

**PENERAPAN MODEL TUTORIAL TERBIMBING
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI PEMBELAJARAN
LOMPAT JAUH MATA PELAJARAN PENJASKES
MAHASISWA PGSD PENDAS DI KOTA BOGOR**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Magister Pendidikan pada Pascasarjana



EUIS SUSILOWATI

2321090164

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PEMBELAJARAN
PASCASARJANA
UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA
2012**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Euis Susilowati**
Nim : 2321090164
Tempat/tanggal lahir : Sumedang/18 Agustus 1958
Alamat : Situ Pete Pulo RT/RW : 005/010 Desa/Kel : Sukadamai
Kec. Tanah Sareal Kota Bogor

Menyatakan bahwa tesis yang berjudul :

Penerapan Model Tutorial Terbimbing Terhadap Penigkatan Motivasi Pembelajaran Lompat Jauh Mata Pembelajaran Penjaskes Mahasiswa PGSD Pendas di Kota Bogor

Adalah karya saya sendiri bukan dari hasil jiplakan atau kutipan yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Apabila pernyataan ini tidak sesuai maka saya bersedia diberi sanksi sesuai dengan norma yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh rasa tanggung jawab dan segala konsekuensinya.

Serang, 26 April 2012



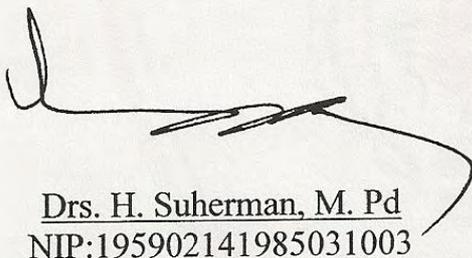
Euis Susilowati

LEMBAR PERSETUJUAN

PENERAPAN MODEL TUTORIAL TERBIMBING TERHADAP
PENINGKATAN MOTIVASI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH
MATA PELAJARAN PENJASKES MAHASISWA PGSD PENDAS
DI KOTA BOGOR

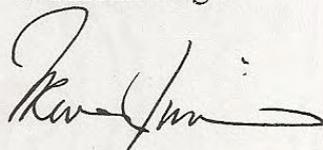
“Tesis ini siap untuk disidangkan dan dipertahankan di hadapan penguji”

Pembimbing I



Drs. H. Suherman, M. Pd
NIP:195902141985031003

Pembimbing II



Drs.H. Irwan Djumena, M. Pd
NIP:195410081987031001

Mengetahui

Direktur Program Pascasarjana
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa



Dr.H.Chussaery, RS, M.Si.
NIP : 132 306 446

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN MODEL TUTORIAL TERBIMBING TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MATA PELAJARAN PENJASKES MAHASISWA PGSD PENDAS DI KOTA BOGOR

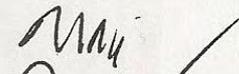
Tesis

Dipertahankan dihadapan Sidang Ujian Program S2
Pascasarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Serang, Maret 2012

Dewan Penguji Tesis:

1. Dr. Suprani, M.Pd
2. Dr. Suwaib Amiruddin, M.Si.
3. Drs. H. Suherman, M.Pd.
4. Drs. H. Irwan Djumena, M.Pd.
5. Dr. H. Ediwarman, M.Pd.

()
 ()
 ()
 ()
 ()

Mengetahui

**Direktur Program Pascasarjana
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa**



Dr. H. Chussaery Rusdi Syarif, Drs., M.Si.

NIP. 132306446

ABSTRACT

EUIS SUSILOWATI. 2321090164. The Application of Guided Tutorial Model Against Increased of Learning Motivation of Long Jump Subjects PGSD Pendas Students in Bogor. Thesis. Master's Program of Sultan Ageng Tirtayasa University.

Long jump is one branch of athletics which became mandatory for sport practice of Physical Education in university. The Problems in the long jump is only a fraction of students who have mastered the long jump technique correctly. So the question arises, whether the student was not motivated to jump far? or perhaps because of his technical mastery of students are poorly understood. Accordingly, the study aims to determine: (1) Knowing the fact that tutorial guidance can improve the ability of student in doing long jump, (2) Knowing a change of student behaviors after being given a motivation by tutor. There is a difference in motivation between students studying PE long jump with a tutorial that is not guided and guided. Learning method by using a very powerful guided tutorials can enhance learning motivation in long jump subjects for PGSD students in Bogor. Based on qualitative methods, lack of knowledge, motivation and student evaluations cause the long jump in class without guided tutorial is not good.

Keywords: *long jump, the difference in motivation, guided tutorials*

ABSTRAK

EUIS SUSILOWATI. 2321090164. Penerapan Model Tutorial Terbimbing Terhadap Peningkatan Motivasi Pembelajaran Lompat Jauh Mata Pelajaran Penjaskes Mahasiswa PGSD Pendas di Kota Bogor. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Olahraga lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang menjadi olahraga wajib untuk praktik Pendidikan Jasmani di perguruan tinggi. Permasalahan dalam lompat jauh yang sering dilakukan mahasiswa yaitu hanya lompat jauh sebagian kecil saja yang sudah menguasai teknik lompat jauh dengan benar. Sehingga timbul pertanyaan, apakah mahasiswa itu tidak termotivasi terhadap lompat jauh? atau mungkin karena penguasaan tekniknya yang kurang dipahami mahasiswa. Berdasarkan hal itu, maka penelitian ini bertujuan ingin mengetahui: (1) Mengetahui apakah dengan pendekatan melalui tutorial terbimbing dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan keterampilan lompat jauh; (2) Mengetahui terjadi perubahan perilaku mahasiswa setelah diberikan motivasi oleh tutor. Metode belajar dengan menggunakan tutorial terbimbing sangat berpengaruh untuk meningkatkan motivasi pembelajaran lompat jauh pada mata pelajaran Penjaskes mahasiswa PGSD Pendas di Kota Bogor. Dan berdasarkan metode kualitatif, kurangnya pengetahuan, motivasi dan tidak adanya evaluasi menyebabkan hasil lompatan mahasiswa pada kelas tanpa tutorial terbimbing kurang baik.

Kata Kunci: lompat jauh, perbedaan motivasi, tutorial terbimbing

MOTTO

*Setetes air mata ibu sebutir keringat ayah
Akan menjadi cambuk
Dalam langkah-langkah majuku
Yang pantang mundur*

Tesis ini kupersembahkan kepada:

Kedua Orang Tua

Suami tercinta

Anak-anakku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT, hanya karena pertolongannya dan restunya, sehingga penulis dapat menyelesaikan thesis ini. tak lupa shalawat dan salam kita haturkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya. Semoga kita sebagai umatnya akan selamat hingga akhir zaman.

Masalah yang penulis teliti dalam penelitian ini guna menyelesaikan tugas akhir adalah seberapa besar pengaruh tutorial terhadap peningkatan motivasi pembelajaran Penjaskes. Dengan rumusan judul, “PENERAPAN MODEL TUTORIAL TERBIMBING TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MATA PELAJARAN PENJASKES MAHASISWA PGSD PENDAS DI KOTA BOGOR. “

Banyak pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan thesis ini. Untuk itu sudah selayaknya pada kesempatan yang baik ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr.H Soleh Hidayat, M.Pd, Selaku Rektor Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (UNTIRTA) Banten, yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk dapat belajar di Program Pasca Sarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

2. Dr. H.Chussaery, RS, M.Si. Selaku Direktur Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) Banten.
3. Dr. Benny Irawan. SH, MH.M.Si. selaku Pembantu Rektor Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (UNTIRTA) Banten, yang telah memberikan nasihat-nasihat kepada penulis dalam penyelesaian penulisan thesis ini.
4. Dr. Suprani, M.Pd, selaku Asisten Direktur I Program Pasca Sarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, sekaligus yang telah memberikan nasehat – nasehat berharga bagi penulis dalam rangka penulisan thesis ini.
5. Dr. Suwaib Amirudin, M.Si, selaku Asisten Direktur II Program Pasca Sarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten
6. Drs. H Suherman, M. Pd, selaku Dekan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulisan dalam rangka pembuatan dan penyelesaian tesis ini.
7. Drs. H. Irwan djumena M. Pd, selaku Dosen FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa sekaligus sebagai Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan nasehatnya kepada penulis dalam rangka pembuatan dan penyusunan tesis ini.
8. Seluruh Dosen pengajar di Program Pasca Sarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten. yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis.

9. Semua Staf Tata Usaha Program Pasca Sarjana Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten yang telah banyak membantu penulis.
10. Terima kasih kepada Almarhum. Mayor (purn) Ishak Kosasih, ayahanda penulis dan Almarhum. E. Sumiati, ibundaku tercinta. yang telah melahirkan dan membesarkan penulis dengan penuh rasa kasih sayang, semoga karya tulis tesis ini dapat membanggakan dan mengharumkan nama ayah dan ibu dari penulis.
11. Terima kasih kepada keluargaku. suamiku Bp. Endang Ruchyat dan anak – anak aku tercinta Agus Eriska Iskandar. SH, Imas Himyati dan Vyna fitria Puspitawaty, dan adiku Asep Sopyana yang telah sabar mendampingi, mendoakan dan juga selalu memberikan dukungan dan bantuannya disetiap saat selain itu menjadi motivasi tersendiri bagi penulis untuk dapat menyelesaikan tesis ini dengan secepat – cepatnya dan sebaik – baiknya.
12. Terima kasih untuk seluruh pihak tanpa terkecuali yang telah membantu penulis dalam penyelesaian tesis ini. Yang tidak bisa disebutkan satu persatu oleh penulis. semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan memudahkan rizki amien.

Serang, 20 Februari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PESETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRACT	iii
ABSTRAK	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Model Pembelajaran Tutorial	8
B. Motivasi	29
C. Lompat Jauh	45
D. Pengertian dan Tujuan Pendidikan Jasmani	52
E. Hasil Pembelajaran	58

F. Penyesuaian Peredaran Darah Pada Waktu Olahraga (Sport)	70
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	96
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	97
C. Jenis dan Sumber Data	07
D. Teknik Pengumpulan Data	98
E. Analisa Data	99
F. Penyajian Hasil Analisis Data	101
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	
A. Paparan Data	103
B. Temuan Penelitian	107
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	111
B. Saran	111
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Konsep Tutorial	21
Tabel 3.1 Motivasi Lompat Jarak Jauh Terhadap Model Pembelajaran Tutorial	110

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1.1 Belajar Mandiri 16

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Universitas terbuka (UT) adalah perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikannya melalui sistem belajar jarak jauh (SBJJ) UT merupakan pola SBJJ dengan belajar mandiri.

Belajar mandiri menuntut kemandirian yang tinggi, dengan beragam mahasiswa yang tadinya dari SMA belajarnya secara konvensional, perbedaan itulah yang menyebabkan mahasiswa menyesuaikan dengan belajar mandiri, mahasiswa butuh proses untuk terbiasa mengikuti belajar mandiri, kesulitan tentu ada terutama bagi mahasiswa yang tidak terbiasa dan malas membaca.

Tentu tidak mudah bagi mahasiswa menghadapi situasi belajar di UT yang menuntut kemandirian yang tinggi. Terlebih-lebih bagi mereka yang memiliki minat dan kebiasaan membaca yang tidak terlalu tinggi. Serta hidup dalam kultur belajar tatap muka dan terbimbing dimana berbagai masalah atau kesulitan belajar secara cepat dapat diselesaikan dengan bantuan guru atau pengajar.

Menyediakan berbagai layanan akademik, diantaranya tutorial tatap muka bagi mahasiswa. Tutorial ini dirancang secara luluasa agar dapat membantu mahasiswa dalam menguasai kompetensi suatu mata kuliah. Kegiatan tutorial dipandu oleh seorang tutor yang direkrut dari dosen perguruan tinggi atau tenaga kependidikan lainnya, yang telah memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan (Tim Penulis FKIP UT: 2005: 1)

Mahasiswa UT dengan beragam usianya, ada yang usianya tua dan yang usianya masih muda. Tentu saja ada kendalanya untuk melakukan penjaskes. Mahasiswa dituntut untuk lebih cermat membagi waktu untuk praktik dan disamping pelajaran teori yang begitu banyak .

Olahraga merupakan kegiatan yang digemari banyak orang, baik yang muda maupun yang tua. Setiap pagi terutama di hari libur di jalan maupun di lapangan, banyak orang yang melakukan olahraga. Baik itu lari ataupun senam dan macam olahraga lainnya, disebabkan olahraga telah memasyarakat. Olahraga banyak manfaatnya terutama dilihat dari segi kesehatan, kegunaanya bisa memperlancar peredaran darah, kerja jantung semakin baik, paru-paru bernafas lebih dalam.

Jika kesehatan jasmani dan rohani baik, segala tugas dapat dilakukan dengan baik, sehingga harapan untuk mencapai kesejahteraan diri, keluarga dan lingkungan dapat terwujud. Dengan kondisi fisik dan rohani yang baik, tugas yang berat sekalipun dapat diselesaikan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, guna meningkatkan kesejahteraan hidup manusia berusaha dengan beberapa jalan, baik langsung dengan upaya sendiri maupun dengan bantuan pemberian orang lain, melalui jalur pendidikan secara formal dan nonformal.

Mata pelajaran penjaskes ini sepertinya tidak penting, tetapi setelah ditelusuri lebih dalam banyak manfaatnya. Terutama untuk kesehatan, banyak penyakit yang bisa disembuhkan dengan melakukan olahraga. Seseorang yang sudah terbiasa melakukan olahraga bentuk tubuhnya ada perbedaan dengan orang yang tidak pernah melakukan olahraga, gerakannya cepat, ototnya berisi, badannya kelihatan

segar. Kelelahan rohani harus diimbangi dengan kegiatan jasmani, supaya badan selalu sehat.

Dengan adanya pembelajaran penjaskes walaupun pembelajaran mata kuliah penjaskes hanya satu semester mudah-mudahan mahasiswa bisa memahami dan mempraktekan beberapa cabang olahraga.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Pendas semester 4 di Kota Bogor. Yang menjadi fokus penelitian adalah penerapan model tutorial pembimbing terhadap peningkatan motivasi pembelajaran Penjaskes mahasiswa PGSD Pendas di Kota Bogor. Mahasiswa S1 Pendas di Kota Bogor terdiri dari beberapa kelas, mulai dari semester 1 sampai dengan semester 10, tingkat tutorial ada di dua tempat, yang pertama di SDN Lawang Gintung dan kedua di UNPAK (Universitas Pakuan) Bogor, tutor berasal dari Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta, ditambah dari pengawas SDN setempat. Tutorial dilakukan satu minggu sekali selama delapan kali pertemuan.

Tempat tutorial di SDN Lawang Gintung tempatnya luas, jumlah kelasnya banyak, disamping itu juga terdapat lapangan yang cukup luas. Keadaan SD tersebut bersih dan tertib, enak untuk dipakai dan dipandang. Udara sejuk karena banyak pepohonan yang hijau, itulah gambaran SD Lawang Gintung. Dilihat dari keadaan dan letak SDN Lawang Gintung.

Mahasiswa semester 4 tutorialnya dilaksanakan di SDN Lawang Gintung. Terdiri dari dua kelas yang berjumlah 64 orang. Untuk semester 4 perkuliahan dilaksanakan di SDN tersebut, sedangkan perkuliahan penjaskes dilaksanakan di SDN Kertamaya, dengan alasan tempatnya luas, sarana dan prasarananya

mendukung untuk melaksanakan praktek penjaskes, untuk itulah kenapa penulis memilih SDN Rancamaya, karena sarana dan prasarananya menunjang untuk melaksanakan praktek penjaskes.

Yang penulis teliti supaya tidak terlalu luas, penulis hanya memfokuskan pada satu pokok bahasan, yaitu lompat jauh gaya jongkok, karena gaya jongkok ini mudah untuk dilakukan, dibandingkan dengan gaya yang lainnya.

Permasalahan dalam penelitian ini, adalah mengenai lompat jauh, lompat jauh sering dilakukan oleh mahasiswa di lapangan. Kesalahan yang sering dilakukan mahasiswa di lapangan, hanya sebagian kecil saja yang sudah menguasai teknik lompat jauh dengan benar, sebagian besar mahasiswa melakukannya asal-asalan saja, sehingga penulis merasa prihatin dengan keadaan seperti ini. Yang menjadi permasalahan penulis, apakah mahasiswa tidak termotivasi terhadap lompat jauh? Atau mungkin karena penguasaan tekniknya yang kurang dipahami mahasiswa?

Atas dasar itulah penulis mencoba untuk mengetahui manfaat motivasi terhadap mahasiswa untuk melaksanakan lompat jauh dengan benar. Kelemahan mahasiswa untuk melakukan lompat jauh yaitu terletak dari teknik melakukan lompatan. Contohnya, mahasiswa waktu melakukan lompat jauh tidak melakukan awalan yang benar, tidak kuat melakukan tolakan kakinya ke papan tolakan, badan tidak diangkat, sedangkan pada lompat jauh, tehnik lompatan itu antara lain ada saat melayang ke udara dan waktu pendaratan.

Pada lompat jauh gaya jongkok, saat mendarat di tanah ditarik ke depan, pada kedua lutut, masih ada mahasiswa sewaktu mendarat badan jatuh duluan ke

tanah, akibatnya hasil lompatan tidak jauh, karena yang diukur bekas jatuhnya badan.

Dengan penelitian ini, bisa merubah penilaian mahasiswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dan juga memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk melakukan lompat jauh dengan teknik yang benar. Penulis meneliti tutorial terbimbing pada mata kuliah Penjaskes. Ini penting untuk penulis teliti karena terdapat permasalahan yang perlu penulis teliti dalam rangka untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa S1 Pendas, permasalahan yang selama ini menjadi permasalahan penulis.

Penelitian ini dilakukan mulai dari Desember sampai dengan Pebruari 2012 di kelompok belajar Kota Bogor. Penelitian ini dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan. Mahasiswa walaupun bukan guru yang tidak mengajar Penjas, juga diharuskan memahami pembelajaran Penjas, baik itu teori maupun prakteknya supaya siswa terhindar dari kecelakaan dan lain-lain.

Dalam melakukan praktek olahraga adalah kurangnya unsur sarana olahraga, menentukan kurang termotivasi mahasiswa untuk melakukan olahraga lompat jauh. Tidak semua mahasiswa bisa melakukan lompat jauh dengan baik, sebagian besar masih kurang mempraktekkan teknik cara melakukan lompat jauh dengan benar. Hasilnya jarak lompatan tidak terlalu jauh.

Tutor dituntut untuk memberikan motivasi untuk mendorong mahasiswa lebih giat lagi melakukan lompat jauh dengan benar.

B. Fokus Penelitian

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah dengan pendekatan model tutorial terbimbing dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan keterampilan lompat jauh.
2. Apakah terjadi peningkatan motivasi belajar melalui tutorial terbimbing..

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui apakah dengan pendekatan melalui tutorial terbimbing dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan keterampilan lompat jauh.
2. Mengetahui terjadi perubahan perilaku mahasiswa setelah diberikan motivasi oleh tutor.

D Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis dan manfaat teoritis.

1. Manfaat Praktis

Memperkaya wawasan pengetahuan bagi dosen mata pembelajaran Penjaskes, bahwa dengan bimbingan dan pemberian motivasi belajar mahasiswa, sangatlah penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan penguasaan keterampilan penjaskes, terutama praktek lompat jauh juga menambah kepustakaan khususnya mengenai penerapan model tutorial terbimbing terhadap peningkatan motivasi pembelajaran Penjaskes di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

2. Manfaat Teoritis

Untuk menjadi acuan atau bahan bagi penelitian lanjutan mengenai penerapan tutorial terbimbing terhadap peningkatan motivasi pembelajaran Penjaskes di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Model Pembelajaran Tutorial

1. Model Tutorial

Model tutorial adalah pola kegiatan yang dilakukan dalam tutorial. Ada tiga model tutorial yang dapat diterapkan, yaitu model PAT-UT I, II, III. Masing-masing model tutorial memiliki langkah dan peruntukan yang khas, yang dapat digunakan tutor sesuai dengan tujuan tutorial.

Tutor dapat memodifikasi model yang ada, dan bahkan mengembangkan model baru, sebaiknya tutor menguji-cobakan terlebih dahulu ketiga model ini dengan baik. Lalu, apa dan bagaimana ketiga model tutorial tersebut ?

Model PAT-UT adalah sebagai berikut :

a. Model-PAT-UT I

Model ini sangat sesuai apabila diberikan pada tutorial awal atau untuk materi yang baru. Pada tutorial awal biasanya tutor belum mengetahui penguasaan mahasiswa atas substansi matakuliah yang ditutorialkan. Model ini efisien dari segi waktu pelaksanaan, tetapi waktu interaksi antara mahasiswa dengan mahasiswa atau dengan tutor menjadi sedikit.

Model PAT-UT I terdiri dari Lima langkah, yaitu penyajian materi oleh tutor, diskusi kelompok, pemberian test/ kuis, pelaksanaan silang tanya

untuk meningkatkan kemampuan, dan pemantapan oleh tutor. (Tabel 6.1 lihat di lampiran).

b. Model PAT-UT II

Model ini menjadikan setiap mahasiswa terlibat secara aktif. Masing-masing beraktualisasi melalui interaksi, keterlibatan, dan pemeran sebagai tutor. Tantangannya, tutor harus pandai mengatur waktu agar skenario dapat terlaksana dengan lancar dan hasil yang baik. Model ini terdiri dari lima langkah berikut. Pengkajian modul, diskusi kelompok ahli, diskusi kelompok asal, tes/kuis, pemantapan..

c. Model PAT-UT III terdiri dari empat langkah berikut:

1. Review materi dan indentifikasi masalah
2. Pembahasan masalah dalam kelompok
3. Presentasi hasil bahasan kelompok
4. Pemantapan oleh tutor

(Departemen Pendidikan dan Kebudayaan . 1997, 19-27)

2 Teori Belajar

Bates (1995) menyatakan: “bahwa belajar merupakan upaya pribadi seseorang untuk mencari arti dan keterkaitan antara satu informasi dengan informasi lain. Belajar bukan hanya mengumpulkan dan mengingatkan informasi dalam bentuk fakta, prinsip, atau prosedur yang benar, tetapi lebih dari itu, yaitu

kreativitas menciptakan arti dari sesuatu yang baru dari berbagai kumpulan informasi, pemecahan masalah, analisis dan evaluasi. Proses seperti itu hanya dapat diperoleh melalui proses interaksi antara siswa dengan bidang ilmunya dan dengan tenaga pengajarnya untuk bersama-sama memperoleh pengetahuan atau keterampilan melalui pengalaman nyata, *interaksi kolaboratif*, dan *refleksi (aktivitas intelektual)*” (Subagyo.2000:1)

Pengertian belajar, adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan hasil penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan. (Hamalik. 2004: 27)

Brooks & brooks, 1993): “Dengan demikian, proses pembelajaran bukan sekedar proses penyampaian informasi melalui berbagai media, tetapi merupakan proses di mana siswa terlibat dalam suatu aktivitas intelektual. Dalam sistem PTJJ, bahan ajar merupakan media yang memfasilitasi terjadinya proses pembelajaran”. (Subagyo,2000-1)

2.1 Belajar Mandiri

Dengan belajar merubah perilaku seseorang yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, juga akan mendapatkan nilai plus, karena mendapatkan informasi dari berbagai pengetahuan, memecahkan masalah, analisis dan evaluasi. Disamping itu merubah pengetahuan bekal untuk mengajar siswa dan menghadapi para siswa dengan tuntutan jaman, siswa sekarang lebih canggih dalam bidang teknologi, contohnya cara menggunakan komputer.

