh setiap siswa.

Kelompok Usia

Berdasarkan perkembangan anak siswa sekolah dasar adalah anak dengan rentang usia 6-12 tahun. Pada usia 6-12 tahun termasuk anak besar. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan yang relatif lambat dan konstan. Dengan keadaan pertumbuhan demikian justru

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

menguntungkan sebagai masa belajar yang baik. Periode ini ditandai adanya penyempurnaan kemampuan atau keterampilan yang telah dicapai periode sebelumnya (Sugiyanto, 1994: 35).

Berkaitan dengan usia sekolah dasar, sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelompok usia 9-10 tahun dan siswa kelompok usia 11-12 tahun. Dari kedua kelompok usia tersebut harus dipahami karakteristiknya masing-masing, karena pada usia sekolah dasar merupakan masa perkembangan kemampuan gerak dasarnya sehingga dapat dikembangkan untuk mencapai prestasi olahraga. Annarino E.L. (1980: 146) menyatakan, “Anak-anak usia sekolah dasar merupakan usia yang paling sesuai guna pencapaian ketangkasan dasar olahraga, baik untuk anak-anak putra maupun putri”. Sedangkan M. Furqon H. (2002: 8) berpendapat, “Dari sudut perkembangan sosial, Usia masa anak-anak termasuk dalam tahap rasional yang rata-rata berkembang pada usia 7 tahun ke atas. Ditinjau dari sudut perkembangan kognitif termasuk periode operasi kongkrit yaitu usia 7-11 tahun”.

Jenis Pembelajaran yang Sesuai dengan Kelompok Usia

Berdasarkan karakteristik dari masing-masing siswa kelompok usia 9-10 tahun dan siswa kelompok usia 11-12 tahun menunjukkan, siswa kelompok usia 9-10 tahun cenderung lebih senang dengan model pembelajaran bermain atau permainan. Hal ini karena, ditinjau dari karakteristik psikologis pada kelompok usia 9-10 tahun salah satunya lebih suka kegiatan-kegiatan yang bersifat kompetitif (M. Furqon H. 2002: 10). Oleh karenanya, dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok usia 9-10 Tahun lebih cenderung kearah permainan.

Bertolak dari karakteristik perkembangan siswa kelompok usia 11-12 tahun menunjukkan, siswa kelompok usia 11-12 tahun lebih cenderung dengan pembelajaran yang bersifat latihan. Dalam hal ini Elizabeth B. & Hurlock (1980: 161) menyatakan: Anak yang lebih besar tidak puas lagi memainkan jenis-jenis permainan yang sederhana dan tidak teridentifikasi yang merupakan permainan awal masa kanak-kanak

Pendapat tersebut menunjukkan, siswa kelompok usia 11-12 tahun merupakan anak yang lebih besar dibandingkan dengan siswa kelompok usia 9-10 tahun. Siswa kelompok usia 11-12 tahun lebih cenderung untuk menampilkan keterampilan atau kemampuan yang dimiliki pada saat mengikuti pembelajaran. Sedangkan unsur kegembiraan sudah sedikit berkurang.

Permainan yang digemari sudah bentuk-bentuk permainan yang lebih besar seperti permainan sepakbola, bolavoli, bola basket dan lain sebagainya. Menurut M. Furqon H.,

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

(2003: 21) bahwa, “Ditinjau dari usia mulai berolahraga (olahraga prestasi) usia anak yang ideal berlatih cabang olahraga atletik yaitu kelompok usia 9-10 tahun”.

Belajar dan Perkembangan Gerak Anak

Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Berkaitan dengan belajar, Slameto (1995: 2) menyatakan, “Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Menurut Muhammad Ali (2004: 14) bahwa, “Belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku akibat interaksi dengan lingkungan”.

E. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen dipilih untuk mengetahui gejala-gejala tertentu melalui perlakuan – perlakuan yang dikenakan terhadap sampel percobaan. Pengaruh yang ditimbulkan atau *treatment* yang dikenakan pada sampel penelitian diobservasi selama berlangsungnya eksperimen.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi uji prasyarat analisis dan pengujian hipotesis. Adapun langkah-langkah dari analisis data sebagai berikut:

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra di SD 5 Jatisrono Wonogiri. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

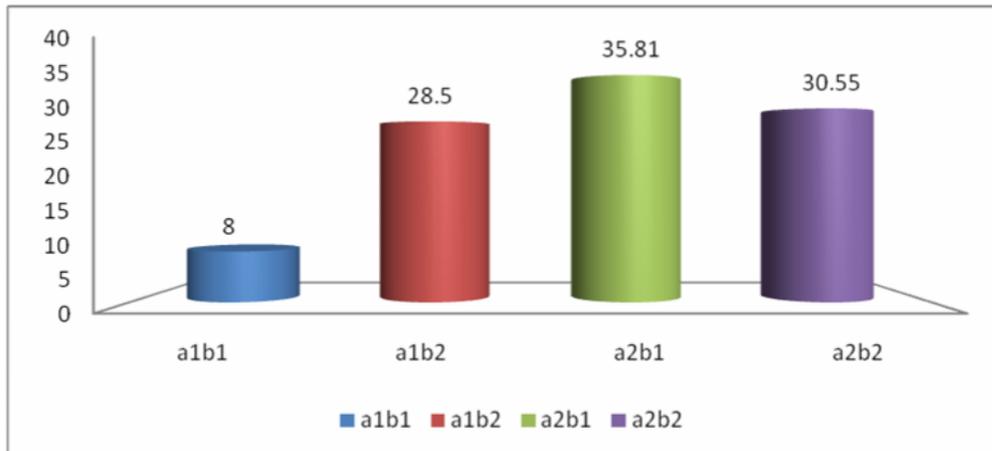
Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya jongkok

Descriptive Statistics

Dependent Variable:Nilai

Pembelajaran	Kel.Umur	Mean	Std. Deviation	N
Model Mengajar periksa diri	Kelompok Umur 9-10 Tahun	8.0000	5.86894	10
	Kelompok Umur 11-12 Tahun	28.5000	11.55903	10
	Total	18.2500	13.79121	20
Model Mengajar Komando	Kelompok Umur 9-10 Tahun	35.4000	14.00159	10
	Kelompok Umur 11-12 Tahun	31.5000	14.15195	10
	Total	33.4500	13.84681	20
Total	Kelompok Umur 9-10 Tahun	21.7000	17.51420	20
	Kelompok Umur 11-12 Tahun	30.0000	12.66990	20
	Total	25.8500	15.66238	40



Gambar

4.1. Histogram Rerata Hasil Tes Lompat Jauh Gaya jongkok

Keterangan:

1. a_1b_1 : kelompok model mengajar periksa diri dengan kelompok usia 9-10 tahun
2. a_1b_2 : kelompok model mengajar periksa diri dengan kelompok usia 11-12 tahun
3. a_2b_1 : kelompok model mengajar komando dengan kelompok usia 9-10 tahun
4. a_2b_2 : kelompok model mengajar komando dengan kelompok usia 11-12 tahun.

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

a. Uji Persyaratan

Sebelum dilakukan analisis data dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya dengan menggunakan pendekatan *Lilliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2. Uji Normalitas

Kelompok Perlakuan	Shapiro-Wilk		
	n	Statistik	Sig
1. Kelompok model mengajar periksa diri dengan kelompok usia 9-10 tahun (A1B1)	10	0,878	0,124
2. Kelompok model mengajar periksa diri dengan kelompok usia 11-12 tahun (A1B1)	10	0,937	0,517
3. Kelompok model mengajar komando dengan kelompok usia 9-10 tahun (A1B2).	10	0,938	0,500
4. Kelompok model mengajar komando dengan kelompok usia 11-12 tahun (A1B2)	10	0,898	0,243

