

# PENINGKATAN KOMPETENSI SENAM LANTAI MELALUI MODEL *MOSSTON INCLUSION STYLE*

**Basuki**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang  
Email: ukiabas@yahoo.com

**Guntum Budi Prasetyo**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang  
Email: guntum.stkipjb@gmail.com

**Mohammad Zaim Zen**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang  
Email: mzaim.zen@gmail.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi senam lantai mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di STKIP PGRI Jombang melalui model *Mosston inclusion style*. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Bentuk tindakan tersebut adalah berupa usaha meningkatkan kompetensi senam lantai melalui model *Mosston inclusion style*. Hasil penelitian ini diperoleh rata-rata pada tes awal 48,21% siklus satu 61% dan di siklus dua 87,7%. Kesimpulan penelitian ini sebagai berikut: (1) pada siklus pertama, hampir semua mahasiswa masih mengalami gangguan adaptasi karena mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dibandingkan dengan dosen sehingga berpengaruh terhadap keterampilan mahasiswa; (2) pada siklus kedua, mahasiswa sudah dapat beradaptasi dengan baik, terlihat sebagian besar mahasiswa antusias dan termotivasi dengan adanya level-level mulai dari tingkat kesulitan yang rendah sampai tingkat kesulitan tinggi saat proses pembelajaran.

**Kata kunci:** Kompetensi, Senam Lantai, Model *Mosston Inclusion Style*.

Pendidikan menjadi faktor utama dalam membentuk pribadi manusia. Menurut ukuran normatif, pendidikan sangat berperan dalam pembentuk watak manusia. Menyadari akan hal tersebut, pemerintah sangat serius menangani bidang pendidikan, sebab dengan sistem pendidikan yang baik diharapkan muncul generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu menyesuaikan diri untuk hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Reformasi pendidikan merupakan respon terhadap perkembangan tuntutan global sebagai suatu upaya untuk mengadaptasikan sistem pendidikan yang mampu mengembangkan sumber daya manusia untuk memenuhi

tuntutan zaman yang sedang berkembang. Semua itu bisa dilihat dari perubahan kurikulum pada setiap matapelajaran tidak kecuali matapelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Menurut ketentuan umum pasal 1 UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diper-

lukan dirinya, masyarakat, berbangsa dan bernegara. Pasal 3 UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan: "Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dengan tujuan dapat berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Pendidikan jasmani bukan sekedar aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas jasmani. Penjelasan di atas menegaskan bahwa pendidikan yang ada di Indonesia menekankan pada tiga ranah yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Pada Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menggariskan bahwa pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur serta memungkinkan para warganya mengembangkan diri, baik berkenaan dengan aspek jasmaniah maupun rohaniah berdasarkan Pancasila dan UUD 1945. Pelaksanaan pembangunan di bidang pendidikan tersebut, terlebih dahulu diupayakan peningkatan kualitas sumber daya manusia khususnya para tenaga pengajar atau pendidik atau yang sering disebut

pendidik. Penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran yang lebih baik, diperlukan pendidik yang profesional, yaitu pendidik yang memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap terbuka terhadap pembaharuan-pembaharuan.

Pendidik adalah orang yang dengan sengaja mempengaruhi orang lain untuk mencapai tingkat kemanusiaan yang lebih tinggi. Dengan kata lain pendidik adalah orang yang lebih dewasa yang mampu membawa peserta didik ke arah kedewasaan. Sedangkan secara akademis pendidik adalah tenaga kependidikan, yakni anggota masyarakat yang mengabdikan diri dan diangkat untuk menunjang penyelenggaraan pendidikan yang berkualifikasi sebagai pendidik yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan. Jadi pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, melakukan pembimbingan dan pelatihan, serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.