Belajar mandiri adalah proses belajar yang terjadi atas prakarsa sendiri. Dengan demikian, keberhasilan mahasiswa akan sangat dipengaruhi oleh disiplin, *keaktivitas*, dan ketekunan belajar.

Belajar mandiri bukan berarti belajar sendiri tetapi belajar yang diprakarsai sendiri atau berkelompok, mahasiswa dapat belajar di perpustakaan atau dalam kelompok kecil atau sendirian dengan menggunakan berbagai sumber dan media belajar

Keberhasilan dalam belajar mandiri tergantung pada motivasi dan disiplin belajar dari masing-masing mahasiswa. Setiap mahasiswa harus mampu merencanakan kegiatan belajar sendiri, menentukan jadwal belajar dan melaksanakan belajar (baik mempelajari modul ataupun dari sumber – sumber lain maupun mengerjakan tugas – tugas). Dengan demikian, keberhasilan belajar dalam sistem ini akan sangat dipengaruhi oleh disiplin kreatifitas dan ketekunan belajar.

Untuk dapat belajar mandiri dengan berhasil perlu diperhatikan hal sebagai berikut :

1. Mahasiswa dituntut untuk disiplin, memiliki *inisiatif* dan *motivasi* yang kuat untuk belajar.
2. Mahasiswa diwajibkan untuk membentuk kelompok belajar (pokjar) yang terdiri dari 15 – 30 orang. Bagi mahasiswa beasiswa kelompok belajar tersebut ditentukan oleh pengelola tingkat kabupaten atau kecamatan. Kelompok belajar ini merupakan forum dalam berdiskusi

dengan sesama mahasiswa, untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah. Jika belajar berkelompok dilakukan secara aktif, maka *efektivitas* belajar akan meningkat.

3. Bahan ajar

Bahan ajar sangat penting di dalam sistem PTJJ, karena bahan ajar merupakan media terjadinya proses pembelajaran. Siswa dalam proses pembelajaran mendapatkan pengetahuan untuk bekal suatu hari nanti dapat dipergunakan. (Tim Penulis UT. 2002:23-24)

Proses pembelajaran di UT menerapkan sistem belajar jarak jauh (SBJJ). Pembelajaran dalam sistem ini tidak melalui perkuliahan tatap muka sebagaimana halnya di perguruan tinggi *konvensional*, akan tetapi diharapkan dapat dilakukan secara mandiri dengan memanfaatkan berbagai media belajar.

Untuk dapat belajar mandiri dengan berhasil, perlu diperhatikan hal sebagai berikut :

- a. Mahasiswa dituntut untuk disiplin, memiliki *inisiatif* dan *motivasi* yang kuat untuk belajar.

Mahasiswa diwajibkan untuk membentuk kelompok belajar (pokjar) yang terdiri dari 15 – 30 orang. Bagi mahasiswa beasiswa kelompok belajar tersebut ditentukan oleh pengelola tingkat kabupaten atau kecamatan. Kelompok belajar ini merupakan forum dalam berdiskusi dengan sesama mahasiswa, untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah. Jika belajar berkelompok dilakukan

secara aktif, maka *efektivitas* belajar akan meningkat. (Tim Penulis UT. 2002:23-24)

3. Tutorial

Tutorial adalah proses belajar mahasiswa, dengan demikian mahasiswa memiliki kemauan dan kemampuan untuk mengamati, berfikir, bersikap, dan berbuat dalam menghadapi suatu konsep ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai hasil suatu proses belajar.

Dengan kata lain, tujuan tutorial adalah menyiapkan mahasiswa agar mampu belajar mandiri, sehingga dapat membantu proses belajar mengajar. Meningkatkan daya pemahaman, memupuk kemandirian dalam belajar. Dalam kegiatan tutorial, tutor mempunyai peran sebagai pembimbing proses belajar. Nara sumber, fasilitator dan pengelola kegiatan belajar.

Tutorial membantu mahasiswa dalam proses belajar mandiri. Proses tutorial yang dilaksanakan akan memberikan pengalaman belajar tersendiri yang tidak akan diperoleh jika tidak mengikuti tutorial. Disamping itu, pengalaman dalam mengikuti tutorial dapat diterapkan dalam menjalankan tugas sebagai guru di Sekolah, .

Melalui kegiatan tutorial dapat didiskusikan :

- a. Masalah yang ditemukan dalam mempelajari modul,
- b. Konsep esensial dari mata kuliah yang dipelajari,

- c. Materi yang berasal dari *referensi* lain sebagai penambahan wawasan, serta masalah yang berkaitan dengan profesi keguruan yang ditemukan ketika menjalankan tugas sehari-hari. (TIM Penulis UT, 2002,24)

Mahasiswa belajar berkelompok (membagi kelompok kecil), setiap kelompok membahas permasalahan yang ada di bahan ajar, konsep esensial dari mata kuliah yang dipelajari dengan materi lain untuk menambah wawasan. Setiap kelompok mencatat permasalahan yang ada di bahan ajar, kemudian didiskusikan dengan tutor pada waktu tutorial.

Pokjarcil yaitu kelompok mahasiswa yang terdiri dari sekelompok kecil 2 atau 5 mahasiswa, yang rumahnya berdekatan. Keuntungan dari berkelompok ini saling tukar pikiran mengenai informasi dari segala kegiatan yang berhubungan dengan pembelajaran. Disamping itu juga mahasiswa berkelompok bisa saling tukar pikiran mengenai permasalahan yang ada di bahan ajar, bisa presentasi kedepan mengenai diskusi dengan tutor sebagai nara sumber dan menyimpulkan hasil diskusi kelompok.

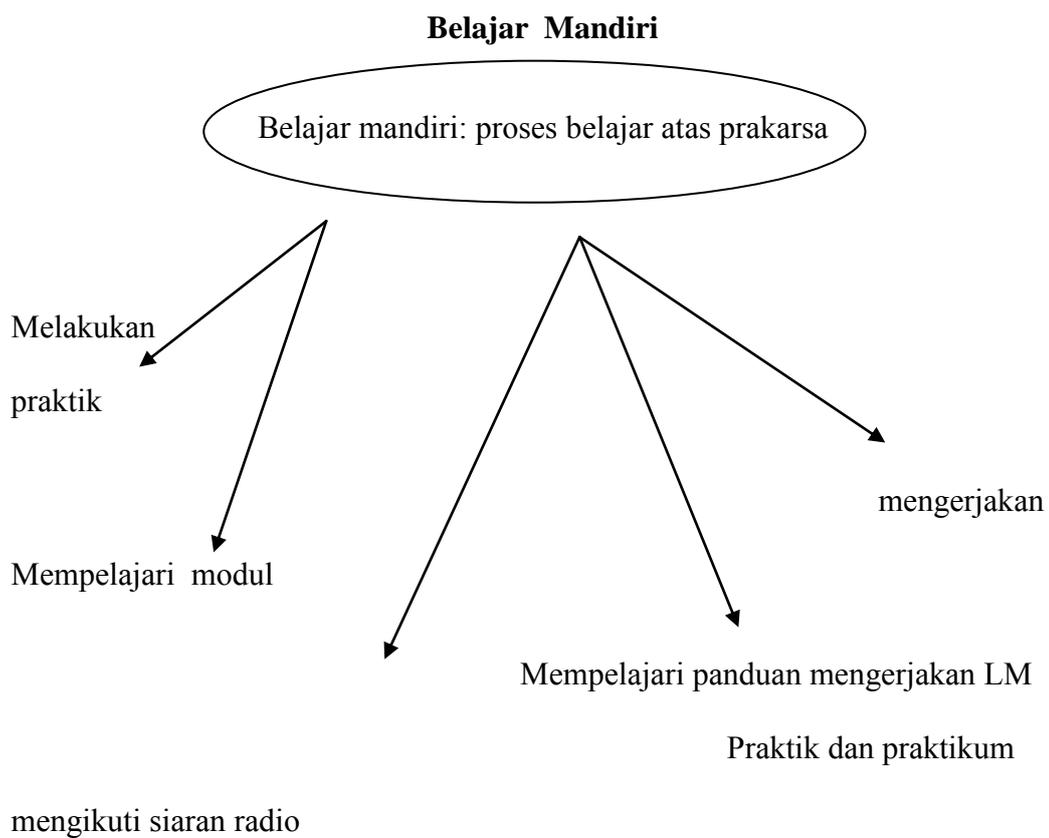
Khusus dalam rangka proses belajar terbimbing, barrows (1988) menawarkan digunakannya delapan langkah sebagai berikut:

1. Pemantauan sendiri oleh tutee dengan rangsangan pernyataan *metakognitif* dari tutor.
2. Perumusan apa yang perlu dipelajari oleh para tutee

3. Pemilihan sumber belajar yang sesuai
4. Pengaturan waktu belajar kelompok perseorangan
5. Pengkajian sumber-sumber belajar yang dipelajari dengan pengarahan-pengarahan metakognitif dari tutor
6. Penerapan hasil belajar dalam situasi baru dengan peranan tutor sebagai ahli.
7. Pemantauan terhadap pemahaman tutee tentang materi yang telah dipelajari melalui diskusi tutor dengan para tutee
8. Penilaian terhadap proses dan hasil belajar melalui kegiatan tutorial oleh tutee sendiri dan oleh tutor. (Winataputra, 1992-10)

Kedelapan langkah ini, mengenai proses pembelajaran menunjang untuk terlaksananya bimbingan belajar. Tutee harus mempelajari modul (bahan ajar), ketika mahasiswa tutorial maka sebelum tutorial mahasiswa harus mempersiapkan permasalahan yang akan dibicarakan besok untuk bahan diskusi, tutorlah sebagai nara sumber, tutor sangat menentukan keberhasilan tutee.

Gambar di bawah ini ruang lingkup belajar mahasiswa bukan, hanya modul atau bahan ajar saja termasuk juga praktek dan praktekum untuk mata kuliah yang menuntut harus praktek.



Gambar 1.1

(Ojat Darajat. 2008:17)

3.1 Sistem Tutorial

Tutorial adalah suatu proses pemberian bantuan dan bimbingan belajar dari seseorang kepada orang lain, baik secara perorangan maupun kelompok. Pihak yang membimbing disebut tutor, dan pihak yang dibantu disebut tutee. (Penulis FKIP-UT.2005-4)

Tutorial pada mahasiswa PENDAS SI dilakukan delapan kali pertemuan, setiap tiga, lima dan yang ketujuh kali pertemuan diadakan tugas yang dikerjakan di tempat tutorial. Tugas ini harus dikerjakan kalau tidak akan mengurangi nilai, dan tugas ini dikumpulkan pada tutor. Untuk lebih jelasnya mengetahui dulu apa itu tutorial.

Tutorial dilaksanakan di tempat dimana telah disediakan tempatnya oleh pokjar masing-masing. Yang memberikan pelajaran disebut tutor sedang yang diberi pelajaran disebut tutee. Tutorial beda dengan mengajar, kalau tutorial mahasiswa dari rumah harus membawa permasalahan yang terdapat dalam modul (bahan ajar) yang akan dibahas hari ini, jadi mahasiswa harus siap dengan permasalahan, kemudian di tempat tutorial dibahas bersama - sama dengan teman dan tutor sebagai nara sumber.

Kegiatan tutorial atau tutoring sebagai istilah teknis secara umum di artikan sebagai bimbingan dan bantuan belajar. Dalam keseluruhan pembahasan tulisan ini kedua istilah tersebut diatas akan di gunakan secara berganti-ganti sesuai dengan keserasian konteks. Semula istilah tutoring, seperti dapat di jumpai dalam kepustakaan pendidikan, digunakan sebagai istilah teknis untuk menunjukan

kegiatan di mana seorang murid, siswa atau mahasiswa mengajar yang lainnya secara perseorangan. (Winataputra.1992-2)

Tutoring digunakan sebagai istilah teknis untuk menunjukkan kegiatan dimana seorang mahasiswa mengajar yang lainnya secara perorangan atau bimbingan dan bantuan belajar antar teman seusia atau teman sejawat. Sedangkan tutorial mencakup bimbingan dan bantuan belajar perseorangan maupun kelompok.

Secara lebih rinci tujuan tutorial antara lain:

- 1) Memotivasi mahasiswa dalam belajar memecahkan masalah yang berkaitan tentang pendalaman materi dalam modul.
- 2) Menggalakan kerja sama antar kelompok mahasiswa
- 3) Memperluas wawasan mahasiswa tentang konsep yang sedang dipelajari melalui arena berbagi atau bertukar pengalaman antar mahasiswa dan tutor.
- 4) Menantang mahasiswa untuk menjadi kreatif dengan menyediakan berbagai sumber belajar, serta menyajikan contoh – contoh kegiatan yang sangat menantang murid untuk aktif. (Winata putra.1992:10)

Dengan adanya tutorial memotivasi mahasiswa untuk lebih giat lagi belajar dan memecahkan segala permasalahan yang ada di bahan ajar. Dengan tutorial segala kesulitan yang ada di bahan ajar, bisa dijawab karena mahasiswa merasa nyaman bila dibimbing oleh tutor sebagai nara sumber.

Biasanya tutor membagi beberapa kelompok, setiap kelompok diberi tugas masing-masing oleh tutor, untuk di presentasikan tugasnya kedepan dari setiap kelompok bergantian. Mahasiswa harus sudah siap dengan materi yang akan dipresentasikan, kalau mahasiswa tidak siap dengan bahan materi diskusi tidak akan berjalan. Diskusi akan ramai bila setiap mahasiswa sudah siap dengan materinya. Tugas kelompok menjadikan mahasiswa aktif untuk belajar, dengan diskusi kelihatan kelompok mana yang tidak siap mengikuti tutorial. Seringnya mahasiswa berdiskusi antar kelompok dan bertukar pengalaman antar mahasiswa dengan tutor, maka bertambah wawasan mahasiswa mengenai materi yang ada di bahan ajar,

Tutor memberikan tugas pada mahasiswa perindividu atau kelompok, biasanya pada tugas itu mahasiswa harus mencari beberapa sumber belajar, serta menyajikan beberapa contoh agar siswa menjadi aktif. Tanpa disadari oleh mahasiswa bahwa tutor bertujuan agar mahasiswa menjadi kreatif dengan menyediakan berbagai sumber belajar, serta menyajikan contoh kegiatan yang sangat menantang murid untuk aktif.

3.2 Jenis tutorial

Mahasiswa dapat memilih jenis tutorial yang disediakan UT, sesuai dengan minat maupun kemampuannya, jenis tutorial yang dapat diikuti mahasiswa adalah seagai berikut:

a. Tutorial Tatap Muka

b. Tutorial melalui radio, Televisi, dan media masa

(Tim Penulis UT. 2010.23,25)

Tutorial ini penting untuk meningkatkan motivasi dan membantu mahasiswa untuk memecahkan permasalahan yang ada di bahan ajar, karena dengan terdapatnya permasalahan ditempat tutorial akan membahas dan bersama-sama dengan tutor untuk memecahkan permasalahan tadi, maka secara tidak disadari akan terjadi diskusi antar mahasiswa, pada akhirnya tutorial menjadi aktif.

Pada dasarnya konsep tutorial relatif berbeda dengan kegiatan pembelajaran tatap muka perbedaan itu diantaranya sebagai berikut :

Tabel 3.2
Konsep Tutorial

TUTORIAL	PEMBELAJARAN TATAP MUKA
1. Interaksi tatap muka antara tutor dan tutee terbatas .	1. Interaksi dosen sebagai pengajar dan mahasiswa lebih leluasa
Tutee dituntut untuk berupaya secara mandiri dalam belajar. Dan memecahkan persoalan substansi pelajaran atau kesulitan belajarnya	2. Tuntutan kemandirian tidak setinggi tutorial
2. Tutee dapat mengikuti dan memanfaatkan tutorial dengan baik, apabila telah mempelajari substansi yang akan ditutorialkan	3. Mahasiswa dapat mengikuti perkuliahan meskipun belum menguasai mata kuliah yang di kaji.
3. Hanya membahas substansi mata kuliah yang esensial, strategis dan tidak mudah dipahami dengan belajar sendiri oleh mahasiswa	4. Cenderung membahas seluruh substansi mata kuliah
5. Berpusat pada mahasiswa	5. Berpusat pada dosen.

(Tim FKIP-UT. 2005.6-7)

Untuk membantu mahasiswa menguasai konsep – konsep atau keterampilan penting suatu mata kuliah, tutor berkewajiban memberikan tugas – tugas yaitu berupa pengkajian dan tugas tutorial.

1. Bahkan untuk mata kuliah berpraktek dan berpraktekum, tutor berkewajiban untuk menguji penguasaan mahasiswa melalui penilaian praktek dan praktekum

a. Tugas Pengkajian

Tugas pengkajian adalah tugas yang diberikan oleh tutor pada satu kali pada akhir pertemuan tutorial dengan tujuan agar mahasiswa mendalami materi yang sudah dibahas pada tutorial tersebut atau materi yang akan dibahas pada tutorial selanjutnya, tugas – tugas ini dapat diberikan dengan cara membaca sumber tambahan, meringkas materi modul selanjutnya, menemukan konsep – konsep essensial, mengidentifikasi masalah yang ada di modul, atau mengobservasi kejadian yang terkait dengan substansi modul. Yang jelas Tutor harus selalu bisa memotivasi mahasiswa untuk lebih giat lagi belajar.

b. Tugas Tutorial

Tugas tutorial hanya diberikan pada mata kuliah yang tidak mensyaratkan adanya praktek dan praktekum. Sementara itu, mata kuliah yang mempersyaratkan adanya praktik dan praktikum menyediakan tugas praktik dan praktikum. Tugas tutorial dapat berupa essay untuk menguji penguasaan konsep dan atau tes perbuatan / praktek untuk menguji keterampilan. (Tim FKIP-UT.2005:35)

3.3 Pola Tutorial

Kegiatan tutorial bertujuan untuk memberi rangsangan pada mahasiswa yang belum terbiasa belajar mandiri, sehingga mereka lebih memahami belajar yang baik dan menguasai kemampuan yang diharapkan. Ketentuan tutorial tatap muka Program PGSD adalah sebagai berikut:

1. Terdapat delapan kali pertemuan tiap mata kuliah
2. Satu kali pertemuan diadakan dalam waktu 120 menit
3. Terdapat tiga tugas tutorial untuk setiap mata kuliah yang ditutorialkan
4. Pertemuan pertama tutorial diawali dengan orientasi tutorial yang menjelaskan tujuan / kompetensi mata kuliah, jadwal, dan skenario mata kuliah. Pada setiap akhir pertemuan tutorial, tutor memberikan pemantapan materi tutorial dan memberikan penugasan untuk pendalaman materi yang telah dipelajari, membaca modul untuk pertemuan berikutnya, serta tugas-tugas lainnya, kaitannya dengan tugas tutorial. (Tim FKIP – UT. 2005:78-79)

Tutorial setiap semester dilakukan delapan kali pertemuan, setiap pertemuan lamanya 120 menit. Selama pertemuan itu ada 3 tugas yang harus di berikan oleh tutor ke mahasiswa antara lain tugas 1 (satu) pada pertemuan ke tiga, tugas ke2, pada pertemuan ke 5, dan tugas ke 3 (tiga) pada pertemuan ke tujuh. Itulah tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa, tugas 1,2 dan 3 ini diserahkan ke tutor.

a. Materi tutorial

Materi yang dibahas dalam kegiatan tutorial adalah sebagai berikut:

- 1) Masalah yang ditemukan mahasiswa dalam mempelajari modul
- 2) Konsep esensial dari matakuliah yang sedang dipelajari oleh mahasiswa

3) Masalah yang berkaitan dengan profesi keguruan yang ditemukan

ketika menjalankan tugas sehari-hari. (Tim Penulis-UT,2000,35-37)

b. Kegiatan tutorial.

Sebelum tutorial mahasiswa diharapkan di rumah masing-masing membaca bahan dari modul yang akan dibahas pada tutorial yang akan datang, mahasiswa sudah siap dengan permasalahan-permasalahan dari materi yang akan dibahas minggu yang akan datang. Sebagian mahasiswa pada saat pelaksanaan tutorial tidak siap dengan permasalahan, ada juga mahasiswa yang belum sempat membaca modul, maka diskusi tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, karena sebagian mahasiswa tidak ada persiapan untuk melakukan diskusi. Tutorial yang baik adalah semua mahasiswa sudah ada persiapan untuk mengumpulkan permasalahan untuk bahan diskusi ditempat tutorial. Tutor sebagai nara sumber membahas permasalahan dari mahasiswa, permasalahan ini bisa berkelompok atau individu, maka akan terjadilah diskusi. Diskusi yang baik adalah semua mahasiswa aktif dalam memecahkan permasalahan. Kendala dalam tutorial ini adalah mahasiswa kebanyakan harus disuapi, malas membaca modul.

Manfaatnya mengikuti tutorial dapat dirasakan oleh mahasiswa, ketika mahasiswa itu mengajar siswanya, karena disamping mahasiswa bertambah ilmu pengetahuan, juga bisa mempraktekkan hasil kuliah untuk diterapkan ke anak didik. Contohnya pada pelajaran PKP mahasiswa sudah bisa mencari masalah dari permasalahan yang ada selama mahasiswa itu mengajar di kelas. Permasalahan tadi bisa diangkat sebagai bahan penelitian tindakan kelas, kemudian diteliti pada

akhirnya terjawab kenapa sampai terjadi demikian, dan bagaimana cara memperbaikinya dari permasalahan tadi.

