

Vol.1 No.2 Agustus 2018

ISSN 2614-2775
e-ISSN 2621-8143

HALAMAN OLAMRAGA NUSANTARA

Jurnal Ilmu Keolahragaan



Diterbitkan Oleh:
Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

Jurnal	Volume	Nomor	Halaman	Palembang	ISSN/e-ISSN
Halaman Olahraga Nusantara	1	2	133 - 262	2018	2614-2775/ 2621-8143



Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Palembang

ISSN



9 772614 277000

e-ISSN



9 772621 814298

Halaman Olahraga Nusantara

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Volume 1, Nomor 2, Juli 2018

Pelindung/Penasehat

Dr. H. Bukman Lian, M. M., M. Si.

Penanggung Jawab

Dr. Dessy Wardiah, M. Pd.

Ketua Dewan Redaksi

Drs. M. Nirwan, M. Pd.

Wakil Ketua Dewan Redaksi

Ilham Arvan Junaidi, M. Pd.

Sekretaris

Nasrullah, M. Pd.

Penyunting Pelaksana

Rafel Orlando, M. Pd.

Ardo Okilanda, M. Pd.

Mitra Bestari

Prof. Dr. A. Sofyan Hanif, M. Pd (Universitas Negeri Jakarta)

Dr. Sukirno (Universitas Sriwijaya)

Dr. Ronni Yenes, M. Pd (Universitas Negeri Padang)

Dr. Benny, M. Pd. (Universitas Negeri Makasar)

Dr. Putri Cicilia Kristina, M. Pd (Universitas PGRI Palembang)

Tata Usaha

M. Taheri Akbar, M. Pd.

Widya Handayani, S. Pd., M. Si.

Setting:

Dede Dwiansyah Putra, M. Pd.

Alamat Redaksi:

Prodi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu dan Pendidikan

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jendral A. Yani Lorong Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Telp. 0711-510043, Fax. 0711-514782

e-mail jurnal: jurnalhonupgripalembang@gmail.com

e-mail : ardo.oku@univpgri-palembang.ac.id

website: univpgri-palembang.ac.id

DAFTAR ISI

Hasil Penelitian	Halaman
Pengaruh Latihan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Palembang - Maya Kurnia.....	133-148
Kontribusi Belajar Lompat Katak dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar - Anggi Setia Lengkana	149-159
Pengaruh Metode <i>Guided Discovery</i> dan Metode <i>Movement Exploration</i> serta Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Belajar Pukulan atas Bulutangkis pada Mahasiswa IAIN Tulungagung - Adi Wijayanto	160-176
Pengaruh Latihan <i>Single Leg Hop Progression</i> dan <i>Double Leg Hop Progression</i> terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa SMA Negeri 1 Palu - Didik Purwanto	177-189
Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Prestasi Olahraga Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Palembang - Yusni Darti	190-202
Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar/PPLP Sumatera Selatan) - Jakfar	203-219
Pengaruh Latihan <i>Split Squat Jump</i> dan Latihan <i>Maegeri</i> dari Posisi Jongkok terhadap Kecepatan Tendangan <i>Maegeri Chudan</i> pada Atlet Karateka Putera Sabuk Hijau Perguruan Wadokai Dojo Ketsu 1 Palembang - Jujur Gunawan Manullang	220-228
Manfaat Model Latihan <i>Offence</i> pada Permainan Bolavoli - Doby Putro Parlindungan	229-236
Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan <i>Jump Shot</i> Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 13 Palembang - Rafel Orlando	237-248

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Tangan dengan Gaya Mengajar Resiprokal pada Siswa Kelas Ix SMP N 5 Indralaya Utara Tahun Ajaran 2017/2018

- Bambang Hermansah 249-262

**PENGARUH METODE *GUIDED DISCOVERY*, DAN METODE
MOVEMENT EXPLORATION SERTA PERSEPSI KINESTETIK
TERHADAP HASIL BELAJAR PUKULAN ATAS BULUTANGKIS
PADA MAHASISWA IAIN TULUNGAGUNG**

Oleh: **Adi Wijayanto**
(Dosen IAIN Tulungagung)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode penemuan terbimbing dan metode penjelajahan gerak terhadap hasil belajar pukulan atas lob badminton pada mahasiswa semester satu jurusan pendidikan guru madrasah ibtidaiyah institut agama islam negeri Tulungagung. Percobaan ini dilakukan di institut agama islam negeri Tulungagung, selama bulan September sampai November 2017, dengan rancangan faktorial 2X2. Sampel adalah 84 siswa yang diambil dengan teknik simple random sampling, yang terdiri atas 42 orang dengan persepsi kinestetik tinggi dan 42 dengan persepsi kinestetik rendah. Analisis varians dua arah (ANOVA) dan uji Tukey digunakan untuk menguji hipotesis pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian sebagai berikut: (1) secara keseluruhan metode penjelajahan gerak lebih baik daripada metode penemuan terbimbing untuk hasil belajar lob atas bulutangkis ($F_o = 7,344 > F_t = 5,01$). (2) persepsi kinestetik yang tinggi, metode penjelajahan gerak lebih baik daripada metode penemuan terbimbing terhadap hasil belajar lob atas bulutangkis dengan hasil ($q_o = 5,710 > q_t = 3,152$), (3) persepsi kinestetik yang rendah, tidak ada perbedaan antara metode penjelajahan gerak dan metode penemuan terbimbing terhadap hasil belajar lob atas bulutangkis ($q_o = 0,215 < q_t = 3,81$), dan (4) terdapat interaksi antara metode dan persepsi kinestetik terhadap hasil belajar lob atas bulutangkis ($F_o = 7,916 > F_t = 4,12$).