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varian antara kelompok. Untuk uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan *Levene Test*. Hasil uji homogenitas data antara kelompok adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable:Nilai

F	df1	df2	Sig.
2.830	3	36	.052

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Pembelajaran + Kel.Usia + Pembelajaran * Kelompok.Usia

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

Dari tabel di atas berdasarkan *Levene Test* ditemukan bahwa nilai $sig = 0.052 > 0.05$ ($P > 0.05$) maka data tersebut berasal dari populasi yang bervariasi homogen.

b. Pengujian Hipotesis

Teknik perhitungan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh utama perlakuan terhadap eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Jika terjadi perbedaan, maka untuk mengetahui variabel mana yang lebih efektif dilakukan uji lanjut menggunakan uji tukey.

Tabel 4.4 Rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok

Dependent Variable: Nilai

Model Mengajar	Kelompok Usia	Mean	Std. Deviation	N
Model Mengajar periksa diri	Kelompok Usia 9-10 Tahun	8.0000	5.86894	10
	Kelompok Usia 11-12 Tahun	28.5000	11.55903	10
	Total	18.2500	13.79121	20
Model Mengajar Kamando	Kelompok Usia 9-10 Tahun	35.4000	14.00159	10
	Kelompok Usia 11-12 Tahun	31.5000	14.15195	10
	Total	33.4500	13.84681	20
Total	Kelompok Usia 9-10 Tahun	21.7000	17.51420	20
	Kelompok Usia 11-12 Tahun	30.0000	12.66990	20
	Total	25.8500	15.66238	40

Pengujian hipotesis terhadap hipotesis nol (H_0) yang diajukan dalam penelitian ini tersaji dalam tabel rangkuman di bawah ini,

Tabel 4.5 Ringkasan Hasil Analisis Varians Untuk Penggunaan Model Mengajar periksa diri dan Model Mengajar Komando (A_1, A_2)

Sumber Variasi	DF	SS	MS	F	P
A	1	2310.400	2310.400	16.375	0.000
Kekeliruan	36	5079.400	141.094		

Tabel 4.6 Ringkasan Analisis Variansi Untuk Kelompok Usia (B_1, B_2)

Sumber Variasi	DF	SS	MS	F	P
B	1	688.900	688.900	4.883	0.000
Kekeliruan	36	5079.400	141.094		

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

Tabel 4.7. Ringkasan Hasil Analisis Varian Dua Faktor

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Nilai

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	4487.700 ^a	3	1495.900	10.602	.000
Intercept	26728.900	1	26728.900	189.440	.000
Pembelajaran	2310.400	1	2310.400	16.375	.000
Kel.Usia	688.900	1	688.900	4.883	.034
Pembelajaran * Kel.Usia	1488.400	1	1488.400	10.549	.003
Error	5079.400	36	141.094		
Total	36296.000	40			
Corrected Total	9567.100	39			

Tabel 4.8 Deskripsi Hasil Analisis ANAVA

Test of Between-Subjects Effects

No	Hipotesis Nol (Ho)	Fo	Sig	Ho
1	Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model mengajar periksa diri dan model mengajar komando terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.	16,375	0,000	Ditolak
2	Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok usia 9-10 tahun dan kelompok usia 11-12 tahun terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.	4,883	0,034	Ditolak
3	Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model mengajar dan kelompok usia terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.	10,549	0,003	ditolak

Berdasarkan tabel di atas maka uji hipotesis dapat dideskripsikan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model mengajar periksa diri dan model mengajar komando terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil analisis varian

