

---

## **PENGARUH METODE BELAJAR DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN LOMPAT JAUH**

**Muh Faisal Lutfi A\*<sup>1</sup>, Aan Wasan<sup>2</sup>, Junaidi<sup>3</sup>**  
**Universitas Negeri Jakarta\*<sup>1,2,3</sup>**  
**Email: muhfaisallutfi@gmail.com\*<sup>1</sup>, junaidi\_sportmed@unj.ac.id<sup>3</sup>**

Received: 2 July 2018; Accepted 26 December 2019; Published 27 December 2019  
Ed 2019; 4(2): 379-391

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh metode belajar keseluruhan dan bagian dan koordinasi mata dan kaki terhadap keterampilan lompatan pada lompat jauh siswa menengah atas. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 2 Sinjai. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *treatment by level 2 x 2*. Sampel tersebut terdiri dari 40 siswa dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing terdiri dari 10 siswa. Teknik analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji turkey pada tingkat hasil signifikansi = 0,5. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) metode belajar keseluruhan memiliki hasil pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode belajar bagian terhadap keterampilan lompat jauh. (2) terdapat hasil interaksi pada metode belajar keseluruhan dan metode bagian dan koordinasi mata-kaki terhadap hasil keterampilan lompat jauh. (3) metode belajar keseluruhan memiliki hasil pengaruh yang menunjukkan lebih baik dari pada metode belajar bagian yang memiliki koordinasi tinggi. (4) metode belajar keseluruhan memiliki pengaruh yang lebih baik daripada metode pembelajaran bagian yang memiliki hasil koordinasi mata-kaki rendah.

**Kata Kunci:** Metode Keseluruhan; Metode Bagian; Koordinasi Mata-Kaki; Lompat Jauh

## ***INFLUENCE OF LEARNING METHOD AND EYE – FOOT COORDINATION TOWARDS LONG JUMP SKILLS***

### **ABSTRACT**

*The purpose of this research is to examine the effect of the overall and part learning methods and the eye-to-foot coordination towards leap skills on long jumps of senior high school students. This research is conducted on students of SMA Negeri 2 Sinjai. In this study, the researcher uses a treatment by the level of 2 x 2. The sample consists of 40 students that divided into four groups, each of them consists of 10 students. The technique of analysis uses two-way variance (ANOVA) and then it is continued with Turkey test at significance level = 0,5. The results of this study indicate that (1) the overall learning method has a better effect than the part learning method towards long jump skills. (2) there is an interaction result between the overall and part learning method and the eye-foot coordination towards the result of long jump skills. (3) the overall learning method has a better effect than the part learning method that has high coordination. (4) the overall learning method has a better effect than the part learning methods that has low eye-foot coordination.*

**Keywords:** Overall Method; Part Method; Coordination Of The Eyes-Foot; Long Jump

---

Copyright © 2019, Journal Sport Area  
DOI: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).1772](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).1772)

**How To Cite:** A, M., Wasan, A., & Junaidi. (2019). Pengaruh Metode Belajar dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Lompat Jauh. *Journal Sport Area*, 4 (2), 379-391.

