

# **MONOGRAF** **CARA TEPAT MENERAPKAN GAYA MENGAJAR INKLUSI** **DAN MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK**



**FERAWATI, S.PD., M.PD** | **DR. MASHUD, S.PD., M.PD**

**MONOGRAF**  
**CARA TEPAT MENERAPKAN**  
**GAYA MENGAJAR INKLUSI DAN**  
**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK**

Ferawati, S.Pd., M.Pd | Dr. Mashud, S. Pd., M.Pd



**MONOGRAF**  
**CARA TEPAT MENERAPKAN GAYA MENGAJAR INKLUSI**  
**DAN MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK**

Copyright © Ferawati, Mashud, 2023

Desain sampul: Adi Yahya  
Tim Media Publikasi Kita  
Penata letak: Arif Rohman  
Tim Media Publikasi Kita

ISBN 978-623-09-3180-2



Cetakan pertama, Maret 2023

---

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

---



Media Publikasi Kita  
Anggota IKAPI (005/PAPUA/2023)  
Jl. Yahim, Sentani, Kab. Jayapura, Papua  
HP/WA: 085256907339  
Email: medpubkita@gmail.com  
Website: <https://publikasikita.com>



## PRAKATA

Puji syukur yang tak terhingga penulis panjatkan kepada Allah SWT Tuhan semesta alam, karena limpahan rahmad dan hidayanya *buku monograph* yang berjudul “*Cara Tepat Menerapkan Gaya Mengajar Inklusi dan Meningkatkan Hasil Belajar Gerak*” bisa tersusun dan bisa diterbitkan. Ucapan terimakasih yang mendalam kepada kedua orang tua, dosen, dan sejawat guru yang telah membimbing dan mendukung dalam penyusunan buku ini.

Seperti kita ketahui bersama bahwasannya sajian buku-buku tentang pembelajaran pendidikan jasmani telah banyak beredar dipasaran, namun masih belum mudah diketemukan buku yang membahas secara spesifik tentang pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar inklusi.

Apa...inklusi? dan mengapa inklusi...? Hal ini dipilih sebagai ide pengembangan buku ini, dan merupakan pertanyaan yang mendasari penulis dalam menyusun buku ini. Pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah merupakan pembelajaran yang berbasis gerak. Permainan dan olahraga menjadi media dalam menyampaikan tujuan pembelajarannya, meskipun tidak semuanya. Dari sini, tidak jarang pendidik salah persepsi dalam menentukan indikator pencapaian tujuan pembelajaran. Rerata ditemukan mengarah pada indikator pencapaian tujuan olahraga itu sendiri bukan tujuan pembelajaran. Sehingga masalah yang sering jumpai adalah partisipasi aktif peserta didik dalam belajar rendah karena tidak semua peserta didik dalam satu kelas menyukai dan senang olahraga. Keragaman karakteristik peserta didik harus mampu difasilitasi dan dilayani dalam pembelajaran pendidikan jasmani sehingga pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya untuk peserta didik yang suka olahraga melainkan matapelajaran yang diperuntuk bagi semua peserta didik di kelas.



Berdasarkan uraian singkat di atas, buku ini hadir di tengah-tengah calon pendidik, pendidik, dan pengembang pendidikan sebagai salah satu bacaan dan panduan dalam membelajarkan kecakapan gerak Pendidikan jasmani di sekolah maupun diperguruan tinggi. Semoga hadirnya buku ini mampu menjadi bahan bacaan yang mendidik, bermanfaat dan menginspirasi cakaon dan pendidik Indonesia untuk terus menjadi yang terbaik yang siap bersinergi dengan perkembangan jaman. Amiin

Banjarbaru, Januari 2023  
Penulis,

Ttd

Ferawati dan Mashud

## DAFTAR ISI

Prakata .....	iv
Daftar Isi .....	vi
Daftar Tabel .....	vii
Daftar Gambar .....	ix
Bab I Pendahuluan .....	1
A. Tujuan Penulisan Buku .....	5
B. Catatan Singkat Metodologi .....	6
Bab II Gaya Mengajar .....	11
A. Konsep Gaya Mengajar .....	11
B. Gaya Mengajar Inklusi .....	13
Bab III Konsep Belajar Gerak .....	17
A. Konsep Hasil Belajar .....	17
B. Gerak Spesifik Melempar Bola ke Arah Sasaran .....	18
C. Gaya Mengajar Inklusi Gerak Spesifik Melempar Bola ke Arah Sasaran .....	24
Bab IV Sandaran Empirik dan Teoretik .....	29
A. Dasar Empirik Belajar Gerak .....	29
B. Dasar Teoretik dan Konseptual Belajar Gerak .....	30
Bab V Cara Terapkan Gaya Inklusi .....	33
A. Contoh Penerapan Gaya Inklusi .....	33



