

## EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN SENAM PADA PRODI PJKR FIK UNY

Oleh Farida Mulyaningsih  
Universitas Negeri Yogyakarta

### Abstract

*The gymnastic teaching at Physical Education, Health, and Recreation Study Program, UNY had been dominated by command and tasking approach. As a result, the expected goals were not effective so that there was a need to inovate learning model. This research aimed at improving advanced gymnastic learning process using reciprocal and inclusion approach. This research was a Classroom Action Research (CAR). A number of 62 students taking gymnastic class in 2001/2002 were participated in this research. It employed observation sheets reciprocal and inklusion teaching style and questionnaire to investigate students' voice. The data was analyzed by using descriptive statistics. This research concluded that inclusion and reciprocal approaches were very effective for teaching gymnastic and students' voice was also positive.*

**Kata-kata kunci:** Gaya mengajar, senam

### PENDAHULUAN

Dalam pembelajaran keterampilan senam lanjut pada prodi PJKR FIK UNY, khususnya senam lanjut lomba (artistik) model pembelajaran yang selama ini digunakan adalah model pembelajaran komando, demonstrasi, dan pelaksanaan tugas. Kenyataannya menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak mencapai hasil belajar senam lanjut, baik keterampilan, pengetahuan, dan sikap secara optimal. Dalam pembelajaran senam lanjut diharapkan para mahasiswa dapat menguasai sebagian besar atau semua bahan yang telah diberikan oleh dosen, sehingga diharapkan akan menjadi bekal kelak jika menjadi guru Pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes). Dosen diharapkan dapat memilih model

pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik mahasiswa, situasi dan kondisi yang ada, sehingga materi yang disampaikan dapat dikuasai. Mahasiswa tidak hanya menguasai keterampilan saja, tetapi juga pengetahuan (olah pikir), dan sikap.

Namun pada kenyataannya selama ini dengan menggunakan model pembelajaran komando, demonstrasi, dan pelaksanaan tugas, masih belum membangkitkan kemandirian mahasiswa. Untuk itu perlu adanya pendekatan model pembelajaran "Mosston", khususnya model resiprokal dan inklusi. Keunggulan model pembelajaran "Mosston" tersebut antara lain mahasiswa harus selalu siap sebelum menghadapi pembelajaran, karena seminggu sebelum pertemuan tugas sudah diberikan oleh dosen kepada mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran "Mosston" dalam pembelajaran permainan senam lanjut pada prodi PJKR FIK UNY dan mengetahui sikap mahasiswa prodi PJKR yang mengikuti senam lanjut terhadap proses pembelajaran senam lanjut.

### TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Winarno Surakhmad (1994:16) bahwa dalam proses pembelajaran, agar ada interaksi edukatif dan dapat berjalan dengan lancar, maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut: (1) adanya tujuan yang hendak dicapai; (2) adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan; (3) adanya peserta didik yang menjadi subjek dan objek yang aktif mengalami; (4) adanya guru yang melaksanakan kurikulum; (5) adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran; (6) adanya

metode untuk mencapai tujuan; (7) adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran berlangsung; dan (8) adanya penilaian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Menurut "Mosston" (1986) bahwa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat digunakan beberapa gaya pembelajaran dan mempunyai beberapa keunggulan antara lain mahasiswa akan lebih mandiri dan lebih termotivasi, sehingga diharapkan dapat mengembangkan pola pikir mahasiswa dan dapat mengembangkan keterampilannya. Gaya-gaya pembelajaran pendidikan jasmani menurut Mosston (1986) antara lain adalah gaya pembelajaran pelaksanaan tugas, gaya periksa diri, gaya resiprokal, dan gaya inklusi. Keempat gaya pembelajaran tersebut melatih para siswa untuk semakin mandiri, karena guru hanya memberi lembar kerja yang diberikan pada satu minggu sebelumnya kemudian para siswa mempelajari terus dipraktikkan sendiri pada pertemuan berikutnya. Gaya pembelajaran merupakan cara yang harus ditempuh oleh guru atau pengajar dalam menyampaikan suatu materi. Gaya atau metode pembelajaran harus disesuaikan dengan tujuan, peserta didik, sarana pendukung, dan meterinya.

