

PERBANDINGAN METODE DEMONSTRASI DAN METODE RESIPROKAL TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Gapura Sumenep)

Murdiyanto

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, maharranuma@yahoo.com

Bambang Feriyanto Tj. K.

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Keberhasilan tujuan pembelajaran di sekolah ditentukan oleh beberapa komponen yang saling mempengaruhi didalamnya. Salah satunya yaitu metode pembelajaran. Maka dari itu diperlukan peran guru untuk dapat menentukan metode pembelajaran yang tepat untuk setiap mata ajar yang akan disampaikan. Didalam pendidikan jasmani yang lebih menekankan siswa pada aktivitas dan keaktifan gerak, tentu diperlukan metode yang berbeda dari mata ajar yang ada didalam kelas. Diantara banyak metode pembelajaran yang ada, metode demonstrasi dan *resiprokal* telah dipakai untuk menyampaikan mata ajar yang menuntut keaktifan siswa khususnya lompat jauh. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah perbedaan hasil belajar lompat jauh antara siswa yang diajari dengan metode demonstrasi dan metode *resiprokal*.

Penelitian ini merupakan penelitian metode komparatif (perbandingan) dengan jumlah sampel adalah 37 responden. Metode pengambilan sampel adalah *cluster sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes lompat jauh menggunakan indikator *worksheet* dan meteran. Sedangkan teknik analisa datanya menggunakan uji statistik parametrik Uji *t* dengan taraf kesalahan 0,05.

Hasil penelitian dari 37 responden menunjukkan bahwa metode pembelajaran *resiprokal* ternyata memberikan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa sebesar 41,5%, sedangkan metode pembelajaran demonstrasi memberikan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa sebesar 22,7%. Dengan hasil penghitungan uji *t*, didapatkan $t_{hitung} 7,97 > t_{tabel} 1,658$. Jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan hasil belajar lompat jauh yang signifikan antara penerapan metode demonstrasi dan metode *resiprokal* yang diberikan pada siswa SMPN 1 Gapura Sumenep.

Hasil ini direkomendasikan untuk para praktisi dilapangan untuk selalu memilih metode pembelajaran yang tepat, sesuai mata ajar, dan berorientasi pada siswa serta mengikutsertakan siswa dalam pemilihan metode pembelajaran.

Kata Kunci : Metode, Demonstrasi, *Resiprokal*, Pembelajaran, Lompat Jauh

Abstract

Success in school learning objectives determined by the interplay of several components in it. One of them is a method of learning. Therefore necessary to determine the role of teachers to appropriate teaching methods for teaching each eye to be delivered. Physical education within the greater emphasis on student activity and the activity of motion, of course, required a different method of teaching is in the eyes of the class. Among many existing methods of learning, demonstration and reciprocal methods have been used to convey the liveliness of the eye that requires teaching students, especially the long jump. Therefore, the study was conducted to find out is there a difference in the long jump learning outcomes between students who were taught by the method of demonstration and reciprocal methods.

This research is a comparative method (comparison) with the number of samples is 37 respondents. The sampling method is cluster sampling. The data was collected using the long jump test worksheet indicators and gauges. While the technique of data analysis using parametric statistical tests *t* test with a standard error of 0.05.

The results of 37 respondents indicated that the reciprocal teaching method was to increase student learning outcomes long jump of 41.5%, while the demonstration of learning methods to increase student learning outcomes long jump of 22.7%. With the results of *t*-test calculations, obtained $t_{count} 7,97 > T_{Table} 1,658$. So H_0 is rejected and H_a accepted, which means there are differences in learning outcomes are significant long jump between application method and the method of reciprocal demonstration given at the student Gapura Sumenep Junior High School.

This result is recommended for practitioners in the field to always choose the right method of learning, teaching according to the eye, and oriented to students and engage students in the selection of teaching methods.

