

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusi <i>Edy Suranta Ginting</i>	506
Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Renang <i>Fauzan Siregar</i>	513
Upaya Peningkatan Pukulan Backhand Push Dalam Permainan Tenis Meja Melalui Variasi Pembelajaran <i>Hamka Abdi Negara Siahaan</i>	517
Survey Fasilitas Dan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Di Smp Negeri Se - Kota Madya Tebing Tinggi <i>Imelda</i>	523
Pengembangan Lembar Kerja Mahasiswa Berbasis KKNi Pada Matakuliah Pertumbuhan Dan Perkembangan Gerak <i>Rahma Dewi</i>	528
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar <i>Distributed Practice</i> <i>Resti Ana Dwi Siregar</i>	536
Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jangkit Dengan Menggunakan Gaya Mengajar Resiprokal <i>Ruben Pardamean Hutapea, Jony Karno Damanik</i>	541
Peningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran <i>Sandy Yudha Sinurat</i>	545
OLAHRAGA PRESTASI	
Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Plyometrik</i> Peningkatan Otot Tungkai Dan Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Muhammad Indra Bayu</i>	551
Pola Pembinaan Olahraga Bola Voli Pada Klub Bina Putri Embrio <i>Kurniadi Nasution</i>	554
Pengaruh Latihan <i>Dribble</i> Langsung <i>Jump Shoot</i> Terhadap Hasil <i>Jump Shoot</i> <i>Rian Handika</i>	563
Iptek Terhadap Atlet Sprint Tunanetra Npc (<i>National Paralympik Comite</i>) <i>Joni T.M Nababan</i>	568



MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JANGKIT TERHADAP SISWA SMK DENGAN MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL

Ruben Pardamean Hutapea, Jony Karno Damanik

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. This study aims to determine the improvement of the learning process of jump jump by using reciprocal teaching style. The location of this research is conducted. The time this study was conducted in January 2015 for 2 weeks. Subjects in this study are students of class X TKJ 1 which amounted to 31, 10 male students and 21 women who will be given the action through the Application of reciprocal teaching style to the learning process of basic jumping technique. The method used in this research is Classroom Action Research. The result of the research concludes: (1) From the result of learning cycle I obtained as many as 18 students (58.07%) have reached the level of mastery of learning while 13 students (41.93%) have not reached the level of mastery learning. With an average learning result score of 2.63. (2) From the result of learning cycle II, there are 27 students (87,10%) who have reached the completeness in learning and 4 students (12,90%) still unfinished. With the average score of student learning outcomes is 2.85. Based on the results of data analysis can be concluded that through the implementation of teaching style reciprocal can improve learning results jump jumping.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat (Sabaruddin, 2016). Pendidikan merupakan upaya untuk mengembangkan potensi - potensi manusiawi yang ada pada peserta didik baik potensi fisik, potensi cipta, rasa, maupun karsanya, agar potensi itu menjadi nyata dan dapat berfungsi dalam perjalanan hidupnya Imran Akmad (2018). Akhmad Syiroj, Agung Sunarno, Rahma Dewi (2017). gaya mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara untuk menyiasati sistem pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien.

Kamus besar bahasa Indonesia (dalam Sagala 2009:2) Pendidikan ialah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Salah satu faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah faktor guru, secara umum kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik. Demikian pula dalam pembelajaran lompat jangkit, salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi dengan penggunaan media dalam mengajar. Agar tercapai tujuan tersebut guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam kegiatan pembelajaran, baik dalam penggunaan media maupun dalam strategi dan pendekatan pembelajaran itu sendiri. Dengan strategi dan pendekatan pembelajaran yang tepat, guru akan dapat menciptakan suasana belajar yang bermakna dan menyenangkan bagi siswa.



Lompat jangkit merupakan salah satu nomor yang tergabung dalam cabang olahraga atletik yang memerlukan keterampilan berjingkat, melangkah dan melompat, sehingga membutuhkan keseimbangan kekuatan dari kedua kaki. Muchamad Djumidar (2004:79) mengemukakan bahwa dengan mempelajari gerakan lompat jangkit diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan fisik maupun psikis. Kemampuan fisik yang diharapkan adalah : meningkatkan Kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, keterampilan.