## **PENDAHULUAN**

Pada pembelajaran berpusat pada siswa, harapan guru siswa lebih aktif dalam melakukan pembelajaran, namun pada kenyataan di lapangan harapan ini sering tidak sepenuhnya terpenuhi. Penyebab tidak terpenuhinya harapan ini salah satunya bisa saja terjadi apabila guru tidak tepat memilih metode pembelajaran pada saat pembelajaran berlangsung. Peningkatan hasil belajar yang dicapai oleh siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang berasal dari diri siswa (faktor internal) maupun dari luar siswa (faktor eksternal). Faktor internal di antaranya adalah minat, bakat, motivasi dan tingkat intelegensi. Sedangkan faktor external di antaranya adalah model pembelajaran dan lingkungan (Afroni & Dinata, 2014).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang dilombakan pada cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang diawali dengan lari cepat, menolak, melayang, dan kemudian mendarat (Atiq & Yunitaningrum, 2015). Stefanovic (2015) menjelaskan bahwa *“Long jump is a sports discipline in which an athlete tries to leap as far as possible from a take off point. A long jump discipline was mentioned in the time of Homer and his “Iliad” and “Odyssey” as a part of cult competitions, which means that this discipline dates back to the seventh century”*. Gerakan lompat jauh adalah sebuah gerakan perpaduan dari hasil antara kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan (*endurance*), serta ketepatan. Prioritas menjadi tujuan dari lompat jauh adalah pencapaian pada hasil jarak lompatan yang menghasilkan lompatan sejauh jauhnya. Dalam mencapai hasil jarak lompat yang jauh, peneliti terlebih dahulu harus memahami dari unsur-unsur yang pokok dalam lompatan. Berdasarkan uraian di atas, maka batasan tentang lompat jauh gaya jongkok adalah awalan secepat-cepatnya, tolakan kaki sekuat-kuatnya pada papan tolakan ke atas papan, sikap badan di udara jongkok, dan mendarat pada kedua kaki.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono dalam Fitriyah, Murtadlo, & Warti (2017) pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. Proses pembelajaran selain diawali dengan perencanaan yang bijak, serta didukung pada suatu lingkungan belajar dengan komunikasi yang baik, juga harus didukung dengan pengembangan strategi yang mampu membelajarkan siswa. Kesimpulan dapat diperoleh dari penggunaan atau pemilihan sebuah metode adalah sebagai strategi salah satu cara/jalan dalam menyampaikan pembelajaran atau bahan ajar dengan memilih metode dalam menggunakan pertimbangan pada karakteristik siswa, pengajaran, dan sarana fasilitas yang cermat dan proses yang tepat untuk memperoleh sebuah kemajuan dalam belajar yang hasilnya dapat diukur secara jelas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode keseluruhan dan metode bagian.

Metode mengajar keseluruhan adalah metode dengan penerapan pembelajaran yang dilakukan secara utuh keseluruhan dan dilakukan secara berulang-ulang sampai siswa paham dan menguasai betul materi yang diajarkannya (Firdaus, 2014; Yulianto, 2016). Sedangkan metode bagian adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan (Firdaus, 2014; Yulianto, 2016). Kedua metode ini diberikan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh.

Keterampilan terdiri dari beberapa gerakan yang sangat kompleks, dari kenyataan tersebut cukup jelas bahwa alangkah baik bagi guru untuk menampilkan semua aspek keterampilan tersebut sekaligus kepada siswa. Firdaus (2014) dalam penelitiannya,

menyebutkan bahwa kemampuan siswa dalam atletik terlihat dari kelincahan, kelenturan, gaya, dan teknik lompat jauh yang diterapkan. Penilaian meliputi tiga aspek utama yaitu pengetahuan, afektif (sikap dan perilaku), dan psikomotor (keterampilan motorik dan kebugaran). Beberapa teknik untuk melakukan penilaian adalah pengamatan, tes tulis, dan tes unjuk gerak. Hasil belajar lompat jauh menurut Kemendikbud diukur pada (1) aspek pengetahuan, (2) aspek keterampilan atau unjuk kerja, dan (3) aspek perilaku (Syarif, 2017).

Koordinasi salah satu elemen kondisi fisik, koordinasi yang dimaksud di sini adalah koordinasi yang berkaitan dengan gerak. Koordinasi merupakan kemampuan dalam melakukan berbagai macam gerak pada tingkatan kesulitan yang cepat, dan tepat serta efisien. Bempa dalam Syahban (2018) menyatakan "*coordination is a complex motor skill necessary for high performance*". Oleh karena itu dalam bidang olahraga, menurut Crespo dan Milley dalam Sukadiyanto & Muluk (2011) menjelaskan bahwa penguasaan dalam kecakapan fisik pada koordinasi merupakan salah satu cara atau tugas utama untuk mendapatkan atau mencapai keahlian atau dalam hal menguasai keterampilan. Oleh sebab itu tanpa mempunyai kemampuan koordinasi yang lebih baik, maka hasilnya atlet akan kesulitan dalam melakukan gerakan atau teknik secara selaras, serasi, dan simultan, sehingga nampak luwes dan mudah. Sajoto dalam (Gazali, 2016) mengatakan bahwa kondisi fisik seseorang adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen. Dalam penelitian ini adalah dengan membandingkan dua metode belajar yang berbeda yaitu metode belajar keseluruhan dan metode belajar bagian dengan variabel atribut koordinasi mata-kaki siswa yang terdiri dari koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah. Penelitian ini menggunakan desain by level 2 x 2 dengan terdiri dari tiga variabel penelitian, yakni satu variabel terikat serta dua variabel bebas. Sebagai variabel terikat (*dependent variable*) adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan dua variabel bebas (*independent variable*) adalah metode pembelajaran dan koordinasi mata-kaki siswa. Variabel perlakuan pembelajaran dibedakan menjadi dua, yaitu metode pembelajaran keseluruhan (A1), dan metode pembelajaran bagian (A2), variabel yang mempengaruhi yaitu koordinasi tinggi (B1) dan koordinasi rendah (B2).