Kata Kunci: *Metode Pembelajaran, Penjelajahan Gerak, Penemuan Terbimbing, Persepsi Kinestetik, Bulutangkis*

**THE EFFECT OF GUIDED DISCOVERY METHOD, MOVEMENT
EXPLORATION METHOD AND KINESTHETIC PERCEPTION
TOWARD LEARNING RESULT OF OVERHEAD LOB IN BADMINTON
AT IAIN TULUNGAGUNG STUDENTS**

Abstract

The purpose of this research is to examine the influence of movement exploration method and guided discovery method toward learning result of overhead lob in badminton at first grade on departement of Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education in Tulungagung State Islamic Institute. This experiment was conducted at Tulungagung State Islamic Institute, during September until November 2017, by 2 X 2 factorial design. 84 students as sample was taken by simple random sampling technique, which consisted of 42 person with high kinesthetic perception and 42 with low kinesthetic perception. Two-way Analysis of Variance (ANOVA) and Tukey tests were used to test the hypotheses at the level

of significance $\alpha = 0,05$. The results of this research were as follows: (1) as whole movement exploration method is better than guided discovery method for learning result of badminton overhead lob ($F_o = 7,344 > F_t = 5,01$). (2) for high kinesthetic perception, movement exploration method is better than guided discovery method for learning result of badminton overhead lob ($q_o = 5,710 > q_t = 3,152$), (3) for low kinesthetic perception, there is no difference between movement exploration method and guided discovery method for learning result of badminton overhead lob ($q_o = 0,215 < q_t = 3,81$), and (4) there is an interaction between method and kinesthetic perception for learning result of badminton overhead lob ($F_o = 7,916 > F_t = 4,12$).

Keywords: *Guided Discovery, Movement Exploration, Badminton, Kinesthetic Perception*

A. PENDAHULUAN

Dosen pengampu mata kuliah Olahraga dan Kesehatan MI/SD di Jurusan PGMI selama ini menggunakan metode komando (*Command Style Learning*) yang berorientasi kepada dosen dalam setiap pembelajaran, pada gaya tersebut menganggap bahwa dosen adalah satu satunya sumber dalam pembelajaran dan mengesampingkan kemampuan anak yang ada untuk menemukan dan menjelajahi kebenaran gerak yang dialaminya sehingga mahasiswa hanya dianggap sebagai objek pembelajaran. Berpijak dari permasalahan yang dihadapi dosen-dosen pengampu matakuliah Olahraga dan Kesehatan MI/SD di Jurusan PGMI Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung, maka peneliti menganggap metode pembelajaran merupakan salah satu komponen penting yang memiliki kaitan erat dengan efektivitas pembelajaran Olahraga dan Kesehatan MI/SD.

Pembelajaran Olahraga dan Kesehatan MI/SD yang berpusat pada dosen (*teacher-centre*), menempatkan mahasiswa sebagai objek pembelajaran, sehingga interaksi dalam proses belajar mengajar hanya terjadi satu arah, dari dosen ke mahasiswa, akibatnya mahasiswa tidak dapat mengaktualisasikan kemampuannya secara optimal karena instruksi-instruksi tertentu yang dilakukan oleh dosen. Agar kemampuan anak dapat dikembangkan secara optimal melalui pendidikan jasmani, maka sangat diperlukan suatu metode pembelajaran yang menempatkan mahasiswa sebagai subjek pembelajaran dengan interaksi belajar dua arah atau lebih, dari dosen ke mahasiswa, dari mahasiswa ke dosen, dan dari mahasiswa kepada mahasiswa. Model interaksi

tersebut menempatkan mahasiswa sebagai subjek pembelajaran, dan mengambil peran dan tanggung jawab yang lebih besar dalam proses pembelajaran Olahraga dan Kesehatan MI/SD.

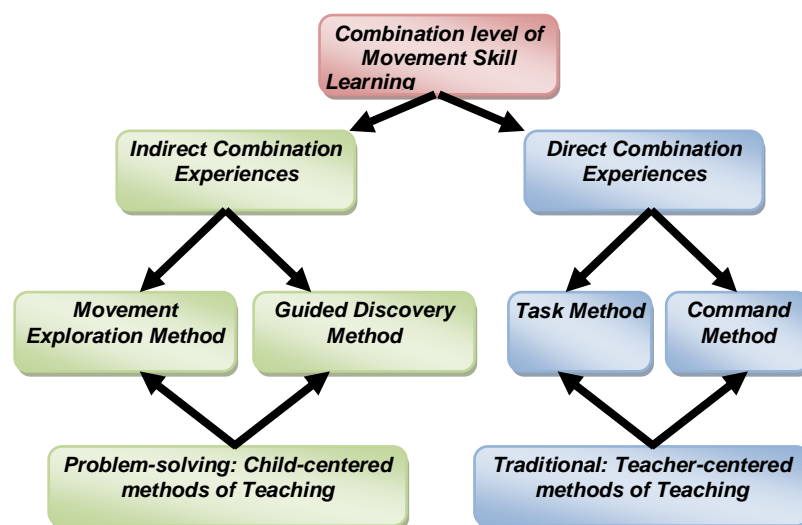
Dengan metode pembelajaran tersebut diharapkan kemampuan dan kreativitas anak akan berkembang secara optimal. Olahraga pendidikan merupakan bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Tujuan tersebut akan dapat dicapai, apabila mahasiswa memiliki kemampuan gerak dasar yang memadai, untuk mengikuti matakuliah Olahraga dan Kesehatan MI/SD, khususnya dalam proses belajar di Jurusan Pendidikam Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) IAIN Tulungagung.