Salah satu unsur yang dapat mempengaruhi peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jangkit adalah motivasi, minat, bakat, kondisi fisik sarana atau gaya mengajar yang dibuat seorang guru untuk menyampaikan materi, dengan begitu peserta didik dapat melakukan teknik tersebut dengan baik dan merasa senang. Penggunaan metode yang tepat sesuai dengan materi pembelajaran serta penerapan gaya mengajar resiprokal diharapkan akan meningkatkan hasil belajar siswa.

Dalam pembelajaran mata pelajaran penjas ada yang dinamakan gaya mengajar resiprokal. Gaya mengajar resiprokal adalah gaya mengajar yang menerapkan tanggung jawab dan pemberian umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya (mosston .1994). Gaya mengajar resiprokal merupakan gaya mengajar yang menerapkan teori umpan balik atau feed back. Dalam hal ini siswa diberikan kebebasan untuk membuat keputusan sehubungan dengan pelaksanaan tugas. Siswa diberikan tugas untuk memiliki hasil belajar yang secara terbatas. Penilaian hanya terbatas pada penilaian formatif atau korektif oleh seorang siswa terhadap seorang siswa, oleh sekelompok siswa terhadap sekelompok siswa yang lain, atau sekelompok siswa terhadap hasil belajar seorang siswa. Namun yang paling umum ialah seorang siswa terhadap hasil belajar seorang siswa atau sering diterapkan dalam formasi berpasangan.

Proses pembelajaran yang dilakukan guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah yaitu, siswa hanya dijelaskan teknik lompat jangkit dan dipraktikkan oleh guru, kemudian siswa melakukan gerakan tersebut. Ternyata dengan cara tersebut siswa belum juga memahami gerakan lompat jangkit dan dengan guru mengajarkan seperti itu membuat siswa merasa bosan. Sehingga dengan cara proses pembelajaran seperti itu sebagian besar siswa tidak mendapatkan nilai kelulusan yang maksimal yang dilihat dari hasil tes belajar lompat jangkit yang berpedoman pada nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Dilihat dari proses pembelajaran yang terlaksana dan juga gejala-gejala yang terjadi pada proses pembelajaran lompat jangkit tersebut, dominan siswa belum dapat memahami sepenuhnya gerakan-gerakan jingkat (hop), langkah (step), lompat (jump) bahkan dalam proses pelaksanaannya mereka sangat sering mengalami kesalahan. Seharusnya guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan melakukan atau mencoba gaya mengaja resiprokal, karena dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal siswa akan percaya diri karena yang menilai dirinya adalah teman sebaya. pemberian materi pembelajaran yang disenangi oleh siswa dengan tanpa menghilangkan tujuan utama dalam kurikulum tentang nomor cabang atletik yaitu lompat jangkit.



PEMBAHASAN

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas (Yoyo 2000: 31).

Dauer dan Pangrazi (1989: 1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Ateng (1993) mengemukakan; pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional. (<http://wawan-junaidi.blogspot.com/2011/12/definisi-pendidikan-jasmani.html>)

Menurut Singer, Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh (melibatkan otot-otot besar) yang dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan, antara lain belajar sosial, intelektual, keindahan, dan kesehatan. (bedande.blogspot.com/2012/01/pengertian-pendidikan-jasmani.html)

Menurut UNESCO (dalam Ika 2012: 2), Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak

Menurut Rijrdorp (dalam Ika 2012: 3), Pendidikan jasmani adalah segala yang berpangkal pada gerakan manusia serta mengarah kepada kepribadian yang bulat dan kreatif dari manusia, merupakan gerakan dasar dari segala pendidikan jasmani.