Berkaitan dengan pendidik, pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam rangka pengembangan profesi pendidik, diantaranya adalah penetapan sejumlah kompetensi yang mutlak harus dikuasai oleh seorang pendidik untuk menjalankan profesinya. Kompetensi pendidik diantaranya adalah: 1) kompetensi personal artinya secara individu seorang pendidik harus sehat jasmani dan rohani dan dapat bertanggungjawab kepada masyarakat dan pemerintah; 2) kompetensi profesional artinya pendidik harus dapat

menjalankan pekerjaannya sebagai pendidik sesuai dengan profesinya; 3) kompetensi pedagogik artinya pendidik harus mempunyai kemampuan untuk mengajar dan membimbing anak; dan 4) kompetensi sosial bahwa seorang pendidik harus dapat menghargai peserta didik, bergaul dengan teman sejawat dan berhubungan dengan masyarakat (Suparlan, 2004:126). Selain itu Seorang pendidik juga dituntut mengetahui karakteristik peserta didik, sesuai dengan pendapat Usman, (1990:3) bahwa peserta didik adalah manusia dengan berbagai potensi yang akan berkembang.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani Mosston dan Asworth (1994:6) mengungkapkan ada tiga hal penting yang harus diperhatikan pada setiap kali pendidik pendidikan jasmani akan mengajar (setiap kali pertemuan) yang meliputi: sebelum pertemuan (*pre-impact*), pada saat pertemuan (*impact*), dan sesudah pertemuan (*post impact*). Secara umum, sistematika pengajaran dibagi menjadi tiga bagian: (a) pendahuluan, berisi tentang membuka kelas; (b) inti; dan (c) penutup (Lutan, 2002:90).

Tahap pendahuluan, Syarifudin (1997:16) menyatakan bahwa “pada tahap pendahuluan meliputi: (1) kejelasan informasi; (2) pemberian tugas atau aba-aba; (3) bentuk pengelolaan kelas dengan kejelasan formasi peserta didik dan posisi pendidik; (4) tingkat aktivitas gerak peserta didik; (5) pemanfaatan fasilitas, sarana dan prasarana yang disesuaikan dengan situasi pembelajaran yang berlangsung”. Tahap pendahuluan merupakan fase untuk menyiapkan perhatian peserta didik kepada kegiatan yang akan berlangsung,

menyiapkan fisik dan mental peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran inti. Bagian pendahuluan diisi dengan kegiatan memusatkan kembali perhatian anak kepada pengajaran, biasanya diawali dengan kegiatan pemanasan berupa rangsangan aktivitas jasmani yang ringan (Lutan, dkk. 2002: 90).

Tahap inti, pendidik harus mempunyai gaya mengajar yang baik agar proses pembelajaran dapat diterima oleh peserta didik. Selain itu pendidik juga agar peserta didik tidak bosan dalam melaksanakan aktivitas gerak berulang-ulang dan tidak lama menunggu giliran untuk bergerak. Lutun (2002: 92) berpendapat bahwa dalam bagian ini ada dua tugas utama yang lazim dilakukan oleh pendidik, yakni: (1) penyediaan pengalaman gerak; (2) pelaksanaan pengalaman yang bertujuan untuk mendidik. Tahap ini dapat dikatakan merupakan tahap dimana peserta didik merealisasikan pola gerak menjadi tindak gerak (Syarifudin, 1997: 27).

Tahap penutup adalah tahap menutup pelajaran yang dilakukan pendidik untuk mengakhiri kegiatan inti pelajaran. Maksudnya adalah memberikan gambaran menyeluruh tentang apa yang telah dipelajari peserta didik, mengetahui tingkat pencapaian peserta didik, dan tingkat keberhasilan pendidik dalam proses belajar mengajar. Lutun, dkk (2002:93) menyatakan “Pada tahap penutup dapat diberikan penenangan, berupa pemberian tugas ringan”.

Lutan (1988: 428) mengemukakan “tahap penenangan isinya ialah semacam kegiatan untuk memulihkan kembali kondisi fisik dan psikis peserta didik ke dalam keadaan yang

normal. Latihan relaksasi seperti lari pelan, *stretching* pasif, dan *message* antar teman, dapat dilakukan untuk memulihkan fungsi fisiologis ke dalam keadaan normal seperti sebelum berlatih". Pada tahap terakhir ini juga perlu dilakukan semacam tinjauan kembali hasil yang telah dicapai. Pada tahap penutup ini, peran pendidik tidak hanya mengumpulkan peserta didik untuk dibubarkan. Akan tetapi, selain itu juga memberikan semacam pelepasan otot dan pendidik hendaknya memberikan evaluasi atau rangkuman terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan.