B. Kelebihan Gaya Inklusi .....	52
C. Keterbatasan Gaya Inklusi .....	57
Bab VII Penutup.....	59
A. Simpulan.....	59
B. Apa yang Bisa Direkomendasikan .....	59
Referensi .....	61



## DAFTAR GAMBAR DAN TABEL

### Daftar Gambar

Gambar 1.1. Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin .....	7
Gambar 3.1. Melempar Bola ke Arah Sasaran .....	22
Gambar 4.1. Konseptualisasi Kerangka Berpikir .....	32
Gambar 5.1. Grafik Nilai Keterampilan Siklus 1 .....	38
Gambar 5.2. Grafik Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus 1 .....	40
Gambar 5.3. Grafik Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1 .....	41
Gambar 5.4. Grafik Nilai Keterampilan Siklus 1 .....	47
Gambar 5.5. Grafik Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II .....	48
Gambar 5.6. Grafik Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II .....	49
Gambar 5.7. Peningkatan hasil belajar melempar bola ke arah sasaran menggunakan gaya mengajar inklusi .....	50
Gambar 5.8. Pengamatan Aktivitas Guru Selama Pembelajaran. ....	50
Gambar 5.9. Grafik Peningkatan Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran .....	53

## Daftar Tabel

Tabel 2.1. Sintaks pembelajaran gaya inklusi.....	15
Tabel 3.2. Kesalahan dalam melakukan lemparan dan perbaikan kesalan.....	23
Tabel 5.1. Tingkat Presentase Capaian KKM Nilai Keterampilan Siklus I.....	39
Tabel 5.2. Tingkat Presentase Capaian KKM Nilai Keterampilan Siklus II .....	47
Tabel 5.3. Hasil Peningkatan Keterampilan Siklus I dan Siklus II....	50
Tabel 5.4. Pengamatan Aktivitas Guru Selama Pembelajaran.....	51
Tabel 5.5. Peningkatan Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran.....	52





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara. Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan pada Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016 tentang standar proses pendidikan dasar dan menengah, sasaran pembelajaran mencakup pengembangan ranah sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dielaborasi untuk setiap satuan pendidik. Berdasarkan prinsip dan konsep pembelajaran paradigma baru kurikulum merdeka yang berpusat pada siswa. Siswa dalam fase perkembangan yang sama bisa memiliki tingkat pemahaman dan kesiapan yang berbeda. Karena itu, capaian pembelajaran yang harus dicapai siswa, mesti disesuaikan dengan karakteristik, potensi, serta kebutuhan siswa.

Tingkat pemahaman dan perkembangan siswa untuk mencapai kesiapan belajar juga terdapat pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani, yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kesepakatan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan aspek pola hidup sehat. Olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis memberikan pengalaman

belajar untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang masa. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan dinyatakan bahwa olahraga pendidikan diselenggarakan untuk menanam nilai-nilai karakter dan memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang yang dibutuhkan guna membangun gaya hidup sehat aktif sepanjang hayat.

Materi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Sekolah Menengah siswa diharapkan mampu mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional yang meliputi, melempar, memukul, dan menendang bola. Pembelajaran gerak spesifik ini harus diberikan secara bertahap. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti saat mengajar materi gerak spesifik permainan bola besar di SMP Negeri 3 Danau Panggang pada kelas VII, rata-rata siswa belum menguasai gerak spesifik melempar bola pada permainan bola besar. Secara keseluruhan nilai yang diperoleh siswa dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada saat pembelajaran melempar bola. Sehingga, tujuan dari pembelajaran tidak tercapai. Nilai KKM pelajaran PJOK di SMP Negeri 3 Danau Panggang adalah 70. Berdasarkan capaian belajar siswa mengenai materi gerak spesifik permainan bola besar, dari jumlah siswa 27 dengan rincian 9 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 3 Danau Panggang Tahun Pelajaran 2022/2023, ternyata hanya 12 siswa (44,44%) yang memiliki ketuntasan belajar saat pembelajaran gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran pada permainan bola besar, sedangkan 15 orang siswa (55,56%) belum bisa melakukan dengan tepat ke arah sasaran.

Rendahnya nilai siswa yang mencapai KKM pada gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dipengaruhi internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu

yang sedang belajar, sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Faktor internal dalam proses pembelajaran gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran pada siswa kelas VII, ada beberapa permasalahan yang mengakibatkan hasil belajar siswa kurang memuaskan. Adapun beberapa permasalahan tersebut, antara lain yaitu (1) perlakuan yang diberikan guru terhadap siswa sama, (2) guru tidak memperhatikan potensi dan kemampuan siswa, (3) tidak menerapkan pembelajaran berdiferensiasi, sehingga hasil belajar yang tidak tercapai dengan baik.

