

KAJIAN ARTIKEL:

**PENERAPAN *LABORATORY INSTRUCTION*
DALAM PROSES PEMBELAJARAN
MATA KULIAH GIZI OLAHRAGA**

Oleh:

Jumhan Pida

Universitas Negeri Yogyakarta

Pendahuluan

Masalah gizi merupakan kebutuhan hidup manusia pada umumnya. Gizi yang diperoleh dari makanan dan minuman sehari-hari perlu diperhatikan komposisinya karena aktivitas manusia yang beraneka ragam akan dapat berlangsung dengan baik apabila asupan gizi ke dalam tubuhnya memenuhi kebutuhan minimal sesuai dengan macam dan tingkat kegiatan.

Pedoman kecukupan gizi dengan motto: “empat sehat lima sempurna” merupakan usaha pemerintah Indonesia untuk memandu masyarakat agar mencapai kehidupan yang sehat dan mampu bekerja sesuai dengan profesi masing-masing. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air merupakan dasar gizi yang dibutuhkan manusia yang masing-masing memiliki peran sendiri dalam membangun kehidupan manusia.

Karbohidrat dan lemak untuk mencukupi energi yang diperlukan, protein dan vitamin untuk kebutuhan pertumbuhan dan bahan membangun jaringan yang rusak, dan mineral serta air untuk

memenuhi proses umum dalam tubuh. Oleh karena itu, komposisi yang berimbang di antara unsur-unsur gizi tersebut perlu dipenuhi agar dapat digunakan sebagai usaha hidup sehat dan berkualitas (Inge & Haynes, 1991).

Karena begitu pentingnya gizi dalam hidup manusia, dalam kurikulum Fakultas Ilmu Keolahragaan, gizi termasuk kelompok mata kuliah pendukung dalam menyiapkan para calon lulusan agar memiliki kompetensi dalam tugas di masyarakat nanti. Khusus program studi Kepelatihan Olahraga, mata kuliah gizi bernama gizi olahraga, sekaligus dihubungkan dengan kebutuhan gizi para olahragawan yang mengarah pada prestasi.

Gizi Olahraga

Pada umumnya para olahragawan memiliki aktivitas fisik yang lebih dibandingkan dengan manusia pada umumnya. Aktivitas fisik yang lebih tersebut sudah selayaknya apabila harus ditunjang dengan gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan. Energi yang dibutuhkan dalam berolahraga menjadi lebih banyak dan harus dipilih sesuai dengan takaran atau dosis latihannya. Oleh karena itu, menurut Inge dan Haynes (1991), mereka sebaiknya melakukan diet. Dikemukakan bahwa: *"The training diet must have two basic component: (a) enough fuel to meet the demands of training, (b) the essential nutrient in the right balance for good health"*.

Diet atau pengaturan gizi amat dijaga oleh para olahragawan berprestasi. Terlalu banyak gizi yang masuk, atlet menjadi gemuk dan mengganggu penampilan berprestasi, sebaliknya kekurangan gizi

akan menjadikan atlet lemah dan prestasi akan terganggu, bahkan dapat menderita anemia, sakit kuning, dan harus banyak beristirahat fisik secara total.

Para pelatih olahraga harus memiliki pengetahuan tentang gizi olahraga dengan baik. Oleh karena itu, Prodi Kepelatihan Olahraga FIK UNY dalam menyampaikan kepada para mahasiswa calon pelatih selalu mencari jalan untuk meningkatkan daya serap mahasiswa terhadap perkuliahan, berbagai penelitian dilakukan terhadap proses pembelajaran termasuk sistem evaluasinya, agar serapan materi perkuliahan menjadi meningkat. Penelitian tindakan (*action research*) dengan menerapkan metode mengajar *Laboratory Instruction* dilakukan dalam pembelajaran mata kuliah gizi karena dalam beberapa tahun terakhir prestasi mahasiswa masih rendah.

Pembelajaran Laboratorium

Pada dasarnya pembelajaran laboratorium (*laboratory instruction*) merupakan gabungan dari metode ceramah, penugasan, instruksi, demonstrasi, simulasi, dan presentasi. Diawali dengan pencarian masalah, pemecahan masalah, baik perorangan maupun kelompok yang diakhiri dengan simpulan serta paparan secara rinci. Dengan demikian pembelajaran laboratorium merupakan pengajaran dengan model multi metode dan multi media.