Masih ada pendidik yang tetap menggunakan metode pembelajaran bersifat tradisional seperti terpusat pada pendidik (gaya komando). Sebagian besar pendidik berperan penuh dalam proses pembelajaran, seperti memberikan materi kepada peserta didik baik waktu pemanasan, inti dan pendinginan semua sesuai dengan intruksi pendidik tersebut. Pada gaya komando peran pendidik sangat dominan, yaitu sebagai pembuat keputusan dalam semua tahap mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan dan tahap evaluasi, sedangkan peserta didik mengikuti aturan dari pendidik tersebut. Dari pembelajaran komando peserta didik tidak diberi kesempatan untuk berlatih pada tingkat kemampuan mereka sendiri. Peserta didik juga tidak merasa nyaman untuk mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena hanya berperan sebagai pelaku ataupun pelaksana saja yang sepenuhnya harus tunduk terhadap pengarahannya, penjelasan, contoh gerakan, dan segala perintah pendidik.

Padahal ada sebelas gaya mengajar yang bisa digunakan dalam ilmu pendidikan jasmani dan dapat memberikan suatu materi pembelajaran kepada peserta didik sesuai dengan kondisi kelas (Mosston dan Ashworth, 1994: 15). Dari sebelas gaya pembelajaran Mosston salah satunya yang dapat diterapkan dalam pembelajaran senam adalah gaya pembelajaran tipe E yaitu gaya inklusi (*the inclusion style*). Gaya mengajar inklusi merupakan gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memulai latihan pada tingkat kemampuan sendiri. Saat peserta didik merasa nyaman dan yakin dengan gaya ini, mereka akan mencari tantangan yang lebih besar. Gaya mengajar inklusi pada prinsipnya memberikan bentuk tugas yang sama kepada peserta didik dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Manfaat dari gaya inklusi antara lain: (1) Melibatkan semua peserta didik; (2) Penyesuaian terhadap perbedaan individu; (3) Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memulai latihan pada tingkat kemampuan sendiri; (4) Memberi kesempatan untuk memulai kerja dengan tugas-tugas yang ringan ke berat, sesuai dengan tingkat kemampuan peserta didik (Mosston dan Ashworth, 1994: 68). Dari itu seorang pendidik dituntut untuk kreatif dalam memilih gaya mengajar agar tujuan pembelajaran tercapai.

Semua itu berawal dari yang didapat calon pendidik sewaktu perkuliahan di perguruan tinggi atau pengalaman semasa di sekolah. Di perguruan tinggi ada kompetensi dasar yang harus dikuasai seorang calon pendidik. Sama halnya dengan perguruan tinggi STKIP PGRI

Jombang kompetensi dasar calon pendidik pendidikan jasmani pada mata kuliah senam yaitu “Mahasiswa mampu memahami tentang dasar konsep teknik senam artistik dan ritmik, sejarah senam, peraturan dan penerapannya dalam proses belajar mengajar dan metodik mengajar senam”. Senam ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan mengembangkan pribadi secara harmonis (Hidayat dan Panggabean, 1981:2). Mengacu pada kompetensi yang harus dimiliki calon pendidik yang baik, untuk materi senam II salah satunya tujuannya adalah mahasiswa mampu dan terampil melakukan rangkaian gerakan dengan tingkat kesalahan maksimal 30%.

Berdasarkan hasil penelitian awal melalui observasi yang dilakukan pada mahasiswa prodi penjaskes STKIP PGRI Jombang angkatan 2012 A diperoleh data sebagai berikut: a) indikator kesesuaian rangkaian gerakan dalam merangkai gerak senam lantai sebesar 64,10% dengan taraf keberhasilan cukup baik; b) indikator keruntutan rangkaian senam sebesar 48,72% dengan taraf kurang baik; c) indikator keseimbangan dalam melakukan gerakan sebesar 30,77% dengan taraf keberhasilan tidak baik; d) indikator koordinasi gerakan tubuh sebesar 58,97% dengan taraf keberhasilan kurang baik; e) indikator kelentukan gerakan sebesar 38,46% dengan taraf keberhasilan tidak baik. Data yang diperoleh menunjukkan fakta bahwa untuk mahasiswa sebagian besar kesulitan untuk melakukan gerakan rangkaian senam lantai, padahal sarana dan prasarana untuk melakukan senam lantai