Untuk itu diperlukan suatu cara agar siswa dapat menguasai gerak spesifik melempar bola dengan benar sehingga akan menghasilkan teknik yang benar dan maksimal. Jika selama ini guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyajikan materi dengan menggunakan gaya komando, yaitu dengan cara guru berada di depan barisan siswa dan memberikan contoh gerakan. Kemudian siswa menirukan gerakan yang dilakukan guru, maka oleh karena itu, pada penelitian ini guru menyajikan dan memberikan materi pelajaran dengan menggunakan gaya mengajar yang melibatkan seluruh siswa dan sesuai dengan kemampuan masing-masing dalam proses belajar mengajar. Untuk itu, peneliti mencoba menggunakan gaya mengajar inklusi yang merupakan salah satu metode pembelajaran dalam proses belajar gerak spesifik permainan bola besar terutama untuk materi melempar bola ke arah sasaran.

Gaya inklusi/cakupan merupakan bagian dari spektrum gaya Mosston yang pada dasarnya seorang guru membagi tugas gerak yang sama menjadi beberapa tingkat kesukaran yang berbeda. Gaya Inklusi atau *style-E* bagian dari spektrum gaya mengajar dari Mosston (Mosston & Ashworth, 2008), yaitu mengenalkan tingkat kesukaran yang berbeda dalam melakukan tugas gerak yang sama. Dalam proses pembelajaran gaya mengajar merupakan faktor eksternal yang

terpenting untuk meningkatkan hasil belajar. Gaya mengajar inklusi memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan gerak yang dimiliki oleh siswa serta mengoptimalkan hasil (Zulkifli et al., 2020). Siswa diberikan beberapa tingkat kesukaran dan menentukan sendiri tingkatan yang sesuai dengan kemampuan siswa. Siswa akan diberi kebebasan untuk menentukan sendiri serta menilai sendiri kemampuan belajarnya. Atas dasar penilaian ini, siswa membuat keputusan apakah melanjutkan tugas gerak ke tingkat yang lebih sulit atau tetap pada tugas gerak yang telah dipilih.

Gaya mengajar inklusi melibatkan semua siswa dalam memilih dan menyesuaikan kemampuan tugas gerak dengan kemampuan yang dimiliki. Memberikan pilihan level kesukaran kepada siswa untuk memulai tugas gerak sesuai dengan kemampuannya. Memulai tugas gerak dari mudah dilanjutkan dengan gerakan yang lebih sukar. Siswa memiliki alternatif tugas sesuai dengan kemampuan dirinya. Dalam gaya inklusi seorang guru memiliki peran sebagai pembuat keputusan. Guru membuat keputusan sebelum pertemuan maupun saat merancang berbagai tugas dengan tingkat kesukaran yang berbeda. Dengan adanya level kesukaran, diharapkan siswa membuat keputusan menentukan tugas gerakan sesuai dengan kemampuannya. Selanjutnya, siswa mengulang-ulang tugas gerak yang telah dipilih (Hidayat, 2008). Gaya mengajar inklusi mengembangkan demokratisasi dalam pembelajaran PJOK, siswa dapat memulai pembelajaran sesuai dengan kemampuannya (Suryobroto, 2001).

Pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi yang memberikan menu pilihan variasi pembelajaran dari yang mudah sampai ke yang sulit, dari yang sederhana sampai kompleks untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan. Jadi siswa bisa memilih tugas gerak sesuai kemampuannya masing-masing. Dengan demikian siswa akan secara aktif menjalankan tugas geraknya tanpa merasa takut dan

bosan. Bahkan siswa akan lebih tertantang untuk melakukan aktivitas yang lebih sulit lagi karena merasa telah mampu melakukan tugas gerak yang sederhana secara berkali-kali. Penerapan gaya mengajar inklusi bertujuan membudayakan penyelesaian permasalahan pembelajaran menggunakan gaya mengajar atau model pembelajaran yang langkah-langkah pembelajarannya terstruktur dan berpola, sehingga ketidaktuntasan pembelajaran siswa bisa terdeteksi. Dengan gaya belajar tersebut dapat diketahui bagaimana refleksi selanjutnya sebagai solusi atas permasalahan pembelajaran.