Populasi target pada penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 2 Sinjai. Sedangkan, sampelnya yang berjumlah 74 siswa yang terdiri dari 4 kelas. "Teknik pengambilan sampel yang digunakan mengacu pada prosedur yang dinyatakan oleh Ferducci, yaitu menetapkan sampel dengan teknik persentase melalui pembagian dengan menggunakan sistem *ranking* (Ramadan, 2017). Dalam penelitian ini adalah *random sampling* (acak sederhana). Sedangkan sampel yang digunakan adalah siswa SMA Negeri 2 Sinjai yang diambil dari populasi terjangkau dan dikelompokkan berdasarkan tingkat koordinasi belajarnya. Kategori koordinasi berlatih tinggi dan rendah dijadikan landasan untuk mengelompokkan sampel ke dalam eksperimen.

Pelaksanaan kegiatan pertemuan minggu pertama memperkenalkan permainan lompat jauh yang baik dan benar secara keseluruhan, baik itu sejarah, cara taktis, teknik keterampilan maupun peraturan lompat jauh. Setelah itu mendemonstrasikan atau mempraktekkan di lapangan tentang teknik lompat jauh. Kemudian melakukan diskusi

yang dipimpin oleh peneliti setiap pelaksanaan minggu selanjutnya dilaksanakan dengan melakukan praktek langsung. Tatap muka diberikan dalam tiga tahap bentuk perlakuan, yaitu (1) pendahuluan (*warming up*), (2) latihan inti, dan (3) penutup (*colling down*). Untuk memperoleh hasil penelitian yaitu hasil belajar lompat jauh dalam pelajaran lompat jauh benar-benar disebabkan oleh adanya perlakuan, perlu diadakannya pengontrolan terhadap berbagai kemungkinan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, melalui validitas penelitian serta sesuai dengan rancangan penelitian, maka terdapat dua macam data yang harus dikumpulkan, yaitu: (1) data tentang hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, dan (2) data tentang koordinasi siswa. Untuk memperoleh data tentang hasil belajar lompat jauh gaya jongkok maupun data koordinasi siswa maka dilakukan tes dan pengukuran. Untuk mengukur hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dan koordinasi mata-kaki siswa maka dibuatkan instrumen penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tahapan dan serangkaian dalam proses pembelajaran yang terprogram dengan pembagian kelompok siswa ke dalam dua kelompok yaitu kelompok siswa yang diajar dengan metode pembelajaran bagian dan kelompok siswa yang diajar dengan menggunakan metode pembelajaran keseluruhan, maka diperoleh hasil data belajar lompat jauh gaya jongkok berupa skor yang dapat digunakan untuk menganalisis hasil dari rata-rata penilaian pada ketiga evaluator. Setiap kelompok siswa terdiri dari siswa memiliki koordinasi mata kaki tinggi serta siswa yang mendapatkan koordinasi mata kaki rendah. Dalam menentukan tinggi rendahnya koordinasi yang dimiliki siswa dapat diukur melalui cara memberikan tes koordinasi mata-kaki kepada siswa.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Mulyadi (2016) yang menganalisis kontribusi daya ledak otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan lompat jauh yang menunjukkan hasil yang signifikan. Dari hasil penelitian tersebut, upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh adalah meningkatkan latihan daya ledak otot tungkai, latihan kelentukan togok dan latihan koordinasi mata-kaki secara terprogram dan berkelanjutan. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Mulyadi (2016) berpendapat bahwa lebih rajin berlatih, baik latihan kondisi fisik maupun teknik dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Selanjutnya data hasil belajar keterampilan lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok pada siswa dianalisis dengan cara mengumpulkan hasil data dari masing-masing kelompok setelah mereka mendapatkan perlakuan oleh peneliti. Data dari hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat dalam tabel 1.