sudah ada yaitu matras. Berdasarkan observasi awal diketahui bahwa rata-rata skor keberhasilan peserta didik dalam menguasai gerakan senam lantai adalah 48,21% dengan taraf keberhasilan termasuk dalam kurang baik. Berdasarkan permasalahan diatas, maka perlu dilakukan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul “Peningkatan Kompetensi Senam Lantai melalui model Mosston *Inclusion Style* pada mahasiswa Prodi Penjaskes STKIP PGRI Jombang”.

## METODE

Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classrom Action Research*. Rancangan penelitian ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi pada setiap siklusnya, Kristiyanto (2010: 55). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa kelas A angkatan 2012 prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang. Jumlah mahasiswa sebanyak 39 orang terdiri dari mahasiswa laki-laki 34, dan mahasiswa perempuan sebanyak 5 orang.

Perencanaan adalah sebuah langkah yang awal, yaitu langkah untuk merencanakan tindakan yang telah dipilih untuk memperbaiki keadaan. Pelaksanaan tindakan adalah tahapan untuk melaksanakan hal-hal yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan. Observasi adalah tahapan mengamati kejadian yang ada pada saat pelaksanaan tindakan. Refleksi adalah suatu bentuk perenungan yang sangat mendalam dan lengkap atas apa yang telah terjadi.

Perencanaan penelitian ini berisi upaya untuk meningkat kompetensi senam lantai melalui model Mosston *inclusion style*. Upaya-upaya inilah yang harus disiapkan untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran. Kristiyanto (2010: 55) mengungkap hal-hal yang perlu diperhatikan yaitu: 1) pembuatan skenario pembelajaran; 2) persiapan saran pembelajaran; 3) persiapan instrumen penelitian untuk pembelajaran, 4) simulasi pelaksanaan tindakan. Perencanaan pembuatan skenario tertuang dalam SAP (satuan acara perkuliahan) yang telah disepakati dosen pengampu mata kuliah senam mulai dari *pre-impact*, *impact* hingga *post-impact* yang menekankan pada model Mosston *inclusion style*. Selain kesepakatan pembuatan SAP juga indikator capaian dalam materi senam lantai. Mahasiswa yang sudah bisa dikatakan baik dalam belajar adalah mahasiswa yang bisa melakukan dengan baik dan benar gerakan rangkaian senam lantai dengan indikator sebagai berikut: (1) kesesuaian rangkaian gerakan dalam merangkai gerak senam lantai; (2) keruntutan rangkaian senam lantai; (3) keseimbangan dalam melakukan gerakan; (4) koordinasi gerak tubuh; (5) kelentukan gerakan. Dosen dan mahasiswa merencanakan kegiatan dan menetapkan waktu, cara, materi, media dan alat observasi untuk mengetahui tingkat kekeliruan yang mungkin dilakukan dan selanjutnya menentukan alternatif tindakan

Pada tahap tindakan, peneliti dan kolaborator menyakini bahwa pada tahap tindakan ini dapat melaksanakan tindakan sesuai perencanaan yang telah disepakati. Pada

tahap observasi peneliti utama dan kolaborator melakukan observasi terhadap tes yang dilakukan mahasiswa di akhir siklus. Sedangkan pada tahap refleksi, dari data yang diperoleh pada tahap observasi data kemudian dikumpulkan dan dianalisis. Analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Analisis ini dilakukan dengan mendeskripsikan temuan-temuan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil analisis dilakukan refleksi diri melalui diskusi terfokus yang hasilnya untuk membuat keputusan berlanjut kesiklus selanjutnya atau tidak. Untuk mendeskripsikan hasil evaluasi pembelajaran gerak rangkaian senam menggunakan rumus persentase. Sebagai patokan terhadap hasil analisis persentase digunakan klasifikasi pada tabel 1 berikut ini Sudijono (2001:40):