Pengelolaan pelaksanaan tutorial harus semaksimal mungkin mulai dari kelas, sumber bahan ajar, pengelola pokjar yang aktif yang mau memperjuangkan mahasiswa dalam arti yang positif, tutor yang handal yang sesuai dengan bidang keahliannya, dan lain sebagainya. Kalau pengelolaan ini baik maka hasilnya pun akan baik, terutama tutor dan pengelola harus selalu memotivasi mahasiswa, supaya mahasiswa rajin tutorial.

Mahasiswa SI PGSD dituntut untuk belajar mandiri, karena tutorial tidak sama dengan perkuliahan biasa, disini mahasiswa harus kreatif dan mandiri. Kebanyakan mahasiswa masih senang mendengarkan perkuliahan serta penjelasan dari tutor, sehingga mahasiswa menjadi malas untuk membaca bahan ajar. Ada juga sebagian kecil mahasiswa yang sudah terbiasa mandiri membaca bahan ajar.

Dengan jumlah yang sedikit mahasiswa yang terbiasa belajar mandiri, harus bisa menularkan pengetahuan kepada temannya untuk terbiasa belajar mandiri. Demikian tutor pun masih ada yang memberikan tutorial seperti perkuliahan biasa, Agar tutorial terlaksana dengan baik, ada beberapa prinsip yang perlu diterapkan dalam kegiatan tutorial .

- a. Interaksi tutor dengan tutee berlangsung pada tahap metakognitif atau tingkat kognitif tinggi, yaitu tarap berpikir yang mengolah proses berpikir itu sendiri.

- b. Tutor pembimbing tutee dengan teliti keseluruhan langkah proses belajar yang harus dilalui oleh tutee. Bila tutee diminta untuk menganalisis masalah atau situasi tertentu, tutor harus yakin bahwa tutee akan mengikuti langkah-langkah berpikir logis
- c. Tutor harus dapat mendorong tutee, sampai pada tahap pengertian yang mendalam dan menghasilkan pengetahuan yang dapat disimpan dalam pikiran tutee hingga mampu menjawab pertanyaan “mengapa”.
- d. Tutor diupayakan untuk menghindari pemberian informasi semata.
- e. Tutor menghindari memberi pendapat mengenai kebenaran dan kualitas komentar atau sumbangan pikiran tutee.
- f. Tutor harus dapat mengembangkan diskusi untuk saling memberi, mengomentari, dan mengkritik antara tutee satu dengan lainnya.
- g. Segala keputusan seyogyanya diambil melalui hasil berpikir kelompok.
- h. Tutor perlu menghindarkan diri dari interaksi yang terbatas pada tutor dan tutee tertentu
- i. Bila tutee mengemukakan pendapat yang benar, tutor seharusnya meyakinkan tutee dengan penegasan dan penguatan yang tepat.
- y. Tutor perlu membuat variasi dalam kegiatan belajar sehingga tutee tidak merasa bosan.

- k. Tutor perlu memantau kualitas kemajuan belajar tutee dengan mengarahkan kajian sampai pada taraf pemahaman yang mendalam.
- l. Tutor perlu menyadari kemungkinan munculnya masalah interpersonal dalam kelompok dan perlu melakukan intervensi untuk memelihara efektivitas proses kerja kelompok sehingga seluruh anggota kelompok dapat memberikan sumbangan pikiran.
- m. Tidak satupun aktifitas dalam tutorial yang hanya semata-mata tugas tutor, karena itu, tutor harus terus- menerus bekerja sama dengan kelompok tutee dan selalu bertanggung jawab atas proses belajar dalam kelompok. (Tim Penulis FKIP-UT.2005:7-9)

Supaya tutorial terlaksana dengan baik, uraian di atas tadi harus dipegang oleh tutor apabila tutor tersebut menginginkan tutorial itu berjalan dengan baik. Dalam pelaksanaan tutorial banyak permasalahan yang terdapat dalam bahan ajar, ini semua biasanya ada diskusi antar kelompok, disini yang punya peranan adalah tutor, tutorlah yang menarik kesimpulan dan mengambil keputusan dari jawaban yang didiskusikan.

Terlaksananya tutorial mahasiswa PENDAS tidak lepas dari adanya tutor, sedangkan untuk tutor harus mempunyai kemampuan menjadi tutor, agar dapat membantu proses belajar

Mahasiswa, tutor/instruktur/supervisor harus :

- 1) menguasai materi mata kuliah yang menjadi tanggung jawabnya;

- 2) mempunyai kemampuan untuk menjelaskan materi modul;
 - 3) mampu memilih metode-metode yang tepat, serta;
 - 4) mampu memotivasi mahasiswa agar tetap bersemangat dalam belajar.
- (Tim Penulis UT. 2000 - 37)

Tutor harus menguasai materi terlebih dahulu sebelum tutorial berjalan, kalau tidak menguasai materi habislah sudah dipermalukan mahasiswa, tutor harus lebih pintar dari pada mahasiswa.

Tutor harus mampu menjelaskan materi ke mahasiswa seandainya ada permasalahan, apabila ada pertanyaan dari mahasiswa tutor harus bisa menjawab semua pertanyaan mahasiswa.

Tutor harus cerdas memilih metode-metode yang akan digunakan, karena kalau tutor pandai memilih metode mana yang cocok untuk materi ini, maka proses pembelajaran akan berhasil dengan baik.

Tutor harus pandai memotivasi mahasiswanya, dengan tehnik motivasi yang pas maka kendala-kendala dalam tutorial akan berjalan dengan baik. Misalkan tutor memberikan motivasi pada mahasiswa belajar di rumah, memberikan motivasi supaya sering membaca modul, memotivasi supaya mahasiswa lebih rajin lagi mengikuti tutorial.

Tutor harus mempersiapkan dan menguasai materi, bisa memberikan motivasi. yang penulis sering lihat, bahwa masih ada tutor waktu tutorial memberikan ceramah kepada mahasiswa, seperti memberikan kuliah. Padahal

yang seharusnya, mahasiswa dari rumah telah mempersiapkan masalah yang mungkin ada di bahan ajar, untuk didiskusikan bersama-sama dengan tutor.

Sementara itu tutor yang baik, tentu tidak akan mempermalukan dirinya dan mengecewakan tuteenya karena tidak dapat memberikan bimbingan serta respon dalam menanggapi pertanyaan atau permasalahan yang di ajukan tutee kepadanya.

Tutor yang baik adalah yang sudah menguasai isi dari pada bahan ajar (modul) sebelum keduluan mahasiswanya. Apabila ada pertanyaan dari mahasiswa sekitar permasalahan yang ada di bahan ajar, tutor tadi bisa menjawab permasalahan mahasiswa, karena tutor sering merespon permasalahan mahasiswa dengan jawaban yang pasti dan benar, mahasiswa menjadi puas dan tidak merasa dikecewakan oleh tutor.

B. Motivasi

Motivasi penting untuk mahasiswa yang tidak bergairah mengikuti pembelajaran Penjaskes, nilai mahasiswa setiap melakukan tes hasilnya kecil. Disinilah pentingnya tutor untuk memberikan motivasi belajar, terutama pembelajaran Penjaskes. Mahasiswa apabila diberikan perhatian khusus oleh tutor kelihatannya bersemangat, ini bisa dilihat pada mahasiswa yang lompatannya dalam melakukan lompat jauh sangat pendek dan tidak menggunakan tehnik yang benar. Setelah diberikan motivasi oleh tutor baik itu mengenai tehnik maupun motivasi untuk semangat melakukan lompat jauh, mahasiswa itu lompatannya berubah yang tadinya jangkauannya pendek menjadi bertambah jauh hasil

lompatannya. Motivasi yang diberikan untuk mahasiswa terutama untuk pembelajaran penjas kes sangat dibutuhkan mahasiswa, karena dengan motivasi dari tutor akan memberikan dampak yang berharga untuk mahasiswa, mahasiswa menjadi semangat mengikuti pembelajaran penjas kes walaupun dilapangan yang udaranya panas. Tutor perlu mengetahui cara tehnik memotivasi mahasiswa, terutama guru penjas yang tidak semua mahasiswa senang praktek di lapangan. Bagi yang sudah mengajar dilapangan, dapat merasakan sendiri betapa berat tugas yang diemban guru pendidikan jasmani. Betapa kompleks permasalahan yang dihadapi mahasiswa dengan aneka ragam kemampuan dan sifat. Mungkin ada yang rajin, ada pula yang rendah partisipasinya, sehingga lebih banyak yang diam dari pada yang aktif berlatih.

Penguasaan keterampilan hanya mungkin tercapai jika anak mau berlatih. Semakin banyak berlatih, maka semakin lancar pelaksanaan. Hal ini misalnya tampak dalam koordinasi gerak yang semakin mulus dan lancar. Dalam rangka membangkitkan motivasi karena sukses, maka kunci pertama yaitu kriteria keberhasilan harus diperlunak. Untuk para pemula yang baru mempelajari suatu keterampilan, tingkat pencapaian keberhasilan hingga 80 % sudah cukup bagus.

(Lutan. 1997: 6.2)

Motivasi yang baik adalah dimana siswa mau melakukan keterampilan tanpa paksaan dari luar. Semakin sering melakukan keterampilan, maka keterampilan yang dilakukan akan semakin baik dan lancar, Harus dibedakan keterampilan untuk pemula dan keterampilan lanjutan. Takaran untuk keterampilan pemula tidak terlalu sukar (berat).

Ada 2 (dua) Macam motivasi yaitu :

Ditinjau dari sumbernya, pertama disebut motivasi ekstrinsik yaitu dorongan dari luar diri seseorang. Kedua motivasi *intrinsik* yaitu dorongan dari dalam diri yang mereka capai, ketimbang memperagakan kemampuannya hanya untuk tujuan memuaskan atau menyenangkan orang lain, termasuk gurunya.

(Lutan.2000: 6.7,6.8)

Motivasi *Ekstrinsik* motivasi dorongan dari luar, motivasi ini kurang baik karena tanpa ada kesadaran dari diri sendiri. Motivasi *Instrinsik* motivasi ini timbul dari diri sendiri, mahasiswa menyadari dari dalam diri sendiri, motivasi ini lebih kuat dibandingkan dengan motivasi *ekstrinsik*, dengan hal ini guru pendidikan jasmani berupaya untuk membangkitkan dorongan puas dengan melakukan lompatan, sehingga akan berulang-ulang melakukan lompatan semakin sering melakukan lompatan dengan tehnik yang benar maka jarak yang ditempuh akan semakin jauh, tanpa disadari mahasiswa itu sudah termotivasi oleh tutor, dengan cara bagaimana tehnik memotivasi yang dilakukan oleh tutor, dampaknya bisa diterima oleh mahasiswa dengan senang tanpa menjadi beban terhadap mahasiswa Tiga kunci utama membangkitkan motivasi yaitu, Penyediaan pengalaman sukses, pembangkitkan motivasi intrisik dan praktik pengajaran yang berorientasi pada perbedaan karakteristik siswa ditinjau dari usia kemampuan. .

Pengalaman sukses dapat diciptakan melalui berbagai cara, seperti penyesuaian alat dengan kemampuan anak, penyesuaian keterampilan dengan kemampuan anak. Motivasi intrinsik dibangkitkan dengan cara menumbuhkan rasa puas dari dalam diri siswa, tidak dengan cara membandingkan hasil yang

dicapai seorang anak dengan anak lainnya. Penyesuaian praktik pengajaran dengan perbedaan usia dan kemampuan anak dapat dilakukan melalui modifikasi cabang olahraga atau pengembangan tugas gerak yang lebih sesuai dengan anak. Hal ini juga termasuk upaya menyesuaikan model pembelajarannya.(Lutan. 1997:6.9)

Penyesuaian alat dan penyesuaian keterampilan sesuai dengan kemampuan , ini membantu membangkitkan motivasi *instrinsik*. Asalkan jangan sampai keterampilannya kurang dibandingkan dengan keterampilan kemampuan tinggi, maka tidak akan terjadi motivasi. Penyesuaian praktek pengajaran dengan tingkatan usia dan kemampuan siswa ini akan lebih baik lagi, Siswa lebih nyaman untuk berlatih karena tidak ada persaingan yang lebih tinggi lagi, dengan adanya rasa nyaman maka akan terjadi motivasi *instrinsik* pada siswa. Motivasi *instrinsik* yang dibangkitkan dengan kepuasan sendiri,.

Walker (1967) dalam bukunya *Conditioning and Instrumental Learning* mengatakan : “Perubahan-perubahan yang dipelajari biasanya memberi hasil yang baik bilamana orang atau individu mempunyai motivasi untuk melakukannya; dan Latihan kadang-kadang menghasilkan perubahan-perubahan dalam motivasi yang mengakibatkan perubahan-perubahan dalam prestasi.” Perubahan-perubahan demikian akibat pengalaman yang disebabkan motivasi. (Rohani. 2004: 10)

Maksud dari Walker kiranya dapat dipahami, bahwa suatu aktivitas sangat lekat dengan motivasi. Perubahan suatu motivasi tentunya akan merubah pula

wujud, bentuk, dan hasil belajar. Ada tidaknya motivasi seorang individu untuk belajar sangat berpengaruh sekali dalam proses aktivitas belajar.

Seperti uraian walker di atas, bahwa motivasi adalah suatu hal yang sangat diperlukan oleh seorang individu yang memiliki pengaruh besar terhadap proses menuju hasil belajar tersebut, beragam motivasi banyak sekali digunakan dalam berbagai bidang dan situasi mencakup berbagai aspek kehidupan, terutama bidang pendidikan, terutama tujuannya ke siswa agar supaya siswa tersebut prestasi belajarnya semakin baik.

Ada beberapa teknik memotivasi anak dalam pendidikan jasmani dalam rangka menciptakan atmosfer belajar yang memungkinkan siswa dapat mencapai sukses, kebiasaan membandingkan kemampuan anak dan menghargai makna perbedaan individual. Penggalan kegiatan belajar yang kedua ini akan membahas 6 macam teknik untuk memotivasi anak. Satu persatu teknik ini akan kita bahas dalam bagian berikut ini:

1. Pengajaran dengan Penawaran tugas

Salah tehnik yang efektif untuk mengerjakan pendidikan jasmani bagi anak untuk setiap umur yaitu dengan cara memberikan kesempatan kepada mereka untuk menyesuaikan tugas gerak dengan memberikan kesempatan kepada mereka untuk menyesuaikan dengan kemampuannya Hal ini dapat dilakukan dengan cara menawarkan tugas kepada anak untuk memilih mana diantara tugas gerak yang disukai dan sesuai

dengan kemampuannya. Guru menyiapkan 2-3 tugas gerak dan tidak ada diantaranya yang dianggap lebih baik.

2. Variasi Antartugas

Variasi merupakan salah satu prinsip penting untuk membangkitkan motivasi. Ini berarti bahwa guru harus mampu membaca situasi dan kemudian membuat keputusan untuk membuat variasi berupa perubahan tugas ajar berdasarkan kemampuan dan perhatian siswa.

Variasi antar tugas berbeda dengan teknik pertama di atas. Perbedaannya adalah karena gurulah yang membuat keputusan bahwa tugas gerak itu diubah. Yang pertama, siswa yang memilih, teknik ini memerlukan keterampilan karena diperlukan kejelian dari guru yang bersangkutan untuk memutuskan perlu tidaknya variasi dan hal apa yang perlu diubah. Variasi itu biasanya dimaksudkan untuk mempermudah tugas, terutama bagi anak-anak yang rendah keterampilannya.

3. Daftar Tugas

Daftar tugas merupakan salah satu bentuk penyediaan tugas ajar, sementara siswa memilih tugas dari daftar tersebut. Teknik ini memang kurang lazim atau bahkan tidak pernah diperaktekkan di Indonesia. Persoalannya adalah karena guru-guru pendidikan jasmani di Indonesia lebih suka menyediakan kegiatan yang seragam bagi semua anak.

Berdasarkan daftar tugas ini maka siswa dapat mengatur dan mengendalikan sendiri lagi kemajuan belajarnya. Biasanya daftar tugas ini berisi tugas-tugas tata urutannya sudah dirancang dari yang sederhana ke yang lebih sukar atau kompleks. Dengan daftar ini: anak berkesempatan untuk mengecek kemajuannya.

4. Penetapan pos-pos latihan

Teknik berikutnya adalah merancang kegiatan latihan dalam suatu rangkaian (siklus) yang terdiri atas beberapa pos. Dengan teknik ini, setiap anak yang diorganisasi kedalam kelompok mengerjakan tugas pada pos-pos tertentu. Tugas guru adalah merancang tugas yang berbeda-beda.

5. Aktifitas yang dirancang pada siswa

Adakalanya para siswa ingin ikut serta merancang kegiatan yang akan mereka laksanakan, meskipun belum lazim diterapkan di Indonesia. Hal itu karena materi pengajaran ditentukan oleh guru pendidikan jasmani itu sendiri. Demikianlah beberapa teknik untuk membangkitkan motivasi. Anda memilih teknik mana yang sesuai dengan kondisi kelas. Mungkin anda akan menggabungkannya sesuai dengan situasi. (Lutan, 2000:6.15-6.19)

Menurut penulis dari keenam tehnik motivasi, ada dua tehnik yang cocok yaitu Pengajaran dengan penawaran tugas dan variasi antar tugas.

1. Motivasi siswa

Setiap perbuatan mengandung dua unsur. Pertama adanya tujuan, kedua, adanya dorongan untuk berbuat berupa keinginan. Singkatnya, ada keinginan dan ada tujuan. Keduanya saling berkaitan, tujuan ingin dicapai dalam rangka memenuhi kebutuhan. Dan kebutuhan ingin dipenuhi dalam rangka mencapai suatu tujuan.

Bila mempersoalkan mengapa seorang siswa tampak tidak bersemangat dalam melaksanakan tugas gerak. Maka sudah masuk dalam aspek motivasi. yang menjadi masalah adalah, guru pendidikan jasmani mungkin gampang mengatakan, pra siswa harus diberi motivasi.

Namun yang terpenting adalah, guru penjas harus menguasai tehnik-tehnik membangkitkan motivasi dan memahami kunci-kunci motivasi.

1. Orientasi berhasil
2. Motivasi Intrinsik
3. Penyesuaian dengan perbedaan usia dan kemampuan siswa. (Rusli Lutan. 2000: 6.2-6.8)

Guru pendidikan jasmani harus mampu menyediakan pengalaman belajar yang memungkinkan siswa memperoleh pengalaman sukses. Tentu banyak hal yang terkait dengan seperti tingkat kesulitan tugas gerak, alat yang digunakan dan target keberhasilan sampai pada cara mengajarkannya.

Bila siswa gagal melakukan suatu gerak, biasanya mereka ingin melakukannya sekali lagi atau berulang kali. Namun ada pula saatnya mereka bosan karena tidak pernah merasa berhasil.

Penguasaan keterampilan hanya mungkin tercapai jika anak mau berlatih. Semakin banyak berlatih atau mengulang suatu tugas gerak, maka semakin lancar dan gerakkannya tidak akan kaku. (Rohani.2004-10)

Pelajaran Penjaskes untuk siswa erat hubungannya dengan olahraga dan kesehatan, olahraga hubungannya dengan gerak. Siswa yang biasa melakukan olahraga pertumbuhan badannya akan kekar, dan terbentuk otot demikianpun dengan kesehatannya. Untuk siswa yang sudah terbiasa dan terlatih tinggal mengarahkan dan memberikan motivasi, sedangkan untuk siswa yang belum terbiasa, ini perlu perhatian dan bimbingan juga perlu perhatian khusus supaya termotivasi melakukan olahraga. .

Dalam rangka membangkitkan motivasi karena sukses, maka kunci pertama yaitu kriteria keberhasilan harus diperlunak. Untuk para pemula yang baru mempelajari suatu keterampilan, tingkat pencapaian keberhasilan hingga 80 % sudah cukup bagus. Bahkan tidak ada salahnya, seperti untuk kelas rendah, kriteria itu lebih rendah lagi.

Guru yang cakap dapat dengan mudah menciptakan variasi tugas sehingga secara bertahap memberi kesempatan kepada anak untuk berhasil. Suasana gembira diciptakan oleh gurunya, misalnya melalui perlombaan atau bentuk

tugas tertentu yang mendorong seseorang untuk menampilkan kemampuannya yang terbaik.

Dalam sumber bacaan lainnya, ada dua macam motivasi ditinjau dari sumbernya. Pertama, disebut motivasi ekstrinsik yaitu dorongan dari luar diri seseorang. Sebagai contoh, pemberian hadiah karena seseorang berhasil sebagai juara, tergolong pembangkitan motivasi *ekstrinsik*. Praktik ini amat banyak sekarang ini, terutama dalam pembinaan.

Kedua, *motivasi intrinsik* yaitu dorongan dari dalam diri seseorang. Berkaitan dengan hal ini guru pendidikan jasmani berupaya untuk membangkitkan dorongan dari dalam yaitu anak dapat merasa puas melihat kemajuan yang mereka capai, ketimbang memperagakan kemampuannya hanya untuk tujuan.

Bahkan jangan heran bila ada anak yang lebih terampil yang dapat dikerjakan oleh guru adalah siswa tidak menciptakan suasana bersaing yang membangkitkan suasana saling mengungguli. Yang dia ciptakan adalah satu suasana yakni anak mencoba melebihi kemampuannya sendiri dan kemudian muncul rasa puas dari pengalaman tersebut. Inilah yang disebut motivasi intrinsik. Taktik pendidikan jasmani diselenggarakan dengan memperhatikan perbedaan yang berpangkal pada usia dan kemampuan fisik. Dengan kata lain, penyelenggaraan pendidikan jasmani disesuaikan dengan perkembangan siswa;

Prinsip ini sering diabaikan oleh guru pendidikan jasmani karena substansi, termasuk metodologi pengajaran yang diangkat dari GBPP tidak dijabarkan lebih

lanjut. Tatkala anak sudah berkembang, maka mereka memperoleh pengalaman dan kesempatan yang berbeda. Karena itu, *respons* siswa terhadap pendidikan jasmani juga berbeda.

Bila siswa semakin meningkat usianya maka sifatnya yang berubah. Mereka tidak hanya ingin menyenangkan gurunya tetapi juga teman sepermainannya. Perhatian dan rasa hormat antara sesama kawannya menjadi faktor penting dalam memahami masalah motivasi. Karena itu, perlu diberi kesempatan dan pengalaman bekerja sama dengan temannya, seperti merancang suatu permainan atau melakukan serangkaian gerakan yang memerlukan kerjasama..