Model pendekatan pembelajaran laboratorium dapat mengatasi kelemahan-kelemahan yang muncul pada metode pembelajaran lain seperti diskusi, ceramah, dan pemberian tugas. Dalam pembelajaran laboratorium, terjadi interaksi dari berbagai

arah. Interaksi terjadi antara siswa dalam kelompok ketika mereka mengerjakan tugas kelompok, interaksi antar kelompok ketika mereka harus berdiskusi dengan kelompok lain, dan antara siswa dengan guru atau kelompok dengan guru pada waktu pleno dilakukan untuk menarik simpulan dari setiap presentasi tugas masing-masing kelompok.

Meskipun metode pembelajaran laboratorium ini dikembangkan oleh Direktorat Kemahasiswaan dan sering digunakan dalam pelatihan-pelatihan mahasiswa, pengembangan penalaran dan kreativitas kiranya pantas dicanangkan dan diterapkan dalam pendidikan formal. Secara komprehensif, berbagai metode yang selama ini banyak diterapkan dalam pembelajaran dipadukan untuk membantu mahasiswa menguasai kompetensi tertentu. Dengan metode tersebut, mahasiswa diberi tugas sesuai bahan ajar. Setelah tugas terselesaikan, mereka diajak untuk mendiskusikan berbagai pengalamannya dengan rekan-rekannya sampai terjadi suatu simpulan mengenai bahan ajar tersebut.

Melihat penerapan model ini, mahasiswa dituntut melakukan banyak aktivitas dalam memahami bahan ajar yang diberikan oleh dosen, mestinya mereka akan memiliki serapan pengetahuan yang lebih baik. Hal ini sesuai dengan asumsi dari metode pembelajaran laboratorium itu sendiri bahwa hakikatnya mengajar adalah membantu mahasiswa agar menguasai kemampuan yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan ditinjau dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Motivasi belajar mahasiswa akan terangkat, apabila mereka tidak mengalami kejenuhan karena dalam proses pembelajaran yang menarik dan penuh variasi. Mereka akan terfokus pada permasalahan yang menjadi bahan ajar dan akan terbangun aspek kognitifnya. Mereka harus terampil dalam berdiskusi termasuk implementasi dari konsep-konsep gizi dalam penerapan berolahraga, serta harus memiliki sikap yang positif dalam tingkah laku, baik ketika harus menghargai pendapat orang lain, bekerjasama antar mahasiswa, dan sikap positif dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai hidup sehat.

Cara Penelitian

Penelitian tindakan (*action research*) yang dilakukan terbatas pada kontrak yang disepakati, dan hanya pada waktu atau masa kuliah satu semester. Tindakan dalam penelitian berlangsung tiga siklus hanya dapat dilakukan dua kali tatap muka. Setiap siklus dirancang dengan *classroom action research* dengan rangkaian kegiatan: perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Dengan jumlah mahasiswa 51 orang yang terbagi menjadi enam kelompok, setiap kelompok hanya tersedia waktu 100 menit, merupakan waktu yang amat pendek untuk dapat berdiskusi secara merata dan membahas lebih mendalam tentang materi bahan ajar yang telah ditentukan. Setiap kelompok harus presentasi dan kelompok lain harus memberikan tanggapan dan terakhir dosen harus mengarahkan apabila dirasa terdapat kesalahan-kesalahan, sampai terjadi kesimpulan sebagai puncak tujuan pembelajaran. Apabila waktu tatap muka dapat ditambah, niscaya akan lebih baik

lagi, baik ditinjau dari sudut proses pembelajaran yang tidak terkesan dipaksa-paksakan maupun dari hasil penguasaan dan keterampilan mahasiswa dalam melakukan diskusi. Demikian pula pembahasan lewat ceramah oleh dosen akan memenuhi cukup waktu dalam memberikan penjelasan-penjelasan yang dianggap perlu.