**Tabel 1 Persentase Taraf Keberhasilan**

No	Persentase	Klasifikasi
1	76%-100%	Baik
2	56%-75%	Cukup Baik
3	40%-55%	Kurang Baik
4	< 40%	Tidak Baik

(Sumber Arikunto, 1998: 246)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi awal pembelajaran rangkaian gerakan senam lantai pada mahasiswa Prodi Penjaskes STKIP PGRI Jombang angkatan 2012 kelas A. Jumlah mahasiswa sebanyak 39 orang terdiri dari mahasiswa laki-laki 34, dan mahasiswa perempuan sebanyak 5 orang. Mahasiswa yang sudah bisa dikatakan baik dalam belajar adalah mahasiswa yang bisa melakukan

dengan baik dan benar gerakan rangkaian senam lantai dengan indikator sebagai berikut: (1) kesesuaian rangkaian gerakan dalam merangkai gerak senam lantai; (2) keruntutan rangkaian senam lantai; (3) keseimbangan dalam melakukan gerakan; (4) koordinasi gerak tubuh; (5) kelentukan gerakan.

Data observasi awal pembelajaran gerakan rangkaian senam lantai dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2 Hasil observasi awal gerakan rangkaian senam lantai**

Indikator Hasil Belajar gerakan rangkaian senam lantai	Skor Keberhasilan mahasiswa (%)	Taraf Keberhasilan
kesesuaian rangkaian gerakan	61,10	Cukup baik
keruntutan rangkaian senam lantai	48,72	Kurang baik
keseimbangan dalam melakukan gerakan	30,77	Tidak baik
koordinasi gerak tubuh	58,97	Kurang baik
kelentukan gerakan	38,46	Tidak baik
<b>Rata-rata</b>	<b>48,21</b>	<b>Kurang baik</b>

Berdasarkan tabel hasil observasi awal gerakan rangkaian senam lantai di atas dapat diketahui bahwa rata-rata skor keberhasilan mahasiswa dalam menguasai gerakan senam lantai adalah 48,21% dengan taraf keberhasilan termasuk dalam kurang baik. Untuk keberhasilan mahasiswa per indikator gerakan yaitu: a) indikator kesesuaian rangkaian gerakan dalam merangkai gerak senam lantai sebesar 64,10% dengan taraf keberhasilan

cukup baik, b) indikator keruntutan rangkaian senam sebesar 48,72% dengan taraf keberhasilan kurang baik, c) indikator keseimbangan dalam melakukan gerakan sebesar 30,77% dengan taraf keberhasilan tidak baik, d) indikator koordinasi gerakan tubuh sebesar 58,97% dengan taraf keberhasilan kurang baik, e) indikator kelentukan gerakan sebesar 38,46% dengan taraf keberhasilan kurang baik.

### SIKLUS I

Pada siklus I ini terdiri dari empat level pembelajaran rangkaian gerakan senam lantai menggunakan gaya mengajar inklusi. Level-level yang terdapat dalam pembelajaran ini antara lain: a) Level I merupakan level yang paling mudah tingkat kesulitannya yaitu gerakan rangkaian senam lantai antara lain: guling depan kaki tekuk, guling belakang kaki lurus; dan b) Level II merupakan level yang lebih sulit daripada level I yaitu gerakan rangkaian senam lantai antara lain: headstand, guling depan kaki tekuk, lompat harimau, guling belakang kaki lurus; c) Level III merupakan level yang paling sulit daripada level I dan II yaitu gerakan rangkaian senam lantai antara lain: *headstand*, guling depan kaki tekuk, lompat harimau, guling belakang kaki lurus, meroda, handstand.

