

Pengaruh Reinforcement Terhadap Hasil Belajar Atletik Mahasiswa Olahraga

Tri Setyo Gutoro

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Jl. Kemp Wolker, Waena, Jayapura
e-mail: tsguntoro09@gmail.com

Abtrack: *The effect of reinforcement on athletic achievement to sport students. The aim of this research is to find out influence of reinforcement to learning achievement of high jump of flop style in student collage. The type of research used experiment with the one-group pre-test-post-test design. The sample in this research is the student collage of the first semester in Department of Ilmu keolahragaan FIK UNCEN. The data collection tool used the test, which is the ability test to jump high of flop style. The result of this research found that there was influence of reinforcement to learning achievement of high high jump of flop style in student collage.*

Keywords: *reinforcement, high jump, flop style*

Abstrak: **Pengaruh reinforcement terhadap hasil belajar atletik mahasiswa olahraga.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian reinforcement terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa. Jenis Penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan *the one-group pre-test-post-test design*. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa semester I Prodi S1 Ikor FIK UNCEN. Alat pengumpul data yang digunakan adalah tes, yaitu tes kemampuan melakukan lompat tinggi gaya flop. Hasil penelitian menemukan bahwa ada pengaruh pemberian reinforcement terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa Prodi S1 Ikor Semester I.

Kata kunci: reinforcement, lompat tinggi, gaya flop

PENDAHULUAN

Tidak dipungkiri bahwa atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga. Misalnya, gerakan jalan, lari, lompat dan lompat. Dilihat dari taksonomi gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor sekaligus gerak manipulatif. Jika atletik ditinjau dari jenis

keterampilannya dapat dimasukkan ke dalam keterampilan diskrit, serial, dan kontinyu. Serta jika ditinjau dari pola lingkungan dimana atletik dilakukan, maka atletik cenderung masuk pada klasifikasi keterampilan tertutup (close skill). Dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya. Dihubungkan dengan pola gerak non-lokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dari pola gerak manipulatif,

anak-anak bisa diajarkan berbagai macam kegiatan yang bersifat positif seperti : melompat, melempar, melewati rintangan, memanjat dan aspek koordinasi gerak, termasuk rasa kinetik (Bahagia, 2005: 1).

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang tetap, maka mekanisme persyaratan faaliah kita akan menjadi bertambah baik. Gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan, lama kelamaan akan merupakan gerakan-gerakan otomatis dan reflektif. Hanya melalui rangsangan maksimal atau hampir maksimal, dan latihan yang setiap hari bertambah berat, perubahan-perubahan dapat dicapai. Prinsip ini biasanya disebut prinsip beban lebih (Adisasmita, 1992: 1).

Kebanyakan atlet meluangkan waktu yang begitu panjang dalam latihan fisik guna dapat mendapatkan keunggulan dalam kompetisi. Tetapi, mereka sering lupa bahwa dalam kompetisi olahraga, mereka bukan sekedar kemampuan fisik tetapi juga kemampuan Mental. Jika ada salah satu aspek yang terabaikan, tujuan yang hendak dicapai melalui latihan akan gagal terwujud, memang, latihan fisik mutlak diperlukan untuk mengasah kemampuan dan keterampilan. Namun, perlu diperhatikan pula, dalam persiapan optimal menghadapi kompetisi, disamping mengasah keterampilan fisik sebaik mungkin demi kekuatan dan stamina, seorang atlet harus juga mempersiapkan diri secara Mental. Ketika pertandingan sedang berlangsung, adakalanya kondisi psikis memainkan peran lebih penting daripada teknik permainan, sehingga banyak atlet dan pelatih yang mengatakan “dalam olahraga, 90-95% adalah urusan Mental” (Sugarman, 2001).

Kesadaran ini mendorong para praktisi olahraga mencari kiat-kiat untuk mempersiapkan atlet secara fisik dan Mental guna menghadapi pertandingan. Di perguruan tinggi peran dosen masih sangat diperlukan dalam upaya menjadikan pembelajaran sebagai sarana pembentukan

gerak. Untuk itu dosen perlu memilih cara dan menggunakan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran. Secara umum, pemberian materi perkuliahan praktek yang dilakukan staf pengajar di perguruan tinggi tenaga pendidik atau guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) masih berorientasi produk, belum berorientasi proses. Agar mahasiswa dapat memperoleh hasil belajar yang baik dan efisien, maka dosen perlu melakukan pendekatan-pendekatan yang dapat meningkatkan semangat belajar mahasiswa dalam perkuliahan.