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

diperoleh nilai sig = 0,000 lebih kecil dari 0,05. Oleh sebab itu hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya ada perbedaan antara model mengajar periksa diri dan model mengajar komando terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok usia 9-10 tahun dan kelompok usia 11-12 tahun terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil analisis varian diperoleh nilai sig = 0,034 lebih kecil dari 0,05. Oleh sebab itu hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya ada perbedaan antara kelompok usia 9-10 tahun dan kelompok usia 11-12 terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
3. Ada interaksi antara model mengajar dan kelompok usia terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Dari hasil analisis varian diperoleh nilai sig = 0,003 lebih kecil dari 0,05. Oleh sebab itu hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya ada interaksi antara model mengajar dan kelompok usia anak besar terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok

c. Perbedaan efektifitas perlakuan

Setelah dilakukan uji hipotesis dengan *ANOVA* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kelompok perlakuan eksperimen, maka apabila terdapat hasil yang signifikan pada perbedaan kelompok tersebut dan untuk mengetahui kelompok perlakuan mana yang lebih efektif atau lebih baik dilakukan dengan cara membandingkan rata – rata total (total *mean*).

1. Perbedaan Pengaruh antara Model Mengajar periksa diri dan Model Mengajar Komando Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya jongkok (A1 : A2)

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dengan model mengajar periksa diri diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,25 dan simpangan baku sebesar 13,791. Pada model mengajar komando diperoleh nilai rata-rata sebesar 33,450 dan simpangan baku sebesar 13,846.

Berdasarkan analisis data diperoleh selisih nilai rata-rata kelompok model mengajar komando dan model mengajar periksa diri sebesar 15,20 dan $dk_{\text{error}} = 36$, $k = 4$. $N = 40$. Maka model mengajar komando mempunyai pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan model mengajar periksa diri.

2. Perbedaan Pengaruh antara Kelompok Usia 9-10 Tahun dan Kelompok Usia 11-12 Tahun Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya jongkok (B1 : B2)

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dengan kelompok usia anak besar 9-10 tahun diperoleh nilai rata-rata sebesar 21,70 dan simpangan baku sebesar 17,514. Pada siswa kelompok usia 11-12 tahun diperoleh nilai rata-rata sebesar 30,00 dan simpangan baku sebesar 12,669.

Berdasarkan analisis data di atas diperoleh selisih nilai rata-rata kelompok usia anak besar 9-10 tahun dan kelompok usia anak besar 11-12 sebesar 8,30 dan $dk_{\text{error}} = 36$, $k = 4$. $N: 20$. Maka kelompok usia anak besar 11-12 tahun mempunyai hasil lompatan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok usia anak besar 9-10 tahun.

F. Simpulan

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara model mengajar periksa diri dan model mengajar komando terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Model mengajar komando lebih baik dibandingkan model mengajar periksa diri. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok usia 9-10 tahun dan kelompok usia 11-12 tahun. Siswa dengan kelompok usia 11-12 tahun mempunyai hasil yang lebih baik dibandingkan dengan siswa kelompok usia 9-10 tahun. Ada interaksi antara model mengajar dan kelompok usia terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Siswa kelompok umur 9-10 tahun memiliki peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok lebih baik apabila diberikan model mengajar komando. Siswa kelompok umur 11-12 tahun memiliki peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok lebih baik apabila diberikan model mengajar periksa diri.

Saran

Kepada para pelatih atau guru di sekolah bahwa model mengajar komando memiliki pengaruh yang lebih baik dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, sehingga para guru atau pelatih disarankan lebih memilih model mengajar komando dalam kegiatan belajar mengajar di Sekolah Dasar. Hal ini sangat membantu dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di Sekolah Dasar. Kepada guru pendidikan jasmani agar dapat mempertimbangkan perbedaan kelompok usia siswa dalam pelaksanaan pembelajaran. Kelompok usia 11-12 tahun mempunyai