Data observasi siklus I pembelajaran gerakan rangkaian senam lantai dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3** Hasil observasi siklus I gerakan rangkaian senam lantai

Indikator Hasil Belajar gerakan rangkaian senam lantai	Skor Keberhasilan mahamahasiswa (%)	Taraf Keberhasilan
kesesuaian rangkaian gerakan	76,92	Baik
keruntutan rangkaian senam lantai	61,54	Baik
keseimbangan dalam melakukan gerakan	53,85	Kurang Baik
koordinasi gerak tubuh	61,54	Cukup Baik
kelentukan gerakan	51,28	Kurang Baik
<b>Rata-rata</b>	<b>61,03</b>	<b>Kurang Baik</b>

Berdasarkan tabel hasil observasi awal gerakan rangkaian senam lantai di atas dapat diketahui bahwa rata-rata skor keberhasilan mahasiswa dalam menguasai gerakan senam lantai adalah 61,03% dengan taraf keberhasilan termasuk dalam cukup baik. Untuk keberhasilan mahasiswa per indikator gerakan yaitu: a) indikator kesesuaian rangkaian gerakan dalam gerak merangkaian senam lantai sebesar 76,92% dengan taraf keberhasilan baik; b) indikator keruntutan rangkaian senam sebesar 61,54% dengan taraf keberhasilan cukup baik; c) indikator keseimbangan dalam melakukan gerakan sebesar 53,85% dengan taraf keberhasilan kurang baik; d) indikator koordinasi gerakan tubuh sebesar 61,54% dengan taraf keberhasilan kurang baik; e) indikator kelentukan gerakan sebesar 51,28% dengan taraf keberhasilan kurang baik.

Hasil pembelajaran yang dilaksanakan di siklus I dapat diketahui bahwa gaya inklusi membuat peserta didik latihan berulang-ulang sehingga mampu membuat peserta didik melakukan yang terbaik meskipun melalui proses mencoba gagal dan mencoba lagi (trial and error). Lutan (1988:354) mengemukakan bahwa keterampilan motorik yang berbeda-beda dapat diubah dengan efek belajar atau pengalaman. Pada pembelajaran yang dilakukan peserta didik memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan dalam proses pembelajaran yang sudah dilakukan di siklus I diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Gaya mengajar model Mosston gaya inklusi yang diberikan oleh pendidik sudah cukup menarik sehingga peserta didik tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran gerak rangkaian senam lantai.
- 2) Pembelajaran yang diberikan/dilakukan sudah runtut dan sesuai dengan SAP sehingga pendidik lebih efektif dalam proses pembelajarannya.

Sementara itu kekurangan atau kelemahan yang terdapat dalam pembelajaran pada siklus I diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Gerakan rangkaian senam lantai yang dilakukan mahasiswa sebagian kecil masih banyak yang salah seperti lupa runtutannya atau keseimbangan gerakan.
- 2) Suara dosen saat memberikan instruksi kepada siswa masih kurang jelas sehingga siswa sebagian kecil masih ada yang



belum mengerti dengan penjelasan yang dosen berikan.

Dari kelemahan yang terjadi pada saat pembelajaran di siklus I maka pada pembelajaran di siklus berikutnya (siklus II) pendidik berkolaborasi dengan pendidik senam II dan peneliti merencanakan pembelajaran yang akan dilakukan ditekankan pada perbaikan teknik mahasiswa dalam melakukan gerakan rangkaian senam lantai.

## SIKLUS II

Pada siklus II ini terdiri dari empat level pembelajaran rangkaian gerakan senam lantai menggunakan gaya mengajar inklusi. Level-level yang terdapat dalam pembelajaran ini antara lain: a) Level I merupakan level yang paling mudah tingkat kesulitannya yaitu gerakan rangkaian senam lantai antara lain: headstand, guling depan kaki tekuk, lompat harimau, guling belakang kaki lurus dan level b) Level II merupakan level yang lebih sulit daripada level I yaitu gerakan rangkaian senam lantai antara lain: headstand, guling depan kaki tekuk, lompat harimau, guling belakang kaki lurus, dan meroda; c) Level III merupakan level yang paling sulit daripada level I dan II yaitu gerakan rangkaian senam lantai antara lain: *headstand*, guling depan kaki tekuk, lompat harimau, guling belakang kaki lurus, meroda, handstand.