Seperti yang diketahui bahwa dalam semester ganjil tahun akademik 2016/2017 mahasiswa memprogram mata kuliah atletik I. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) (Threeta, 2007: 1). Atletik yang berisi dengan gerak-gerak dasar jalan, lari, lompat dan lompat, sangat cocok untuk membantu para mahasiswa dalam upaya meningkatkan kemampuan geraknya. Dan diantara nomor-nomor tersebut peneliti tertarik mengkaji pada nomor lompat, karena nomor lompat termasuk ke dalam jenis keterampilan asikliss (*Acyclic motion*).

Nomor lompat yang coba diteliti adalah lompat tinggi dengan gaya flop sebagai kajian penelitian karena faktor kematangan keahlian yang dimiliki. Selain itu pembelajaran akan berlangsung baik, karena materi lompat tinggi mempunyai ekspektasi pembelajaran yang cukup menantang untuk dilaksanakan dan membutuhkan media yang relatif sederhana. Sehingga mempermudah pembelajaran lompat tinggi. Mulai dari modifikasi alat, karakteristik peserta didik,

jumlah peralatan yang ada, dan luas lahan yang sangat menunjang.

Lompat Tinggi adalah salah satu keterampilan untuk melewati mistar yang berada di kedua tiangnya. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh seorang pelompat tergantung dari kemampuan dan persiapan bertanding dari masing-masing atlet (http://id.wikipedia.org/wiki/Lompat_tinggi, 2010). Sedangkan menurut Bahagia (2005: 21) lompat tinggi adalah termasuk ke dalam lompatan vertikal, karena si pelompat berusaha memindahkan titik berat badan setinggi-tingginya dalam upaya melampaui suatu ketinggian (mistar lompatan).

Jatuhnya tubuh dari ketinggian dan rotasi ke belakang dalam lompat tinggi gaya flop seringkali menyebabkan pelompat mendarat dengan bahu mereka ke belakang. Salah satu faktor yang paling penting dalam lompat tinggi gaya flop yang sukses adalah lengkungan punggung yang eksterm saat melewati palang. Tingkat fleksibilitas yang tinggi ini dikembangkan secara perlahan dan sistematis dalam waktu yang relatif panjang (Carr, 1997: 118).

Kemudian, variabel bebas yang akan dijadikan sebagai perlakuan adalah reinforcement atau penguatan. Paul Chance (dalam Khanifah 1991:29) mengatakan "*Reinforcement is the procedure of increasing the likelihood of a behavior by following it with some positive consequence*" (1979:86). Dikatakan bahwa Reinforcement adalah suatu prosedur kemungkinan peningkatan tingkahlaku oleh individu dengan beberapa konsekuensi positif. Menurut Dimiyati Mahmud Reinforcement merupakan konsekuensi yang memperkuat tingkah laku.

Disebutkan bahwa tingkah laku yang diikuti dengan reinforcement akan diulang diwaktu yang akan datang. Suatu peristiwa yang memperkuat tingkah laku itu bisa menyenangkan atau tidak menyenangkan. Penguatan juga dapat disebut dengan "Reinforcement yang berarti respon positif

terhadap suatu tingkah laku tertentu dari siswa yang memungkinkan tingkah laku tersebut timbul kembali" (Buchari, 2008:30).

Penguatan adalah unsur penting yang mempengaruhi perbuatan belajar. Bentuk-bentuk penguatan dalam belajar adalah pujian dan hadiah. Seorang ahli terkenal Thorndike dalam eksperimennya atau hukum yang diberi nama hukum akibat (law of effect), menyatakan bahwa respon yang dihargai cenderung diulang pada situasi tertentu, sedangkan respon yang tidak diberikan penghargaan cenderung untuk tidak diulang. Dengan adanya hukum akibat ini berarti pemberian penghargaan pada seorang siswa dalam belajar sangat penting dalam keberhasilan belajarnya.

Dari pengertian di atas kiranya dapat dikatakan bahwa Reinforcement merupakan dorongan atau motivasi ekstrinsik yang sering digunakan oleh guru untuk merangsang minat belajar siswa. Jadi, reinforcement identik dengan motivasi ekstrinsik. Penghargaan sebagai penguat terjadinya belajar (reinforcer) dapat diberikan sesudah terjadinya suatu respon. Setelah mengerjakan suatu soal dengan tepat, misalnya, guru memberikan penghargaan kepada siswa dengan jalan memberikan kata-kata pujian.