Keywords: Method, Demonstration, Reciprocal, Learning, Long Jump

PENDAHULUAN

Dalam interaksi belajar mengajar, banyak terdapat komponen yang saling mempengaruhi didalamnya. Komponen itu antara lain materi, sarana dan tujuan pembelajaran. Disamping itu metode pembelajaran juga dipandang sebagai salah satu komponen yang akan menentukan keberhasilan tercapainya tujuan pembelajaran. Sehingga perlu di evaluasi, apakah guru telah menggunakan metode pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan siswa dan apakah metode yang digunakan memiliki variasi yang dapat mendorong kegairahan, kegembiraan, serta keterlibatan mental siswa secara aktif. Karena penggunaan metode yang kurang tepat atau kurang bervariasi dapat menjadi salah satu penyebab dari proses pembelajaran yang monoton dan tidak menggembirakan. Bila guru pendidikan jasmani tidak segera mengubah situasi dan kondisi, tentu saja lambat laun semangat belajar akan menjadi turun (Syarifudin, 2000:51).

Didalam buku Yoyo Bahagia dijelaskan bahwa banyak kendala dan hambatan agar atletik disukai dan disenangi oleh siswa atau bahkan bisa berprestasi pada salah satu nomor lomba ditingkat pelajar. Salah satu kendala yang sering ditemui di lapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang memadai. Masalah lainnya adalah kemampuan guru pendidikan jasmani dalam menyajikan Proses Belajar Mengajar (PBM) atletik yang kurang inovasi baik metodenya maupun sarana dan prasarannya. Dengan demikian unsur bermain dan kesenangan siswa menjadi kurang diperhatikan. Untuk itu kreatifitas guru penjas perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan dengan mencoba memodifikasi peralatan atletik. Berdasarkan observasi penelitian terdahulu yang dilakukan oleh I Komang CA, pada tahun 2009 di salah satu sekolah tingkat pertama di Denpasar, khususnya dalam mengamati materi lompat jauh, dan wawancara dengan guru pendidikan jasmaninya, ditemukan bahwa masih terdapat permasalahan baik dalam aktivitas belajar siswa, maupun hasil belajar siswa. Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa yang cenderung pasif, tidak punya inisiatif sendiri untuk mencoba gerakan-gerakan yang diajarkan oleh gurunya karena guru masih menggunakan model pembelajaran konvensional dan kurang kreatif yang bersifat *teacher center*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September 2011 di SMPN 1 Gapura Sumenep, didapatkan hasil bahwa kenyataan di lapangan tidak dapat di pungkiri kegiatan

atletik terkadang sangat menjemukan bagi siswa, apalagi bila guru pendidikan jasmani mengajar dengan monoton dan kurang variasi maka anak akan cepat jemu dan malas beraktivitas. Saat pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik nomor lompat jauh, siswa dibariskan kemudian diberi penjelasan tentang materi pembelajaran berupa atletik nomor lompat jauh, semua siswa terlihat kecewa dan secara serempak berseru hu... hu..., bahkan beberapa siswa berani mengusulkan untuk mengganti materi pembelajaran hari itu dengan permainan kasti atau sepak bola. Mereka beranggapan bahwa lompat jauh sangat menjemukan dan melelahkan. Siswa lebih menginginkan pembelajaran yang penuh dengan tantangan, kreativitas dan permainan yang lebih memacu semangat, contohnya *volly*, sepakbola, basket yang lebih sering diminati oleh siswa. Berbeda ketika siswa dihadapkan pada bak lompat jauh dan disuruh melompat, mereka hanya melakukan 2-3 kali saja, itupun mereka lakukan karena terpaksa, takut dengan guru tanpa didasari motivasi dalam diri mereka sendiri.

Dari peristiwa di atas dapat disimpulkan ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam pembelajaran lompat jauh yaitu : 1) rasa kecewa dalam diri siswa 2) kurangnya motivasi siswa 3) pembelajaran yang monoton dan kurang variasi. Dengan keadaan seperti itu jelas akan sangat merugikan siswa itu sendiri. Peranan pendidikan jasmani sangat penting yakni memberikan menguasai teknik tersebut dengan baik. Pendidikan jasmani juga dipandang sebagai suatu proses pembinaan manusia yang memberi kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan serta hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Di dalam perencanaan, guru memiliki keleluasaan untuk mengembangkan materi, alat bantu dan strategi pembelajaran apa yang akan digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Guru tidak seharusnya terikat secara kaku dengan materi dan strategi pembelajaran seperti yang tercantum dalam kurikulum. Guru pendidikan jasmani hendaknya dapat keluar dari cara berpikir dan bekerja dengan format