Metode *guided discovery* (penemuan terbimbing) yang diberikan saat pembelajaran pukulan atas pada badminton yaitu dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mencapai tujuan pembelajaran, dengan bimbingan ataupun arahan dari dosen secara terstruktur. Penyajian materi dijelaskan secara detail, dan kesalahan-kesalahan yang terjadi saat berlangsungnya proses belajar mengajar dapat diberikan umpan balik secara langsung (*instant feedback*), agar materi pelajaran yang menjadi sasaran dapat dikuasai dengan baik. Metode *movement exploration* (penjelajahan gerak) dalam pembelajaran pukulan atas pada badminton dengan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi mahasiswa untuk melakukan dan mengembangkan keterampilan gerak tertentu sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Optimalisasi metode pembelajaran ini hanya dapat dilakukan apabila sarana dan prasarana yang digunakan seimbang dengan jumlah mahasiswa, sehingga setiap mahasiswa akan mampu memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada secara optimal.

Metode pembelajaran adalah cara yang berisi prosedur baku untuk melaksanakan kegiatan pendidikan, khususnya kegiatan penyajian materi pelajaran kepada mahasiswa. Sedangkan metode pelajaran menurut Louisell dan Descamps (1992: 280), berisi tentang gaya mengajar yang secara signifikan dipengaruhi oleh cara dosen dalam penyampaian informasi yang

telah dimiliki, tiga faktor utama yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi gaya mengajar yaitu *focus of delivery*, tingkat berpikir, dan tipe aktivitas. Gaya belajar pada dasarnya adalah pendekatan atau cara belajar seseorang. Setiap individu memiliki cara belajar yang diinginkannya sendiri dibandingkan dengan orang lain, oleh karena itu penting bagi para pelatih dan pendidik untuk memahami berbagai gaya belajar sehingga mereka dapat secara efektif terlibat dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan (Sarabdeen, 2013: 1).

Dua pendekatan berikut dapat dipilih dan digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada perguruan tinggi, yang meliputi: (1) gaya yang berpusat pada dosen (*teacher-centered style*) dan (2) gaya yang berpusat pada mahasiswa (*student-centered style*). Menurut aliran psikologi behavioristik, keberhasilan belajar sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Lingkungan yang kondusif akan menunjang keberhasilan belajar. Konsep tersebut selaras dengan karakteristik belajar motorik sebagai suatu proses. pembelajaran aktivitas motorik dilakukan dengan latihan kepada siswa untuk menstabilkan program gerak mereka (Ditore, 2016: 1294). Untuk memperoleh hasil belajar motorik yang baik, maka kondisi lingkungan harus dirancang sedemikian rupa sehingga akan tercipta kondisi pembelajaran yang mampu menumbuhkan minat dan merangsang kemampuan anak untuk belajar lebih giat, sehingga hasil yang diperoleh akan optimal. Tingkat kombinasi belajar ketrampilan gerak tersebut disajikan pada gambar berikut ini:



Gambar Tingkat Kombinasi Belajar Keterampilan Gerak (Gallahue, 1998: 476)

Metode pembelajaran penjelajahan gerak (*movement exploration method*) merupakan salah satu bagian dari *problem solving: child-centered methods of teaching* (Gallahue, 1998: 473-374). Karena fokus pembelajaran dominan pada mahasiswa, pendekatan ini memberikan kesempatan secara luas terhadap mahasiswa untuk melakukan eksplorasi gerakan. Titik tekan pembelajaran penjelajahan gerak adalah, pembelajaran yang mengoptimalkan kemampuan mahasiswa, untuk melakukan eksplorasi gerak, sesuai dengan kemampuan, kemauan, dan irama setia individu, sehingga mahasiswa dapat mengoptimalkan teknik dasar bermain pukulan atas pada badminton, pada akhirnya mereka akan terampil melakukan pukulan atas pada badminton. Metode penjelajahan gerak tetap dibimbing oleh dosen, materi sajian dirancang dosen untuk disajikan secara klasikal, namun pada pelaksanaan bersifat individual sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Pada metode penjelajahan gerak, umpan balik diberikan kepada setiap individu yang mengalami suatu kesulitan, dan dilaksanakan setelah proses belajar berlangsung.

