

PERBEDAAN PENGARUH METODE PENGAJARAN *DIRECT* DAN *INDIRECT* TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DITINJAU DARI *BODY MASS INDEX*

(Studi Eksperimen pada Mahasiswa Putra Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Melawi Nanga Pinoh)

Nur Sulistyo Mutaqin, M. Furqon H, Agus Kristiyanto
Magister Ilmu Keolahragaan Program PASCASARJANA UNS
sinyo_stkipm@yahoo.co.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode pengajaran *direct* dan *indirect* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, (2) Perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25, *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25, dan *Body Mass Index* (BMI) < 17, (3) Pengaruh interaksi antara metode pengajaran dan *body mass index* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Metode penelitian ini yaitu eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 3. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Melawi Nanga Pinoh. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive random sampling*, besarnya sampel yang diambil yaitu sebanyak 60 mahasiswa. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan ANAVA. Sebelum diuji dengan ANAVA, terlebih dulu menggunakan uji prasyarat analisis data dengan uji normalitas sampel (Uji *Lilliefors* dengan $\alpha = 0,05 \%$) dan Uji homogenitas varians (Uji *Bartlett* dengan $\alpha = 0,05 \%$).

Hasil penelitian sebagai berikut: (1) ada perbedaan pengaruh antara metode pengajaran *direct* dan *indirect* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pengaruh metode pengajaran *indirect* lebih baik dari pada metode pengajaran *direct*, (2) ada perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25, *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25 dan *Body Mass Index* (BMI) < 17. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25 lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25. Sedangkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25 lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) < 17, (3) terdapat interaksi antara metode pengajaran dan *Body Mass Index* (BMI) terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25 lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *indirect*. Mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25 lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *direct*. Sedangkan mahasiswa

yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) < 17 lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *indirect*.

Kata Kunci: Metode Pengajaran *Direct*, Metode Pengajaran *Indirect*, *Body Mass Index* (BMI), Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Olahraga merupakan salah satu sarana dalam pembangunan bangsa, khususnya pembangunan dalam bidang jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil pembangunan yang baik perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Demikian pula halnya dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga, perlu adanya pembinaan yang diawali dari pembibitan. Sebab prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul. Pencarian bibit-bibit olahragawan yang tepat adalah di sekolah-sekolah, mulai dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi. Proses belajar mengajar, olahraga dipandang sebagai alat pendidikan yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan belajar mengajar secara keseluruhan. Olahraga merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan di semua jenjang pendidikan. Melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani anak didik, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerakanya.

Salah satu cabang olahraga tersebut diantaranya adalah cabang atletik. Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor. Nomor-nomor yang ada dalam olahraga atletik meliputi jalan, lari, lompat dan lempar. Dari beberapa nomor tersebut yang termasuk dalam nomor lompat salah satunya diantaranya adalah lompat jauh. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam lompat jauh harus ditunjang kemampuan fisik yang prima dan penguasaan teknik yang baik, karena tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau perlombaan, penguasaan teknik sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang mahasiswa. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan teknik dasar.

Selain itu juga dengan banyaknya perlombaan-perlombaan yang secara tidak langsung ikut mempengaruhi dan meningkatkan perkembangan cabang olahraga atletik khususnya di tanah air. Dalam lompat jauh gaya jongkok, seorang mahasiswa dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Hal ini artinya, untuk dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai karena meningkatkan keahlian lompat jauh gaya jongkok hanya akan berhasil jika mahasiswa melatih fisiknya teratur dan berulang kali.

Penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap mahasiswa. Lompat jauh gaya jongkok adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dan ke depan yang memerlukan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam lompat jauh gaya jongkok seperti kekuatan, daya tahan,

koordinasi, keseimbangan, daya ledak, dan lain-lain. Mochamad Sajoto (1995: 10) “komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular explosive power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*)”. Semua komponen kondisi fisik harus dapat ditingkatkan guna menunjang prestasi mahasiswa.