**Tabel 1. Rangkuman Hasil Perhitungan Data Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Metode Belajar**

Koordinasi Mata Kaki (B)	Metode Belajar			
	Keseluruhan (A1)	Bagian (A2)		
Koordinasi Tinggi	n=	10	n=	10
	X=	656,88	X=	607,49
	X <sup>2</sup> =	43203	X <sup>2</sup> =	36935
	Xbar=	65,69	Xbar=	60,75
	S =	2,45	S =	1,84
Koordinasi Rendah	n=	10	n=	10

Koordinasi Mata Kaki (B)	Metode Belajar			
	Keseluruhan (A1)		Bagian (A2)	
Koordinasi Rendah	X=	613,63	X=	624,46
	X <sup>2</sup> =	37692	X <sup>2</sup> =	39053
	Xbar=	61,36	Xbar=	62,45
	S =	2,05	S =	2,53
	n=	20	n=	20
Total	X=	1271	X=	1232
	X <sup>2</sup> =	80895	X <sup>2</sup> =	123
	Xbar=	63,53	Xbar=	2,19
	S =	3,12	S =	2,33

**1. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa yang Diajar dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan (A<sub>1</sub>)**

Dari data hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang diajar dengan metode pembelajaran bagian dengan tidak membedakan tingkat motivasi belajar siswa, secara keseluruhan memiliki rentang nilai (skor) 71 sampai 56 dengan skor rata-rata 63.6 dan standar deviasi sebesar 3.12 sedangkan median = 63.6 dan modus = 65.19.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa yang Diajar dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan (A<sub>1</sub>)**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	56-58	1	5
2	59-61	5	25
3	62-64	8	40
4	65-67	4	20
5	68-70	1	5
6	71-73	1	5

Berdasarkan tabel di atas terdapat 1 siswa atau 5% yang mendapatkan nilai 56-58, kemudian 5 siswa atau 25% yang mendapatkan nilai 59-61, dan 8 siswa atau 40% yang mendapatkan nilai 62-64, kemudian 4 siswa atau 20% yang mendapatkan nilai 65-67, 1 siswa atau 5% yang mendapatkan nilai 68-70 serta 1 siswa atau 5% yang mendapatkan nilai 71-73.

**2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa yang Diajar dengan Metode Bagian(A<sub>2</sub>)**

Dari data hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok kelompok siswa yang diajar dengan metode keseluruhan (A<sub>2</sub>) dengan tidak membedakan tingkat motivasi siswa, secara keseluruhan memiliki rentang nilai (skor) 66 sampai 56 dengan skor rata-rata 61.06 dan standar deviasi sebesar 2,32 sedangkan median = 61.07 dan modus = 60.09. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa yang Diajar dengan Metode Bagian ( $A_2$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	55-56	1	5
2	57-58	1	5
3	59-60	6	30
4	61-62	6	30
5	63-64	4	20
6	65-66	2	10
		20	100

Berdasarkan tabel 3 di atas terdapat 1 siswa atau 5% yang mendapatkan nilai 55-56, kemudian 1 siswa atau 5% yang mendapatkan nilai 57-58, dan 6 siswa atau 30% yang mendapatkan nilai 59-60, kemudian 6 siswa atau 30% yang mendapatkan nilai 61-62, 4 siswa atau 20% yang mendapatkan nilai 63-64 serta 2 siswa atau 10% mendapatkan nilai 65-66.

### 3. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Motivasi Tinggi yang Diajar dengan Metode Keseluruhan ( $A_1B_1$ )

Dari data hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok siswa yang memiliki motivasi tinggi yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan ( $A_1B_1$ ), secara keseluruhan memiliki rentang nilai (skor) 62 sampai 71 dengan skor rata-rata 65.69 dan standar deviasi sebesar 2.58 sedangkan median = 65.19 dan modus = 65.19 Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Motivasi Tinggi yang Diajar dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan ( $A_1B_1$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	61-62	1	10
2	63-64	3	30
3	65-66	4	40
4	67-68	0	0
5	69-70	1	10
6	71-72	1	10

Berdasarkan tabel 4 terdapat 1 siswa atau 10% yang mendapatkan nilai 61-62, kemudian 3 siswa atau 30% yang mendapatkan nilai 63-64, dan 4 siswa atau 40% yang mendapatkan nilai 65-66, kemudian 0 siswa atau 0% yang mendapatkan nilai 67-768, 1 siswa atau 10% mendapatkan nilai 69-70 serta 1 siswa atau 10% mendapatkan nilai 71-72.