### **Gaya Resiprokal ( *Reciprocal Style* )**

Gaya resiprokal merupakan pengembangan gaya pelaksanaan tugas, yang ditingkatkan pelaksanaannya untuk memperbesar hubungan sosialisasi dengan teman serta mengambil manfaat dari hadirnya umpan balik yang segera. Gaya ini memanfaatkan temannya sendiri sebagai pemberi umpan balik pada tampilannya. Keuntungan gaya ini adalah adanya umpan balik yang segera dari temannya sendiri yang menjadi pasangannya.

### **Gaya Inklusi ( *Inclusion Style* )**

Gaya mengajar inklusi menampilkan kemampuan yang berbeda-beda, dengan maksud untuk mengatasi perbedaan atau heterogenitas para mahasiswa. Perubahan dalam standard keberhasilan ini memungkinkan pula adanya pergeseran pembuatan keputusan yang lebih besar kepada mahasiswa, terutama tentang tingkat seorang mahasiswa dapat memulai tugasnya. Dengan pengalaman itu, mahasiswa akan memilih tingkat kesulitan tugas yang

berhasil ketika melakukannya.

Tujuan yang diharapkan oleh gaya mengajar inklusi adalah: (a) menampung semua mahasiswa dan partisipasi yang berlanjut, (b) menampung perbedaan-perbedaan individual, (c) memberikan kesempatan untuk memasuki aktivitas pada tingkat kemampuannya sendiri, (d) memberikan kesempatan untuk mundur selangkah agar dapat berhasil dalam melaksanakan tugas, (e) belajar untuk melihat hubungan antara aspirasi seseorang dengan penampilan nyatanya.

Mahasiswa merupakan manusia kelompok dewasa yang diharapkan sudah dapat mandiri, sehingga tidak harus mendapatkan intruksi-intruksi dari dosen mereka sudah dapat jalan sendiri. Selain itu mahasiswa kurang mandiri, sehingga ketergantungan pada dosen sangat besar. Model pembelajaran "Mosston" mempunyai beberapa keunggulan antara lain mahasiswa akan lebih mandiri dan lebih termotivasi, sehingga diharapkan dapat mengembangkan pola pikir mahasiswa dan dapat mengembangkan keterampilan senam lanjut. Untuk itu sangat perlu diuji secara empiris melalui kegiatan penelitian.

Menurut Mosston (1986) model pembelajaran dalam pembelajaran jasmani diawali dengan gaya komando, pelaksanaan tugas, periksa diri, resiprokal, inklusi, dan penemuan. Main ke depan model tersebut membuat para mahasiswa/siswa makin mandiri, karena mereka (mahasiswa) lebih banyak mengambil keputusan dalam proses pembelajaran. Dalam penelitian ini menekankan pada gaya resiprokal dan gaya inklusi. Gaya resiprokal (Mosston, 1986) yaitu model yang memanfaatkan teman sebaya sebagai tutor. Pelaksanaan gaya resiprokal bahwa teman yang sudah memiliki kemampuan atau keterampilan, maka dia menjadi tutor kepada temannya yang belum memiliki keterampilan

Sedangkan gaya inklusi (Mosston, 1986) yaitu model yang bertujuan untuk mengatasi perbedaan individu, pelaksanaannya memisahkan para mahasiswa sesuai dengan tingkat kemampuannya. Dalam pelaksanaannya para mahasiswa selalu memilih tingkat aktivitas sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, dan selanjutnya mengikuti tempat aktivitas sesuai dengan peningkatan yang dialami

setelah melakukan latihan.

Gaya inklusi ini sangat efektif, karena mahasiswa terbagi sesuai dengan kelompoknya, sehingga menjadi lebih homogen. Hal ini dapat dilakukan jika sarana dan prasarana pembelajaran bisa memadai. Sarana dan sarana di FIK UNY sangat mendukung sehingga pembelajaran senam dapat berjalan. Pemberian gaya inklusi, maka hasil yang dicapai mahasiswa secara teoritis lebih efektif dan efisien, sehingga diharapkan hasilnya dapat meningkat dengan baik.