konvensional (Syarifudin, 2000: 4). Guru pendidikan jasmani harus berdiri dan bersikap profesional. Pada satu sisi ia harus menjadi seorang manajer yang profesional, yang dapat merencanakan langkah dan tindakan strategis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Disisi lain ia harus dapat menjadi seorang fasilitator profesional yang bisa merencanakan dengan baik alat-alat bantu pembelajaran apa yang paling tepat untuk digunakan dalam proses pembelajaran.

Penelitian yang dilakukan oleh Hariyadi di SMP Ma'arif Pamekasan Tahun 2010 didapatkan hasil bahwa pemberian pembelajaran dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Menurut Djamarah, metode demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Dengan metode demonstrasi, proses penerimaan siswa terhadap pelajaran akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna. Juga siswa dapat mengamati dan memperhatikan apa yang diperlihatkan selama pelajaran berlangsung. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Teguh Eko di SMPN 1 Mojoagung Jombang Tahun 2006 didapatkan hasil bahwa penerapan metode resiprokal dapat digunakan untuk meningkatkan rata-rata hasil belajar lompat jauh. Metode resiprokal adalah metode mengajar yang lebih mengutamakan umpan balik atau *feed back* dan penguatan serta anak didik diberi kebebasan untuk memberi penilaian antar teman dan dibantu pemberian koreksi dari guru (Supandi, 1992: 31). Perbedaan sintaks kedua metode tersebut yang menjadi perbandingan pada penelitian eksperimen ini.

Sebagai tambahan, metode pembelajaran yang variatif di era globalisasi ini tentu tidak lepas dari bagaimana pemahaman guru tentang kurikulum yang berlaku dan dapat melaksanakannya dengan efektif dan efisien sesuai dengan situasi dan kondisi, dimana tempat kita mengajar dengan pendekatan yang tepat secara *integrative* dan komunikatif. Untuk mencapai tujuan tersebut seorang guru dituntut membimbing siswa untuk melakukan aktifitas belajar gerak sesuai dengan kurikulum yang ada, yang mencakup tiga domain kognitif, afektif, psikomotor.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang pernah dilakukan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Perbandingan Metode Demonstrasi Dan Metode Resiprokal Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Khususnya Gaya Jongkok.

Pendidikan mempunyai peranan penting bagi setiap manusia, karena dapat mengembangkan kreativitas,

berpikir kritis, cakap, terampil dan dapat mengembangkan dirinya dalam hidup. Pendidikan di Indonesia beragam bentuk bidang studinya, salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Hasil belajar merupakan gambaran kemampuan siswa dalam memenuhi suatu tahapan pencapaian pengalaman belajar dalam satu kompetisi belajar. Cara mengajar dengan metode demonstrasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan, sedangkan metode resiprokal dasarnya menerapkan teori umpan balik atau *feed back*. Teori ini beranggapan bahwa informasi tentang hasil belajarnya akan memantapkan atau memperbaiki hasil belajarnya di kemudian hari. Informasi yang menyebabkan perbaikan itu di sebut umpan balik negative sedangkan informasi yang justru memantapkan hasil belajarnya di sebut umpan balik positif.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode bentuk komparatif (perbandingan) yaitu penelitian yang membandingkan satu kelompok sampel dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel atau ukuran-ukuran tertentu (Maksum, 2008: 50).

Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dimana variabel bebasnya adalah metode Demonstrasi dan metode Resiprokal. Sedangkan hasil belajar lompat jauh merupakan variabel terikatnya.

Sedangkan desain penelitian ini menggunakan desain penelitian (*One Group Pre test-Post test Design*), (Maksum, 2008: 47-48). Dengan desain ini hasil dari perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Arikunto, 2005: 130).

Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 238 yang terdiri dari 6 kelas SMPN 1 Gapura Sumenep Tahun Ajaran 2011/ 2012. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas VIII SMPN 1 Gapura Sumenep Tahun 2011/ 2012. Teknik sampling dari penelitian ini adalah *Cluster Random Sampling*. Pemilihan sampel pada kelas VIII disesuaikan dengan asumsi penelitian yang telah dijabarkan pada BAB I yaitu bahwa siswa yang telah dijadikan sampel, sudah pernah belajar keterampilan

teknik lompat jauh gaya jongkok dari pengalaman gerak sebelumnya. Kemudian dilakukan randomisasi untuk menentukan sampel kelas, dan hasil random jatuh pada kelas VIIIA dan kelas VIIID. Randomisasi yang kedua dilakukan untuk menentukan sampel metode, kelas VIIIA diberi metode pembelajaran Demonstrasi dan kelas VIIID diberi metode pembelajaran Resiprokal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada Bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil belajar lompat jauh siswa pada masing-masing kelas (Demonstrasi dan Resiprokal), sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dimana jumlah siswa di masing-masing kelas adalah 37 siswa. Dalam perhitungan analisis data ini peneliti menggunakan dua jenis teknik perhitungan analisis data yaitu perhitungan statistik manual dan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) yang dijadikan sebagai *cross check* (pengecekan kembali) terhadap hasil data penelitian.

1. Deskripsi Data

Setelah dilakukan perhitungan rata-rata dari hasil penelitian dapat diketahui sebagai berikut:

Deskripsi	Metode Demonstrasi		Metode Resiprokal	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Jumlah Sampel	37	37	37	37
Rata-rata	5,81	7,25	5,88	8,32
Standar Deviasi	0,398	0,446	0,406	0,521
Varians	0,159	0,199	0,165	0,272
Nilai Maksimum	7,2	8,5	7,1	9,2
Nilai Minimum	5,4	6,2	5,3	6,7
Persentase Rata-rata	22,7%		41,5%	

Hasil nilai akhir tes lompat jauh siswa pada kelas Demonstrasi sebelum menerima pembelajaran menggunakan metode Demonstrasi mempunyai rata-rata sebesar 5,81; standar deviasi sebesar 0,398; varians sebesar 0,159; dan nilai maksimum serta nilai minimum

masing-masing 7,2 dan 5,4. Sedangkan nilai akhir hasil tes lompat jauh pada kelas demonstrasi setelah diberi pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi mempunyai rata-rata sebesar 7,25; standart deviasi sebesar 0,446; varians sebesar 0,199 dan nilai maksimum serta nilai minimum masing-masing 8,5 dan 6,2.

Dan hasil nilai akhir tes lompat jauh siswa pada kelas Resiprokal sebelum menerima pembelajaran menggunakan metode Resiprokal mempunyai rata-rata sebesar 5,88; standar deviasi sebesar 0,406; varians sebesar 0,165; dan nilai maksimum serta nilai minimum masing-masing 7,1 dan 5,3. Sedangkan nilai akhir hasil tes lompat jauh pada kelas resiprokal setelah diberi pembelajaran dengan menggunakan metode resiprokal mempunyai rata-rata sebesar 8,32; standart deviasi sebesar 0,521; varians sebesar 0,272 dan nilai maksimum serta nilai minimum masing-masing 9,2 dan 6,7.

Dari hasil tersebut diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih besar daripada nilai *pretest*, atau dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan nilai hasil belajar lompat jauh siswa sebelum dan sesudah menerima pembelajaran demonstrasi sebesar 22,7%. Sedangkan hasil belajar lompat jauh siswa sebelum dan sesudah menerima pembelajaran dengan menggunakan metode resiprokal, mengalami peningkatan sebesar 41,5%.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas digunakan pada skor awal dari masing-masing sampel. Dari perhitungan SPSS 15.00 for windows menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung Kolmogorov-Smirnov (*Asymp.sig*) berada diatas nilai alpha (5%) atau 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai hitung *Kolmogorov-Smirnov* di bawah nilai alpha (5%) atau 0.05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima.

Berikut hasil pengujian normalitas dengan menggunakan SPSS 15.00 for windows.