Strategi yang berpusat pada siswa sangat diperlukan dalam proses pembelajaran, metode penemuan terbimbing juga merupakan metode yang berpusat pada mahasiswa dan merupakan salah satu bagian dari *problem solving: child-centered methods of teaching* (Makoolati dkk, 2015: 490). Metode penemuan terbimbing ini dikembangkan dari konsep bahwa keterlibatan mahasiswa tinggi, dengan paduan yang terstruktur, dielaborasi secara rinci, dan dilakukan dengan tahap-tahap latihan yang jelas, akan menunjang peningkatan ketrampilan pukulan atas pada badminton. Teori ini selaras dengan gaya mengajar penemuan terbimbing (*guided discovery style*) yang dikembangkan oleh Mosston dan Sara (1994: 172-177), penyajian materi pembelajaran harus dilakukan dengan memberikan petunjuk dan prosedur secara rinci dan jelas. Metode penemuan terbimbing digunakan untuk kemampuan berfikir dengan respon fisik total untuk mengembangkan belajar motorik (National Association For Sport and Physical Education 2000: 4).

Titik tekan metode pembelajaran penemuan terbimbing adalah, materi pelajaran dirancang untuk disajikan secara terstruktur, rancangan ini digunakan

sebagai panduan bagi mahasiswa untuk memperoleh keterampilan yang diinginkan sesuai dengan tujuan. Umpan balik diberikan secara individual dan dilaksanakan selama proses belajar berlangsung (Coker, 2004:155). Pendekatan penemuan terbimbing melibatkan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan eksperimental sederhana (terstruktur atau tidak terstruktur) yang melibatkan latihan mencari tahu yang sebenarnya.

Persepsi kinestetik dibentuk oleh dua kata, yaitu kata persepsi dan kinestetik, persepsi berarti tanggapan atau proses seseorang mengetahui beberapa hal melalui pancainderanya, sedangkan kata kinestetik berarti bersifat mempunyai daya menyadari gerakan. Istilah persepsi berarti hasil interaksi antara dua faktor, yaitu faktor rangsangan sensorik yang tertuju kepada individu atau seseorang dan faktor pengaruh yang mengatur atau menolak rangsangan itu secara intra psikis. kinestetik merupakan perasaan yang membantu kita mendeteksi berat badan, posisi tubuh, atau hubungan antara gerakan di bagian tubuh kita seperti persendian, otot dan tendon (Bachhar dkk, 2016: 74).

Karena adanya proses pengaruh mempengaruhi antara kedua faktor tadi, di mana di dalamnya bergabung pula proses asosiasi, maka terjadilah suatu hasil interaksi tertentu yang bersifat gambaran psikis. Bila memadukan kedua istilah di atas tampaknya persepsi kinestetik dapat berarti tanggapan atau proses seseorang untuk mengetahui dan menyadari gerakan ototnya melalui panca inderanya. Johnson dan Nelson (1982: 252) mengatakan hal yang sama mengenai persepsi kinestetik, yaitu kemampuan merasakan posisi tubuh dan anggota tubuh lainnya dalam suatu ruang (udara). Persepsi kinestetik disebut juga indera kinestetik, yang berarti sensor input yang terjadi di dalam tubuh, sikap tubuh dan informasi gerakan dikomunikasikan melalui sistem sensory oleh peregangan otot di dalam tubuh, bahkan dalam keadaan diam pun indera kinestetik dapat memonitor posisi tubuh.

Pengambilan informasi seseorang juga dipengaruhi oleh sistem sensorik serta sistem indera orang tersebut. Sistem sensorik menyediakan informasi tentang status tubuh (sebagai contoh, posisi tubuh di dalam ruang) dan fitur di dalam lingkungan dinamis untuk melakukan gerakan. Dengan

bertambahnya pengalaman, seseorang menjadi lebih mahir dalam menerima dan merespons pada informasi yang datang serta akan semakin terampil dalam menerima informasi. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dalam mengolah informasi memori sangat berperan aktif dan berdampak pada output dalam bentuk penampilan individu, “sistem informasi mengandung tiga aktivitas dasar didalamnya yaitu input, pemrosesan dan keluaran” (Wijayanto dan Budijanto, 2011: 28).

Belajar menghasilkan suatu perubahan, diantaranya adalah: “perubahan pada nilai perbaikan (*change in rate of improvement*), perubahan pada anggota tubuh bagian koordinasi, perubahan pada pola koordinasi yang diinginkan, perubahan pada otot untuk penampilan keterampilan, perubahan pada efisiensi gerakan, perubahan pada perhatian visual, perubahan pada alam sadar saat melakukan keterampilan, perubahan pada deteksi kesalahan dan koreksi kapabilitas” (Schmidt dan Wrisberg, 2004: 176). Belajar motorik merupakan perubahan internal dalam bentuk gerak (motor) yang dimiliki individu yang disimpulkan dan perkembangan prestasinya yang relatif permanen dan semua ini merupakan hasil dari suatu latihan. Tahapan yang dilalui dalam proses belajar gerak adalah (1) tahap kognitif, (2) tahap fiksasi untuk gerak tertutup dan tahap asosiasi untuk gerak terbuka, dan (3) tahap otonom.