Model pembelajaran yang diharapkan adalah model pembelajaran yang dapat meningkatkan kemandirian mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat melakukan pembelajaran dengan sungguh-sungguh.

## METODI PENELITIAN

### Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), tindakan yang dilakukan adalah pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran "Mosston". Teknik pengambilan data dengan tes dan angket. Hasil belajar keterampilan senam lanjut dengan tes keterampilan senam lanjut. Sikap mahasiswa terhadap perkuliahan senam lanjut dengan angket. Setelah data terkumpul dilakukan analisis dengan teknik deskriptif yaitu dengan persentase. Subyek penelitian adalah mahasiswa prodi PJKR FIK UNY angkatan tahun 2000 baik kelas A maupun kelas B yang berjumlah 62 orang mahasiswa.

### Tindakan yang Dilakukan

Penelitian ini menggunakan data siklus yaitu: siklus pertama: (a) membuat rancangan tindakan pertama yang akan dilakukan yaitu menggunakan gaya mengajar resiprokal, (b) melaksanakan tindakan yaitu dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal, (c) merefleksi hasil tindakan pertama. Siklus kedua sebagai berikut: (a) merencanakan tindakan yang kedua, yaitu menggunakan gaya mengajar inklusi, (b) melaksanakan tindakan yang kedua, yaitu mengajar dengan gaya mengajar inklusi, (c) merefleksi hasil tindakan yang kedua.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Dari hasil wawancara awal dengan mahasiswa yang mengikuti senam lanjut, didapatkan bahwa pembelajaran senam lanjut membosankan, menakutkan karena menggunakan sarana dan prasarana senam lanjut yang kadang belum dikenal, sehingga menghambat kelulusan. Mereka (Mahasiswa) mengharap adanya model pembelajaran yang berbeda sehingga pelaksanaannya dapat menyenangkan dan mereka berani melakukan gerakan yang susah sekalipun sehingga kelulusan tidak terhambat.

Bertolak dari hasil wawancara itulah peneliti merancang pembelajaran senam lanjut dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal dan inklusi. Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:

Pada siklus pertama: dosen menggunakan gaya mengajar resiprokal, namun pada kenyataannya mayoritas mahasiswa kurang berhasil dalam menguasai materi, setelah melalui pengamatan dan diskusi dengan tim peneliti selanjutnya diadakan refleksi kemudian muncul siklus kedua.

Pada siklus kedua: merancang tindakan yang kedua yaitu dengan menggunakan gaya mengajar inklusi dan dari hasil pengamatan tim peneliti ternyata hasilnya sangat memuaskan, yaitu mayoritas mahasiswa menguasai materi yang diberikan, serta dapat mengatasi perbedaan individu.

Untuk mengetahui sikap mahasiswa prodi PJKR tentang perkuliahan praktek senam lanjut lomba sebagai berikut: Dari jumlah 62 mahasiswa yang mengikuti matakuliah senam lanjut, ada 60 mahasiswa yang dapat mengisi angket, karena waktu pengisian ada dua mahasiswa yang sakit, untuk itu hanya ada 60 data yang masuk. Dari hasil penelitian menyatakan bahwa sebagian besar (67%) tanggapan mahasiswa terhadap perkuliahan praktek senam lanjut menyatakan baik dan 20% baik sekali.

Mahasiswa memandang bahwa materi yang dipelajari dalam perkuliahan ini telah mencukupi sebagai bekal persiapan menjadi guru penjas, karena 51% menyatakan setuju dan 31% sangat setuju sekali. Mahasiswa juga menyatakan senang mengikuti perkuliahan ini, karena model pembelajaran

berbeda dengan tahun sebelumnya, dan terbukti sebesar 72% menyatakan setuju dan 19% sangat setuju.

Sarana dan prasarana dalam perkuliahan ini dinyatakan dapat menambah minat belajar, karena 61% menyatakan setuju dan 11% sangat setuju, namun ada 25% yang menyatakan tidak setuju hal ini disebabkan penataan dan kebersihan gudang senam lanjut kurang baik.