#### 4. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Koordinasi Rendah yang Diajar dengan Metode Keseluruhan ( $A_1B_2$ )

Dari data hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok siswa yang memiliki motivasi rendah yang diajar dengan metode Bagian ( $A_1B_2$ ), secara keseluruhan memiliki rentang nilai (skor) 56 sampai 64 dengan skor rata-rata 60.75 dan standar deviasi sebesar 1.84 sedangkan median = 60.09 dan modus = 62.83. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Koordinasi Rendah yang Diajar dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan ( $A_1B_2$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	55-56	1	10
2	56-57	1	10
3	58-59	4	40
4	60-61	3	30
5	64-65	1	10

Berdasarkan tabel 5 terdapat 1 siswa atau 10% yang mendapatkan nilai 55-56, terdapat 1 siswa atau 10% mendapatkan nilai 56-57 kemudian 4 siswa atau 40% yang mendapatkan nilai 58-59, dan 3 siswa atau 30% yang mendapatkan nilai 60-61, kemudian 1 siswa atau 10% yang mendapatkan nilai 64-65.

#### 5. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Koordinasi Tinggi yang Diajar dengan Metode Bagian ( $A_2B_1$ )

Dari data hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok siswa dengan motivasi tinggi yang diajar dengan metode bagian ( $A_2B_1$ ), secara keseluruhan memiliki rentang nilai (skor) 58 sampai 65 dengan skor rata-rata 61.04 dan standar deviasi sebesar 2.05 sedangkan median = 61.4 dan modus = 60. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 6.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Koordinasi Tinggi yang Diajar dengan Metode Pembelajaran bagian ( $A_2B_1$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	57-58	1	10
2	59-60	5	50
3	61-62	3	30
4	63-64	0	0
5	65-66	1	10

Berdasarkan tabel 6, terdapat 1 siswa atau 10% yang mendapatkan nilai 57-58, kemudian 5 siswa atau 50% yang mendapatkan nilai 59-60, dan 3 siswa atau 30% yang

mendapatkan nilai 61-62, kemudian 0 siswa atau 0% yang mendapatkan nilai 63-64, serta 1 siswa atau 10% yang mendapatkan nilai 65-66.

#### **6. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Koordinasi Rendah yang Diajar dengan Metode Bagian ( $A_2B_2$ )**

Dari data hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada kelompok siswa dengan koordinasi rendah yang diajar dengan metode keseluruhan ( $A_2B_2$ ), secara keseluruhan memiliki rentang nilai (skor) 56 sampai 66 dengan skor rata-rata 62.04 dan standar deviasi sebesar 2.53 sedangkan median = 63.01 dan modus = 60.00. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7. Distibusi Frekuensi Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan koordinasi Rendah yang Diajar dengan Metode Pembelajaran Bagian ( $A_2B_2$ )**

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	56-57	1	10
2	58-59	1	0
3	60-61	2	20
4	62-63	3	30
5	64-65	2	20
6	66-67	1	10

Berdasarkan tabel 7 terdapat 1 siswa atau 10% yang mendapatkan nilai 56-57, kemudian 1 siswa atau 10% yang mendapatkan nilai 58-59, dan 2 siswa atau 20% yang mendapatkan nilai 60-61, kemudian 3 siswa atau 30% yang mendapatkan nilai 62-63, kemudian 2 siswa atau 20% yang mendapatkan nilai 64-65, kemudian 1 siswa atau 10% yang mendapatkan nilai 66-67.

Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan melalui penggunaan teknik analisis varians (ANAVA) pada dua jalur dengan rancangan desain *treatment by level 2 x 2* serta kemudian dilanjutkan dengan hasil uji tukey dalam menentukan kelompok yang mana mempunyai hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik. Pada tabel berikut disajikan rangkuman hasil perhitungan ANAVA.