Hakikat pukulan lob adalah sebagai berikut pukulan diatas kepala sering dilakukan dalam permainan bulutangkis. Tohar (1992: 47) menjelaskan tentang pukulan lob yaitu “lob adalah suatu pukulan dalam permainan bulutangkis yang dilaukan dengan tujuan menerbangkan shuttlecock setinggi mungkin mengarah jauh ke belakang garis lapangan. Ada beberapa tahapan dalam melakukan pukulan lob. tahap pertama adalah persiapan, tahap ini merupakan perstapan sebelum melakukan ayunan dan dilanjutkan pukulan. Caranya sebagai berikut kaki sesuai dengan tangan yang memegang raket satu garis dibelakang dengan kaki seberangnya, dilanjutkan lutut kaki belakang sedikit ditekuk, kaki depan bertumpu pada ujung ibu jari diikuti oleh pinggang meliuk searah dengar, kaki belakang. Bahu diputar mengikuti pinggang diikuti lengan diangkat setinggi bahu serta siku ditekuk sehingga tangan yang

memegang raket berada diatas kepala sedangkan tangan sebarangnya diatas wajah. Tahap kedua adalah pelaksanaan. persiapan sudah dilakukan dilanjutkan pelaksanaan pukulan setelah cocok diperkirakan di atas kepala mulailah tangan yang memegang raket mengayun ke atas seperti dilemparkan pada jangkauan raket paling tinggi sehingga terjadi dorongan ke depan.

Daya dorong begitu cepat mengakibatkan bahu dan pinggang terlempar mengikuti ayunan lengan yang memegang raket, pada saat kepala raket mengenai cocok, sebenarnya ada gerakan lecutan yang terjadi pada pergelangan tangan yang memegang raket. Dengan demikian disamping tenaga ayunan lengan sebenarnya adanya daya dorongan lain yaitu dari putaran, lentingan badan dan pergerakan pergelangan tangan. Rangkaian gerak yang berkesimbangan pada saat pelaksanaan membuat luncuran cock yang dipukul menjadi lebih keras menuju sasaran yang diinginkan. Pukulan lob ini sangat sering dilakukan pemain bulutangkis.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan, metode eksperimen lapangan adalah metode yang hendak menemukan faktor-faktor sebab akibat, mengontrol peristiwa-peristiwa dalam interaksi variabel-variabel serta meramalkan hasil-hasilnya pada tingkat tertentu (Winarno, 1989: 149). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah faktorial 2 x 2, desain faktorial ini dapat digunakan untuk mencari pengaruh dua variabel bebas atau lebih. Pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat disebut sebagai pengaruh utama (*main effect*), sedangkan pengaruh interaksi dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat disebut sebagai pengaruh interaksi (Borg dan Gall, 1983: 695). Desain penelitian ini disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel Disain Penelitian Eksperimen Faktorial 2x2

Metode Pembelajaran Persepsi Kinestetik (B)	(A)	Guided Discovery (A1)	Movement Exploration (A2)
Tinggi (B ₁)		A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Rendah (B ₂)		A ₁ B ₂	A ₂ B ₂

Keterangan:

A₁ B₁ : Kelompok belajar yang menggunakan metode pembelajaran *guided discovery*, dengan persepsi kinestetik tinggi

A₁ B₂ : Kelompok belajar yang menggunakan metode pembelajaran *guided discovery*, dengan persepsi kinestetik rendah

A₂ B₁ : Kelompok belajar yang menggunakan metode pembelajaran *movement exploration*, dengan persepsi kinestetik tinggi

A₂ B₂ : Kelompok belajar yang menggunakan metode pembelajaran *movement exploration*, dengan persepsi kinestetik rendah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode pembelajaran penemuan terbimbing dan penjelajahan gerak, terhadap hasil belajar pukulan atas dalam permainan bulutangkis, mahasiswa semester satu. Penelitian dilaksanakan di IAIN Tulungaung, pada bulan September-November 2017, dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Sampel penelitian adalah mahasiswa semester I jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungaung, yang berjumlah 84 orang, terdiri dari 42 mahasiswa memiliki persepsi kinestetik tinggi dan 42 mahasiswa dengan persepsi kinestetik rendah. Sampel diambil dengan cara acak sederhana, setelah dilakukan tes persepsi kinestetik.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan Analisis Varians (ANOVA) dengan taraf signifikansi α 0,05, maka diperoleh $F_o = 7,344$, sedangkan $F_t = 5,01$, dengan demikian $F_o = 7,344 > F_t = 5,01$, maka H_o ditolak. Kesimpulan, secara keseluruhan terdapat perbedaan pukulan atas pada badminton antara kelompok belajar yang menggunakan metode pembelajaran penemuan terbimbing, dengan metode pembelajaran penjelajahan gerak. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan, metode pembelajaran penemuan terbimbing diduga memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap pukulan atas pada badminton, dibanding dengan metode pembelajaran penjelajahan gerak” teruji kebenarannya.

Berdasarkan hasil perhitungan Uji Lanjut dengan menggunakan Uji Tukey, maka diperoleh $q_o = 5,710 > q = 3,152$, maka H_o ditolak. Rata-rata

kelompok belajar metode pembelajaran penjelajahan gerak dengan persepsi kinestetik tinggi = 57,81 lebih besar daripada rata-rata metode pembelajaran penemuan terbimbing dengan persepsi kinestetik tinggi = 43,09. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan, "untuk persepsi kinestetik tinggi, metode pembelajaran penjelajahan gerak diduga memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap pukulan atau lob pada badminton, dibanding dengan metode pembelajaran penemuan terbimbing" teruji kebenarannya. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran pukulan atau lob pada badminton bagi kelompok belajar yang memiliki persepsi kinestetik tinggi, akan lebih berhasil, apabila dilakukan dengan menggunakan metode pembelajaran penjelajahan gerak, dibanding dengan metode pembelajaran penemuan terbimbing.