Penggunaan media menurut mahasiswa sangat menarik, hal ini terbukti dari 97% mahasiswa menyatakan bagus. Demikian juga dengan gaya mengajar dalam perkuliahan ini, dipandang oleh 94% mahasiswa sangat menarik.

Bentuk dan variasi pengelolaan kelas dalam perkuliahan ini dapat mendorong mahasiswa lebih giat mengikuti kuliah, karena 89% menyatakan setuju dan sangat setuju. Mahasiswa menganggap aspek yang dievaluasi representatif dengan teknik yang diajarkan, sebab 85% menyatakan setuju dan sangat setuju.

### **Evaluasi Hasil Belajar**

Evaluasi dalam perkuliahan ini mempergunakan sistem evaluasi yang komprehensif, artinya selain menilai ujian akhir juga ditujukan untuk menilai keaktifan dalam mengikuti perkuliahan serta kehadiran atau presensi.

Mahasiswa yang mengikuti kuliah berjumlah 62 orang, namun yang ikut ujian hanya 60 orang mahasiswa, karena satu (1) orang mahasiswa sakit cacar air dan satu (1) orang lainnya cidera kaki disebabkan mengikuti perkuliahan yang lain, sehingga dua orang mahasiswa tidak dapat mengikuti ujian akhir dan nilainya pun tidak dapat dirata-rata. Sedangkan mahasiswa lainnya yang mendapat nilai A sebanyak 1,6%, A- sebanyak 10%, B+ sebanyak 24%, B- sebanyak 21%, C+ sebanyak 1,6%, dan C sebanyak 1,6%.

### **Pembahasan**

Penggunaan gaya mengajar resiprokal kurang tepat dalam pembelajaran senam lanjut (Senam lomba) disebabkan oleh karena mahasiswa mayoritas belum menguasai materi yang diberikan. Selain itu juga karena gaya mengajar resiprokal kurang dapat mengatasi perbedaan individu mahasiswa. Padahal mahasiswa prodi PJKR kemampuannya sangat

heterogen, sehingga lebih tepat menggunakan gaya mengajar inklusi.

Sikap mahasiswa sangat menyenangi model pembelajaran yang baru, sebab apapun hal yang baru biasanya disukai. Selain itu memang dapat mengatasi perbedaan individu, selain juga dapat meningkatkan kemandirian mahasiswa.

Sebagian besar mahasiswa memiliki kategori mendapat nilai B (termasuk B+ dan B-) sebesar 82%, dan nilai A (termasuk A-) sebesar 11,6%, sedang nilai C (termasuk C+) sebesar 3,6%. Hal ini secara tidak sengaja telah menyerupai kurve normal.

### **KESIMPULAN**

Gaya mengajar inklusi sangat efektif digunakan dalam pembelajaran senam lanjut Prodi PJKR. Sikap mahasiswa Prodi PJKR sangat menyenangi model pembelajaran senam lanjut dengan gaya dari Mosston. Peneliti menyarankan hendaknya gaya mengajar Mosston diaplikasikan dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar hingga perguruan tinggi dan perlunya meningkatkan kemandirian mahasiswa dengan model-model pembelajaran yang sesuai.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus S. Suryobroto dan Sumaryanto. (2000). *Gaya Mengajar Mosston Dalam Mengefektifkan Pembelajaran Bolabasket Pada Prodi PJKR FIK UNY*. Yogyakarta: UNY.
- Bryan Austin. (1980). *Skills and Tactics of Gymnastics*. London. Published by Marshall Canvendish Books Limited.
- Hurlock, Elizabeth, B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Oleh Istiwardanti, dkk)*. Jakarta: Erlangga.
- K. Mahudi Sholeh. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Senam lanjut lanjut*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mosston, M and Sara Ashworth. (1986). *Teaching Physical Education*. Columbus: Merrill Publishing Company.
- Seel, B.B, and Rita C. Richey. (1994). *Instruksional Technology: The Definition and Domains of the Field*. Washington, DC: Association for Education Communications and Technology.