Pemberian penguatan yang dilakukan dengan cara dan prinsip yang tepat akan mengefektifkan pencapaian tujuan penggunaannya. Adapun tujuan penggunaan penguatan menurut Marno dkk (2008: 151) adalah (1) Meningkatkan perhatian mahasiswa dalam proses belajar, (2) Membangkitkan, memelihara, dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, (3) Mengarahkan pengembangan berpikir siswa ke arah berpikir divergen, (4) Mengatur dan mengembangkan diri anak sendiri dalam proses belajar, (5) Mengendalikan serta memodifikasi tingkah laku mahasiswa yang kurang positif serta mendorong munculnya tingkah laku yang produktif.

Dari uraian di atas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian dengan memberikan reinforcement pada mahasiswa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya flop sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Dengan begitu, penelitian ini diarahkan untuk tujuan mengetahui apakah ada pengaruh pemberian reinforcement terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa Prodi S1 Ikor Semester I.

METODE

Untuk mencapai tujuan penelitian maka studi ini akan menggunakan penelitian eksperimen. Dari pendapat Ardhana (1987) dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen berupaya memanipulasi satu atau lebih variabel bebas secara sistematis dan logis, mengamati pengaruhnya terhadap variabel-variabel tergantung dan berupaya memperkecil pengaruh variabel yang lain. Sedangkan desain yang digunakan dalam studi ini adalah *the one-group pre-test-post-test design* (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012).

$O_1 \quad X \quad O_2$

Gambar 1. *The one-group pre-test-post-test design*

Keterangan:

- O_1 : Tes kemampuan awal/pretes
- X : Pemberian reinforcement
- O_2 : Tes kemampuan akhir/postes

Terdapat dua variabel dalam penelitian tersebut yaitu reinforcement sebagai variable bebas dan hasil belajar lompat tinggi gaya flop sebagai variable terikat. Subjek dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswa semester I angkatan 2016 Prodi S1 Ikor FIK UNCEN yang sedang menempuh mata kuliah Atletik I yaitu yang berjumlah 81 mahasiswa. Dalam

perkembangannya, tidak semua mahasiswa aktif kuliah dan mengikuti treatment yang diberikan. Hal ini lazim disebut dengan mortality. Oleh karena itu data yang akan dianalisis hanya data mahasiswa yang mengikuti tes awal, mengikuti treatment dan tes akhir. Apabila mahasiswa tersebut tidak mengikuti rangkaian kegiatan tersebut maka datanya tidak akan dimasukkan dan dianalisis lebih lanjut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes, yaitu tes hasil belajar lompat tinggi gaya flop. Tes yang digunakan terdiri dari dua tahap, yaitu tes kemampuan awal (pretes) dan tes akhir (postes). Bentuk antara tes awal dan akhir adalah sama sehingga hasilnya akan dapat dibandingkan.

Teknik analisis data akan menggunakan deskriptif dan uji beda mean atau uji t. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian reinforcement terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa Prodi S1 Ikor Semester I maka akan digunakan uji beda sampel sejenis. Analisis data di atas akan dilakukan dengan bantuan program komputer, yaitu menggunakan *Statistical Package for Social Science for Windows Release 16.0* (SPSS 16.0).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini akan dipaparkan hasil pengambilan data hasil tes lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa S1 Ikor angkatan 2016 dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian reinforcement terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya flop. Pertama, pemaparan akan dilakukan secara deskriptif yaitu membahas jumlah subyek tiap kelompok, nilai rata-rata dan simpangan baku (Standar deviasi). Kedua, pembahasan akan diarahkan untuk mengetahui pengaruh pemberian reinforcement dan mental imagery. Ketiga pembahasan akan ditujukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian reinforcement dengan mental imagery.

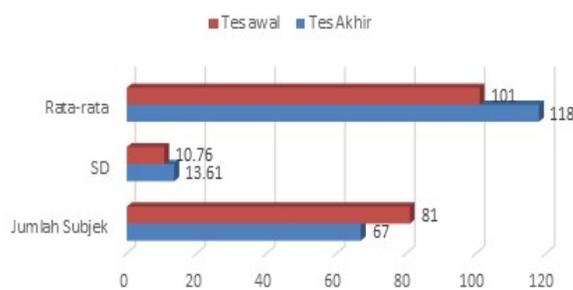
Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis menggunakan program *Statistical Package for Social Science for Windows Release 16.0* (SPSS 16.0) dapat dideskripsikan hasil penelitian seperti pada tabel berikut ini

Tabel 1. Deskripsi Hasil Tes

	Hasil belajar	
	Tes awal	Tes akhir
Rata-rata	101	118
Std. Deviasi	10,76	13,61
Jumlah Subjek	81	67

Nilai rata-rata tes awal lompat tinggi gaya *flop* sebelum diberikan pembelajaran lompat tinggi sebesar 101, dengan standart deviasi sebesar 10,76 dan jumlah subjek sebanyak 81 mahasiswa. Kemudian nilai rata-rata tes akhir setelah diberikan pembelajaran lompat tinggi gaya *flop* dengan menggunakan reinforcement sebesar 118, dengan standart deviasi sebesar 13,65 dan dengan jumlah subjek sebanyak 67 mahasiswa. Gambar 2 di bawah adalah gambaran dari hasil deskriptif di atas.