Hasil perhitungan uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey, maka diperoleh $q_o = 0,215 < q_t = 3,81$, maka H_o diterima. Rata-rata kelompok belajar metode pembelajaran penjelajahan gerak dengan persepsi kinestetik rendah = 42,23 lebih kecil daripada rata-rata metode pembelajaran gerak dengan persepsi kinestetik rendah sebesar = 45,87. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan, "untuk persepsi kinestetik rendah, metode pembelajaran penemuan terbimbing diduga memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap pukulan atau lob pada badminton, dibanding dengan metode pembelajaran penjelajahan gerak" tidak teruji kebenarannya. Dengan demikian dapat disimpulkan, pembelajaran pukulan atau lob pada badminton bagi kelompok belajar yang memiliki persepsi kinestetik rendah, tidak memiliki perbedaan yang signifikan, apabila disajikan dengan menggunakan metode pembelajaran penemuan terbimbing, maupun dengan menggunakan metode pembelajaran penjelajahan gerak.

Hasil perhitungan analisis varians (ANAVA) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka diperoleh $F_o = 7,916$, sedangkan $F_t = 4,12$, dengan demikian $F_o = 7,916 > F_t = 4,12$, maka H_o ditolak. Jadi terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan persepsi kinestetik terhadap pukulan atau lob pada badminton. Dengan demikian dapat disimpulkan, terjadi interaksi antara metode pembelajaran dengan persepsi kinestetik, terhadap pukulan atau lob pada badminton. Metode pembelajaran dengan persepsi kinestetik menunjukkan adanya

interaksi terhadap hasil belajar pukulan atau lob pada badminton. Hal tersebut berarti bahwa antara metode pembelajaran dengan persepsi kinestetik memiliki kaitan yang saling berpengaruh. Keberadaan metode dalam pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan (pukulan atas pada badminton) tidak dapat terpisah dan berdiri sendiri secara independen, ketepatan pemilihan metode pembelajaran, berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar pukulan atas pada badminton. Metode pembelajaran yang tepat untuk materi dan karakteristik mahasiswa pada kelompok tertentu, belum tentu unggul untuk kelompok lain, sehingga keunggulan sebuah metode tidak berlaku secara universal untuk segala macam kondisi dan situasi, melainkan bersifat spesifik sesuai dengan karakteristik tertentu.

Secara teoretik, mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik tinggi, dengan metode pembelajaran penjelajahan gerak lebih unggul dibanding dengan metode pembelajaran penemuan terbimbing, untuk meningkatkan hasil belajar pukulan atas pada badminton, sedangkan untuk persepsi kinestetik rendah, metode pembelajaran penjelajahan gerak, lebih unggul dibanding dengan metode penemuan terbimbing pembelajaran. Adanya perbedaan pengaruh tersebut dapat dipahami mengingat persepsi kinestetik merupakan salah satu variabel yang memiliki hubungan dan berpengaruh terhadap hasil belajar pukulan atas pada badminton.

Metode pembelajaran penjelajahan gerak untuk persepsi kinestetik tinggi berpengaruh lebih baik dan signifikan terhadap hasil belajar *pukulan atas pada badminton*, dibanding dengan metode pembelajaran penemuan terbimbing. Hal tersebut diperoleh berdasarkan hasil analisis data hasil penelitian dan uji lanjut. Pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat beberapa hasil belajar *pukulan atas pada badminton* yang signifikan antara kelompok belajar menggunakan metode pembelajaran gerak dengan metode pembelajaran penemuan terbimbing untuk mahasiswa semester satu jurusan pendidikan guru madrasah ibtidaiyah fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan IAIN Tulungagung. Setelah dilakukan uji lanjut, maka metode pembelajaran penjelajahan gerak lebih baik dibanding dengan metode pembelajaran penemuan terbimbing. Metode pembelajaran penjelajahan gerak ini secara teoritik maupun empirik

terbukti lebih baik dibanding dengan metode pembelajaran penemuan terbimbing. Menurut ilmu fisiologi, persepsi *kinesthetic* bekerja dengan mengaktifkan reseptor indera *proprioceptory* di saraf tepi. Informasi yang menerima pengertian ini, berasal dari *neuron* yang terletak di telinga bagian dalam, yang menentukan keseimbangan kita. Hal ini juga menerima informasi dari reseptor pada otot dan ligamen. Reseptor untuk indera *proprioceptory* disebut *proprioceptors*. *proprioceptors* memberikan informasi tentang organ internal.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa, untuk mahasiswa dengan persepsi kinestetik tinggi, metode pembelajaran penjelajahan gerak memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar pukulan atas pada badminton, dibanding dengan metode pembelajaran penemuan terbimbing, teruji kebenarannya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka pembelajaran pukulan atas pada badminton sebaiknya dilakukan dengan melakukan tes awal untuk mengetahui persepsi kinestetik mahasiswa. Bagi mahasiswa dengan persepsi kinestetik tinggi, secara teoretik maupun empiris akan lebih berhasil, apabila dilakukan dengan menggunakan metode pembelajaran penjelajahan gerak.