**Tabel 8. Rangkuman Hasil Perhitungan ANAVA Skor Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Taraf  $\alpha = 0,05$**

Sumber Varian	Db	Jk	Rk	F Hitung	F Tabel
Antar Baris (B)	1	17,27	17,266	3,4532	4,11
Antar Kolom (K)	1	46,528	46,528	9,3056	4,11
Interaksi (Bxk)	1	54,8	54,8092	10,9618	4,11
Dalam	36	180,00	5,0000		4,11
Total Dikoreksi	39	298,60			

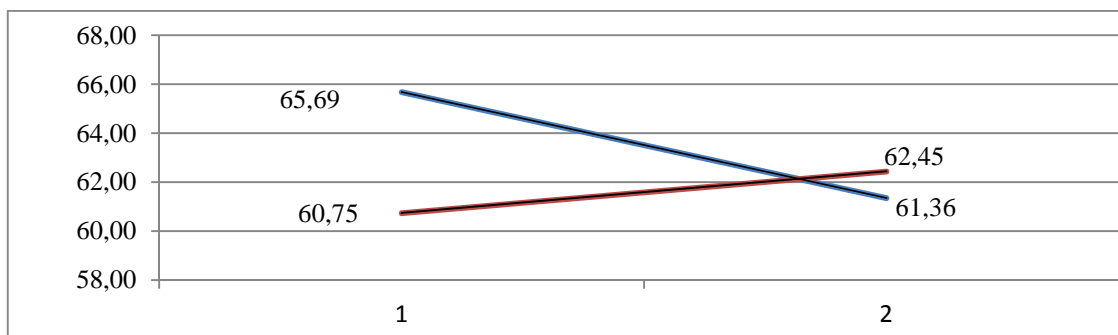


**a. Perbedaan Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Antara Metode Pembelajaran Keseluruhan dan Metode Pembelajaran Bagian**

Melalui hasil analisis varians dalam taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  pada kolom sumber varians antar A didapatkan  $F_{hitung} = 3,4532$  serta  $F_{tabel} = 4,11$  sehingga didapat  $F_{hitung} < F_{tabel}$  sehingga  $H_0$  diterima, berarti hasil secara keseluruhan tidak menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara metode pembelajaran keseluruhan dengan metode pembelajaran bagian terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

**b. Interaksi pada Metode Belajar dengan Koordinasi Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Berdasarkan pada hasil analisis varian pada interaksi antara metode pembelajaran dan koordinasi terhadap hasil pembelajaran keterampilan lompat jauh gaya jongkok terlihat dalam tabel 4.12 perhitungan pada anava di atas, bahwa harga  $F_{hitung}$  interaksi  $F(A \times B) = 9,3056$  dan  $F_{tabel} = 4,11$  sehingga  $F_{hitung} > F_{tabel}$  yang berarti  $H_0$  ditolak. Dalam hal ini menunjukkan adanya terdapat perbedaan yang signifikan siswa yang tingkat koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah. Interaksi tersebut antara metode pembelajaran dengan koordinasi dalam pengaruhnya terhadap hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok dapat divisualisasikan secara grafis seperti grafik 1.



**Grafik 1. Interaksi antara Metode Pembelajaran dengan Koordinasi Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh pada Gaya Jongkok**

Selanjutnya berdasarkan hasil pengujian di atas menunjukkan adanya interaksi antara variabel sehingga dapat dilakukan uji lanjut dengan uji tukey untuk mengetahui metode manakah yang memberikan hasil belajar keterampilan lompat jauh dengan gaya jongkok dengan lebih baik antara metode belajar bagian dan metode belajar keseluruhan.

**c. Perbedaan Hasil Belajar pada Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelompok dengan Koordinasi Tinggi yang Diajar dengan Menggunakan Metode Pembelajaran Keseluruhan Serta Metode Pembelajaran Bagian.**

Terdapat hasil perbedaan belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelompok yang memiliki koordinasi tinggi yang diajar dengan menggunakan metode pembelajaran keseluruhan dan yang diajar dengan metode pembelajaran bagian. Hal tersebut terbukti pada hasil uji lanjut dengan analisis varians (ANAVA) dengan cara uji tukey yang mendapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 9. hasil pengujian pada Turkey Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa dengan Motivasi Tinggi yang Diajar dengan Metode kelompok Pembelajaran Bagian dan Metode Pembelajaran Keseluruhan**

No	Kelompok yang Dibandingkan	$Q_{hitung}$	$Q_{tabel}$	Keterangan
1	$A_1B_1$ dengan $A_2B_1$	126,17	2,86	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa  $Q_{hitung} 2,86 > 126,17 Q_{tabel}$ , sehingga mendapatkan pada  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan pada hasil belajar keterampilan dalam lompat jauh gaya jongkok dengan hasil signifikan pada siswa yang mempunyai motivasi tinggi yang diajarkan metode pembelajaran keseluruhan dari pada yang diajar dengan metode pembelajaran bagian.