Prestasi olahraga tidak terlepas dari unsur kondisi fisik. Peningkatan kondisi fisik mahasiswa bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima (Suharno HP., 1993: 38). Latihan fisik setiap cabang olahraga merupakan pondasi utama dalam melatih teknik, taktik dan mental mahasiswa. Untuk mendapatkan prestasi yang tinggi, hendaknya ditunjang kondisi fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, waktu reaksi, kelentukan, power yang sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam lompat jauh gaya jongkok.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai setiap mahasiswa tanpa terkecuali. Hasil belajar lompat jauh

gaya jongkok secara optimal, dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi para mahasiswa. Pembelajaran yang tepat untuk memberikan latihan, dimulai dengan latihan tentang *skill-skill* dasar agar tercapai *performance skill* dasar yang benar. Mahasiswa yang baik adalah mahasiswa yang memiliki *skill* dasar yang baik. Kelemahan yang paling menonjol dalam keterampilan melakukan lompat jauh gaya jongkok adalah fase awalan, tolakan, saat melayang di udara dan pendaratan. Dari setiap perlombaan masih banyak yang melakukan kesalahan dalam lompat jauh gaya jongkok sehingga akan mudah dikalahkan oleh lawan. Dengan adanya kelemahan tersebut, mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Melawi Nanga Pinoh berusaha berbenah diri dalam penguasaan teknik-teknik dasar dalam lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Selama ini metode pengajaran yang digunakan masih belum maksimal untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa dalam penguasaan teknik keterampilan melakukan lompat jauh gaya jongkok, sering kali mahasiswa hanya dilatih

untuk melakukan dengan tanpa tujuan. Inovasi dan kreasi dari pembina maupun pelatih lompat jauh gaya jongkok sangat diperlukan terutama dalam menentukan dan memilih metode pengajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik dan esensi dari materi yang akan dilatih. Pemilihan metode pengajaran juga harus mempertimbangkan waktu ketersediaan fasilitas dan alat yang dibutuhkan. Kenyataan yang terjadi saat ini pembina maupun pelatih dihadapkan dengan keterbatasan waktu serta tidak memadainya alat-alat yang tidak sesuai dengan jumlah mahasiswa yang akan dilatih sementara banyak materi yang akan dilatih kepada mahasiswa. Permasalahan ini tentunya salah satu disebabkan keterbatasan kemampuan dan kualitas pembina maupun pelatih lompat jauh gaya jongkok dalam mengelola dan memodifikasi metode pengajaran. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok secara optimal, dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi para mahasiswa.

Metode pengajaran adalah salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga. Selama ini metode pengajaran yang digunakan masih belum maksimal untuk meningkatkan

hasil belajar mahasiswa dalam penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok, sering kali mahasiswa hanya dilatih untuk melakukan dengan tanpa tujuan. Inovasi dan kreasi dari pembina maupun pelatih lompat jauh gaya jongkok sangat diperlukan terutama dalam menentukan dan memilih metode pengajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik dan esensi dari materi yang akan dilatih. Pemilihan metode pengajaran juga harus mempertimbangkan waktu ketersediaan fasilitas dan alat yang dibutuhkan. Kebutuhan akan metode pengajaran yang efisien dalam latihan lompat jauh gaya jongkok dilandasi oleh beberapa alasan yaitu pertama, efisiensi akan menghemat waktu, energi, atau biaya; kedua, metode efisien akan memungkinkan para atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi (Rusli Lutan, 1988: 26).

Metode pengajaran adalah suatu cara penyajian materi pembelajaran yang dilakukan secara sistematis untuk mendorong tercapainya tujuan pengajaran dalam suatu proses membuat orang belajar. Penerapan metode pengajaran yang tepat dalam proses belajar lompat jauh gaya jongkok juga akan memberikan

peluang bagi pembina maupun pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pembina maupun pelatih lompat jauh gaya jongkok karena terhambatnya proses belajar dalam lompat jauh gaya jongkok dan faktor kurang memadainya fasilitas lompat jauh gaya jongkok yang tersedia. Sebagai seorang pembina maupun pelatih seharusnya mengetahui dan memahami ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait. Menurut Nossek (1982: 1) “Berbagai ilmu yang berkaitan dengan olahraga antara lain adalah fisiologi latihan, biomekanika olahraga, pedagogi di bidang olahraga, sosiologi olahraga, psikologi olahraga dan kesehatan olahraga”. Hal ini penting karena pengetahuan-pengetahuan tersebut dapat diacu sebagai konsep yang mendasari dalam penetapan suatu program latihan fisik yang efektif.