Penyesuaian tugas gerak merupakan siasat untuk membangkitkan motivasi kepada para siswa. Penyesuaian ini dikembangkan melalui *modifikasi* teknik dasar dan pelaksanaan suatu cabang olahraga. Ada saja siswa yang rendah keterampilannya sehingga mereka selalu berada dalam posisi dibawah teman-temannya. Siswa semacam ini memerlukan dukungan dan dorongan dari gurunya. Dia memerlukan perhatian yang lebih banyak dan dipacu untuk bekerja makin lebih keras lagi.

Sebaliknya ada juga anak yang tinggi keterampilannya yang sering merasa tidak mendapat tantangan dalam pendidikan jasmani karena tugas gerak dianggapnya mudah. Untuk itu perlu juga dirancang tugas gerak lainnya yang lebih sesuai sehingga siswa tersebut merasakan adanya tantangan daya tarik baru dalam pendidikan jasmani.

Pujian saja tidak cukup bagi siswa yang memiliki karakteristik seperti itu, apalagi makin lama merasa bahwa tugas yang dikerjakannya dapat dilaksanakan dengan mudah, guru perlu meningkatkan tingkat kesulitan tugas gerak itu

2. Tehnik motivasi anak

Ada beberapa tehnik untuk memotivasi anak dalam pendidikan jasmani dalam rangka menciptakan atmosfer belajar yang memungkinkan siswa dapat mencapai sukses, menghilangkan kebiasaan membandingkan kemampuan anak menghargai makna perbedaan individual.

Dapat mencapai sukses, menghilangkan kebiasaan membandingkan kemampuan anak menghargai makna individual.

Penggalan kegiatan belajar yang kedua ini akan membahas 6 macam-macam tehnik untuk memotivasi anak. Satu persatu tehnik ini akan kita bahas dalam bagian berikut ini.

1. Pengajaran dengan penawaran tugas
2. Variasi antar tugas
3. Daftar tugas
4. Penetapan pos-pos latihan
5. Aktivitas yang dirancang para siswa

6. Rekaman Video. (Rusli lutan. 2000, 6.15-6.19)

Salah satu teknik yang efektif untuk mengajarkan pendidikan jasmani bagi siswa untuk setiap umur yaitu dengan cara memberikan kesempatan kepada mereka untuk menyesuaikan tugas gerak dengan kemampuannya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menawarkan diantara tugas kepada siswa untuk memilih mana diantara tugas

Variasi merupakan salah satu prinsip penting untuk membangkitkan motivasi, Ini berarti bahwa guru harus mampu membaca situasi dan kemudian membuat keputusan untuk membuat variasi berupa perubahan tugas ajar berdasarkan kemampuan dan perhatian siswa.

Daftar tugas merupakan salah satu bentuk penyediaan tugas ajar, sementara siswa memilih tugas dari daftar tersebut. Teknik ini memang masih kurang lazim atau bahkan pernah dipraktikan di Indonsia lebih suka menyediakan kegiatan yang seragam semua siswa.

Tehnik berikutnya merancang bagian kegiatan latihan dalam satu rangkaian (siklus) yang terdiri atas beberapa pos. Dengan teknik ini, setiap anak yang diorganisasi ke dalam kelompok mengerjakan tugas pada pos-pos tertentu

Tugas guru adalah merencanakan tugas yang berbeda-beda. Misalnya: Direncanakan 4-5 macam tugas gerak yang dilakukan pada masing-masing pos. jadi, pada setiap pos siswa melakukan tugas tertentu sesuai dengan rancangan.

Tehnik pengembangan aktivitas oleh siswa dan kawan-kawannya dapat membangkitkan inisiatif dan kreatifitas. Melalui kesempatan itu mereka secara bersama-sama memecahkan masalah dalam kaitannya dengan tugas gerak atau permainan. Sangat menarik untuk diamati yakni dalam kelompok akan terdapat minat dan kemampuan yang berbeda-beda. Melalui tugas semacam itu anak mulai dididik untuk dapat menampung keinginan teman-temannya dan memanfaatkan kemampuan yang ada.

Penilaian terhadap masukan mentah, yakni peserta didik sebagai subyek belajar, mencakup aspek- aspek sebagai berikut :

1. Kemampuan peserta didik
2. Minat, perhatian, dan motivasi belajar peserta didik
3. Kebiasaan belajar
4. Pengetahuan awal dan prasyarat
5. Karakteritik peserta didik. (Rohani.2004; 169-171)

Penilaian terhadap kemampuan peserta didik idealnya menggunakan pengukuran intelegensia atau potensi yang dimilikinya. Namun, mengingat sulitnya alat ukur tersebut diperoleh guru, maka guru dapat melakukan penilaian ini dengan mempelajari dan menganalisis kemajuan-kemajuan belajar yang ditunjukkannya, misalnya analisis terhadap hasil belajar, hasil tes seleksi masuk, nilai STTB, raport, dan hasil ulangan. Melalui analisis ini setidaknya-gurunya dapat membuat katagori kemampuan peserta didik dalam tiga katagori

kemampuan peserta didik dalam tiga katagori yang tinggi. Sedang, kurang, Analisis kemampuan ini bermanfaat bagi guru dalam menentukan strategi pengajaran yang sesuai dengan kemampuan peserta didik.

Keberhasilan belajar peserta tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan yang dimilikinya, tetapi juga ditentukan oleh minat perhatian, dan motivasi belajarnya. Sering ditemukan peserta didik yang mempunyai kemampuan yang tinggi gagal dalam belajarnya disebabkan oleh kurangnya minat, perhatian dan motivasinya. Minat, perhatian dan motivasi hakikatnya merupakan usaha peserta didik dalam mencapai kebutuhan belajarnya. Oleh sebab itu, studi mengenai kebutuhan peserta didik dalam proses pengajaran menjadi bagian penting dalam menumbuhkan minat, perhatian dan moivasi belajar peserta didik dapat digunakan pengamatan terhadap kegiatan belajar peserta didik, wawancara kepada peserta didik, studi data pribadi peserta didik, dialog dengan orang tua,dll.

Kebiasaan belajar baik dari segi cara belajar, waktu belajar, ketaturan belajar, suasana belajar, dan lain-lain merupakan faktor penunjang keberhasilan belajar peserta didik. Kebiasaan ini perlu diketahui oleh guru bukan hanya untuk menyelesaikan pengajaran dengan kebiasaan yang menunjang prestasi atau sebaliknya. Kebiasaan belajar yang salah harus diperbaiki dan ditinggalkan dan guru mencoba mengembangkan kebiasaan belajar baru yang lebih bermakna. untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan belajar peserta didik, guru menggunakan teknik observasi atau pengamatan terhadap cara belajar, misalnya cara membaca buku, cara mengerjakan tugas, cara menjawab pertanyaan, cara memecahkan masalah , cara diskusi.

Pengajaran akan berhasil bila dimulai dari apa yang telah diketahui oleh peserta didik. Ini berarti bahwa guru harus mengetahui terlebih dahulu pengetahuan dan tingkah laku yang telah dimiliki oleh peserta didik, baik pengetahuan dan pengalaman dalam pengertian luas maupun pengetahuan tingkah laku prasyarat bagi bahan pengajaran berikutnya. Penilaian terhadap pengetahuan awal dan prasyarat dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan kepada peserta didik sebelum pengajaran diberikan. pertanyaan itu berkenaan dengan bahan sebelumnya atau pengetahuan lain yang telah ada padanya, yang relevan dengan bahan pengajaran yang akan diberikan. Jika ternyata pengetahuan prasyaratnya belum dikuasai, sangat bijaksana bila guru menjelaskan terlebih dahulu sebelum memberikan bahan pengajaran baru yang telah dirancangnya.

Karakteristik pribadi peserta didik satu sama lain berbeda yang disebabkan oleh perbedaan latar belakang keluarganya, kemampuannya, pengalaman, lingkungan yang membentuknya, dan sebagainya. karakteristik ini mempengaruhi peserta didik dalam proses belajarnya. sikap dan pendekatan guru dalam menghadapi peserta didik dalam proses belajarnya. memperhitungkan karakteristik tersebut. Sebagai contoh, dalam guru memberikan pengakuan dan penghargaan ketimbang hukuman dan sikap tak acuh. Untuk mengetahui informasi mengenai karakteristik peserta didik, guru perlu mengamati tingkah laku peserta didik dalam berbagai situasi, melakukan analisis, data pribadi, melakukan wawancara, dan memberikan kuesioner atau daftar isian mengenai sifat dan karakter peserta didik.

C. Lompat jauh

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, atletik terdiri dari lari lompat, dan lempar. Yang penulis teliti adalah lompat jauh pada mahasiswa Pendas Pokjar di Kota Bogor Selatan.

1. Dasar-dasar, Gerakan lari, jalan, lompat, dan lempar

1.1 Gerakan lari

Lari adalah salah satu cabang atletik yang gerakannya menjadi gerak dasar manusia sehari – hari, sebab manusia dari anak sampai dewasa pernah melakukan gerakan ini, oleh karena itu harus dipelajari secara baik dan benar agar benar – benar bermanfaat.

Gerakan lari sebenarnya sama dengan gerakan jalan yaitu menggerakkan jalan kemuka dengan jalan mempergunakan langkah; hanya dapat dibedakan pada saat mengulur dan menumpukan kaki ke tanah; pada lari ada saat melayang artinya pada saat itu tidak ada kaki yang menyentuh ke tanah, setelah saat melayang itu kaki yang lain mendarat, sedang pada jalan tidak ada saat melayang. Badan selalu berhubungan dengan tanah.

1.2 Gerakan Jalan

Gerakan jalan yang baik adalah badan tetap tegak, bila kaki kiri melangkah kedepan bersamaan dengan ayunan langkah kanan kedepan dan sebaliknya. Pada saat kaki mendarat ke tanah diawali dengan tumit terangkat ke atas dan sudah siap untuk melangkah kembali. Begitu

seterusnya secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan dan berat badan selalu berada di tengah – tengah antara tumpuan kaki kiri dan kaki kanan.

1.3 Gerakan melompat

Melompat sebenarnya berlari dengan tekanan. Melompat bisa kearah depan atau lazim disebut lompat jauh secara vertikal atau lompat tinggi. Bisa dilakukan dengan awalan dan bisa pula tanpa awalan. Bisa dilakukan dengan bertumpu pada satu kaki dan bisa pula pada dua kaki.

Nomor lompat merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik.

Nomor lompat jauh terdiri dari;

- a). Lompat jauh gaya jongkok (*gaya orthodox*)
- b). Lompat jauh gaya menggantung (*gaya schnepper*)
- c). Lompat jauh gaya berjalan di udara (*gaya walking in the air*)

(Tamat. 1999: 2.52-2.54)

Penulis mencoba melakukan penelitian gaya jongkok, gaya jongkok ini gaya yang sangat mudah dilakukan bila dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Walaupun gaya ini mudah dilakukan tetapi masih banyak mahasiswa yang belum bisa melakukan gaya lompatan dengan benar. Untuk melakukan lompatan ini mahasiswa harus belajar dengan tehnik yang benar, bagaimana cara melakukan lompatan dengan baik, sehingga jarak tempuh mahasiswa menjadi jauh.

2. Dalam lompat jauh ada beberapa tehnik yang perlu dipelajari, ialah :

2.1 Ancang-ancang atau awalan anchang-ancang harus diawali oleh lari yang cukup jauh untuk memungkinkan peningkatan percepatan sampai batas maksimum pada saat tolakan. Bagi seorang pemula anchang-ancang cukup 20 – 25 m saja, tetapi bagi yang sudah berpengalaman sampai 30 -34 m, tergantung pada yg bersangkutan dalam menambah kecepatan.

Waktu lari mengambil anchang-ancang, hindarkan hal-hal yang bisa merugikan hasil tolakan, misalnya ketegangan yang berlebihan, penurunan kecepatan pada saat menolak, langkah yang berlebihan, memotong langkah dalam memanjangkan jarak lari, kecepatan maksimum yang terlalu dini.

2.2 Tumpuan atau tolakan

Tumpuan adalah peralihan daripada lari kepada lompatan, artinya bahwa lompatan itu bukan gerakan tersendiri. Tetapi adalah gerakan total atau gerakan keseluruhan. Tumpuan itu perpindahan dari lari kelompat dan melemparkan badan keatas. Kaki yang menumpu pada balok lompatan menumpu dengan kuat, dimulai dengan tumit dan berakhir pada ujung kaki. Lihat gambar di bawah ini : Pada saat tumpuan, maka badan agak condong ke depan, agar titik berat badan berada di muka. Sumber tenaga yaitu kaki tumpuan.

Setelah melakukan tumpuan, pelari menarik serta mendekatkan tungkai lompatan ke depan tungkai lain pada ketinggian yang sama. Apabila kedua

kaki itu sudah berdekatan, badan di bungkukkan jauh-jauh ke muka, kedua lengan di ayun kuat-kuat ke muka sebelum pendaratan, kedua lengan diayun ke bawah belakang, tetapi muka di udara, di mana kedua tungkai itu horizontal, dibawa ke muka, kedua kaki lebih tinggi dari kedudukan, hanya sesaat di udara.

Kecepatan dan sudut lompatan pada saat menumpu, akan menentukan parabola yang diikuti titik berat badan perlompat. Sudut lompatan yang baik adalah sudut elevasi 45° , titik berat badan akan melukiskan parabola sebesar-besarnya dan akan menghasilkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Gerakan tubuh dalam tahap melayang di udara harus tetap seimbang, untuk mempersiapkan pendaratan.

2.3 Pendaratan

Pada saat mendarat kedua belah tungkai harus dijulurkan sejauh-jauh ke muka dengan tiada kehilangan keseimbangan badan. Untuk mencegah badan jatuh kebelakang, maka titik berat badan dibawah sejauh-jauhnya ke muka dengan cara membungkukkan badan ke muka. Dengan ayunan kedua lengan ke muka, badan akan terangkat kaatas tungkai, sehingga tidak ada bagian badan di belakang tumit yang mengenai tanah. Usahakan agar dalam pengdaratan ini kedua tungkai dijulurkan sejauh-jauhnya dan janganlah kedua kaki terbentang berjauhan tiba di tanah, sebaiknya dalam keadaan rapat. (Rahmat. 1997. 43-45)

Setelah melakukan tumpuan, pelari menarik serta mendekatkan tungkai lompatan ke depan tungkai lain pada ketinggian yang sama. Apabila kedua kaki itu sudah berdekatan, badan di bungkukkan jauh-jauh ke muka, kedua lengan di ayun kuat-kuat ke muka sebelum pendaratan, kedua lengan diayun ke bawah belakang, tetapi muka di udara, di mana kedua tungkai itu horizontal, dibawa ke muka, kedua kaki lebih tinggi dari kedudukan, hanya sesaat di udara.

Diatas telah diuraikan mengenai tehnik lompat jauh, umumnya tehnik lompat jauh itu dibagi beberapa bagian antara lain awalan, tolakan, dan pada saat mendarat. Lompat jauh itu gaya jongkok itu tidak sulit, pertama sebelum melakukan keterampilan lompat jauh gaya jongkok di pelajari dulu teorinya dan berikut tehnik lompat jauh gaya jongkok, setelah paham baru dipraktikan, pratik tidak cukup satu kali, tetapi harus rutin dan teratur waktunya. Untuk mata kuliah yang berpraktek tidak hanya hapal dan memahami teorinya, tetapi baru dipraktikan, apakah mahasiswa tersebut sudah terampil dengan gerakan gaya lompat jauh dengan baik.

Penulis hanya membahas lompat jauh gaya jongkok, alasannya hanya meneliti gaya jongkok karena gaya jongkok ini gaya yang gampang dilakukan oleh anak Sekolah Dasar, gaya jongkok ini mudah dilakukan oleh siswa SD. Dengan alasan seperti itulah penulis mencoba untuk meneliti lompat jauh gaya jongkok.

Setelah melakukan tumpuan, pelari menarik serta mendekatkan tungkai lompatan ke depan tungkai lain pada ketinggian yang sama. Apabila kedua kaki itu sudah berdekatan, badan di bungkukkan jauh-jauh ke muka, kedua lengan di ayun kuat-kuat ke muka sebelum pendaratan, kedua lengan diayun ke bawah belakang, di mana kedua tungkai itu horizontal, dibawa ke muka, kedua kaki lebih tinggi dari kedudukan, hanya sesaat di udara.

Cara memberikan pelajaran lompat jauh gaya jongkok kepada siswa, dapat diberikan dengan urutan sebagai berikut :

Siswa di bagi menjadi 4 baris, menghadap pinggir bak lompat jarak $\pm 8m; 2m$ dari pinggir bak beri garis.

- 1). Siswa disuruh melompat. Berjalan menuju garis tumpuan, kemudian melompat dengan menumpu pada satu kaki, lompat setinggi-tingginya mendarat dua kaki. Perhatikan agar waktu mendarat kaki harus ngeper.

Sama seperti nomor 2), hanya waktu melompat suruh mereka mengayun lengan tinggi-tinggi sambil menyentuh benda yang digantungkan ± 2 m tingginya. Maksudnya untuk memaksa mereka agar melakukan lompatan yang tinggi. Ini dilakukan berulang-ulang baris demi baris. 3), latihan dilakukan dengan melompat dari awal sesungguhnya. Setiap giliran bisa dua siswa bersama-sama dan tidak perlu melompat tepat pada balok lompatan. Seperti nomor 4), hanya latihan dilakukan seorang demi seorang dan usahakan menumpu pada balok lompatan. Pada saat melompat siswa tetap diharuskan mencapai

benda yang digantung dengan tangannya. Seperti nomor 5), hanya awalan diperpanjang, benda yang harus dicapai dipertinggi. Seperti nomor 6), hanya ada tambahan, siswa harus melompat melalui tali yang di pegang oleh dua siswa pada ketinggian ± 60 cm; jarak tali dan tempat tumpuan diatur menurut kecakapan tiap siswa. Seperti nomor 7), hanya sekarang lakukan dengan baik; agar tumpuan diayunkan ke atas mendekati tungkai lain. Badan bungkukkan ke depan dan kedua tungkai julurkan ke depan jatuh bersama-sama. Diulangi beberapa kali, sehingga sikap gaya jongkok ini terasa oleh siswa. Awalan diperpanjang dan dilakukan dengan lari-lari kecil (steigerung). Seperti nomor 9), awalan diperpanjang dan lari dipercepat.

Seperti nomor 10), awalan makin panjang dengan kecepatan makin tinggi. Lompat pada balok lompatan, usahakan lompat setinggi-tingginya. Perhatikan sikap badan, lengan dan tungkai yang sesuai dengan syarat lompatan gaya jongkok. Ulangi berkali-kali, dan terus lakukan koreksi. Lakukan latihan ini sepenuhnya, artinya baik jarak awalan, kecepatan lari sikap badan dan pendaratan sesuai dengan lompat jauh gaya jongkok. Beri kesempatan beberapa kali kepada siswa untuk melakukannya. Dengan cara anda memberi pelajaran yang berurutan dari nomor 1) sampai dengan nomor 12), berarti anda telah mengajarkan lompat jauh gaya jongkok secara keseluruhan. (Rahmat. 1997. 45-46)

Seperti yang telah diuraikan di atas untuk memberikan pelajaran mengenai mata Pelajaran penjaskes, terutama lompat jauh gaya jongkok mulai dari teknik yang mudah ke yang sukar. Dengan mengetahui dan memahami siswa akan lebih cepat bisa mempraktekkan keterampilan lompat jauh, sesuai dengan apa yang diharapkan.

5.4 Gerakan Lempar

Untuk kelas lempar penulis tidak membahasnya, hanya seputar lompat jauh saja.

D. Pengertian dan tujuan Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak ke arah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani, usaha tersebut berupa kegiatan jasmani atau fisik yang diprogram secara ilmiah, terarah, dan sistematis. (Tamat. 1999 - 1.5)

Pendidikan Jasmani untuk pertumbuhan dan perkembangan sangatlah penting terutama bagi anak. Demikianpun dengan kesehatan anak, baik jasmani maupun rohani akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan, karena dengan adanya anak yang sering sakit-sakitan akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak, baik perkembangan mental maupun pertumbuhan fisik, sehingga anak kecerdasannya kurang dan juga pertumbuhan jasmaninya terganggu. Dengan anak sering melakukan olahraga yang teratur maka anak akan

sehat baik jasmani maupun rohani. Penjaskes penting untuk yang biasanya setiap hari anak duduk terus dikelas, maka dengan gerak badan menetralsir terhindar dari resiko yang hampir seharian duduk. Inipun berlaku untuk semua orang yang sehat, mahasiswapun demikian sewaktu kuliah hampir seharian duduk dikelas, untuk menghilangkan efek dari duduk terus, maka mahasiswapun harus melakukan Penjaskes untuk mengimbangi akibat sampingan dari duduk terus. Penulis melihat ketika mahasiswa keluar dari kelas setelah mengikuti pembelajaran dan selanjutnya untuk mengikuti pelajaran Penjaskes dilapangan, sebelum pembelajaran dimulai sebagian besar mereka menggerak-gerakan badannya kekiri maupun kekanan dan banyak gerakan yang penulis perhatikan, ini semua adalah untuk menetralsir kembali dari efek samping duduk terus dikelas.

Jelas bahwa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan bukan hanya untuk menggerakkan badan saja, tetapi untuk pengembangan individu secara organis Contohnya organ - organ yang ada didalam tubuh akan tumbuh dan berkembang dengan baik. Kedua pengembangan secara neuromuskuler, yang hubungannya dengan gerakan otot. Ketiga adalah pengembangan individu secara intelektual, hubungannya dengan taktik didalam permainan, dan keempat pengembangan individu secara emosional, tidak mudah terpancing emosi karena mentalnya sudah kuat, akan menjunjung tinggi *sportivitas*, kalau dalam pertandingan tidak akan mudah terpancing dengan perkelahian, karena saling menghargai baik itu kawan maupun lawan. Pada saat pertandingan apabila pemain tidak menjunjung tinggi *sportivitas*, maka sering terjadi perkelahian antara pemain dengan pemain. Tujuan

Pendidikan Jasmani banyak manfaatnya terutama untuk kesehatan. Dengan olahraga akan berkembang individu secara organis, *neuromuskuler*, *intelektual* serta emosional akan terkendali, maka dengan macam perkembangan ini, mental pemain akan lebih baik, tidak akan terpancing dengan hal yang negatif, demikianpun dengan mahasiswa tidak akan mudah terpancing emosinya.

Untuk lebih memperluas wawasan mengenai istilah olahraga dan pendidikan jasmani perlu diperkenalkan dengan beberapa rumusan sebagai berikut: mengenai istilah olahraga ini Meladi (mantan menteri olahraga) menerangkan sebagai berikut:

- Olahraga, adalah kegiatan manusia untuk dan mendorong membangkit kekuatan-kekuatan jasmaniah / fisik dan mental dan rohaniyah pada diri masing-masing dengan satu tujuan tertentu, yang melaksanakan cita-cita hidupnya.