1. Besarnya nilai hasil signifikansi pada data *pretest* kelas demonstrasi sebesar 0,069 lebih besar dari taraf signifikansi 5%. Sesuai kriteria pengujian, dapat dikatakan bahwa data diatas berdistribusi normal.
2. Besarnya nilai hasil signifikansi pada data *posttest* kelas demonstrasi sebesar 0,704 lebih besar dari taraf signifikansi 5%. Sesuai kriteria pengujian,

dapat dikatakan bahwa data diatas berdistribusi normal.

3. Besarnya nilai hasil signifikansi pada data *pretest* kelas resiprokal sebesar 0,715 lebih besar dari taraf signifikansi 5%. Sesuai kriteria pengujian, dapat dikatakan bahwa data diatas berdistribusi normal.
4. Besarnya nilai hasil signifikansi pada data *posttest* kelas resiprokal sebesar 0,449 lebih besar dari taraf signifikansi 5%. Sesuai kriteria pengujian, dapat dikatakan bahwa data diatas berdistribusi normal.

3. Uji homogenitas

Untuk mengetahui apakah deskripsi data yang ada bersifat homogen atau tidak, maka dapat diketahui dengan cara membandingkan harga F_{hitung} dengan harga F_{tabel} . Dengan kriteria pengujian adalah jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka data tersebut diterima dan merupakan data yang homogen. Dan jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka data tersebut ditolak dan merupakan data yang tidak homogen. Berdasarkan hasil perhitungan nilai F_{hitung} yang ada di lampiran 11, maka dapat dibuat tabel sebagai berikut:

Harga F_{hitung} (1,7) < F_{tabel} (3,81), sesuai kriteria pengujian data dapat dikatakan bahwa data siswa kelas demonstrasi dan kelas resiprokal merupakan data yang homogen dan layak untuk dilakukan pengujian selanjutnya.

4. Analisis Data

Pada bagian ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil tabulasi data perbandingan pembelajaran metode demonstrasi dan metode resiprokal terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII SMPN 1 Gapura Sumenep. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik baik dengan cara perhitungan manual maupun dengan menggunakan bantuan program *SPPS 15 for windows* untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya. Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan uji-t.

Dalam melakukan perhitungan uji-t, skor yang dianalisis adalah nilai tes *pre-test* dan *post-test* perbandingan pembelajaran metode demonstrasi dan metode resiprokal terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII SMPN 1 Gapura Sumenep yang terdiri dari 37 siswa pada masing-masing kelas. Adapun penyajian datanya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel hasil perhitungan uji-t

Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
Perbandingan pembelajaran metode demonstrasi dan metode resiprokal terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII SMPN 1 Gapura Sumenep	7,97	1,658	Signifikan

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas maka dapat diketahui sebagai berikut :

Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus independent sample t-test diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7,97 yang lebih besar dari nilai t tabel. Dengan demikian pembelajaran dengan menggunakan metode resiprokal memberikan peningkatan yang lebih baik dan signifikan daripada menggunakan metode pembelajaran demonstrasi terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh.

Pembahasan

Didalam pembahasan ini akan diuraikan hasil penelitian tentang perbandingan pembelajaran metode demonstrasi dan metode resiprokal terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII SMPN 1 GAPURA SUMENEP. Dalam interaksi belajar mengajar, metode pembelajaran dipandang sebagai salah satu komponen yang akan menentukan keberhasilan tercapainya tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran yang variatif di era globalisasi ini tentu tidak lepas dari bagaimana pemahaman guru tentang kurikulum yang berlaku dan dapat melaksanakannya dengan efektif dan efisien sesuai dengan situasi dan kondisi. Pemilihan metode pembelajaran yang digunakan hendaknya juga memperhatikan dan mempertimbangkan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Pendidikan jasmani memiliki peran dan fungsi yang konkrit dalam mengaktualisasikan nilai-nilai sosial dalam diri kepribadian anak didik. Kepribadian yang ulet, pantang menyerah, pekerja keras dan menempatkan individu lain sebagai lawan dan kawan merupakan nilai-nilai yang dibutuhkan dalam pergaulan sehari-hari. Aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani secara langsung bersentuhan dengan nilai-nilai tersebut. Hal ini menjadi tugas guru untuk selalu mengevaluasi tentang keefektifan proses pembelajaran, diantaranya adalah kemampuan guru dalam menyusun metode pembelajaran yang tepat bagi siswa. Metode pembelajaran yang digunakan antara lain adalah metode demonstrasi dan resiprokal.

mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil belajar antara penerapan metode Demonstrasi dengan metode Resiprokal terhadap hasil belajar lompat jauh siswa kelas

VIII SMPN 1 Gapura Sumenep Tahun Ajaran 2011/2012, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

- Metode pembelajaran demonstrasi yang diberikan kepada kelas demonstrasi ternyata memberikan peningkatan hasil belajar sebesar 22,7%. Hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{hitung} 13,14 > t_{tabel} 1,69$, hal ini dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran demonstrasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh.
- Metode pembelajaran resiprokal yang diberikan kepada kelas resiprokal ternyata memberikan peningkatan hasil belajar sebesar 41,5%. Hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{hitung} 26,04 > t_{tabel} 1,69$, hal ini dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran demonstrasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh.
- Metode pembelajaran resiprokal yang diberikan kepada kelas resiprokal ternyata memberikan peningkatan hasil belajar lompat jauh yang lebih baik daripada metode pembelajaran demonstrasi yang diberikan kepada kelas demonstrasi. Hasil uji beda antar kelompok menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 7,97 > t_{tabel} 1,658$. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar siswa kelas demonstrasi dan kelas resiprokal dalam materi pembelajaran lompat jauh.

Hasil penelitian ini menjadi bukti bahwa setiap metode pembelajaran harus disesuaikan dulu dengan sifat dan jenis mata ajar yang akan disampaikan. Seperti halnya mata ajar lompat jauh, selain harus berpedoman pada teori dan prinsip yang benar tentang teknik-teknik yang ada didalamnya, diperlukan metode pembelajaran yang efektif. Selain menarik bagi siswa, diharapkan dengan pemilihan metode pembelajaran yang tepat dapat menambah kemampuan analisis berfikir kritis yang mengantarkan anak ke arah perkembangan kemandirian dan kesiapan siswa untuk memasuki masa depannya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 37 responden siswa kelas VIII SMPN 1 Gapura Sumenep Tahun Ajaran 2011/2012, mengenai perbedaan hasil belajar antara penerapan metode Demonstrasi dengan metode Resiprokal terhadap hasil belajar lompat jauh, dapat dirumuskan simpulan sebagai berikut :

- Dari hasil perhitungan data yang telah jabarkan di BAB IV, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil belajar siswa kelas demonstrasi dan kelas resiprokal dalam materi pembelajaran lompat jauh.

- Metode pembelajaran resiprokal memberikan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa sebesar 41,5%, sedangkan metode pembelajaran demonstrasi memberikan peningkatan hasil belajar lompat jauh siswa sebesar 22,7%.

Saran

- Bagi peneliti
Peneliti mampu menerapkan ilmu dan pengetahuan yang telah didapatkan dalam penelitian ini untuk diaplikasikan di lapangan selanjutnya khususnya tentang bagaimana cara kita sebagai calon guru ikut mengupayakan dalam pemilihan metode pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan kondisi dan mata ajar yang akan disampaikan
- Bagi siswa
Untuk siswa sebaiknya mampu belajar, mengamati dan berfikir analisis-kritis tentang metode pembelajaran yang telah diajarkan oleh gurunya.
- Bagi Guru
Untuk pendidik khususnya guru di SMPN I Gapura Sumenep, sebaiknya metode pembelajaran resiprokal dijadikan sebagai acuan, dalam usaha meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lompat jauh, dan mengikutsertakan peserta didik untuk ikut memilih serta menetapkan metode pembelajaran yang terbaik untuk anak didiknya

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bahagia, Y. (2010). *Pembelajaran Atletik, Departemen pendidikan nasional Direktorat jenderal pendidikan dasar dan Menengah, Direktorat pendidikan luar biasa*. (<http://www.scribd.com>, diakses tanggal 11 November 2011)
- Maksum, A. (2008). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya
- Syarifudin, A. (1992). *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifudin. (2000). *Kunci Sukses Pengembangan Program Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ardadizya Jaya