Penentuan metode pengajaran yang tepat sangat berhubungan dengan situasi latihan. Dalam hal ini M. Furqon Hidayatullah (2009: 115) menyatakan bahwa, “Dalam tahap awal proses belajar, siswa tidak harus dibebani secara mental dan fisik. Oleh karena itu belajar teknik tetap diberikan pada bagian pertama atau

permulaan sesi latihan”. Pertimbangan penggunaan metode pengajaran tertentu harus memperhatikan kondisi bagaimana dan di mana proses belajar tersebut dilaksanakan. Kondisi latihan juga berhubungan dengan karakteristik dari materi yang akan dilatih. Dengan demikian karakteristik dari materi latihan juga harus dipertimbangkan dalam memilih metode pengajaran.

Jenis metode pengajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok diantaranya adalah metode pengajaran *direct* dan *indirect*. Agar metode pengajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu ditelusuri faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Untuk dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar, maka diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan daya ledak otot yang baik.

Pada metode pengajaran *direct* bahwa mahasiswa memainkan atau melakukan lompat jauh gaya jongkok mengikuti pendekatan tradisional untuk pengembangan dan menyempurnakan stabilitas,

lokomotor, dan gerak manipulatif. Metode pengajaran *direct* lebih menyenangkan bagi mahasiswa karena mahasiswa akan lebih sering melompat mengangkat kaki ke atas dan ke depan. Metode pengajaran *indirect* ialah mahasiswa memainkan atau melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok secara *indirect* atau melakukan pembelajaran per bagian teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.

Secara teknis gerakan lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan yang mudah dilakukan, karena lompat jauh gaya jongkok terdiri dari beberapa tahap atau fase gerakan, antara lain pada tahap awalan, tahap tolakan, tahap saat melayang di udara dan tahap pendaratan. Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok harus dilakukan latihan dengan menerapkan metode pengajaran yang baik dan tepat. Karenanya perlu dirancang sebuah metode pengajaran yang sesuai supaya mahasiswa mudah mempelajarinya, mengelola mahasiswa dan mengemas metode pengajaran dengan bahan ajar secara menarik yang bisa merangsang minat belajar mahasiswa dan mahasiswa tidak merasa jenuh. Agar metode pengajaran yang akan

diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh gaya jongkok perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Dimana faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh gaya jongkok diperlukan unsur-unsur kondisi fisik seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

Keberhasilan dalam keterampilan melakukan lompat jauh gaya jongkok adalah faktor atlet. Senada dengan hal tersebut Rusli Lutan (1988: 322) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar gerak adalah: (1) kondisi internal; dan (2) kondisi eksternal. Kondisi internal mencakup faktor-faktor yang terdapat pada individu, atau atribut lain yang membedakan atlet satu dengan atlet yang lainnya. Salah satu diantaranya jika ditinjau dari bentuk fisik atlet yang berhubungan dengan *body mass index* yang mempengaruhi penampilan mahasiswa baik dalam latihan gerakan-gerakan keterampilan maupun dalam perlombaan. Dengan demikian dapat dikatakan *body mass index* yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha pencapaian prestasi maksimal

bagi mahasiswa dalam hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda (Sugiyanto, 1997: 353). Faktor lain yang perlu dicermati dari potensi mahasiswa, yaitu kemampuan untuk menyadari posisi dan gerakan yang telah dilakukan. Mahasiswa yang dapat menyadari posisi dan gerakan lompat jauh gaya jongkok yang telah dilakukan akan cenderung untuk dapat mengoreksi gerakan sendiri yang sekaligus dapat mengontrol secara tertutup dan penting dilakukan ketika di perlombaan. *Body Mass Index* (BMI) > 25, *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25, *Body Mass Index* (BMI) < 17 ini akan berpengaruh pada keberhasilan dalam menguasai teknik tertentu.

Dengan demikian dapat dikatakan *body mass index* yang baik adalah suatu persyaratan dalam usaha mencapai prestasi maksimal bagi seseorang dalam belajar lompat jauh gaya jongkok. Perbedaan *body mass index* dapat dibedakan menjadi tiga yaitu *Body Mass Index* (BMI) > 25, *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25, *Body Mass Index* (BMI) < 17. Perbedaan *body mass index* yang ada pada mahasiswa harus menjadi

pertimbangan sebagai suatu faktor yang menentukan dalam gerakan lompat jauh gaya jongkok. Perbedaan atlet lompat jauh gaya jongkok dalam hal *body mass index* akan menjadi pertimbangan yang sangat penting dalam menentukan metode pengajaran yang sesuai dengan karakter dari masing-masing mahasiswa sehingga bisa mencapai hasil latihan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa metode pengajaran memiliki peranan yang sangat penting serta berpengaruh terhadap pencapaian prestasi seorang mahasiswa. Program-program metode pengajaran untuk peningkatan kondisi fisik seperti itu belum diterapkan khususnya di mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Melawi Nanga Pinoh. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Perbedaan Pengaruh Metode Pengajaran *Direct* dan *Indirect* Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari *Body Mass Index* (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Putra Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan

dan Ilmu Pendidikan Melalui Nanga Pinoh)".

Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jingkat, maupun untuk tinggi galah. Sedangkan loncat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga air (loncat indah) dan senam (loncat harimau) yaitu melakukan gerakan tolakan dengan dua kaki.

Aip Syarifuddin (1992: 90) mendefinisikan bahwa, “lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan lompatan mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan jelas melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Yusuf Hadisasmita (1992: 64) menyatakan bahwa, “lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk

mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.”

Selanjutnya Bernhart (1993: 64) bahwa teknik dasar lompat jauh meliputi: ancang-ancang, persiapan untuk melompat, melayang, dan fase pendaratan. Ballesteros J. M. (1979: 3) mengatakan bahwa lompat jauh meliputi lari awalan, diikuti gerak tolakan tungkai, gerak melayang, gerak jatuh atau mendarat.

Pendapat para ahli tersebut khususnya nomor lompat jauh dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dari lompat jauh terdiri dari: awalan, tumpuan, saat melayang, dan pendaratan. Semua aktivitas ini merupakan satu kesatuan gerakan berkelanjutan dan tidak terputus-putus dalam pelaksanaannya.

Gaya jongkok dalam lompat jauh salah satu gaya yang digunakan atlet dalam mencapai lompatan yang jauh dengan menggunakan kedua kaki jongkok untuk mendapat dorongan badan dalam pencapaian gerakan horizontal.

Metode Pengajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok

Belajar dan pembelajaran adalah suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia,

dengan belajar manusia dapat meningkatkan potensinya yang dibawa sejak lahir, hal ini sesuai pendapat Max Darsono, A. Sugandi, Martensi K.Dj (2000: 1) bahwa hasil suatu belajar adalah perubahan. Morris and Shermis (1992: 1) mengatakan “belajar adalah perubahan yang menetap dalam kehidupan seseorang yang tidak diwariskan secara genetis”. Perubahan itu terjadi pada pemahaman perilaku, persepsi, motivasi atau campuran dari semuanya secara sistematis sebagai akibat pengalaman dari situasi tertentu.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok bertujuan agar atlet dapat menguasai lompat jauh gaya jongkok. Menurut Sugiyanto (1998: 289) bahwa, “keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien”. Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh. Gerakan keterampilan merupakan gerakan yang memenuhi kriteria tertentu. Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 56) menyatakan bahwa, tiga indikator

gerak terampil yaitu: (1) efektif artinya sesuai dengan produk yang diinginkan, (2) efisien artinya sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan, (3) adaptif artinya sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan.

Metode Pengajaran *Direct*

Menurut Gallahue and Ozmun (1998: 475) “pengalaman *direct* lebih mengikuti pendekatan yang lebih tradisional terhadap pengembangan dan perbaikan kombinasi kestabilan, lokomotor, dan gerak manipulatif”. Pendekatan pengajaran tradisional melibatkan penetapan model-model untuk performa yang benar melalui penjelasan, dan keterampilan mendemonstrasikan yang harus dipelajari sebelum mereka dipraktikkan. Para pelajar kemudian menirukan karakteristik gerakan dari model semirip mungkin dalam batas-batas kemampuan mereka pada sesi praktik atau latihan singkat. Kemudian pembina menghentikan kelompok tersebut, dan model diberikan lagi bersama-sama dengan komentar umum mengenai masalah yang mungkin ditemui oleh seluruh kelompok. Kelompok tersebut selanjutnya dilibatkan dalam sebuah aktivitas yang memadukan keterampilan-

keterampilan ini. Pembina keliling di antara pelajar dan membantu orang-orang yang mungkin mengalami kesulitan untuk mempraktikkan keterampilan secara mahir. Pengalaman *direct* memerlukan sebuah model agar performa terbentuk sebelum pengalaman gerakan dimulai.