Seseorang yang hobi melakukan olahraga secara teratur, jasmani dan rohaninya akan kuat. Yang termasuk jasmani adalah otot-ototnya kuat, demikianpun organ yang ada didalam tubuh berfungsi lebih baik, contohnya kerja jantung akan semakin baik . Jantung merupakan motor penggerak kehidupan tubuh manusia. Kadang disebut juga *Cardiorespiratory* karena antara jantung dan pernapasan terjadi kerja sama yang erat. Bila jantung baik dan pernapasan normal, maka peredaran darah akan berjalan dengan normal, sehingga darah mengangkut sari makanan yang diperlukan oleh tubuh tepat pada waktunya. Sehat rohani memiliki kesegaran jiwa yang terlibat dari

kestabilan emosi dan ketabahan jiwa yang cukup dalam menghadapi benturan kejiwaan (emosi). Dengan olahraga keharmonisan jasmani dan rohani akan seimbang, juga mempunyai aspirasi untuk mencapai cita-cita hidupnya, dengan jasmani dan rohani yang kuat untuk menciptakan bangsa yang kuat dan cerdas.

Dengan demikian, kita memperoleh beberapa ciri dari kegiatan yang bersifat mendidik, yaitu:

- a. berorientasi ke arah tujuan
- b. dilaksanakan secara berencana
- c. berlangsung dalam penanggulangan yang mamadai
- d. ada komunikasi antara pendidik dan peserta didik . (Lutan. 2000.1.5)

Pendidikan dilaksanakan secara berencana, untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, diperlukan beberapa rencana seperti pendidikan dalam jangka pendek, pendidikan jangka menengah, dan pendidikan jangka panjang. Ini semua harus ditunjang oleh kita semua bangsa Indonesia, agar supaya tujuannya dapat tercapai.

Pendidikan jasmani di sekolah harus terus berlangsung tanpa ada hambatan sedikitpun, apabila ada kekurangan, contohnya fasilitasnya. ini semuanya harus diusahakan agar supaya pelajaran penjaskes dapat berjalan dan berkembang dengan baik sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Dalam pembelajaran penjaskes pendidik dan siswa harus selalu berkomunikasi karena tanpa komunikasi dalam suatu pendidikan tidak akan berjalan. Komunikasi ini penting untuk mengetahui kekurangan, baik itu

pendidik maupun siswa, jadi ini semua saling berkaitan antara pendidik dengan siswa. Komunikasi dalam pendidikan penting tidak bisa dipisah satu sama lainnya.

2. Pendidikan jasmani tujuannya meningkatkan kualitas manusia Indonesia yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi luhur, berkepribadian, berdisiplin, bekerja keras, tangguh, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani. mengarah sedemikian penting, karena bermaksud untuk menyiapkan mereka untuk supaya bisa hidup bermasyarakat dan supaya terampil serta berdiri sendiri tidak membebani orang lain.

Berikut ini beberapa pendapat mengenai tujuan pendidikan jasmani di Amerika dan negara-negara sosialis yang dikemukakan oleh para pakar

1. Jay B Nash mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani ada empat, yaitu:
 - a. Perkembangan organik
 - b. Perkembangan neuromuskuler
 - c. Perkembangan penafsiran (interpretatif)
 - d. Perkembangan emosional
2. Clifford L. Browell dan Praticia Hagman mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:
 - a. Kesegaran jasmani (physical fitness)

- b. Keterampilan sosial dan motorik
 - c. Pengetahuan dan pengertian
 - d. Kebiasaan, sikap, dan penghargaan
3. J.F.Williams mengatakan bahwa antara pendidikan jasmani dan pendidikan umum terdapat hubungan yang positif dan bahwa pendidikan jasmani menunjang keberhasilan pendidikan umum, karena pendidikan jasmani mengandung empat komponen, yaitu:
- a. Pengembangan organisme
 - b. Pengembangan neuromuskuler
 - c. Pengembangan penafsiran, yang mencakup pengetahuan, pengambilan keputusan, dan penghargaan terhadap perwujudan dari kegiatan jasmani.
 - d. Pengembangan sosial. (Tamat. 1999. 1.11)

Di negara-negara sosialis, tujuan pendidikan jasmani di sekolah pada umumnya adalah untuk mengembangkan karakter murid, membentuk kesetia kawan, menanamkan disiplin, meningkatkan kualitas keinginan yang baik, kesehatan dan pertumbuhan jasmani secara optimal.

Berdasarkan tujuan jasmani menurut pakar di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen jasmaniah dan rohaniah yang dikembangkan, adalah sebagai berikut:

- a. Kemampuan jasmani dan rohani , kemampuan jasmani yang meliputi kesehatan yang memadai, dan memiliki organ fisiologi yang normal, dan gerakan tubuh yang terkendali.
- b. Kemampuan rohani yang dimiliki antara lain, kesabaran jiwa, dan ketabahan jiwa.
- c. Ukuran kejasmanian yang berupa, kekuatan, otot, daya tahan otot , kemampuan otot dalam melakukan kegiatan yang mendadak, kelenturan otot, kesegaran kerja jantung, dan koordinasi gerak otot
- d. Kemampuan bereaksi, keterampilan bermain atau aktivitas lain yang dapat menimbulkan kesenangan pribadi dalam kegiatan tersebut. Misalkan, bulu tangkis dan lain-lain
- f. Kemampuan sosial, merupakan kemampuan yang dimiliki semua orang dalam bergaul bersama sesamanya. (Tamat. 1999. 9-17)

E. Hasil Pembelajaran

Untuk menyatakan bahwa suatu proses belajar mengajar dapat dikatakan berhasil, setiap guru memiliki pandangan masing-masing sejalan dengan filsafatnya. Namun, untuk menyamakan persepsi sebaiknya kita berpedoman pada kurikulum yang berlaku saat ini yang telah disempurnakan, antara lain bahwa suatu proses belajar mengajar tentang suatu bahan pengajaran dinyatakan berhasil apabila tujuan instruksional khusus (TIK) nya dapat dicapai.

Untuk mengetahui tercapai tidaknya TIK, guru perlu mengadakan tes formatif setiap selesai menyajikan satu bahasan kepada siswa. Penilaian formatif ini untuk mengetahui sejauh mana siswa telah menguasai tujuan instruksional (TIK) yang ingin dicapai. Fungsi penilaian ini adalah untuk memberikan umpan balik kepada guru dalam rangka memperbaiki proses belajar mengajar dan melaksanakan program remedial bagi siswa yang belum berhasil.

Hasil belajar dapat diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan, perubahan yang lebih baik dibandingkan sebelumnya, misalnya dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari yang tidak santun menjadi santun.

a. Belajar melalui model

Belajar model dapat dilakukan dengan melalui fase-fase, yaitu fase perhatian (*attentional phase*), fase retensi (*retention phase*), fase reproduksi (*Reprodukstion phase*), dan fase motivasi (*motivation phase*), fase-fase ini akan menghasilkan penampilan seseorang.

b. Belajar kebermanaan

c. Melakukan interaksi

d. Penyajian yang menarik

e. Temu tokoh

f. Mengulangi Kesimpulan Materi

g. Wisata alan, (Yamin. 87-95)

Fase perhatian merupakan model di dalam belajar, belajar ini merupakan perhatian yang menarik, yang merangsang minat pada siswa untuk mempelajarinya. Secara psikologis model-model yang menarik, unik populer, berhasil menggugah pemerhati untuk menirunya, inilah sebabnya banyak siswa meniru cara berpakaian, mereka berbusana dan membuat model apa yang telah mereka lihat.

Keberadaan guru di dalam kelas memberi makna bagi siswa, guru merupakan figur dalam kelas, menjadi perhatian di kalangan siswa, gerak-gerik, gaya bicara, tabiat guru merupakan catatan tersendiri pada siswa, sering mendengar siswa meniru aksen guru di depan kelas dengan menggunakan kata-kata tertentu, demikian pula sikap guru yang suka ditiru siswa. Fase pengulangan Pelajaran yang diulang-ulang akan menjadi lama bertahan dalam ingatan, guru hendaknya mengulang - ngulang materi yang sukar dan sulit, agar siswa mudah mengingat.

Fase reproduksi merupakan proses pembimbingan informasi dari bentuk bayangan ke dalam penampilan perilaku yang sebenarnya. Fase ini membenarkan model dan instruktur untuk melihat komponen-komponen suatu urutan perilaku telah dikuasai oleh yang belajar. Kemungkinan hanya sebagian dari suatu urutan perilaku benar dan dimiliki. Misalnya, seorang guru atau pelatih memberi latihan siswa dalam renang dalam semua gaya, hanya beberapa siswa yang dapat melakukan hal itu, hal ini terbukti tatkala siswa meminta untuk menampilkan beberapa gaya renang, maka guru membuat contoh gaya-gaya renang kembali, guru harus dapat mengoreksi aspek-aspek yang salah dari penampilan berikut. secara cepat guru memberi tahu terhadap respon-respon yang tidak tepat sebelum

berkembang kebiasaan-kebiasaan yang tidak diinginkan. Koreksi semacam ini merupakan fase reproduksi.

Fase motivasi merupakan fase terakhir dari proses *obsevasional*, siswa meniru model untuk mendapatkan informasi *reinforsemen* dan mendapatkan informasi yang akan berguna dikemudian hari kelak.

Belajar bermakna merupakan cara belajar memotivasikan siswa, di dalam materi yang disampaikan mengandung makna tertentu bagi siswa. Kebermaknaan itu bersifat personal, dimana materi tersebut guru mengandung makna bagi seluruh siswa, guru menyampaikan materi mengkaitkan materi dengan pengalaman masa lampau, dan bagaimana cara mengantisipasi untuk masa kedepan. Kemudian guru harus banyak membuat contoh-contoh yang berguna, baik untuk dapat menjadi patokan siswa. Interaksi antara siswa dan guru adalah proses komunikasi yang dilakukan secara timbal balik dalam menyampaikan pesan (*message*) kepada siswa. Interaksi yang dimaksud di sini terlepas dari unsur komunikasi, yakni melibatkan komponen komunikator komunikasi, pesan dan media.

Guru harus mampu menyajikan informasi dengan menarik, dan asing bagi siswa-siswa. Sesuatu informasi yang disampaikan dengan teknik yang baru, dengan kemasan yang bagus didukung oleh alat-alat berupa sarana atau media yang belum pernah dikenal siswa, sehingga menarik perhatian para siswa untuk belajar.

Temu tokoh yang dapat dilaksanakan di sekolah-sekolah, pengelola me ngundang tokoh untuk memaparkan keberhasilan jenjang pendidikan didepan para siswa, para sisa Insya Allah siswa akan tergugah di hatinya untuk berprestasi.

Belajar tidak mesti di dalam kelas, belajar dapat juga dilaksanakan di alam bebas, tatkala siswa sudah jenuh di dalam kelas, sebaiknya guru mengajak siswa-siswa untuk belajar dalam bentuk wisata, untuk menumbuh minat belajarr baru

1. Evaluasi atau penilaian mempunyai arti sebagai berikut:

Usaha guru untuk mengetahui ukuran atau perbandingan guna mendapatkan gambaran tentang; tujuan atau target terhadap penguasaan bahan ajaran yang telah dicapai oleh anak didik. Kegiatan tersebut dilakukan dengan cara ulangan atau ujian. Pelaksanaannya secara: berkala, berkesinambungan dan menyeluruh, dalam bentuk *kuantitatif* (jumlah) maupun *kualitatif* (mutu), sesuai dengan ukuran tertentu

Evaluasi adalah konsep yang lebih luas yang menyatakan suatu tingkat penampilan yang konsiten di samping itu memberi pula arti tes dan pengukuran yang dilakukan. Untuk membuat suatu evaluasi yang tepat.

Pengertian Evaluasi menurut Nana Sudjana (1998) menjelaskan bahwa evaluasi pada dasarnya memberikan pertimbangan atau harga atau nilai berdasarkan kriteria tertentu. Tujuan tersebut dinyatakan dalam rumusan tindh laku yang diharapkan dimiliki peserta didik setelah menyelesaikan pengalaman belajarnya. (Fathurrohman. 2007: 75)

2. Proses evaluasi mencakup tiga langkah:

Langkah pertama adalah menentukan dan menilai tujuan-tujuan. Evaluasi mempunyai dasar anggapan bahwa tujuan-tujuan mengenai pendidikan. prinsip dasar dari evaluasi adalah: evaluasi dilakukan terhadap tujuan yang ingin dicapai. Selanjutnya evaluasi beranggapan bahwa tujuan-tujuan itu harus bernilai. Hanya mempunyai tujuan-tujuan saja belumlah cukup, nilai dari tujuan itu perlu diyakini lebih dulu.

Langkah kedua adalah mengumpulkan data atau informasi . Dalam proses evaluasi semua prosedur dipergunakan, baik kuantitatif maupun kualitatif untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk menilai seberapa jauh tujuan-tujuan pendidikan telah dicapai.

Langkah ketiga adalah mempertimbangkan arti dari pendidikan ditinjau dari sudut tujuan-tujuan yang ingin dicapai dan dari keterangan-keterangan data yang dikumpulkan. Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa pengukuran adalah langkah kedua dari proses evaluasi, yaitu prosedur evaluasi untuk mengumpulkan data.

Atas dasar itulah maka lingkup sasaran penilaian mencakup tiga sasaran pokok, yakni (a) program pendidikan (b), proses belajar mengajar (c), hasil-hasil belajar. (Sujana. 1989.1)

Menurut penulis sasaran pokok dari penilaian itu seperti di atas, ada program, ada proses dan hasil belajar. Penilaian proses belajar mengajar menyangkut kegiatan guru, kegiatan siswa. Guru sebelum melakukan

pembelajaran dikelas, terlebih dahulu harus ada persiapan sebelumnya mulai dari buku sumber, alat peraga dan lain-lain yang ada hubungannya dengan pembelajaran. Demikianpun siswa harus ada persiapan sebelum mengikuti pembelajaran. Setelah melakukan persiapan selesai, guru mulai melaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan kurikulum. Setelah selesai proses belajar baru guru tersebut melakukan evaluasi. Sedangkan penilaian hasil belajar menyangkut hasil belajar jangka pendek dan jangka panjang.

3. Sasaran evaluasi

Objek atau sasaran penilaian adalah segala sesuatu yang menjadi titik pusat pengamatan karena penilaian menginginkan informasi tentang sesuatu tersebut. Dengan masih menggunakan diagram tentang transformasi maka sasaran penilaian untuk unsur – unsurnya meliputi: input, transformasi, dan output.

Input: (1) kemampuan, (2) kepribadian. (Sikap-sikap), dan *Intelegensi*

Transformasi,

b) Output. (Arikunto. 2009. 23-24)

Calon siswa sebagai pribadi yang utuh. Dapat ditinjau dari beberapa segi yang menghasilkan bermacam – macam bentuk tes yang digunakan sebagai alat untuk mengukur. Untuk mengetahui tingkat *inteligensi* ini digunakan tes.

Telah dijelaskan bahwa banyak unsur yang terdapat dalam transformasi yang semuanya dapat menjadi sasaran atau objek penilaian demi diperolehnya hasil pendidikan yang diharapkan. Unsur – unsur dalam transformasi yang menjadi

objek penilaian. terhadap lulusan suatu sekolah dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh tingkat pencapaian/prestasi belajar mereka selama mengikuti program. Alat yang digunakan untuk mengukur pencapaian ini di sebut tes pencapaian.

4. Prinsip evaluasi

Ada satu prinsip umum dan penting dalam kegiatan evaluasi, yaitu adanya triangulasi atau hubungan erat tiga komponen yaitu antara:

- a) Tujuan pembelajaran
- b) Kegiatan pembelajaran atau KBM, dan
- c) Evaluasi. (Arikunto. 2009. 24)

Hubungan antara tujuan dengan KBM, Kegiatan belajar mengajar yang di rancang dalam bentuk rencana mengajar di susun oleh guru dengan mengacu pada tujuan yang hendak dicapai. Dengan demikian, anak panah yang menunjukkan hubungan antara keduanya mengarah pada tujuan dengan makna bahwa KBM mengacu pada tujuan, tetapi juga mengarah dari tujuan ke KBM, menunjukkan langkah dari tujuan dilanjutkan pemikirannya ke KBM.

5. Hubungan antara KBM dengan evaluasi

Seperti yang sudah disebutkan dalam nomor (1), KBM dirancang dan disusun pada tujuan yang telah dirumuskan, (2) bahwa alat evaluasi juga disusun dengan mengacu pada tujuan, juga disesuaikan dengan KBM yang dilaksanakan.

Sebagai misalnya, jika kegiatan belajar-mengajar dilakukan oleh guru dengan menitik beratkan pada keterampilan siswa, bukannya aspek pengetahuan.

Kecenderungan yang terdapat dalam praktek sekarang ini adalah bahwa evaluasi hasil belajar hanya dilakukan dengan tes tertulis, menekankan aspek pengetahuan saja. Hal-hal yang berkaitan dengan aspek lain, kurang mendapatkan perhatian dalam evaluasi.

6. Perencanaan Pengajaran

Perencanaan menduduki peranan penting dalam rangka mengendalikan dan menuntun proses belajar yang bersifat perorangan atau kelompok. Tanpa perencanaan, pengajaran tidak akan berhasil. Untuk mengejar sukses, tanpa pengecualian, tidak untuk pemula atau untuk yang sudah kawakan, perencanaan itu penting. Dalam kenyataannya, yang harus menjadi pemikiran adalah bagaimana memadukan materi dan cara mengajarkannya.

pengembangan efisiensi organ-organ tubuh, keterampilan *neuromuskular*, penyesuaian sosial dan emosional serta memperbaiki penampilan mental, adalah hal yang sangat berguna dan tentu saja sangat diinginkan untuk dicapai. Pengevaluasian perkembangan dalam mencapai tujuan-tujuan tersebut di atas memerlukan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai bidang tentang tingkah laku manusia.

Adapun tujuan-tujuan evaluasi terhadap anak didik diantara yang penting adalah:

1. Mengetahui sampai dimana potensi anak didik itu berada.

2. Mengadakan seleksi
3. Mengetahui apa yang telah dicapai siswa
4. Mengetahui letak-letak kelemahan yang di alami siswa
5. Memberikan bantuan dalam pengelompokan siswa untuk tujuan tertentu
6. Dapat memberi dorongan atau motivasi bagi anak didik dalam berolahraga
7. Memberikan bantuan dalam bimbingan kearah pemilihan yang sesuai dengan bakat dan kemampuan anak didik.
8. Memberikan data dan bukti untuk dilaporkan kepada orang tua dan juga masyarakat
9. Dapat memberikan data untuk keperluan penelitian. (Atmojo. 1992,6-7)

7. Komponen-komponen Belajar Mengajar

Sebagai suatu sistem tentu saja kegiatan belajar mengajar mengandung sejumlah komponen yang meliputi tujuan, bahan pelajaran, kegiatan belajar mengajar, metode, alat dan sumber, serta evaluasi

Penjelasan dari setiap komponen tersebut adalah sebagai berikut:

1. Tujuan
2. Bahan Pelajaran
3. Kegiatan Belajar Mengajar

4. Metode

5. Alat

6. Sumber Pelajaran

7. Evaluasi. (Djamarah. 2006. 41-50)

Suatu cita-cita yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan. Tidak ada suatu kegiatan yang tidak memiliki kepastian dalam menentukan ke arah mana kegiatan itu akan dibawa. Tujuan dalam pendidikan dan pengajaran adalah suatu cita – cita yang bernilai *normatif*. Dengan perkataan lain , dalam tujuan terdapat sejumlah nilai yang harus ditanamkan kepada anak didik bersikap dan berbuat dalam lingkungan sosialnya, baik disekolah maupun di luar sekolah.

Cita-cita yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan. Tidak ada suatu kegiatan yang yang tidak memiliki kepastian dalam menentukan ke arah mana kegiatan itu akan dibawa.

Kegiatan belajar mengajar adalah inti kegiatan dalam pendidikan. Segala sesuatu yang telah diprogramkan akan dilaksanakan dalam proses belajar mengajar. Dalam kegiatan belajar mengajar akan melibatkan semua komponen pengajaran, kegiatan belajar akan menentukan sejauhmana tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai.

Metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Alat adalah segala sesuatu yang apat digunakan dalam

rangka mencapai tujuan pengajaran. Belajar mengajar, telah diketahui, bukanlah berproses dalam kehampaan, tetapi berproses dalam kemaknaan, di dalamnya ada sejumlah nilai yang disampaikan kepada anak didik. Nilai-nilai itu tidak datang dengan sendirinya, tetapi terambil dari berbagai sumber guna dipakai dalam proses belajar mengajar. Jadi dari berbagai sumberlah bahan pelajaran itu diambil. Tujuan evaluasi yang dikemukakan tersebut, maka pelaksanaan evaluasi mempunyai manfaat yang sangat besar. Manfaat ini dapat di tinjau dari pelaksanaannya. (Suroyo. 2000.18.2-19)

8. Beberapa masalah dalam pendidikan jasmani

Beberapa kritik keras terhadap pendidikan jasmani. Bertambah lesu pengajarannya karena tidak tersentuh oleh teknologi pengajaran modern. Serba tradisional, hampir tidak dijumpai dukungan dari alat bantu apalagi media visual yang lebih canggih. Selain itu amat jarang diupayakan agar tugas gerak disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak. Guru pendidikan jasmani seolah-olah tiba pada jalan buntu dan kesimpulan segalanya tidak dapat diubah. Untuk mempertajam kembali apa permasalahan yang dialami dalam konteks SBM maka penggalan belajar kedua ini mencoba menyorotinya, meskipun tidak seberapa mendalam.

- a. Perangkap Behaviorisme
- b. Pengembangan *substansi*
- c. Metode

d. Evaluasi. (Lutan. 2000. 1.23-1.26)

Masalah khusus dalam pendidikan jasmani di SD, selain memang terjadi kelangkaan sarana dan prasarana olahraga, juga terdapat pada setiap komponen proses belajar mengajar. Tujuan pengajaran terperangkap pada aliran *behaviorisme* yang amat fanatik dengan ungkapan kata-kata operasional dan terukur sehingga aspek perilaku yang sukar diukur tidak terjaring dalam pengajaran. Unsur materi kurang terencana dan tertata urutan-urutannya,

Tujuan materi, metode dan evaluasi merupakan unsur pokok dalam proses belajar mengajar. Keempat unsur tersebut saling berkaitan. Antara satu dengan yang lainnya. Karena pengajaran pendidikan jasmani berorientasi pada tujuan, maka pembuatan keputusan tentang materi dan metode serta pelaksanaan evaluasi merujuk kepada tujuan yang akan dicapai.