Ketika melakukan tugas fisik yaitu pukulan lob dalam bulutangkis, maka tubuh akan merespon melalui serangkaian perubahan yang terintegrasi dalam fungsi yang melibatkan sebagian besar sistem fisiologis. Gerakan pukulan lob dalam bulutangkis membutuhkan aktivasi dan kontrol dari sistem muskuloskeletal; sistem kardiovaskular dan pernapasan memberikan kemampuan untuk mempertahankan gerakan ini selama periode latihan. Pukulan atas pada badminton banyak melibatkan gerak terbuka yang sulit diprediksi, dengan gerakan-gerakan yang relatif kompleks yang memerlukan koordinasi dan persepsi kinestetik terhadap gerak yang dilakukan, sehingga persepsi kinestetik tinggi merupakan salah satu bagian penting yang memberikan daya dukung bagi mahasiswa untuk terampil menguasai teknik pukulan atas pada badminton dan dapat melakukan improvisasi gerakan dengan baik. Dengan persepsi kinestetik tinggi, maka metode yang lebih tepat untuk digunakan dosen pendidikan jasmani adalah metode pembelajaran

penjelajahan gerak. Penggunaan metode pembelajaran penjelajahan gerak tersebut, memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan eksplorasi gerakan sesuai dengan kemauan, kemampuan, intensitas, dan irama sendiri, yang dilakukan dalam suasana gembira, sehingga dimungkinkan dapat meningkatkan kreativitas dalam belajar. Kebebasan tersebut diharapkan akan mampu mengembangkan kemampuan dan keterampilan mahasiswa secara optimal.

Pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa, untuk mahasiswa dengan persepsi kinestetik rendah, metode pembelajaran penemuan terbimbing memiliki pengaruh yang lebih baik dan signifikan terhadap hasil belajar pukulan atas pada badminton, dibanding dengan metode pembelajaran penjelajahan gerak, tidak teruji. Mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah secara teoretik memerlukan penjelasan dan elaborasi secara mendetail, terstruktur dan sistematis, terutama untuk memahami keterampilan tertentu dengan kompleksitas gerakan yang relatif tinggi, hal tersebut dimaksudnya sebagai panduan untuk membantupelaksanaan kegiatan pembelajaran di lapangan, sehingga informasi yang disajikan seenrn sistematis, dari yang paling sederhana ke arah yang paling kompleks tersebut dapat digunaknn sebagai panduan, untuk menyelesaikan tugas gerak yang dihadapi.

Sintesis dari kajian teoretik, berupa kerangka berpikir yang menyatakan bahwa hasil belajar pukulan atas pada badminton untuk mahasiswa yang memiliki persepsi kinestetik rendah, diduga lebih baik menggunakan metode pembelajaran penemuan terbimbing, dibanding dengan metode pembelajaran penjelajahan gerak, ternyata belum didukung oleh data empirik dari hasil penelitian ini, sehingga kaji ulang terhadap variabel penelitian persepsi kinestetik rendah ini perlu dilakukan, dengan menyempurnakan disain penelitian, proses pelaksanaan penelitian, dan mengontrol secara ketat variabel internal dan eksternal yang mempengaruhi hasil penelitian. Penyempurnaan dan pengontrolan berbagai variabel tersebut dimaksudkan sebagai upaya meningkatkan kualitas penelitian yang akan dilakukan, sehingga hasil yang diperoleh benar-benar merupakan efek dari perlakuan penelitian, dan bukan disebabkan oleh faktor lain, mahasiswa yang

memiliki tingkat persepsi kinestetik yang rendah tidak sesuai jika diajarkan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada mahasiswa, namun akan lebih sesuai jika diberikan pembelajaran yang berpusat pada dosen, seperti pembelajaran gaya komando, gaya respirokakal, maupun gaya latihan.

Pengujian hipotesis keempat menunjukkan, persepsi kinestetik berinteraksi dengan metode pembelajaran, teruji kebenarannya. Dengan demikian hasil belajar pukulan atas pada badminton selain dipengaruhi oleh persepsi kinestetik, juga dipengaruhi oleh ketepatan pemilihan metode pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada metode pembelajaran yang bersifat general dan berlaku dalam segala kondisi dan situasi, untuk meningkatkan segala macam keterampilan dengan karakteristik anak dan bahan ajar yang berbeda-beda. Pemilihan metode secara tepat sesuai dengan karakteristik mahasiswa dan karakteristik mater, sajian, merupakan salah satu bagian penting yang menunjang keberhasilan pembelajaran.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut. *Pertama*, secara keseluruhan kelompok belajar dengan metode pembelajaran penjelajahan gerak, memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar pukulan lob dalam bulutangkis, mahasiswa semester satu jurusan pendidikan guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Tulungagung, dibanding dengan kelompok belajar yang menggunakan metode pembelajaran penemuan terbimbing. *Kedua*, bagi kelompok belajar yang memiliki persepsi kinestetik tinggi, metode pembelajaran penjelajahan gerak, memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar pukulan lob dalam bulutangkis, mahasiswa semester satu jurusan pendidikan guru madrasah ibtidaiyah fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan IAIN Tulungagung, dibanding dengan kelompok belajar yang menggunakan metode pembelajaran penemuan terbimbing *Ketiga*, bagi kelompok belajar yang memiliki persepsi kinestetik rendah, baik metode pembelajaran penjelajahan gerak, maupun metode pembelajaran penemuan