Data observasi siklus II pembelajaran gerakan rangkaian senam lantai dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

**Tabel 4** Hasil observasi Siklus II Gerakan Rangkaian Senam Lantai

Indikator Hasil Belajar gerakan rangkaian senam lantai	Skor Keberhasilan mahasiswa (%)	Taraf Keberhasilan
kesesuaian rangkaian gerakan	92,31	Baik
keruntutan rangkaian senam lantai	92,31	Baik
keseimbangan dalam melakukan gerakan	87,18	Baik
koordinasi gerak tubuh	84,62	Baik
kelentukan gerakan	82,05	Baik
<b>Rata-rata</b>	<b>87,69</b>	<b>Baik</b>

Berdasarkan tabel hasil observasi awal gerakan rangkaian senam lantai di atas dapat diketahui bahwa rata-rata skor keberhasilan mahasiswa dalam menguasai gerakan senam lantai adalah 87,69% dengan taraf keberhasilan termasuk dalam kurang baik. Untuk keberhasilan mahasiswa per indikator gerakan yaitu: a) indikator kesesuaian rangkaian gerakan dalam merangkai gerak senam lantai sebesar 92,31% dengan taraf keberhasilan baik; b) indikator keruntutan rangkaian senam sebesar 92,31% dengan taraf keberhasilan baik; c) indikator keseimbangan dalam melakukan gerakan sebesar 87,18% dengan taraf keberhasilan baik; d) indikator koordinasi gerakan tubuh sebesar 84,64% dengan taraf keberhasilan baik; e) indikator kelentukan gerakan sebesar 82,05% dengan taraf keberhasilan baik.

Hasil pembelajaran yang dilaksanakan di siklus II, selama pembelajaran berlangsung, peserta didik melakukan pembelajaran gerak rangkaian senam lantai secara aktif dan menyenangkan. Peserta didik juga akan mencari cara yang terbaik untuk melakukan gerakan yang diharapkan peserta didik tersebut melakukan berulang-ulang dan mengamati hasilnya, teknik-teknik yang salah ditinggalkannya secara berangsur-angsur dan diganti dengan gerakan yang benar hingga kemudian dia menguasai keseluruhan gerakan itu (Thorndike dalam Lutan, 1988:125) Hal ini dilihat dari hasil terjadinya perpindahan antar level-level yang dilakukan peserta didik pada waktu melakukan pembelajaran gerak rangkaian senam lantai melalui gaya mengajar inklusi. Selain itu, pemilihan level yang dilakukan oleh peserta didik membuat peserta didik tersebut berusaha secara maksimal karena gerak rangkaian senam lantai sesuai dengan level yang dipilihnya dan tentunya merasa senang dapat menguasai keterampilan. Dari itu sudah diketahui bahwa gaya inklusi yang dilakukan sudah memiliki kelebihan. Adapun kelebihan dalam proses pembelajaran yang sudah dilakukan di siklus II diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Gaya mengajar model Mosston gaya inklusi yang diberikan oleh pendidik sudah cukup menarik sehingga peserta didik antusias dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran gerak rangkaian senam lantai.
- 2) Pembelajaran yang diberikan sudah runtut dan sesuai dengan SAP sehingga

pendidik lebih efektif dalam proses pembelajarannya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada siklus pertama, hampir semua mahasiswa masih mengalami gangguan adaptasi karena mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dibandingkan dengan dosen sehingga berpengaruh terhadap keterampilan mahasiswa.
2. Pada siklus kedua, mahasiswa sudah dapat beradaptasi dengan baik, terlihat sebagian besar mahasiswa antusias dan termotivasi dengan adanya level-level mulai dari tingkat kesulitan yang rendah sampai tingkat kesulitan tinggi saat proses pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Manajemen Penelitian* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Hidayat, I. Dan Panggabean, P. 1981. *Senam Dan Metodik 1a*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kristiyanto, Agus. 2010. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan jasmani dan Kepeleatihan Olahraga. Surakarta: UNS Press
- Lutan, R. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

- Lutan, R. Dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Mosston, M. & Ashworth, S. 1994. *Teaching Physical Education*. 4<sup>th</sup>. Ed. Machmillan: College Publishing Company
- Sudijono, A. 1987. *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Suparlan. 2004. *Mencerdaskan Kehidupan Bangsa*. Jakarta: Hikayat
- Syarifuddin. 1997. Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifuddin. 1997. Pokok-pokok Pengembangan Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Usman, Muhamad. 1990. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Angkasa