F. Penyesuaian peredaran darah pada waktu olahraga (*sport*).

Apabila diwaktu kerja pernafasan menjadi giat, maka peredaran darah juga harus menjadi giat, untuk mengangkut O₂ ke jaringan dan mengangkut CO₂ ke alat pembuangan. Daya angkut O₂ harus disesuaikan dengan kebutuhan O₂ dan daya angkut ini tergantung dari jumlah darah yang pada suatu waktu mengalir paru-paru dan seluruh tubuh. Apabila volume semenit jantung pada waktu istirahat 4 – 5 liter tiap menit maka pada kerja berat naik pada 25 liter, jadi naik 5. Maka persoalan yang timbul bagaimanakah peredaran menyesuaikan terhadap kerja. Jawabannya : kerja itu sendiri yang mengatur semuanya dan oleh karena itu baik peredaran darah maupun pernafasan akan dapat seimbang dengan kebutuhan.

Sebagai dasar penyesuaian peredaran darah adalah hukum kerja jantung. Jantung hanya dapat memompa darah ke luar, sebanyak darah yang masuk ke serambi kanan. Dengan kata lain : Volume semenit jantung tergantung dari jumlah darah masuk ke serambi kanan tiap menit. Penyesuaian peredaran darah dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Diwaktu kerja dinamik otot menguncup dan mengendor terus menerus. Vena yang berisi darah sedang mengalir ke jantung pada waktu otot menguncup alirannya dipercepat. Pada saat otot mengendor vena di isi lagi oleh darah *venulae* dan *kapiler* otot, seterusnya pada kuncupan otot berikutnya aliran darah ke jantung di percepat dan diteruskan. Keadaan demikian disebut mekanisme pompa otot. Jadi makin giat kerja otot makin banyak darah yang mengalir ke jantung (volume semenit jantung akan bertambah). Jantung adalah pompa yang *automatis* dan istimewa, makin cepat di isi makin mengadakan reaksi kuncupan jantung makin kuat.
- b. Di waktu kerja pernafasan lebih giat. Di dalam rongga dada diluar paru – paru terjadi tekanan yang disebut “tekanan negatif” artinya tekanan atmosfernya lebih rendah dari pada tekanan di lain – lain tempat disekitarnya (misalnya di perut). Dengan demikian darah seakan – akan disedot dari rongga perut ke jurusan rongga dada (jantung). Lebih mendalam pernafasan. Lebih negatiflah tekanan di rongga dada akan lebih cepat pula darah mengalir kembali ke jantung. Dengan demikian volume semenit jantung bertambah karena pernafasan lebih giat. (Julaikha. 1986: 96-97)

- macam: - macam dengan menambah *frekuensi* kuncupannya
- dengan menambah *volume* kuncupannya /volume sekuncup

Jadi penyesuaian darah pada waktu kerja atau olah raga adalah kerja itu sendiri yang mengaturnya, dan dua pokok yang memegang peranan adalah: Tekanan negatif rongga dada, karena terjadinya penyesuaian penafasan.

1. Mekanisme pompa otot.

Seperti yang terlihat di atas maka peredaran darah makin giat melakukan kerja otot makin banyak darah dipompakan ke jantung. Jadi orang yang suka berolahraga badannya sehat baik itu jasmani maupun rohani, karena bukan menguntungkan untuk otot, peredaran darah, dan pertumbuhan organ yang ada di dalam, tetapi juga menyehatkan kestabilan emosi, emosi akan seimbang tidak mudah terpancing emosi.

1. Sistem *cardiovasculair*

Pendidikan jasmani tidak lepas dari sistem pernapasan, peredaran darah dan jantung, sebelum penulis membahas manfaat setelah melakukan kegiatan Penjas, akan membahas dulu apa yang disebut sistem *cardiovasculair*.

2. Jantung dan peredaran darah

Sistem *cardiovasculair* mempelajari tentang jantung dan peredaran darah, fungsi peredaran darah adalah mengedarkan darah keseluruh bagian tubuh atau supaya darah dapat melaksanakan tugasnya

Alat peredaran darah, terdiri dari :

Jantung. Pembuluh – pembuluh udara , dan klep – klep (katup).

Sistem peredaran darah pada manusia adalah peredaran darah tertutup dimana darah mengalir keseluruh tubuh melalui saluran–saluran pembuluh darah, yang akhirnya kembali lagi ke jantung. Manusia mempunyai dua macam peredaran darah yaitu peredaran darah kecil, yaitu peredaran darah dari jantung ke paru – paru kembali lagi ke jantung, berpusat pada jantung bagian kanan. Peredaran darah besar, yaitu peredaran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan kembali lagi ke jantung, berpusat pada bagian jantung bagian kiri.

3. Struktur jantung dan pembuluh – pembuluh.

Jantung manusia satu buah, terletak didalam rongga dada. Jantung dapat dianggap sebagai sistem pembuluh yang melebar yang didalamnya. ada 2 bagian yaitu bagian serambi dan bagian bilik. Bagian serambi dan bilik di bagi dua oleh sekat, sehingga jantung didalam ada empat ruang

Antara serambi kanan dan bilik kanan terdapat katup berbelah tiga = *velvula tricus pedalis*, antara serambi kiri terdapat katup berbelah dua =

valvula bicus pidalis = mitralis. Antara kedua *atrium* dengan *venavul monalis* tidak ada katupnya. (Zulaika. 1986: 87)

1. Sistem pengaliran darah dalam jantung

Darah dari tubuh masuk serambi kanan melalui pembuluh balik tubuh bagian atas atau *Venacava superior* dan melalui pembuluh balik tubuh bagian bawah atau *vena inperior*. Darah dari serambi kanan masuk ke dalam bilik kanan melalui katup belah tiga. Pada kuncupan balik darah di bilik kanan tidak dapat kembali ke serambi kanan karena adanya klep 3 tersebut. Dari bilik kanan darah masuk ke pembuluh nadi paru-paru melalui katup paru-paru, dari paru-paru darah masuk ke serambi kiri, kemudian dari serambi kiri darah masuk ke bilik kiri melalui katup belah 2, pada kuncup bilik darah pada bilik kiri tidak kembali ke serambi kiri karena adanya katup 2 tadi. Dari bilik kiri darah masuk ke aorta melalui katup *aorta*. Pada kuncupan balik darah di bilik kanan tidak dapat kembali ke serambi kanan karena adanya klep 3 tersebut. Dan bilik kanan darah masuk ke pembuluh nadi paru-paru melalui katup paru-paru. Dari paru-paru darah masuk ke serambi kiri, kemudian dari serambi kiri darah masuk ke bilik kiri melalui katup belah dua, pada kuncup balik darah pada bilik kiri tidak kembali ke serambi kiri karena adanya katup dua tadi. Dari bilik kiri darah masuk ke *aorta* melalui katup *aorta*.

Pada saat kuncupan serambi darah masuk ke bagian bilik, pada saat kuncupan bilik (bagian serambi mengendur). Katup-katup antar serambi dan bilik menutup, darah dibagian bilik didorong ke *aorta* dan *arteri pulmonaris*. Pada saat

itu darah pada *vena* dan *vena* paru disedot masuk ke bagian serambi, karena peranan katup antar serambi dan bilik sekaligus berfungsi sebagai penghisap.

3. Pembuluh-pembuluh darah

- pembuluh nadi (*arteria*)
- pembuluh balik (*Vena*)
- pembuluh rambut (*capiler*). (Julaika. 1986: 88-89)

Pembuluh *kapiler* yaitu pembuluh halus, dindingnya sangat tipis terdiri dari satu lapisan sel yang pipih (*sel epitel*). Pembuluh *kapiler* fungsinya sebagai tempat pertukaran zat antara darah dan cairan jaringan

4. Susunan peredaran darah (*circulasi*).

Sistem peredaran darah manusia adalah sistem peredaran darah tertutup, dengan susunan alat peredarannya adalah jantung pembuluh – pembuluh darah dan katup – katup. Jantung sebagai pusat *circulasi* terlibat dalam dua peredaran, yang sebenarnya hanya satu peredaran yang melingkar yang tidak ada akhirnya.

5. Macam otot

Melakukan olahraga itu bukan hanya jantung dan peredaran darah, tetapi bagian ototpun juga bergerak. Untuk lebih jelasnya penulis akan membahas dulu mengenai macam otot.

Tiga macam otot yang nyata berbeda terdapat pada vertebrata. Yang pertama ialah otot jantung, yaitu otot yang menyusun dinding jantung. Otot polos terdapat pada dinding semua organ tubuh yang berlubang (kecuali jantung). Kontraksi otot polos yang umumnya tidak terkendali, memperkecil ukuran struktur – struktur yang berlubang ini. Pembuluh darah, usus, kandung kemih, dan rahim merupakan beberapa contoh dari struktur yang dindingnya sebagian besar terdiri dari otot polos. Jadi *kontraksi* otot polos melaksanakan beberapa tugas seperti meneruskan makanan dari mulut ke saluran pencernaan, dan mengeluarkan urin. Otot kerangka, seperti namanya, adalah otot yang melekat pada kerangka otot ini dikendalikan dengan sengaja. Kontraksinya memungkinkan adanya aksi yang disengaja seperti berlari, berenang, dan bermain biola.

6. Struktur dan organisasi otot kerangka

Satu otot kerangka seperti otot *trisep*, terdiri atas perut otot yang menebal yang melekat di setiap ujung tulang. Pada satu ujung, yang dinamai *origo* (asal), otot secara langsung melekat pada daerah tulang yang luas, dalam hal ini adalah tulang lengan atas (*humerus*), ujung lainnya yang di sebut *insersio* (*insertion* = sisipan), meruncing menjadi tendon putih yang berkilat, dan melekat pada tulang *hasta* (*ulna*), yaitu salah satu tulang pada lengan bawah. Selama kontraksi bagian *origo* tetap sedangkan bagian *insersio* melakukan penggerakan. Dalam hal ini lengan melurus atau memanjang pada sendi siku. Jadi *trisep* itu disebut *ekstensor*. Karena otot hanya mengerahkan tenaga ketika berkontraksi dan tidak ketika relaks, maka otot kedua yaitu *fleksor*, di perlukan untuk melekkukan atau melengkungkan sendi. Otot *bisep* merupakan *fleksor* bagi lengan bawah. *Bisep*

dan *trisept* bersama – sama pasangan otot yang *antagonis*. Pasangan otot yang serupa, yang bekerja secara *antagonis* melintasi sendi – sendi lain, memungkinkan kita mengerakkan hampir semua gerak rangka.

Irisan melintang melalui perut otot menyingkapkan beribu –ribu serabut otot. serabut – serabut itu tersusun dalam berkas – berkas yang sejajar, dan dalam beberapa kasus, meluas tanpa gangguan dari *origo* sampai *insersio*. Serabut – serabut itu terikat dengan sesamanya oleh jaringan penyambung (*connective tissue*) yang dilalui oleh pembuluh darah dan saraf. Dilihat dari samping, tampaknya serabut otot memperlihatkan suatu pola serat lintang atau bergaris. Penampilan ini menyebabkan nama lain untuk otot kerangka yaitu : otot lurik. (Soetami. 1990: 697)

7. Pernafasan

Pernafasan yaitu: Pertukaran gas antara O₂ dengan CO₂, dan penggunaan yang dihasilkan oleh tubuh terjadi secara :

Internal : ialah pertukaran udara dari aliran darah dengan sel-sel tubuh, disebut juga pernafasan jaringan.

Eksternal : ialah pertukaran O₂ dalam alveoli dengan CO₂ dalam darah, disebut juga pernafasan *pulmoner*.

udara dari udara bebas dengan tekanan udara pada *alveoli* dapat dibedakan menjadi :

- a. pernafasan dada.
- b. pernafasan perut . (Karmana. 1984 ;273-274)

Dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, istilah keterampilan identik dengan keterampilan *motorik*. Klasifikasi keterampilan motorik diperlukan sebagai dasar untuk menentukan materi apa yang harus diajarkan terlebih dahulu, dan pola pembelajaran apa yang tepat untuk digunakan, sesuai dengan *kompleksitas* suatu keterampilan.

Harsono (1988) terhadap empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih oleh atlet yaitu :

1. Latihan fisi
- 2 Latihan teknik
3. Latihan taktik
4. Latihan mental. (Suhendro. 1999:3.5)

Kemampuan fisik, tehnik dan taktik Latihan fisik meningkatkan dan mengembangkan kondisi seseorang. Latihan ini berupa kekuatan , daya tahan dan lain-lain.

Latihan tehnik ini ditekankan pada upaya menyempurnakan tehnik-tehnik dasar gerakan yang diperlukan dalam bidang olahraga tertentu. Latihan ini mengembangkan *neuromuskular*.

Latihan yang dilakukan terutama untuk mengembangkan daya tipu untuk menerobos dan menyerang pertahanan lawan.

Memperoleh efisiensi mental pemain, karena dalam pertandingan sering dijumpai pemain-pemain dalam suasana yang tegang. Latihan ini menunjang , keempat komponen ini merupakan kesatuan yang utuh.

Latihan mental ini perlu sekali untuk para pemain, karena untuk menguasai emosi, keadaan pada saat lagi bertanding permainan menjadi tegang. Supaya tidak gampang emosinya terpancing baik itu kawan maupun lawan. Ini semua untuk menguatkan mental dengan latihan fisik secara teratur.

Penulis sengaja memasukan teori ini, sebetulnya latihan ini untuk atlit, tetapi tidak ada masalah sedikit takaran latihan ini untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok terutama untuk mahasiswa yang terbimbing dalam tutorial. Dengan catatan tentunya porsi latihannya sebatas yang ada hubungannya untuk peningkatan lompat jauh dan tidak berlebihan, contohnya untuk kecepatan diberi latihan dengan latihan lari jarak pendek, ini biasanya ada hubungannya dengan saat melakukan awalan, latihan kekuatan manfaatnya untuk latihan menumpu, karena kaki tumpu harus yang kuat, latihannya disesuaikan keadaan.

8. Macam – macam kekuatan

Kekuatan otot dibagi menjadi dua macam, yaitu: kekuatan statis dan kekuatan dinamis.

Kekuatan *statis* adalah kekuatan maksimal yang dilakukan seseorang terhadap objek yang tidak bergerak, misalnya mendorong tembok. Kekuatan dinamis merupakan daya otot-otot untuk memindahkan posisi suatu beban dari suatu tempat lain, misalnya mengangkat barbel.

Berdasarkan kontraksi otot maka kekuatan otot dapat dibagi menjadi :

Macam – macam kekuatan

1. Macam-macam kekuatan
2. Kekuatan *spesifik*
3. *Explosive power* (kekuatan daya ledak)
4. Daya tahan otot
5. Kekuatan maksimum
6. Kekuatan absolut. (Suhendro.1999: 4.4 - 4.5)

Macam kekuatan, berhubungan dengan sistem otot keseluruhan, Aspek ini sebagai dasar yang harus dikembangkan selama tahun-tahun pertama untuk atlet atau periode latihan persiapan bagi atlet yang akan menghadapi sesuatu kompetisi.

Kekuatan *spesifik* adalah kekuatan otot tertentu yang diperlukan pada gerakan utama cabang olahraga yang dilatih. Jadi kekuatan *spesifik* ini sesuai dengan karakteristik dari cabang olahraga masing-masing , misalnya untuk lompat jauh kekuatan yang diperlukan adalah kekuatan tungkai dan telapak kaki.

Explosive power atau kekuatan daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan yang sangat tinggi dalam suatu gerakan yang utuh, misalnya gerakan melompat.

Daya tahan otot (*strenght endurance*) adalah kemampuan otot meneruskan pekerjaan dalam waktu yang lama melawan tahanan yang tinggi.

Kekuatan maksimum adalah kemampuan otot dalam kontraksi maksimal dan dapat menahan atau melawan serta memindahkan beban maksimal sangat diperlukan.

Kemampuan maksimum adalah kemampuan otot dalam kontraksi maksimal dan dapat menahan atau memindahkan beban maksimal, kekuatan absolut adalah kemampuan seorang dalam mengeluarkan kekuatan maksimum memperhatikan badannya.

9. Latihan kecepatan

Kecepatan adalah hasil gerak yang dihasilkan oleh kontraksi otot. Hal ini telah membuktikan bahwa tipe otot yang dimiliki seseorang akan menentukan pada kemampuan dan pengembangan kecepatan individu, pada tubuh manusia terdapat dua tipe otot: (1) otot merah (*slow twitch fibers*) dan (2) otot putih (*fast twitch fibers*). Otot merah memiliki banyak pembuluh *kapiler*, *mitokondria*, dan berisi banyak *mioglobin* sehingga otot ini memiliki kapasitas dan *glycolitic enzymses* yang tinggi. Kepala kapiler dan *mitokondria* lebih rendah dari pada yang terdapat pada otot merah. Dalam hal ini otot putih lebih cepat mengalami kelelahan.

Sesuai dengan ciri – ciri kedua tipe otot, maka individu yang lebih dominan serabut otot merah, maka orang tersebut cenderung memiliki daya tahan yang baik, tetapi geraknya lambat. Adapun individu yang otot putih nya lebih dominan, maka cenderung mamiliki gerakan yang cepat, tapi daya tahannya kurang.

4.2.1 Macam – macam kecepatan

Berdasarkan bentuk – bentuk gerakan kecepatan dapat dibedakan dalam tiga bagian, yaitu: (1) kecepatan lari cepat, (2) Kecepatan reaksi, dan (3) Kecepatan bergerak

4.2.2 Macam – macam daya tahan

Daya tahan dibedakan menjadi dua macam yaitu : (1) daya tahan otot lokal, dan (2) daya tahan umum atau *cardiorespiratory endurance*.

10. Macam – macam Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dalam eadaan bergerak.

11. Latihan kelentukan

Untuk kelentukan dapat dikembangkan melalui latihan – latihan otot dan latihan memperluas ruang gerak sendi – sendi. (Suhendro.1999. 4.38-4.44)

12. Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan sesesorang untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat –singkatnya.

Daya tahan ini penting untuk kegiatan olahraga, karena seseorang yang daya tahannya kurang, maka orang itu akan cepat cape. Latihan daya tahan adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas fisik berupa gerakan yang berulang-ulang dalam waktu lama ditentukan oleh kapasitas kerja sistem jantung, peredaran darah untuk menyalurkan O₂ ke otot-otot yang lagi aktif dan kapasitas paru-paru mengambil O₂ dan mengeluarkan CO₂, sehingga kebutuhan O₂ cukup untuk pembakaran karbohidrat yang menghasilkan energi sesuai kebutuhan gerak yang dilaksanakan. Seorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi dapat melakukan aktivitas fisik atau pekerjaan yang lebih lama secara kontinue. Peningkatan daya tahan memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi peningkatan prestasi olahraga, terutama cabang olahraga yang mengutamakan unsur daya tahan seperti jarak jauh, balap sepeda dan lain-lain.

13. Latihan kelincahan

Yang termasuk olahraga kelincahan meliputi bola sepak, bola basket dengan memakai rintangan, lari dengan berbelok-belok dan lain-lain, yang merupakan melatih seseorang untuk lebih terampil lagi membawa bola kalau lagi bertanding.

Kelenturan (*fleksibilitas*) adalah kemampuan suatu persendian beserta otot-otot disekitarnya melakukan gerak secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian-bagian tersebut. Faktor utama yang menentukan kelenturan seseorang adalah bentuk sendi elastisitas otot dari ligamen. Orang yang lentuk (fleksibel) adalah orang yang tubuhnya mempunyai ruang gerak yang luas dalam

sendi-sendi serta mempunyai otot yang elastis. Kelentukan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan. Bila ditinjau dari segi kesehatan orang yang kurang kelentukan sering menimbulkan masalah pada sikap badan. Kelentukan memegang peranan yang cukup penting, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan gerak sendi. Misalnya, senam, anggar, demikianpun olahraga lompat jauh perlu juga latihan kelentukan terutama untuk bagian engkel kaki, supaya tidak mudah keseleo.

Kurikulum penjaskes 1994, khususnya sub mata pelajaran Pendidikan Kesehatan diharapkan merupakan penyempurnaan dari kurikulum – kurikulum sebelumnya. Dengan pembaharuan dan penyempurnaan tersebut diharapkan pula berbagai tantangan yang timbul dalam dunia pendidikan, khususnya pendidikan kesehatan dapat dijawab atau di tanggulangi.

Garis – garis besar Program Pengajaran (GBPP) 1994 berbentuk uraian yang meliputi 3 bagian, sebagai berikut:

1. Tujuan
2. Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan
3. Uraian Kegiatan

Oleh karena kreativitasnya dalam GBPP penjaskes 1993

Hanya garis – garis besarnya saja. Maka terhadap para guru diharapkan untuk menyusun pokok bahasan dan sub pokok bahasan yang sesuai dengan kebutuhan, dan memenuhi tujuan kurikulum dan tujuan intruksional yang telah ditetapkan.

Meskipun kurikulum penjasokes 1994 adalah hasil perubahan dan penyempurnaan kurikulum – kurikulum sebelumnya, namun alokasi waktu yang disediakan untuk pendidikan kesehatan masih sedikit.

Perencanaan yang harus dibuat oleh guru pendidikan kesehatan sesuai alokasi waktu yang tersedia adalah ;

Analisis materi pengajaran (AMP)

AMP adalah salah satu bagian dari rencana kegiatan belajar mengajar yang berhubungan erat dengan materi pelajaran dan strategi penyajian dan penyampaianya. Fungsi AMP adalah sarana acuan untuk menyusun program pengajaran tahunan, program caturwulan, Program satuan pelajaran (PSP), dan Rencana Pengajaran (RP).

Sasaran dan komponen utama AMP.

- Terjabarnya PB dan Sub PB
- Terpilihnya metode efektif dan efisien
- Terpilihnya sarana pembelajaran yang cocok
- Tersedianya alokasi waktu yang sesuai dengan lingkup materi, kedalaman materi, dan keluasan materi

Kegiatan penyusunan AMP merupakan kegiatan penjabaran dan penyesuaiaan isi GBPP mata pelajaran yang bersangkutan, dapat dilakukan secara bersama – sama dalam kegiatan MGMP masing – masing.