Pengertian lompat jangkit

Lompat jangkit sering juga dikatakan dengan lompat jingkat atau lompat tiga (triple jump). Namun istilah atau nama yang resmi dipergunakan di Indonesia, yaitu yang tercantum di dalam buku Peraturan Perlombaan yang dikeluarkan oleh PB PASI adalah lompat jangkit (Hop Step Jump).

Menurut Djumidar (2002 : 71) dengan mempelajari lompat jangkit diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan fisik maupun fisikis, kemampuan fisik antara lain : meningkatnya kekuatan,



kecepatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan. Sedangkan kemampuan psikis seperti meningkatnya rasa percaya diri, rasa keberanian, rasa kebersamaan, disiplin diri.

Pengertian gaya mengajar resiprokal

Menurut Mosston dan Ashworth (1994), gaya mengajar resiprokal adalah gaya mengajar yang menekankan tanggung jawab dan memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya. Pergeseran peranan ini memungkinkan:

- 1) Peningkatan interaksi sosial antara teman sebaya
- 2) Umpan balik secara langsung

Gaya resiprokal memperhatikan perubahan yang lebih besar dalam membuat keputusan dari guru kepada siswa. Siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan member umpan balik segera pada setiap kali melakukan gerakan. Guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilakukan kriteria evaluasi berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang harus dilakukan oleh pasangannya itu sudah sesuai dengan rujukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui gaya mengajar Resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit pada siswa kelas X SMK N1 Raya kab simalungun Tahun Ajaran 2014/2015.

B. Saran

Sebagai saran dapat diberikan penelitian sebagai berikut :

1. Disarankan pada guru Pendidikan Jasmani sekolah SMK N 1 RAYA untuk mempertimbangkan penggunaan Gaya Mengajar Resiprokal dengan materi yang disesuaikan karena hal ini dapat membangkitkan semangat belajar siswa
2. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan hasil belajar lompat jangkit dengan menggunakan Gaya mengajar Resiprokal atau penambahan media latihan yang bisa memacu siswa untuk bisa berlatih tehnik dasar lompat jangkit.
3. Disarankan kepada guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan hasil belajar lompat jangkit siswa yang belum tuntas dengan menggunakan pembelajaran gaya mengajar Resiprokal..
4. Kepada Mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan Gaya Mengajar resiprokal dengan menambahkan penggunaan media belajar.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode pembelajaran kiranya dapat mencoba dengan materi pelajaran lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Syiroj, Agung Sunarno, Rahma Dewi. 2017. Perbedaan Gaya Mengajar Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Xi Man Rantauprapat. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 3 No 1. 15-31.
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. Vol 1, No 1. Hal 70-77.
- Dimiyanti & Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ika Kusumasari. 2012. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Medan. . Penerbit.
- Kunandar.PTK.2008. *Sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta : PT Raja Grafindo persada
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Muhammad Nur Habibi, Imran Akhmad, Budi Valianto.. 2018. Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. Vol 4 No 2. Hal. 44-59.
- Nana Sudjana.2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Pedoman Penulisan Skripsi FIK Unimed
- Rusli Iutan, Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional
- Sardiman, A, M. 2009. *Intraksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang mempengaruhinya*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian* . Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Surayin, 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Yrama Widya
- Syaiful Sagala . 2009. *Konsep & Makna Pembelajaran*. Bandung : Cv. ALFABETA.
- Yudhi Munadi. 2008. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Gaung Persada (GP)
- Y. Bahagiam, U. Yusup, A. Suherman. 2000. *Atletik* Departemen pendidikan nasional.
bedande.blogspot.com/2012/01/pengertian-pendidikan-jasmani.html
www.anneahira.com/atletik-lompat-jangkit.htm
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: PT Tarsito
- Suprijanto. 2005. *Media Pembelajaran*
- Tim Dosen. 2011. *Psikologi Pendidikan*. Penerbit: PPS UNIMED
- Tim Penyusun. 2007. *Pedoman Penulisan Skripsi FIK UNIMED*. MEDAN: UNIMED
- Toto Subroto. 2000. *Pemantapan Kemampuan Mengajar (PKM)*. Depertemen.