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

hasil yang lebih baik dibandingkan dengan siswa dengan kelompok usia 9-10 tahun, dengan mengetahui karakteristik siswa dengan kelompok usia yang berbeda maka guru dapat menentukan model mengajar apa yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Para guru atau pelatih disarankan dalam menentukan model mengajar selalu menekankan pada perbedaan kelompok usia yang dimiliki oleh siswa, melakukan pengelompokan kelompok belajar akan menjadikan jalannya latihan lebih efektif, sehingga hasil belajar berupa peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat terwujud. Perlu dilakukan penelitian sejenis dengan populasi yang lebih luas, dan ukuran sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin 1997. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Cv Baru.
- Ballesteros, J.M. 1975 *Pedoman latihan olahraga* Jakarta: Cv Baru.
- Barry L, Johnson and Nelson Jack K. 1986. *Practical Measurements For Evaluation In Physical*. New York : Macmillan Publishing Company
- Benhard. 1986. *Atletik Prinsip dalam Latihan Lompat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Galah*. Semarang : Dahara Print.
- Bloom Field J., TR., Ackland, Elliot B.C. 1994. *Applied Anatomy And Biomechanik in Sport*. Melburne: Blackwell Scientific Publication.
- Bompa O. Tudor. 1983. *Theori and metodologi of Training. The Key to Athletics Performance Dubugue*, Iowa : Kendall Hunt. Publishing Company.
- _____. 1994. *Theori and metodologi of Training. The Key to Athletics Performance Dubugue*, Iowa : Kendall Hunt. Publishing Company.
- Boosey Derek. 1980. *The Jump. Conditioning and Technical Training*. Australia.
- Espenschade, Anna S. Dan Eckert, Helen M. (1980), *Motor Development*. Columbus: Charles E. Merrill Publishing Company.
- Estu Raharjo 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* Jakarta : Erlangga.
- Fox, Edward. L. 1984. *Sport Physiology*. Saunders College Publishing.

Pengaruh Model Mengajar Dan Kelompok Usia Anak Besar Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Mata Pelajaran Atletik (Studi Eksperimen Latihan Dan Komando Pada Siswa Putra Di SDN 1 Jatisrono Wonogiri)
Oleh : Teguh Andibowo

Fox, Edward. L, R. W. Bower, M. L. Foss. 1988. *the physiological Basic of physical Education and Athletics*. New York : Sounders College Publishing.

_____. 1993. *The physiological Basic For Exercise and Sports*. Winconsin : WBC. Brown and Bechmak.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Ditjendikti

IAAF,2000. *Jumping Events Teks Book*. Depelopmen Program IAAF PM

Jessen, Schult and Bengertter. 1983. *Aplied Kinesiology and biomechanics*. Mc. Graw Hill Bokk Company.

Kosasih, Engkos, 1985. *Olahraga teknik dan Program latihan*. Jakarta : Akademi Presindo.

Kosasih Engkos: 1994. *Pendidkan Jasmani dan Kesehatan* jakarta : Erlangga.

M.Sajoto.1990. *Peningkatan Kondisi Fisik*. Semarang : IKIP Semarang. Pres

Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Logos : national Institute for Sport.

Roji. *Pendidkan Jasmani dan Kesahatan* jakarta : Erlangga.

Sandra Widasari. 1988. *Materi Pokok Rancasngan Percobaan*. Universitas Terbukua. Karunia Jakarta

Sudjana. 1995. *Desain dan Analisis Eksperimen Bandung Tarsito*.

Soedarminto. 1995. *Biomekanik Olahraga II*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret

Soekarman, R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Athletic*. Jakarta : PT. Inti Indayu Press.

Ulrik Jonath. 1995. *Leichtathletik I Fur Laufen*. Rowoh I, Taschenbuch: Verlag

Verducci, Frank M. 1980. *Measurement Concept in Physical Education*, St. Louis: The C.V. Mosby Company

Yusuf Adisasmita. 1992. *Atletik* Bandung: Tarsito

BIODATA PENULIS:

Nama : Teguh Andibowo, S.Pd., M.Or

Pendidikan :

• S1 : FKIP POK UTP Surakarta

• S2 : Ilmu Keolahragaan UNS Surakarta

Pekerjaan : Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP, UTP Surakarta.