Apa yang diuraikan diatas itu penting, untuk menghindari guru mengajar asal-asalan, semaunya sendiri tanpa melihat kurikulum, sehingga menyebabkan anak itu menjadi bosan, dan tidak ada motivasi untuk belajar Penjas.

3. Perencanaan Pengajaran

Tujuan Pengajaran

- a. menganalisis pentingnya kaitan antara perencanaan dan pengajaran
 - b. mengambarkan kecenderungan untuk meniadakan perencanaan dan upaya menghapus kecenderungan tersebut.
 - c. menjelaskan alasan mengapa perencanaan penting untuk mencapai program yang sukses
 - d. menganalisis pemakaian tujuan pengajaran sebagai pemandu bagi penyelenggaraan pengajaran
 - e. membandingkan dan membedakan pentingnya alasan untuk mengaitkan program harian dan rencana jangka panjang jumlah waktu aktif berlatih.
- (Suroyo. 2000. 18.2-19)

Untuk mengejar sukses, tanpa pengecualian, tidak untuk pemula atau untuk yang sudah kawakan, perencanaan itu penting. Dalam kenyataannya, yang harus menjadi pemikiran adalah bagaimana memadukan materi dan cara mengajarkannya. Mengapa perencanaan itu penting, untuk penjas perencanaan pengajaran ini penting, karena sempitnya waktu yang tersedia, pelajaran penjas

dalam seminggu hanya satu kali pertemuan, sedangkan satu pertemuan itupun harus dikurangi dengan waktu untuk mengganti baju olahraga, maka dengan itu guru penjas harus pintar membagi waktu, supaya materi yang akan disampaikan ke siswa dapat tercapai.

Ada juga pimpinan sekolah yang masih kurang memahami hakikat pendidikan jasmani, dan belum paham terhadap aspek kependidikan dari pendidikan jasmani. yang dipahami adalah mengajarkan keterampilan berolahraga, bukan membelajarkan siswa melalui kegiatan olahraga. Selama siswa merasa senang, menganggap bahwa program itu sudah berhasil, padahal yang sesungguhnya tidak demikian.

Sering menjumpai beberapa bentuk tulisan perencanaan dan tidak ada satu model yang dianggap terbaik, masing-masing mempunyai masing-masing kelebihannya. Berknaan dengan hal itu, satu hal yang perlu dipahami secara sungguh-sungguh adalah perencanaan itu realistik, artinya rencana sesuai dengan kenyataan dan dapat diterapkan. Perencanaan bukan berarti hanya bagus sebagai dokumen, tetapi harus dapat dipakai panduan dalam pelaksanaan sebenarnya.

4. Rencana pengajaran pendidikan kesehatan di sekolah dasar.

Perencanaan pengajaran adalah proses penentuan serangkaian kegiatan dalam proses kegiatan belajar mengajar melalui langkah sistematis, logis, memiliki suatu strategi maupun seperangkat prinsip, prosedur, dan teknik yang digunakan beserta konsekuensinya.

Setiap jenis perencanaan pengajaran bentuknya memperhatikan hubungan antara tujuan pengajaran, proses belajar mengajar, dan kegiatan penilaian.

Sebelum melaksanakan pengajaran, guru pendidikan kesehatan harus membuat rencana pengajaran pendidikan terlebih dahulu. Penyusunan perencanaan perlu dibuat sebaik – baiknya, untuk mempermudah dan meningkatkan proses belajar mengajar serta meningkatkan hasil belajar pendidikan kesehatan di Sekolah Dasar (SD).

4.1 Tujuan perencanaan pengajaran, antara lain adalah, agar :

1. Guru dapat mengajar dengan menggunakan pendekatan sistem
2. Guru dapat menjajaki dan merencanakan serta mengontrol seluruh proses belajar mengajar yang akan terjadi
3. Guru dapat memprogramkan media secara integral
4. Guru dapat menghindarkan diri dari kelupaan maupun kebimbangan tindakan selama proses belajar mengajar
5. Siswa dapat siap lebih dahulu dalam menerima pembelajaran
6. Siswa dapat meningkatkan hasil belajar secara efektif dan efisien
7. Memperlancar proses belajar mengajar. (Tamat. 1998: 6.3)

Sebelum mengajar guru harus membuat perencanaan perngajaran, seperti yang diuraikan diatas, banyak manfaatnya, baik untuk siswa maupun guru. Guru bisa mengontrol kemampuannya terutama dalam bidang pengetahuan dan

wawasannya. Dengan perencanaan pengajaran menghindari guru yang asal-asalan mengajar penjaskes hanya untuk mengisi waktu saja. Waktu untuk mengajar penjaskes yang ada dikurikulum sedikit bila dibandingkan dengan pelajaran yang lain, penjaskes perminggu hanya dua jam dikurangi dengan waktu yang terpakai untuk ganti pakaian. Dengan sempitnya waktu yang tersedia guru penjaskes harus betul-betul orang yang cerdas dalam mengajar penjas, jadi orang yang benar-benar ahlinya dalam bidangnya, jangan sampai guru penjaskes dipegang oleh guru yang bukan bidangnya, walaupun guru tersebut pintar disalah satu cabang olahraga atau hoby dengan olahraga, tapi belum tentu bisa mengajar penjas terhadap anak didik, jadi kesimpulanya bahwa pembaharuan ini jangan hanya pada perencanaan mengajar saja, tetapi gurunyaupun harus diperbaharui dengan yang benar lulusan pendidikan jasmani.

4.2 Sasaran bermain dalam pendidikan jasmani mengembangkan manusia, yaitu

manusia yang:

1. Beriman dan bertakwa kepada tuhan yang Maha Esa
2. Berbudi pekerti luhur
3. Memiliki pengetahuan dan keterampilan
4. Sehat jasmani dan rohani
5. Berkepribadian mantap dan mandiri, dan

6. Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. (Tamat. 1998. 4.103)

Keberhasilan pendidikan jasmani bisa dilihat dari, meningkatnya kualitas manusia Indonesia, terutama dari kwalitas fisiknya. Meningkatkan kemampuan manusia Indonesia, terutama kemampuan berolahraga. Meningkatkan mutu kehidupan manusia Indonesia terutama dalam kesegaran jasmani dan kesehatan jasmani. Meningkatkan martabat manusia Indonesia terutama dalam bidang olahraga, meningkatkan rasa tanggung jawab kemasyarakatan.

1. Sistem Tutorial

Tutorial pada mahasiswa PENDAS SI dilakukan delapan kali pertemuan, setiap tiga, lima dan yang ketujuh kali pertemuan diadakan tugas yang dikerjakan di tempat tutorial. Tugas ini harus dikerjakan kalau tidak akan mengurangi nilai, dan tugas ini dikumpulkan pada tutor. Untuk lebih jelasnya mengetahui dulu apa itu tutorial.

Tutorial adalah suatu proses pemberian bantuan dan bimbingan belajar dari seseorang kepada orang lain, baik secara perorangan maupun kelompok. Pihak yang membimbing disebut tutor, dan pihak yang dibantu disebut tutee.(Penulis FKIP-UT.2005-4)

Tutorial dilaksanakan di tempat dimana telah disediakan tempatnya oleh pokjar masing-masing. Yang memberikan pelajaran disebut tutor sedang yang diberi pelajaran disebut tutee. Tutorial beda dengan mengajar, kalau tutorial

mahasiswa dari rumah harus membawa permasalahan yang terdapat dalam modul (bahan ajar) yang akan dibahas hari ini, jadi mahasiswa harus siap dengan permasalahan, kemudian di tempat tutorial dibahas bersama - sama dengan teman dan tutor sebagai nara sumber.

Kegiatan tutorial atau tutoring sebagai istilah teknis secara umum di artikan sebagai bimbingan dan bantuan belajar. Dalam keseluruhan pembahasan tulisan ini kedua istilah tersebut diatas akan di gunakan secara berganti-ganti sesuai dengan keserasian konteks. Semula istilah tutoring, seperti dapat di jumpai dalam kepustakaan pendidikan, digunakan sebagai istilah teknis untuk menunjukkan kegiatan di mana seorang murid, siswa atau mahasiswa mengajar yang lainnya secara perseorangan. (Winataputra.1992-2)

Tutoring digunakan sebagai istilah teknis untuk menunjukkan kegiatan dimana seorang mahasiswa mengajar yang lainnya secara perorangan atau bimbingan dan bantuan belajar antar teman seusia atau teman sejawat. Sedangkan tutorial mencakup bimbingan dan bantuan belajar perseorangan maupun kelompok.

Secara lebih rinci tujuan tutorial antara lain:

Memotivasi mahasiswa dalam belajar memecahkan masalah yang berkaitan tentang pendalaman materi dalam modul.

- 1) Menggalakan kerja sama antar kelompok mahasiswa

- 2) Memperluas wawasan mahasiswa tentang konsep yang sedang dipelajari melalui arena berbagi atau bertukar pengalaman antar mahasiswa dan tutor.
- 3) Menantang mahasiswa untuk menjadi kreatif dengan menyediakan berbagai sumber belajar, serta menyajikan contoh – contoh kegiatan yang sangat menantang murid untuk aktif. (Wardani.1992:16-17)

Dengan adanya tutorial memotivasi mahasiswa untuk lebih giat lagi belajar dan memecahkan segala permasalahan yang ada di bahan ajar. Dengan tutorial segala kesulitan yang ada di bahan ajar, bisa dijawab karena mahasiswa merasa nyaman bila dibimbing oleh tutor sebagai nara sumber.

Biasanya tutor membagi beberapa kelompok, setiap kelompok diberi tugas masing-masing oleh tutor, untuk di presentasikan tugasnya kedepan dari setiap kelompok bergantian. Mahasiswa harus sudah siap dengan materi yang akan dipresentasikan, kalau mahasiswa tidak siap dengan bahan materi diskusi tidak akan berjalan. Diskusi akan ramai bila setiap mahasiswa sudah siap dengan materinya. Tugas kelompok menjadikan mahasiswa aktif untuk belajar, dengan diskusi kelihatan kelompok mana yang tidak ada persiapan.

Seringnya mahasiswa berdiskusi antar kelompok dan bertukar pengalaman antar mahasiswa dengan tutor, maka bertambah wawasan mahasiswa mengenai materi yang ada di bahan ajar,

Tutor memberikan tugas pada mahasiswa perindividu atau kelompok, biasanya pada tugas itu mahasiswa harus mencari beberapa sumber belajar, serta

menyajikan beberapa contoh agar siswa menjadi aktif. Tanpa disadari oleh mahasiswa bahwa tutor bertujuan agar mahasiswa menjadi kreatif dengan menyediakan berbagai sumber belajar, serta menyajikan contoh kegiatan yang sangat menantang murid untuk aktif.

2. Jenis tutorial

Mahasiswa dapat memilih jenis tutorial yang disediakan UT, sesuai dengan minat maupun kemampuannya, jenis tutorial yang dapat diikuti mahasiswa adalah seagai berikut:

- a. Tutorial Tatap Muka
- b. Tutorial melalui radio, Televisi, dan media masa

(Tim Penulis UT. 2010.23,25)

Tutorial ini penting untuk meningkatkan motivasi dan membantu mahasiswa untuk memecahkan permasalahan yang ada di bahan ajar, karena dengan terdapatnya permasalahan ditempat tutorial akan membahas dan bersama-sama dengan tutor untuk memecahkan permasalahan tadi, maka secara tidak disadari akan terjadi diskusi antar mahasiswa, sehingga tutorialnya menjadi aktif.

Untuk membantu mahasiswa menguasai konsep – konsep atau keterampilan penting suatu mata kuliah, tutor berkewajiban memberikan tugas – tugas yaitu berupa pengkajian dan tugas tutorial.

1. Bahkan untuk mata kuliah berpraktek dan berpraktekum, tutor berkewajiban untuk menguji penguasaan mahasiswa melalui penilaian praktek dan praktekum.

a. Tugas Pengkajian.

Tugas pengkajian adalah tugas yang diberikan oleh tutor pada satu kali pada akhir pertemuan tutorial dengan tujuan agar mahasiswa mendalami materi yang sudah dibahas pada tutorial tersebut atau materi yang akan dibahas pada tutorial selanjutnya, tugas – tugas ini dapat diberikan dengan cara membaca sumber tambahan, meringkas materi modul selanjutnya, menemukan konsep – konsep esensial, mengidentifikasi masalah yang ada di modul, atau mengobservasi kejadian yang terkait dengan substansi modul. Yang jelas Tutor harus selalu bisa memotivasi mahasiswa untuk lebih giat lagi belajar.

b. Tugas Tutorial

Tugas tutorial hanya diberikan pada mata kuliah yang tidak mensyaratkan adanya praktek dan praktekum. Tugas tutorial dapat berupa essay untuk menguji penguasaan konsep dan atau tes perbuatan / praktek untuk menguji keterampilan. (Tim FKIP-UT.2005:35)

Tutor ke mahasiswa antara lain tugas 1 (satu) pada pertemuan ke tiga, tugas ke2, pada pertemuan ke 5, dan tugas ke 3 (tiga) pada pertemuan ke tujuh. Itulah tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa, tugas 1,2 dan 3 ini diserahkan ke tutor.

Tutorial adalah program bantuan dan bimbingan belajar yang dikembangkan oleh UT yang bertujuan untuk memicu dan memacu proses belajar mandiri mahasiswa. Tutorial tatap muka bersifat wajib dan dilaksanakan dalam kelompok belajar (Pokjar). Melalui tutorial mahasiswa diharapkan dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih aktif dan memahami materi modul dengan lebih baik.

Materi yang dibahas dalam kegiatan tutorial adalah sebagai berikut:

- 1) Masalah yang ditemukan mahasiswa dalam mempelajari modul
- 2) Konsep esensial dari matakuliah yang sedang dipelajari oleh mahasiswa
- 3) Masalah yang berkaitan dengan profesi keguruan yang ditemukan ketika menjalankan tugas sehari-hari. (Tim Penulis-UT,2000,35-37)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

a. Metode

Desain penelitian ini adalah *deskriptif*, mencoba untuk mencari suatu uraian yang menyeluruh dan teliti dari suatu keadaan. (Supranto;2003,57) Untuk mendeskripsikan dan mendapatkan penjelasan mengenai lompat jauh gaya jongkok, dengan menerapkan tutorial terbimbing dan meningkatkan motivasi, adalah untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa melakukan keterampilan lompat jauh dengan tehnik yang benar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan pada data kualitatif. Data yang bersifat kualitatif, yaitu yang di gambarkan dengan kata-kata. Sedangkan data yang bersifat kuantitatif, yang berwujud angka-angka hasil perhitungan dan disajikan tetap berupa presentase kemudian ditafsirkan dengan kalimat yang bersifat kualitatif. .

Dan juga menggunakan metode interviu (*interview*), metode observasi, dan metode dekumentasi. Metode interviu yang sering juga disebut dengan wawancara atau kuesioner lisan adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari wawancara (*interviewer*).

Metode observasi sering kali orang mengartikan observasi sebagai suatu aktivitas yang sempit, yakni memperhatikan sesuatu dengan menggunakan

mata. Di dalam pengertian psikologik, observasi atau yang disebut pula dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indra, jadi mengobservasi dapat dilakukan melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan pengecap. Apa yang dikatakan ini sebenarnya adalah pengamatan langsung. Di dalam artian penelitian, observasi dapat dilakukan dengan tes, kuesioner, rekaman gambar, dan rekaman suara.

Metode dekumentasi, dari asal kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Didalam melaksanakan metode dekumentasi, peneliti meneliti benda – benda tertulis seperti buku, masalah dokumen, peraturan-peraturan, notulen, dokumen, catatan harian dan lain sebagainya. (Ari kunto, 1991, 126-131)

Fokus penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui tutorial terbimbing terhadap peningkatan motivasi belajar lompat jauh, dengan motivasi dari tutor supaya kemampuan mahasiswa dalam melakukan praktek keterampilan lompat jauh akan meningkat.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi penelitian di lapangan SDN Kertamaya kabupaten Bogor.
2. Waktu penelitian dari tanggal 12 Desember sampai dengan Februari 2012.
Penelitian ini dilakukan tiap minggu.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis pendekatan menurut timbulnya variabel adalah pendekatan non eksperimen. Jenis pendekatan menurut tehnik sampelnya adalah pendekatan

populasi, dengan menggunakan tehnik sampling, penulis menggunakan metode *deskriptif* yang bersifat, data diperoleh dari *observasi*, *dokumentasi*, dan wawancara, dan data diperoleh dari *dokumentasi*.

tersebut bertujuan untuk memberikan informasi mengenai lompat jauh gaya jongkok yang digunakan sebagai indikator penyusunan instrumen penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang akan ditempuh didalam pengumpulan data, penelitian menggunakan, wawancara, *observasi*, dan *dokumentasi*, dengan berpegang pada pedoman instrumen masing-masing.

Langkah Penelitian

- 1.1 Proses pelaksanaan ini dilakukan menjadi tiga tahap. Ketiga tahap penelitian ini berlangsung berkesinambungan sampai dengan memperoleh data penelitian yang benar. Tahap pertama meminta izin penelitian menemui ke beberapa instansi terkait yang berhubungan dengan penelitian, melaksanakan observasi yang berhubungan pembelajaran sampai menghasilkan temuan pertama. Selanjutnya peneliti mengadakan observasi terhadap lingkungan, sarana dan prasarana olahraga. Juga terhadap informan yang mau dijadikan penelitian.
- 1.2 Tahap kedua mengumpulkan yang termasuk data dokumentasi sampai temuan itu menunjang temuan penelitian yang ada hubungannya dengan dokumentasi.

1.3 Tahap ketiga melaksanakan wawancara kepada informan dilakukan untuk mendapatkan data yang menunjang penelitian (mendapatkan temuan). Wawancara dilakukan pada subyek dengan berpegang pada pedoman wawancara bentuknya “semi structured” adalah mula-mula intervier menanyakan serentetan pertanyaan yang sudah terstruktur, kemudian satu persatu diperdalam dalam mengorek keterangan lebih lanjut. Dengan demikian jawaban yang diperoleh bisa meliputi semua variabel, dengan keterangan yang lengkap dan mendalam. (Arikunto,1991;183)

Penulis mengadakan wawancara dengan berpegang pada pedoman wawancara yang bentuknya *semi structured*. Yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester empat SI PGSD di kota Bogor. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, selanjutnya disusun deskripsi hasil wawancara. Peneliti melakukan wawancara dengan informan secara intensif berkenaan dengan fokus masalah penelitian, proses wawancara dilakukan secara terbuka. dan secara kekeluargaan sesuai dengan pegangan pedoman wawancara. Panduan tertulis dibutuhkan peneliti agar pertanyaan dapat terarah, sesuai dengan apa yang diharapkan.

E. Analisis Data

Ada empat komponen utama lompat jauh: Lari Awalan, Tumpuan atau tolakkan, sikap di udara dan mendarat. Kecepatan di run-up, atau pendekatan, dan yang tinggi melompat dari papan adalah dasar-dasar keberhasilan.

Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh menurut Suharto dalam bukunya "Kesegaran Jasmani dan Peranannya disebutkan : Kecepatan (speed) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas Kekuatan (*Strenght*) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

Untuk menjawab tujuan penelitian, penulis menggunakan tehnik analisis data yaitu analisis metode deskriptif yang bersifat eksploratif, metode wawancara, observasi, dan domumentasi,

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dengan pendekatan kualitatif, wawancara, observasi dan dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk melihat bagaimana gambaran data dari hasil belajar Penjaskes lompat jauh, melalui tutorial terbimbing. Untuk menjawab tujuan no.1 yaitu untuk mengetahui data

tentang pendekatan melalui tutorial terbimbing dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan keterampilan lompat jauh. Bisa dilihat dari hasil Gambaran deskriptif, wawancara, observasi, dan dokumentasi

2. Untuk menjawab tujuan no. dua mengetahui terjadi peningkatan motivasi tutorial belajar melalui terbimbing, gambaran deskriptif pendekatan deskriptif kualitatif, dikaitkan dengan hasil penguraian dokumentasi, maka akan terjawab tujuan no dua.

F. Penyajian Hasil Analisis Data

Sampel dalam penelitian ini adalah Pokjar semester empat Kota Bogor yang terdiri dari 2 kelas, kelas A dan kelas B, berjumlah 64 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Arikunto; 1991,104) Penelitian ini menggunakan penelitian sampel kuota atau quota sampel.

Untuk menjawab tujuan penelitian, penulis menggunakan tehnik analisis data yaitu analisis deskriptif. Analisis deskriptif dengan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk melihat bagaimana gambaran data dari hasil belajar Penjaskes lompat jauh, melalui tutorial terbimbing. Dan uraian berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis ini digunakan untuk menjawab tujuan 1, dan tujuan dua yaitu untuk mengetahui data tentang peningkatan motivasi belajar melalui tutorial terbimbing, dengan pendekatan deskriptif yang dikaitkan dengan uraian hasil data dokumentasi.

1. Data dengan pendekatan Observasi

Setelah diadakkan observasi bahwa pada saat melakukan pengambilan data tes awal kondisinya tidak memuaskan, tehnik lompat jauh gaya jongkok masih kurang baik, asal-asalan melakuan lompatannya, untuk lebih jelasnya (lihat dilampiran).

2. Data dengan pendekatan wawancara

Setelah diadakan wawancara dengan mahasiswa hasilnya adalah sebagai berikut : Untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh perlu dipelajari tehnik yang benar dan baik, agar supaya hasil lompat jauh sesuai dengan apa yang diinginkan, Mahasiswa perlu motivasi dari pembimbing supaya lebih giat lagi dalam melakukan lompat jauh. (lihat dilampiran)

3. Data dengan pendekatan dokumentasi

Data dokumentasi diantaranya menghasilkan hasil lompat jauh, yang dilakukan mahasiswa hubungannya dengan adanya peningkatan motivasi mahasiswa dalam melakukan lompat jauh, bisa dilihat dari hasil lompatannya di buku nilai. Ternyata hasilnya meningkat.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN

A. Paparan Data

1. Gambaran Perkuliahan dengan Tutorial Terbimbing

Tutorial (*tutoring*) adalah bantuan atau bimbingan belajar yang bersifat akademik oleh tutor kepada mahasiswa (*tutee*) untuk membantu kelancaran proses belajar mandiri mahasiswa secara perorangan atau kelompok berkaitan dengan materi ajar. Tutorial dilaksanakan secara tatap muka atau jarak jauh berdasarkan konsep belajar mandiri.