Kelompok siswa yang mempunyai koordinasi tinggi dengan diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan menghasilkan skor rata-rata hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok sebesar  $X = 65,53$  lebih baik daripada dengansiswa kelompok yang diajar menggunakan teknik metode pembelajaran bagian dengan skor menunjukkan rata-rata  $X = 63,95$ . Ini menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima sehingga disimpulkan bahwa hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa memiliki koordinasi tinggi yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan ternyata lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode pembelajaran bagian.

**d. Perbedaan Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa dengan kelompok Koordinasi Rendah dengan Diajar dengan menggunakan Metode Pembelajaran Keseluruhan serta Metode Pembelajaran bagian.**

Tidak ditemukan perbedaan hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang signifikan pada siswa yang memiliki koordinasi rendah yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan dan yang diajar dengan metode pembelajaran bagian. Hal ini dapat terbukti dengan hasil uji lanjut pada hasil analisis varians (ANOVA) dengan cara menggunakan rumus uji tukey hasilnya dilihat sebagai berikut.

**Tabel 10. Hasil Uji Tukey Data Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Kelompok Siswa dengan Koordinasi Rendah yang Diajar dengan Metode Pembelajaran keseluruhan dan Metode bagian**

No	Kelompok yang Dibandingkan	$Q_{hitung}$	$Q_{tabel}$	Keterangan
1	$A_1B_2$ dengan $A_2B_2$	20,89	3,79	Signifikan

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwa hasil  $Q_{hitung} 20,89 < 3,79 Q_{tabel}$ , ini berarti  $H_0$  dapat diterima dan  $H_1$  diterima yang berarti terdapat hasil perbedaan belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang signifikan pada siswa kelompok yang memiliki koordinasi rendah yang diajar dengan menggunakan metode pembelajaran keseluruhan dan yang diajar dengan metode pembelajaran bagian.

Hasil pada skor rata-rata hasil belajar pada keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelompok memiliki koordinasi rendah menunjukkan hasil bahwa pada siswa yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan memiliki hasil skor rata-rata  $X = 2,19$  lebih rendah jika dibandingkan kelompok siswa yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan yaitu  $X = 2,33$ . Berdasarkan pada hal tersebut maka disimpulkan bahwa hasil belajar keterampilan lompat jauh gaya jongkok kelompok

siswa yang memiliki motivasi rendah yang diajar dengan metode pembelajaran keseluruhan lebih baik dibandingkan dengan yang diajar dengan metode bagian. Meskipun hasil pada perhitungan menunjukkan hasil tidak secara signifikan dapat memberikan sebuah pengaruh terhadap hasil belajar keterampilan pada lompat jauh dengan gaya jongkok kelompok siswa memiliki motivasi rendah.

Pada hasil pengujian hipotesis ternyata keempat hipotesis mendapatkan hasil bahwa hipotesis 1 (satu), 2 (dua), 3 (tiga) telah teruji. Namun pada rumusan hipotesis ke 4 (empat) secara statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan. Secara rata-rata metode latihan keseluruhan menghasilkan skor lebih tinggi terhadap hasil keterampilan lompatan dalam lompat jauh dengan koordinasi mata-kaki tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, berarti kedua metode memiliki hasil yang berbeda terhadap keterampilan melompat dalam lompat jauh. Pada hipotesis keempat tidak ditemukan bukti atau kebenarannya belum teruji akibat tidak didukung oleh data yang telah terkumpul. Maka dalam hal ini antara kajian teori dan kerangka berfikir yang dijelaskan pada bab II tidak terdapat kesesuaian, bahwa masih tetap sebagai dugaan karena belum terbukti secara empirik. Oleh karena itu dibutuhkan pembahasan terhadap beberapa kemungkinan penyebab hipotesis tersebut tidak terbukti. Beberapa kemungkinan yang terjadi sebagai berikut:

1. Durasi belajar yang sempit diduga menjadi salah satu penyebab tidak terbuktinya hipotesis keempat.
2. Sarana dan prasarana yang tersedia dirasakan kurang memadai pada kegiatan latihan sehingga proses latihan kurang efektif.
3. Kemampuan fisik mempengaruhi rendahnya tingkat komponen fisik pemain tersebut.
4. Unsur koordinasi memiliki peran terutama dalam hal minat belajar siswa, sebagai salah satu pendorong pada seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tertentu. Minat yang besar seseorang dalam melakukan sebuah aktivitas, maka terdapat keseriusan pada orang tersebut dalam melakukan aktivitas fisik.