Setiap siklus meskipun memiliki rangkaian kegiatan yang sama, namun memiliki kekhususan sendiri-sendiri dalam materi pembahasan. Siklus yang lebih awal memberikan refleksi pada siklus berikutnya yang merupakan usaha peningkatan/perhatian dan siklus sebelumnya, keadaan seperti itu sudah terpenuhi pada penelitian tersebut.

Dalam proses tersebut tampak bahwa evaluasi dan refleksi selalu dilakukan terhadap proses tindakan, melalui analisis hasil pengamatan dan didiskusikan bersama para pengamat terutama tentang temuan-temuan dalam pengamatan. Dari hasil analisis tersebut, disusun strategi pemberian tindakan pada pertemuan dan siklus berikutnya untuk meminimalkan kendala-kendala yang terjadi.

Memang monitoring harus dilakukan sepanjang berlangsungnya proses penelitian tindakan. Monitoring dapat dikerjakan kapan saja sepanjang penelitian, agar apabila terdapat hal-hal yang mungkin dapat mengganggu hasil, dapat segera diatasi untuk diadakan pembetulan tanpa menunggu selesai tahap tertentu.

Materi dalam Melakukan Tindakan

Pada pelaksanaan penelitian, materi yang disampaikan setiap siklus merupakan hasil dari kontrak belajar yang dilakukan pada

tatap muka pertama, melalui angket yang mengungkap mengenai: (a) persepsi mata kuliah, (b) keinginan mengikuti perkuliahan, (c) upaya untuk mencapai hasil optimal, (d) sistem perkuliahan, (f) target nilai, dan (g) harapan kepada dosen.

Hasil kontrak belajar menggambarkan bahwa sejak perencanaan, tindakan, sampai dengan evaluasi hasil belajar, dirancang sesuai kesepakatan dan keinginan mahasiswa. Sudah barang tentu hasil belajar mereka akan lebih baik dibanding dengan segala langkah dalam pembelajaran yang tidak menjadi minat mahasiswa.

Evaluasi Belajar

Evaluasi hasil belajar menunjukkan satu peningkatan pada pembelajaran laboratorium dibandingkan dengan model-model pembelajaran klasik pada tahun-tahun terakhir (2001 s.d. 2003). Peningkatan tampak pada perbandingan rata-rata tiga tahun terakhir dengan pembelajaran pada tahun 2004 (pelaksanaan penelitian). Pergeseran yang semula didominasi nilai C menjadi B, bertambahnya jumlah mahasiswa yang memperoleh nilai A dan menurunnya nilai D dan E. Banyak faktor yang mempengaruhi, antara lain:

1. Sistem evaluasi yang dilakukan, semula dengan PAB, sedangkan penelitian dengan PAN
2. Model pembelajaran disenangi atau menjadi pilihan mahasiswa, tidak sekedar ceramah, penugasan, dan penugasan

3. Banyak faktor yang dinilai yang mencakup ranag kognitif, afektif, dan spikomotor yang proporsional
4. Dilakukan peningkatan atau pengembangan tindakan pembelajaran dari setiap siklus, tidak monoton dan membosankan, tetapi penuh variasi
5. Adanya kontrak belajar yang antara lain memuat keinginan mahasiswa dalam mencapai nilai rata-rata akan mencapai nilai B.

Sayangnya dalam penelitian tersebut tidak dicantumkan proses pengambilan nilai, tetapi langsung dilihat dari nilai jadi mahasiswa. Akan tetapi, paling tidak dengan pendekatan "pembelajaran laboratorium" serapan mahasiswa terhadap mata kuliah Gizi Olahraga menjadi lebih baik dibanding dengan pendekatan yang menggunakan metode ceramah, tugas, dan diskusi, secara sendiri-sendiri. Oleh karena itu, metode pembelajaran laboratorium mungkin perlu dicobakan pula pada mata kuliah lain, sehingga akan dapat mempengaruhi peningkatan kompetensi mahasiswa, serta IPK menjadi lebih baik pula.

Daftar Pustaka

Inge, K.E. & Haynes, S.P. (1991). *Nutrition and srugs in sport*. Canberra: Australian Coaching Council Inc.