Metode Pengajaran *Indirect*

Menurut Gallahue and Ozmun (1998: 475) bahwa “*indirect* adalah perluasan eksplorasi gerakan yang logis dan pendekatan penemuan terbimbing”. Metode pengajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode *indirect* adalah prosedur atau cara-cara pemilihan belajar mengajar dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah digariskan dengan memberikan gerakan dasar menuju ke arah teknik gerakan yang sebenarnya.

Menurut Rink (2002: 55-56) “Pengalaman pemecahan masalah dan pengalaman kreatif, pengalaman pembelajaran kooperatif, dan diskusi, sebagai contohnya. Semua memberikan mereka kepada penggunaan pengajaran *indirect*”. Pengajaran *indirect* lebih sulit untuk dijelaskan. Hasil belajar dalam

pengajaran *indirect* mungkin tidak jelas. Pembina dapat beranggapan bahwa dengan memberikan sebuah pengalaman belajar yang kaya, mahasiswa akan mendapatkan hal-hal yang berbeda dari pengalaman. Pembina menyusun pengalaman secara tanggung jawab yang lebih besar dalam proses pembelajaran dan sehingga arah pembelajaran mungkin tidak seperti yang direncanakan. Pembina lebih mungkin berjalan dengan alur pelajaran dari pada menggunakan sebuah perkembangan tahap demi tahap yang telah direncanakan. Dalam pengajaran *indirect*, pembina dapat beranggapan bahwa mahasiswa dapat bekerja lebih secara mandiri dengan isi dan tidak perlu membutuhkan tingkat pengawasan yang tinggi.

Body Mass Index

Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa. IMT adalah sebuah ukuran “berat terhadap tinggi” badan yang umum digunakan untuk menggolongkan orang dewasa ke dalam kategori kekurangan berat badan, kelebihan berat badan dan kegemukan (obesitas). Cara menghitung IMT, yaitu dengan membagi berat badan dalam kilogram

dengan kuadrat dari tinggi badan dalam meter. Kemudian hasil tersebut dibandingkan dengan klasifikasi: berat badan di bawah normal (nilai IMT < 17), normal (nilai IMT 18,5 - 25), dan gemuk (nilai IMT > 25) (Sunita Almatsier, 2001: 72).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 3. Menurut Sudjana (2002: 148) eksperimen faktorial adalah eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen. Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Melawi Nanga Pinoh. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 60 mahasiswa, yang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Menurut Sudjana (2002:148) teknik *purposive random sampling* yaitu dari jumlah populasi yang ada untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan untuk memenuhi tujuan penelitian.

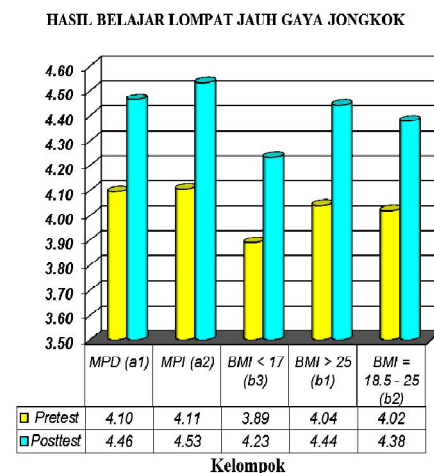
PEMBAHASAN

Deskripsi hasil analisis data yang dibandingkan disajikan dalam belajar lompat jauh gaya jongkok yang bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel. 1. Deskripsi Data Hasil Tes Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Tiap Kelompok Berdasarkan Penggunaan Metode Pengajaran dan Tingkat *Body Mass Index* (BMI)

Perlakuan	Tingkat <i>Body Mass Index</i> (BMI)	Statistik	Hasil Tes Awal	Hasil Tes Akhir	Peningkatan
Metode Pengajaran <i>Direct</i>	> 25	Jumlah	41.69	44.42	2.73
		Rerata	4.169	4.442	0.273
		SD	0.211	0.218	0.038
	= 18,5 - 25	Jumlah	40.22	44.85	4.63
		Rerata	4.022	4.485	0.463
		SD	0.367	0.367	0.037
	< 17	Jumlah	38.34	41.64	3.30
		Rerata	3.834	4.164	0.330
		SD	0.370	0.376	0.057
Metode Pengajaran <i>Indirect</i>	> 25	Jumlah	41.18	47.15	5.97
		Rerata	4.118	4.715	0.597
		SD	0.272	0.213	0.070
	= 18,5 - 25	Jumlah	40.95	43.49	2.54
		Rerata	4.095	4.349	0.254
		SD	0.282	0.297	0.035
	< 17	Jumlah	39.44	43.02	3.58
		Rerata	3.944	4.302	0.358
		SD	0.468	0.442	0.056

Gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dapat dibuat histogram perbandingan nilai sebagai berikut:



Keterangan:

MPD = Kelompok metode pengajaran *direct*

MPI = Kelompok metode pengajaran *indirect*

BMI > 25 = Kelompok *Body Mass Index* (BMI) > 25

BMI = 18,5 – 25 = Kelompok *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25

BMI) < 17 = Kelompok *Body Mass Index* (BMI) < 17

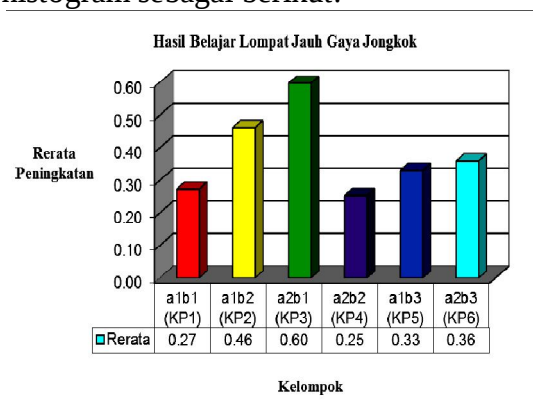
■ = Hasil tes awal

■ = Hasil tes akhir

Tabel 2 . Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Masing-Masing Sel (Kelompok Perlakuan)

No	Kelompok Perlakuan (Sel)	Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok
1	a ₁ b ₁ (KP ₁)	0.27
2	a ₁ b ₂ (KP ₂)	0.46
3	a ₂ b ₁ (KP ₃)	0.60
4	a ₂ b ₂ (KP ₄)	0.25
5	a ₁ b ₃ (KP ₅)	0.33
6	a ₂ b ₃ (KP ₆)	0.36

Nilai rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang dicapai tiap kelompok perlakuan mudah dipahami, maka nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada tiap kelompok perlakuan disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Keterangan :

KP₁ = Kelompok metode pengajaran *direct* pada tingkat *Body Mass Index* (BMI) > 25.

KP₂ = Kelompok metode pengajaran *direct* pada tingkat *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25.

KP₃ = Kelompok metode pengajaran *indirect* pada tingkat *Body Mass Index* (BMI) > 25.

KP₄ = Kelompok metode pengajaran *indirect* pada tingkat *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25.

KP₅ = Kelompok metode pengajaran *direct* pada tingkat *Body Mass Index* (BMI) < 17.

KP₆ = Kelompok metode pengajaran *indirect* pada tingkat *Body Mass Index* (BMI) < 17.

Tabel.3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Distribusi Frekuensi Populasi

Kelompok Perlakuan	N	M	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}	Kesimpulan
KP ₁	10	0.273	0.038	0.1093	0,319	Berdistribusi Normal
KP ₂	10	0.463	0.037	0.2324	0,319	Berdistribusi Normal
KP ₃	10	0.330	0.057	0.2106	0,319	Berdistribusi Normal
KP ₄	10	0.597	0.070	0.1315	0,319	Berdistribusi Normal
KP ₅	10	0.254	0.035	0.1365	0,319	Berdistribusi Normal
KP ₆	10	0.358	0.056	0.1915	0,319	Berdistribusi Normal

Tabel.4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Populasi

Σ Kelompok	N_i	SD^2_{gab}	χ^2_o	$\chi^2_{tabel\ 5\%}$	Kesimpulan
6	10	0,002554	7,452	11,07	Varians homogen

Tabel 5. Ringkasan Nilai Rata-Rata Peningkatan *Smash Forehand* Bulutangkis Berdasarkan Penggunaan Metode Latihan dan Tingkat *Motor Ability*

Variabel Rerata Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	a ₁			a ₂		
	b ₁	b ₂	b ₃	b ₁	b ₂	b ₃
Hasil tes awal	4.17	4.02	3.83	4.12	4.10	3.94
Hasil tes akhir	4.44	4.49	4.16	4.72	4.35	4.30
Peningkatan	0.27	0.46	0.33	0.60	0.25	0.36

Keterangan :

a₁ = Metode pengajaran *direct*.