Secara menyeluruh metode belajar keseluruhan dirasakan berpengaruh lebih baik dibandingkan metode belajar bagian. Bagi siswa yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi baiknya menggunakan metode latihan bagian dalam peningkatan keterampilan melompat dalam lompat jauh. Sedangkan untuk siswa dengan koordinasi mata-kaki rendah dapat menggunakan kedua metode tersebut dalam meningkatkan keterampilan melompat dalam lompat jauh, namun jika ingin mendapatkan hasil lebih baik dapat menggunakan metode latihan keseluruhan, dilihat dari perbedaan jumlah rata-ratanya.

Penelitian ini bertolak belakang dari hasil penelitian Yulianto (2016) yang menggunakan metode yang sama pada cabang olahraga sepakbola, Yulianto menyatakan pendekatan pembelajaran metode bagian mempunyai peningkatan *dribble shooting* sepakbola yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang mendapat pendekatan pembelajaran keseluruhan. Sedangkan dari penelitian Firdaus (2014) juga senada dengan penelitian Yulianto, yang menyatakan bahwa metode bagian lebih baik dari metode pembelajaran keseluruhan. Harsono dalam Kusnaedi, Apriantono, Bahri, Sunadi, & Karim (2018) mengemukakan bahwa apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik

bagian hanya dilatih secara khusus apabila siswa atau subyek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis hasil pengolahan data yang diperoleh, hasil pada pengujian hipotesis dan hasil pembahasan pada penelitian maka dapat dijabarkan beberapa hasil kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut: Secara umum hasil pada penelitian ini maka disimpulkan hasil bahwa keterampilan lompatan pada lompat jauh dengan penerapan metode belajar keseluruhan lebih baik jika dibandingkan dengan menggunakan metode belajar bagian. Mengacu terhadap kesimpulan pada penelitian ini, maka pada bahwa pada dasarnya dalam meningkatkan hasil keterampilan lompatan pada siswa sangat perlu diperhatikan atau diterapkan pemilihan metode latihan yang tepat dengan spesifik yang sesuai pada karakteristik keterampilan ataupun dalam hal tujuan keterampilan yang dikembangkan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afroni, M., & Dinata, V. C. (2014). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Metode Teams Games Tournaments (TGT) Pada Siswa Kelas V SDN Kebraon I Surabaya Mohamad Afroni Vega Candra Dinata. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(3), 814–820.
- Atiq, A., & Yunitaningrum, W. (2015). Meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok menggunakan halang rintang siswa SMPN 21. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(1), 1–10.
- Firdaus, H. & T. H. (2014). Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Method) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Bolavoli (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kamal). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(02), 363–368.
- Fitriyah, F., Murtadlo, A., & Wartu, R. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Discovery Learning terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa MAN Model Kota Jambi. *Jurnal Pelangi*, 9(2), 108–112. <https://doi.org/10.22202/jp.2017.v9i2.1898>
- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6.
- Kusnaedi, K., Apriantono, T., Bahri, S., Sunadi, D., & Karim, D. (2018). Pendekatan Mengajar Teknik Passing Dalam Permainan Sepakbola Usia 12 Tahun (Studi Eksperimen pada Sekolah Sepak Bola Mandala Ganesa ITB). *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 3(2), 40–42. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.2.4>
- Mulyadi, H. (2016). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata- Kaki Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Santriwan MTS Pondok Pesantren Iqra' Barung-Barung Balantai Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokaniah*, 1(1), 45–50. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1), 1–10. Retrieved from <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Stefanovic, R. (2015). Choice of Exercises for Results in a Long Jump Performed With Different Techniques. *Activities in Physical Education and Sport*, 5(2), 167–170.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Syahban, A. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Tembakan di Bawah Ring Pada Siswa SMA Negeri 1 Kotabaru. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 1–17. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Syarif, A. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 112. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.5733>
- Yulianto, P. F. (2016). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Bagian dan Keseluruhan Terhadap Peningkatan Dribble Shooting Sepakbola Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(1), 14–29.