terbimbing, memiliki pengaruh yang tidak berbeda terhadap hasil belajar pukulan lob dalam bulutangkis pada mahasiswa semester satu jurusan pendidikan guru madrasah ibtidaiyah fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan IAIN Tulungagung. *Keempat*, terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan persepsi kinestetik terhadap hasil belajar pukulan lob dalam bulutangkis pada mahasiswa semester satu jurusan pendidikan guru madrasah ibtidaiyah fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan IAIN Tulungagung.

Beberapa saran berdasarkan hasil penelitian sebagai berikut. *Pertama*, metode pembelajaran penjelajahan gerak dan penemuan terbimbing, selanjutnya mulai diperkenalkan dan disosialisasikan kepada dosen-dosen pendidikan perguruan tinggi, khususnya di perguruan tinggi IAIN Tulungagung. Selama ini dosen-dosen pendidikan jasmani di perguruan tinggi lebih banyak mengenalkan gaya komando sebagai satu-satunya pendekatan atau metode pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, sehingga diperlukan variasi metode pembelajaran didalam proses belajar mengajar, dan bukan mengganti metode yang sudah ada. Dalam mengenalkan dan mensosialisasikan metode pembelajaran penjelajahan gerak dan penemuan terbimbing, sebaiknya sarana dan prasarana disesuaikan mendekati sarana dan prasarana yang ada dalam penelitian. *Kedua*, pembelajaran olahraga, khususnya pukulan lob dalam bulutangkis, sebaiknya mempertimbangkan persepsi kinestetik siswa. Bagi kelompok belajar yang memiliki persepsi kinestetik tinggi, sebaiknya materi pelajaran disajikan dengan metode pembelajaran penjelajahan gerak. *Ketiga*, bagi para peneliti lain di bidang pendidikan jasmani dan olahraga disarankan untuk melakukan penelitian ulang, terhadap kelompok mahasiswa dengan persepsi kinestetik rendah, dengan ruang lingkup yang lebih luas, melibatkan beberapa metode pembelajaran yang lain, dengan bidang kajian yang lebih mendalam. Temuan pada penelitian lanjutan tersebut diharapkan akan memperkaya dan melengkapi hasil penelitian ini, dan penelitian-penelitian lain yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachhar, Tandra., Samanta, Santu., Nayek, dan Biswabandhu. 2016. A comparative study on kinaesthetic perception and reaction ability between Kathak and Aerobics dancers. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. IJPNPE 2016; 1(2): 74-76 © 2016 IJPESH. ISSN: 2456-0057.
- Borg, W.R., and Gall, Meredith D. 1983. *Educational Research An Introductional, Fourth Edition*. New York: Longman, Inc.
- Coker, C.A. 2004. *Motor Learning and Coniral Practianers*. New Mexico: McGrawHill.
- Ditore, Pio Alfredo., Schiavo, Rosamaria., D'isanto, dan Tiziana. 2016. Physical education, motor control and motor learning: theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*. JPES, 16(4), Art 205, pp.1293 - 1297, 2016 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 - 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES. DOI:10.7752/jpes.2016.04205.
- Gallahue, David.I. 1998. *Understanding Motor Developmen Infant, Children, Adolescent*. Indianapolis: Bench Mark, Press Inc.
- Johnson, Barry and Nelson Jack. 1982. *Practical measurements for evaluation in physical education*. Delhi: Burgess Publishing Company.
- Louisell, R.D. dan J Descamps. 1992. *Developin a Teaching Style: Methods for Elementary School Teacher*. New York: Harper Collins Publishers.
- Makoolati N, Amini M, Raisi R, Yazdani Sh, Razeghi AV. 2015. *The effectiveness of Guided Discovery Learning on the learning and satisfaction of nursing students*. Hormozgan Medical Journal Vol 18, No.6, Feb-Mar 2015.
- Mosston, M. dan Sara Ashwort. 1994. *Teaching Physical Education*. Fourth edition. New York: MacMillan Publishing Company.
- National Association for Sport and Physical Education. 2004. *Teaching Physical Educationn a Block Schedule*. Association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Sarabdeen, Jawahitha. 2013. *Learning styles and training methods*. Journal Communications of the IBIMA Vol. 2013 (2013) Article ID 311167 DOI: 10.5171/2013.311167.
- Schmidt, Richard A dan Craig A Wrisberg. 2004. *Motor Learning and Performance*. Illinois: Human Kinetics.
- Tohar. 1992. *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Departemen P&K.

Winarno, S. 1989. *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan Teknik*. Bandung: Tarsito.

Wijayanto, Adi dan Budijanto. 2011. *Software Sistem Informasi Penggunaan Energi dan Kebutuhan Kalori*. Jurnal IPTEK Olahraga KEMENEGPORA Volume 13, nomor 1. ISSN: 1411-0016.