Konsep belajar mandiri dalam tutorial mengandung pengertian, bahwa tutorial merupakan bantuan belajar dalam upaya meningkatkan kemandirian, disiplin, dan inisiatif diri mahasiswa dalam belajar dengan minimalisasi intervensi dari pihak pembelajar/tutor. Prinsip pokok tutorial adalah “kemandirian mahasiswa” (*student's independency*). Tutorial tidak ada, jika kemandirian tidak ada. Jika mahasiswa tidak belajar di rumah, dan datang ke tutorial dengan ‘kepala kosong’, maka yang terjadi adalah “perkuliahan” biasa, bukan tutorial. Dengan demikian, secara konseptual tutorial perlu dibedakan secara tegas dengan “kuliah” (*lecturing*) yang umum berlaku di perguruan tinggi tatap muka, di mana peran dosen sangat besar.

Peran utama tutor dalam tutorial adalah: (1) meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa, berpikir dan berdiskusi; dan (2) “pembimbing, fasilitator, dan mediator” mahasiswa dalam membangun pengetahuan, nilai, sikap dan keterampilan akademik dan profesional secara mandiri, dan dalam menghadapi atau memecahkan masalah-masalah dalam belajar mandiri; memberikan bimbingan dan panduan agar mahasiswa secara mandiri memahami materi mata kuliah; memberikan umpan balik kepada mahasiswa secara tatap muka atau melalui alat komunikasi; memberikan dukungan dan bimbingan, termasuk memotivasi dan membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan belajarnya.

2. Peningkatan Motivasi Belajar melalui Tutorial Terbimbing

Adanya tutorial terbimbing dimaksudkan untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam pembelajaran Penjaskes terutama dalam lompat jauh sehingga terdapat peningkatan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka untuk mencapai jarak lompat yang jauh, terlebih dahulu si pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat. Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah:

1. Awalan, yaitu untuk mendapat kecepatan pada waktu akan melompat. Awalan itu harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 - 50 meter.
2. Tolakan, yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan).

3. Sikap badan di udara, yaitu harus diusahakan badan melayang selama mungkin dan diusahakan badan tetap seimbang.
4. Sikap badan pada waktu jatuh/mendarat, yaitu pelompat harus mengusahakan jatuh/mendarat dengan sebaik-baiknya jangan sampai jatuhnya badan atau lengan ke belakang, karena akan merugikan, maka sebaiknya pelompat mendarat dengan kedua kaki dan lengan kedepan.

Penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan penulisan kesimpulan.

1. Tahap persiapan

Dalam tahap ini penulis melaksanakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan studi pendahuluan dan studi pustaka
- b. Mengidentifikasi masalah
- c. Melakukan observasi
- e. Menyusun alat pengumpul data.
- d. Mengumpulkan dokumentasi
- e. Melakukan wawancara

2. Tahap pelaksanaan

- a. Meneliti sampel
- b. Waktu pelaksanaan
- c. Melaksanakan pembelajaran dengan metode tes. melakukan tes awal pada kelas A dan kelas B
- d. Membuat kesimpulan dari hasil penelitian

3. Populasi dan Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. (Dosen FKIP – IKIP. 1991:107)

Populasi dalam penelitian ini adalah Pokjar semester empat Kota Bogor yang terdiri dari 2 kelas, sebanyak 64 orang

2. Penelitian ini menggunakan penelitian sampling

Sampel yang digunakan berjumlah 10 orang, pada mahasiswa kota Bogor.

Tujuan akhir dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui peningkatan motivasi belajar melalui tutorial terbimbing dalam Penjaskes dianalisa dengan menggunakan analisis deskriptif yang bersifat kualitatif.

Analisis terhadap mahasiswa yang menjadi sampel dalam melakukan lompat jauh antara lain :

1. Yuliani hasilnya adalah sebagai berikut, perlu ditingkatkan lagi tehnik keterampilan lompat jauh, terutama pada saat melayang di udara dan tolakan pada papan tolakan.
2. Eva hasilnya adalah sebagai berikut, perlu ditingkatkan lagi tehnik keterampilan lompat jauh, terutama saat melayang di udara .
3. Irdang hasilnya sebagai berikut tehnik lompat jauh sudah baik.
4. Suwarno hasilnya sebagai berikut tehnik lompat jauh sudah baik.

5. Roswita adalah sebagai berikut, perlu ditingkatkan lagi teknik keterampilan lompat jauh terutama pada saat melayang di udara.
6. Ike hasilnya adalah sebagai berikut, perlu ditingkatkan lagi teknik keterampilan lompat jauh, terutama pada saat awalan dan tolakan, dan saat melayang di udara waktu pendaratan.
7. Mutia hasilnya adalah sebagai berikut, perlu ditingkatkan lagi teknik keterampilan lompat jauh, saat melayang di udara .
8. Iin hasilnya adalah sebagai berikut, perlu ditingkatkan lagi teknik keterampilan lompat jauh, terutama pada saat awalan dan tolakan, saat melayang di udara dan waktu pendaratan.
9. Hirmawan hasilnya adalah sebagai berikut teknik lompat jauh sudah baik.
10. Fitriani hasilnya adalah sebagai berikut, perlu ditingkatkan lagi teknik keterampilan lompat jauh, terutama pada saat awalan dan waktu pendaratan.

B. Temuan Penelitian

Analisis ini dilakukan sebagai gambaran mengenai peningkatan motivasi lompat jauh gaya jongkok yang dapat di lihat dari dokumentasi hasil nilai awal dan nilai akhir kemudian di persentil. Berikutnya data diperoleh dari wawancara atau menanyakan secara langsung beberapa pertanyaan terkait dengan tehnik, sarana, dan motivasi mahasiswa dalam melakukan lompatan. Hasil wawancara tersebut kemudian dirangkum dan dimasukkan ke dalam pembahasan penelitian sebagai bahan konfirmasi atas hasil lompatan yang diperoleh. Wawancara dilakukan terhadap mahasiswa dari kedua kelas yang melakukan lompatan dan

juga data dari hasil observasi, demikianpun data dokumentasi dirangkum, dikumpulkan dan dilihat hasilnya yang menunjang pada metode dokumentasi.

Berdasarkan hasil penelitian, terungkap bahwa hasil lompatan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan tutorial terbimbing hasilnya lebih jauh atau lebih baik, daripada sebelum diberikan tutorial terbimbing. Dengan melakukan konfirmasi terhadap mahasiswa di kelas sebelum diberikan tutorial terbimbing diperoleh jawaban, sebagai berikut:

1. Kurang Pengetahuan

Mahasiswa pada kelas sebelum diberikan tutorial terbimbing hanya memiliki pengetahuan yang seadanya mengenai cara melakukan lompatan jauh. Padahal dalam melakukan lompatan diperlukan teknik tertentu untuk menghasilkan lompatan yang maksimal. Kurangnya pengetahuan ini yang menyebabkan mahasiswa hanya melakukan lompatan sesuai dengan informasi yang diperoleh secara pribadi. Selain itu sebelum melakukan lompatan diperlukan juga proses pemanasan yang tepat, dengan pengetahuan mengenai cara pemanasan yang baik, maka hasil lompatan pun akan maksimal. Kurangnya pengetahuan mahasiswa dalam kelas tanpa tutorial terbimbing mengenai cara pemanasan yang baik menyebabkan kurang maksimalnya hasil lompatan.

2. Kurang Motivasi

Selain tehnik pemanasan dan cara melompat yang tepat, diperlukan juga peningkatan motivasi dalam diri mahasiswa agar dapat melakukan lompatan yang maksimal. Pemberian motivasi sangat berguna untuk meningkatkan rasa percaya diri dan menambah semangat mahasiswa dalam melakukan lompatan.

Dengan rasa percaya diri yang tinggi, mahasiswa tidak akan ragu-ragu dalam mengambil awalan dan melakukan lompatan. Ditambah dengan motivasi dan semangat untuk memberikan hasil yang terbaik.

3. Tidak ada Evaluasi

Pada kelas sebelum diberikan tutorial terbimbing, setelah mahasiswa melakukan lompatan tidak ada evaluasi lanjutan, sehingga apabila hasil lompatan kurang maksimal atau terjadi kesalahan, mahasiswa tidak mengetahuinya. Hal ini mengakibatkan tidak ada koreksi dan mahasiswa akan cenderung melakukan kesalahan yang sama untuk melakukan lompatan berikutnya. Evaluasi sangat penting agar mahasiswa mengetahui apakah cara melompatnya sudah benar dan memberikan masukan yang berguna apabila terdapat kesalahan dalam melakukan lompatan. Dengan evaluasi tersebut, mahasiswa akan dapat melakukan lompatan yang benar pada lompatan berikutnya, dengan demikian akan diperoleh peningkatan lompatan pada saat evaluasi. Proses evaluasi merupakan hal yang cukup penting dilakukan dalam hal apapun untuk memberikan *feedback* sehingga diperoleh hasil yang maksimal.

Ketiga uraian diatas merupakan perbedaan yang diperoleh melalui wawancara terhadap mahasiswa pada kelas dengan tutorial terbimbing. Dengan perbedaan perlakuan tersebut jelas menyebabkan perbedaan hasil lompatan pada dua kelas tersebut. Kurangnya pengetahuan, motivasi dan tidak adanya evaluasi menyebabkan hasil lompatan pada kelas tanpa tutorial terbimbing kurang maksimal. Berbeda dengan kelas dengan tutorial terbimbing, ketiga hal tersebut

sangat diperhatikan, sehingga diperoleh hasil sesuai dengan harapan. Tanpa pengetahuan yang cukup maka mahasiswa cenderung akan melakukan kesalahan dalam melompat. Tanpa motivasi, mahasiswa menjadi kurang percaya diri dan tidak semangat untuk memberikan hasil terbaik. Dan tanpa adanya evaluasi, mahasiswa cenderung melakukan kesalahan yang berulang sehingga tidak ada peningkatan hasil lompatan.

Tabel 3.1

Motivasi lompat jarak jauh Terhadap Model Pembelajaran Tutorial

No	JENIS KEGIATAN	PELAKSANAAN / PERTEMUAN	(4)	(5)	Jumlah	
					F	%
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	F	%
1.	Memberikan motivasi kepada mahasiswa	V	V	V	3	100
2.	Penyampaian metode tutorial	V	V	V	3	100
3.	Mengarahkan dan menganalisa ,mengidentifikasi, tertu dalam model tutorial	V	V	V	3	100
4.	Memberikan bimbingan pada mahasiswa yang mengalami kesulitan	V	X	V	2	66,67
5.	Demomtrasi teknik – teknik lompat jarak jauh	V	V	V	3	100
6.	Mempraktekan variasi antar tugas untuk membangkitan motivasi	V	X	V	2	66,67
7.	Membantu melakukan teknik lompat jarak jauh	V	V	V	3	100
8.	memotivasi mahasiswa untuk mencapai hasil belajar yang baik	V	V	V	3	100
9.	Meningkatkan kemampuan profesi dalam kegiatan tutorial	V	V	V	3	100
10.	Memberikan konsep dan teknik dalam lompat jauh	V	V	V	3	100

Jumlah frekuensi

Keterangan : V = Dilaksanakan X = Tidak dilaksanakan

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pada saat penelitian serta pembahasan, penelitian ini secara keseluruhan telah mencapai tujuan yaitu menggunakan model tutorial dalam pembelajaran lompat jarak jauh .penelitian ini telah memperoleh kesimpulan bekenaan dengan model tutorial dalam pembelajaran lompat jarak jauh dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1). Model tutorial terbimbing dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukaikn praktek keterampilan melakukan lompat jauh.
- 2). Terjadi peningkatan motivasi belajar melalui tutorial terbimbing

B. Saran

- 1). Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan sumber pemikiran yang bermanfaat dan dapat mendukung riset lain yang sejenis dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya metode terhadap proses pembelajaran di kampus atau lembaga pendidikan lainnya.
- 2). Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan kepada kampus UNTIRTA khususnya, pendidikan penjas sebagai bahan evaluasi, dan masukan bagi dosen – dosen sebagai bahan untuk mengevaluasi baik sebagai individu

maupun sebagai kelompok sehingga secara bersama-sama dapat merencanakan langkah yang konkrit untuk meningkatkan pelajaran penjaskes.

- 3). Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan yang berguna bagi mereka yang ingin lebih mendalami mengenai metode tutorial . dan diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan cara menambah variabel lain yang belum di bahas dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi 1991. *Prosedur Peneliitian*. Jogjakarta. Bineka Cipta.
- ____ Suharsimi 2009. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Biyako Amoyo, Moelyono. Sarwono. 1992, *Evaluasi Pengajaran*. Pendidikan Jasmani, Jakarta
- Djamarah, Bahri, Syaiful. Zain, Answan 2006, *Strategi Belajar Mengajar*, Rineka cipta, jakarta
- Darojat, Ojat.2008, *Panduan Studi Mahasiswa Pendas UPBJJ-UT Bogor*,
- Fathurrohman, Pupuh. Sutikno, Sobry.2007. *Strategi Belajar Mengajar*. Refika Adimata. Bandung.
- Hamalik, Oemar. 2004. *Proses Belajar Mengajar*. Bumi Aksara, Jakarta
- Karmana, Oman. Anwar,.Anik. 1987, *Biologi*. Ganesa. Bandung
- Lutan, Rusli, 2000, *Srategi Pembeajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Universitas Terbuka
- _____, 1997, *Srategi Pembeajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Rohani, Ahmad. *Pengelolaan Pengajaran*. 2004. Asdi Mahasatya. Jakarta.
- Rahmat dkk,1997, *Kapita Selekta.*, Jakarta, Universitas Terbuka
- Subagyo, 2000, *Program Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar (Program SI PGSD)*,Universitas Terbuka
- Suhendro, Andri, et al, 1999, *Dasar-dasar kepelatihan*, jakarta. Universitas Terbuka.
- Sudjana, 1982, *Desain dan Analisis Eksperimen*, Tarsito. Bandung
- Suhendro, Andri, et al, 1999, *Dasar-dasar kepelatihan*, jakarta. Universitas Terbuka

- Siti soetarmi Tjitrosomo, Nawangsari Sugiri, 1990, Biologi ,Erlangga, IPB Bogor Jakarta.
- Tamat, Tisnowati. Mirman, Moekarto..1999. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan..
Universssitas Terbuka Jasmani dan Kesehatan. Jakarta, Universitas Terbuka
- _____, Tisnowati. 1998, Pendidikan Jasmani dan Rohani, Jakarta, Universitas
Terbuka.
- Tim Penulis FKIP-UT, 2005. Pedoman Tutorial Program D-II PGSD. Jakarta,
Universitas Terbuka
- Tim UT, Panduan Mahasiswa Program PGSD, 2002, Jakarta, Universitas Terbuka
- Tim Penulis UT, 2010. Katalog, Jakarta, Universitas Terbukuka
- Tim Penulis FKIP – UT 2000. Panduan Pengelolaan Program Penyrtaraan D – II
PGSD. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Winaputra, Saripudin, Udin. 1992. Konsep dan Model Tutorial Untuk
Mahasiswa.Jakarta, Universitas Terbuka,
- Zulaikha, Siti. Suadnyana, Nengah. Ardana, Ketut. 1985, Pertolongan Pertama
Pada Kecelakaan, Penataran Jaya Permai. Jakarta.



Kementerian Pendidikan Nasional
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
PROGRAM PASCASARJANA

Jl. Raya Jakarta Km. 04 Pakupatan Serang
 Tlp. (0254) 280028, 280329, 280330, 280576 Fax. 281254

14/41255.pdf

**SURAT KEPUTUSAN DIREKTUR PASCASARJANA
 UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA**

Nomor : 235/H43/PPs/SK/2010

Tentang

**PENUGASAN PEMBIMBING TESIS
 MAHASISWA TEKNOLOGI PEMBELAJARAN**

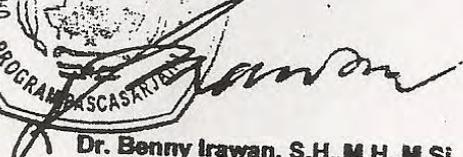
SURAT KEPUTUSAN DIREKTUR PASCASARJANA UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA

- Menimbang : Bahwa untuk menunjang kelancaran penyelesaian penyusunan Tesis bagi Mahasiswa Program Pascasarjana, di pandang perlu menugaskan Dosen Pembimbing
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003;
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999;
 3. Keputusan Presiden RI Nomor 32 Tahun 2001;
 4. Pedoman Akademik Pascasarjana Tahun 2009/2010;
- Memperhatikan : Pertimbangan dan Kalender Akademik Program Studi Teknologi Pembelajaran (TPm)

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- Pertama : Menugaskan dosen yang namanya tercantum di bawah ini sebagai Pembimbing dengan urutan sebagai berikut :
- | | |
|------------------|----------------------------|
| a. Pembimbing I | : Drs. H. Suherman. M.Pd |
| b. Pembimbing II | : Drs. Irwan Djumena. M.Pd |
- Kedua : Mahasiswa terbimbing adalah
- | | |
|------------------|--|
| a. Nama | : Euis Susilawati |
| b. NIM | : 2321090164 |
| c. Program Studi | : Teknologi Pembelajaran |
| d. Strata | : 2 (dua) |
| e. Judul Tesis | : <i>Penerapan model tutorial terbimbing pada mata kuliah PKP di kelompok belajar kota Bogor</i> |
- Ketiga : Kepada para Pembimbing Tesis diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan, akan diadakan perubahan dengan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Serang
 Pada tanggal : 27 Desember 2010
 Direktur,



Dr. Benny Irawan, S.H.,M.H.,M.Si
 NIP. 196010251989091001

- Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Rektor Utama
 2. Ketua Program Studi Teknologi Pembelajaran
 3. Dosen Pembimbing
 4. Mahasiswa



UNIVERSITAS TERBUKA

UNIVERSITAS TERBUKA

Unit Program Belajar Jarak Jauh (UPBJJ-UT) Bogor

Jl. Julang No. 7, Tanah Sareal, Bogor 16161

Telepon: 0251-8382027, Faksimile: 0251-8311927

Email: ut-bogor@ut.ac.id

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor :1820/UN31.31/PG/2011

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hasmonel,SH, M.Hum
NIP : 19610711198803 1 002
Jabatan : Kepala Unit Program Belajar Jarak Jauh
Universitas Terbuka (UPBJJ-UT) Bogor.

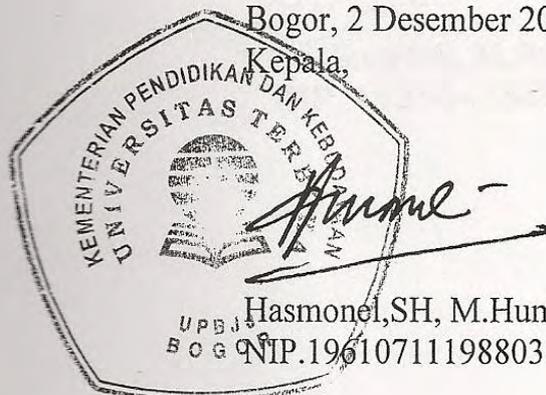
Memberikan izin penelitian kepada Mahasiswa di bawah ini :

Nama : Euis Susilawati
Nim : 2321090164
Program Studi : Teknologi Pembelajaran (TPM). Universitas Sultan
Ageng Tirtayasa
Tempat Penelitian : Kelompok Belajar Mahasiswa S1 PGSD
di Kota Bogor
Keperluan Penelitian : Penyelesaian Studi Pascasarjana di Universitas Sultan
Ageng Tirtayasa
Waktu Penelitian : 3 Bulan (Desember 2011 s/d February 2012)

Surat izin ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 2 Desember 2011.

Kepala,



Hasmonel,SH, M.Hum

UPBJJ BOGOR NIP.19610711198803 1 002



SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor: 003/UN43/PPs/ TU /2011

Yang bertanda tangam di bawah ini :

N A M A : Dr. SUPRANI, M.Pd
N I P : 195504181984031001
JABATAN : Plt Asdir I Pascasarjana Universitas Sultan
Ageng Tirtayasa

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

N a m a : EUIS SUSILAWATI
N I M : 2321090164
Program Studi : Teknologi Pembelajaran (TPm)

Untuk mengikuti *Pemelitian/ Survei* berkaitan dengan penyelesaian Tesis (S2) di Instansi yang Bapak/ Ibu Pimpin.

Surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



Serang, 28 November 2011
Asisten Direktur I

na4
Dr. Suprani, M.Pd
NIP. 195504181984031001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Euis Susilowati dilahirkan di Sumedang (Jawa Barat) pada tanggal 18 Agustus 1958, puteri pertama dari empat bersaudara dari pasangan Mayor (Purn.) Ishak Kosasih (Alm.) yang bertugas terakhir di SKOGAR Bandung propinsi Jawa Barat dengan E. Sumiati (Alm.) yang bekerja semasa hidupnya sebagai guru pengajar di SDN Cikadut Bandung Timur, beragama Islam dan beralamat di Kampung Cicabe Kecamatan Cicaheum Bandung Timur Provinsi Jawa Barat.

Pada tanggal 14 Januari 1986 melangsungkan pernikahan dengan pria asal Sumedang yang bernama Endang Ruchiyat dan dikaruniai empat orang anak, yang pertama bernama Agus Eriska Iskandar, SH. yang lahir tanggal 23 September 1986. Anak kedua bernama Asep Iskandar lahir pada bulan Juli 1988 (Alm.), yang ketiga bernama Erlin lahir pada tanggal 1 September 1991 (Alm.) dan anak keempat bernama Vyna Fitria Puspitawaty lahir pada tanggal 3 April 1993.

Jenjang pendidikan yang telah ditempuh dari Sekolah Dasar Negeri Jatihandap Bandung Timur dari kelas 1 sampai kelas 4 lalu dilanjutkan di SDN Sukasari Desa Tarikolot Kabupaten Sumedang dari kelas 5 hingga lulus tahun 1970, kemudian melanjutkan ke SMP Negeri 1 Situraja Kabupaten Sumedang, lulus pada tahun 1973, setelah itu melanjutkan ke SMA Negeri 10 Cikutra Bandung Timur dan lulus tahun 1976. Pada tahun 1979 melanjutkan ke S1 ke jurusan Pendidikan Olahraga di FKIK – IKIP Bandung lulus tahun 1985. Pada tahun 1987 diangkat menjadi calon pegawai Negeri di SGO Cianjur. Tahun 1987 diangkat menjadi PNS dan pindah ke SGO Negeri Bogor sampai dengan tahun 1990. Tahun 1991 pindah ke UPBJJ UT Bogor sampai sekarang. Demi meningkatkan kualifikasi pendidikan, maka penulis melanjutkan ke jenjang Pasca Sarjana (S2) di Unioversitas Sultan Ageng Tirtayasa Serang Banten dari tahun 2009 sampai sekarang.