a₂ = Metode pengajaran *indirect*.

b₁ = Kelompok mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25

b₂ = Kelompok mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25

b₃ = Kelompok mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) < 17

Berdasarkan pengujian hipotesis

Tabel 6. Ringkasan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F _o	F _t
Rata-rata					
Perlakuan	1	8.6260	8.6260		
A	1	0.0341	0.0341	12.01	* 4,17
B	2	0.0956	0.0478	16.85	* 3,32
AB	2	0.7131	0.3566	125.66	* 3,32
Kekeliruan	54	0.1532	0.0028		
Total	60	9.6221			

pertama ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok

mahasiswa yang mendapatkan metode pengajaran *direct* dan kelompok mahasiswa yang mendapatkan metode pengajaran *indirect* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Pada kelompok mahasiswa yang mendapat metode pengajaran *indirect*

Pembahasan

Perbedaan Pengaruh Antara Metode Pengajaran *Direct* dan Metode Pengajaran *Indirect* Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.

mempunyai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang mendapatkan metode pengajaran *direct*.

Perbedaan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Antara Mahasiswa yang Memiliki *Body*

***Mass Index* (BMI) > 25, = 18,5 - 25 dan < 17.**

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua ternyata ada perbedaan pengaruh yang nyata antara kelompok mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25, *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25 dan *Body Mass Index* (BMI) < 17 terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pada kelompok mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25 mempunyai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,40 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25 dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,36. Sedangkan kelompok mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25 mempunyai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,36 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) < 17 dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,34.

Pengaruh Interaksi Antara Metode Pengajaran dan *Body Mass Index* (BMI) Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Keefektifan penggunaan metode pengajaran dalam belajar lompat jauh gaya jongkok dipengaruhi oleh > 25, = 18,5 - 25 dan < 17nya *Body Mass*

Index (BMI) yang dimiliki mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian pada gambar 22, ternyata mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25 dengan metode pengajaran *indirect* memiliki hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,597 lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan *Body Mass Index* (BMI) > 25 dan mendapat perlakuan metode pengajaran *direct* sebesar 0,273. Mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25 dengan metode pengajaran *direct* memiliki hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,463 lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25 dan mendapat perlakuan metode pengajaran *indirect* sebesar 0,254. Mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) < 17 dengan metode pengajaran *indirect* memiliki hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,358 lebih baik dibandingkan mahasiswa dengan *Body Mass Index* (BMI) < 17 dan mendapat perlakuan metode pengajaran *direct* sebesar 0,330.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Ada perbedaan pengaruh

antara metode pengajaran *direct* dan metode pengajaran *indirect* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pengaruh metode pengajaran *indirect* lebih baik dari pada metode pengajaran *direct*. Ada perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25, = 18,5 - 25 dan < 17. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25 lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25. Sedangkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada mahasiswa yang memiliki *Body Mass*

Index (BMI) = 18,5 - 25 lebih baik dari pada mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) < 17. Terdapat interaksi antara metode pengajaran dan *Body Mass Index* (BMI) terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) > 25 lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *indirect*. Mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) = 18,5 - 25 lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *direct*. Mahasiswa yang memiliki *Body Mass Index* (BMI) < 17 lebih cocok jika diberikan metode pengajaran *indirect*.

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Depdikbud.

Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Ballesteros, J. M. 1979. *The Physiological of Physical Educational And Athletic*. London: W.B. Saunders Company.

Bernhart, Gunter. 1993, *Atletik Prinsip Dasar Latihan Lompat Tinggi. Lompat Jauh, Jangkit dan Lompat Galah* (Terjemahan). Semarang. Dahara Press.

Gallahue, David L., and Ozmun, John C. 1998. *Understanding Motor*

Development Infant Children, Adolescent, Adults. USA : Mac Graw Hill Company.

Max Darsono, A. Sugandi, Martensi K. Dj. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.

Mochamad Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Morris, B. L. and Shermis, S. S. 1992. *Learning Theoris for Teachers*. Edisi ke 5. New York: Harper Collins Publisher Inc.

M. Furqon Hidayatullah. 2009. *Guru Sejati: Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*.

- Cetakan Pertama. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Nosseck, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press.
- Rink, Judith. 2002. *Teaching Physical Education For Learning*. Fourth Edition. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik*. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. 1997. *Perkembangan Gerak*. Surakarta: UNS Press.
- _____. 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Sunita Almatsier. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.