Gambar 2. Hasil deskriptif

Dari hasil uraian di atas dapat diketahui bahwa ada perubahan pada nilai rata-rata antara tes awal dengan tes akhir. Namun begitu, untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan atau tidak maka pengujian harus dilakukan

dengan analisis lebih lanjut. Kenapa? Karena hasil analisis deskriptif tidak mampu menyimpulkan apakah ada pengaruh pemberian perlakuan terhadap hasil lompat tinggi gaya *flop*.

Hasil Uji Hipotesis

Dalam sub bab pembahasan ini akan diarahkan untuk menjawab rumusan masalah apakah ada pengaruh pemberian reinforcement terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *flop* pada mahasiswa Prodi S1 Ikor Semester I. Untuk mengetahui hal tersebut maka uji beda sampel sejenis yang akan digunakan. Analisis data akan dibantu dengan program SPSS Versi 16. Berikut ini adalah hasilnya:

Tabel 2. Hasil Uji Beda Kelompok Reinforcement

	N	Mean	SD	P value
Tes awal	27	101	10,76	0,0001
Tes akhir	27	118	13,61	

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui nilai rata-rata dan standar deviasi baik saat tes awal maupun tes akhir. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian penguatan (Reinforcement) terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *flop* pada mahasiswa Prodi S1 Ikor Semester I kita dapat melihat pada nilai di kolom P value.

Dengan nilai p value sebesar 0,0001 maka itu berarti nilai tersebut lebih kecil dari nilai alpha (α) 0,05%. Itu artinya, hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh pemberian reinforcement terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya *flop* pada mahasiswa Prodi S1 Ikor Semester I diterima.

Apabila dilihat nilai rata-rata antara tes awal dengan tes akhir maka akan ditemukan perbedaan sebesar 17. Itu artinya terdapat peningkatan hasil lompatan antara sebelum diberikan perlakuan reinforcement dengan

sesudah diberikan perlakuan reinforcement. Dengan kata lain pemberian reinforcement efektif dalam meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa Prodi S1 Ikor Semester I.

Hasil tersebut sebenarnya tidak begitu mengherankan karena selama proses penelitian tampak bahwa mahasiswa lebih semangat dan percaya diri dalam melakukan lompatan ketika mereka diberikan reinforcement. Beberapa hasil penelitian, misalnya, Vandriyanti, Suntoro, & Nuralisa, (2013), Naufalin (2014) menyebutkan bahwa pemberian penguatan berdampak positif terhadap hasil belajar. Itu artinya hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil temuan sebelumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian reinforcement terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya flop pada mahasiswa Prodi S1 Ikor Semester I.

DAFTAR RUJUKAN

- Adisasmita, M.Y. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Ditjend Dikti Depdikbud.
- Ardhana, I.W. 1982. *Beberapa metode statistik: untuk penelitian pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional
- Bahagia, Yoyo. 2005. *Pembelajaran Atletik Implementasi Pembelajaran Nomor Lompat*. Jakarta: Ditplb Depdiknas.
- Buchari, Alma. 2008. *Guru Profesional Menguasai Metode dan Terampil Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Carr, G.A. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. 2012. *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Marno, dkk. 2008. *Strategi dan Pengajaran*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Naufalin, L.R. 2014. Pengaruh pemberian penguatan dan fasilitas belajar di sekolah terhadap prestasi belajar. (online), [jp.feb.unsoed.ac.id>article](http://jp.feb.unsoed.ac.id/article)
- Sugarman, K. 2001. *Why Mental Training? (Online)*, (<http://www.com/sports/index.html>, diakses 24 Januari 2009).
- . 2010. *Lompat Tinggi (Online)*, (<http://id.wikipedia.org/wiki/Lompattinggi>, diakses 29 juni 2010)
- Vandriyanti, H., Suntoro, I., & Nuralisa, Y. 2013. Pengaruh pemberian penguatan oleh guru terhadap hasil belajar PKN siswa kelas VIII SMP N 1 Jati Agung. Tersedia di <http://www.jurnal.fkip.unila.ac.id>