Dilihat dari latar belakang di atas, maka masalah yang dibahas dalam buku ini adalah bagaimana penerapan gaya mengajar inklusi? Apakah gaya inklusi dapat meningkatkan hasil belajar gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran? Hal inilah yang diulas secara mendalam dalam buku ini.

## **A. Tujuan Penulisan Buku**

Buku ini ditulis dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar pada mata pelajaran PJOK terutama pada materi gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran pada permainan bola besar dengan menerapkan gaya mengajar inklusi pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Danau Panggang.

Selain itu, buku ini memiliki dua manfaat, yaitu secara teori dan praktis. Manfaat secara teori adalah apa yang tersaji dalam buku ini diharapkan mampu memberikan dampak positif dari pengaruh gaya mengajar inklusi terhadap hasil belajar siswa terutama pada gerak spesifik permainan bola besar. Untuk manfaat secara praktis adalah buku ini dapat dijadikan bahan acuan guru PJOK dalam menentukan gaya mengajar yang sesuai untuk meningkatkan hasil belajar serta

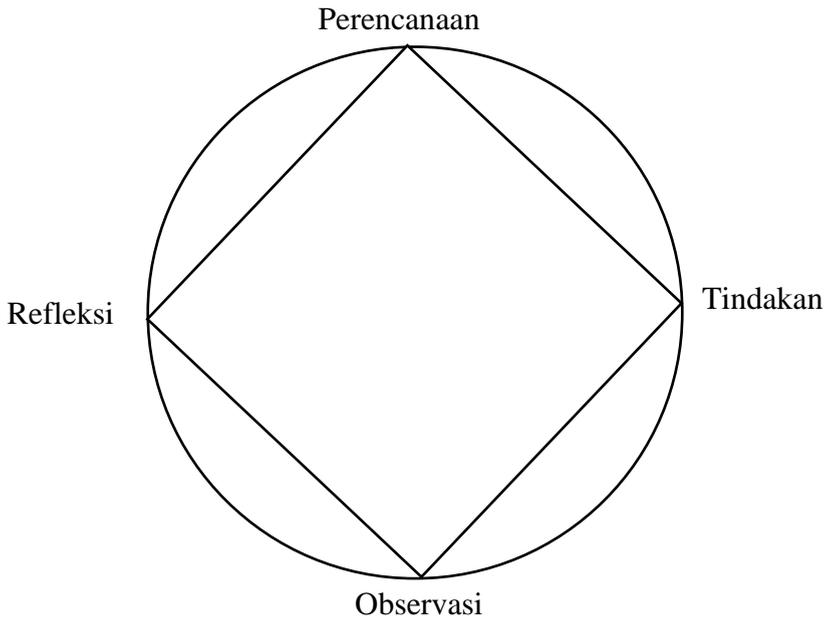
menumbuhkan kreativitas guru dalam memberikan tugas gerak yang lebih variatif kepada siswa. Praktis, apa yang tersaji dalam bahasan buku ini memberikan manfaat pada pihak-pihak yang menaruh perhatian pada kajian hasil pembelajaran PJOK dengan menggunakan metode inklusi.

## **B. Catatan Singkat Metodologi**

Sebagaimana diuraikan dalam bagian sebelumnya bahwa buku ini megulas hasil belajar pada mata pelajaran PJOK terutama pada materi gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran pada permainan bola besar dengan menerapkan gaya mengajar inklusi pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Danau Panggang. Ulasan tersebut dilakukan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Mertler (2014) menyebutkan bahwa penelitian tindakan merupakan penelitian yang sistematis dilakukan oleh guru, administrator, konselor, atau yang lainnya selama proses belajar mengajar dengan tujuan mengumpulkan informasi tentang bagaimana sekolah beroperasi, bagaimana mereka mengajar, dan bagaimana siswa belajar. Senada dengan itu, Sanjaya (2009) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas atau luar kelas secara bersama. Penelitian ini direncanakan sebanyak dua pertemuan setiap siklusnya dan apabila dipandang masih kurang bisa dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Kurt Lewin menjelaskan bahwa ada empat yang harus dilakukan dalam proses penelitian tindakan, yakni perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*), dan refleksi (*reflecting*). Pelaksanaan penelitian tindakan adalah proses yang terjadi dalam suatu

lingkaran yang terus menerus. Proses penelitian tindakan digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1.1.** Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin (Sanjaya, 2009)

- a. Perencanaan yang berisi rencana tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan partisipasi belajar pendidikan jasmani melalui penerapan modifikasi peraturan dan peralatan.
- b. Tindakan yang berisi kegiatan yang dilakukan peneliti untuk meningkatkan partisipasi belajar pendidikan jasmani melalui penerapan modifikasi peraturan dan peralatan.
- c. Observasi pengamatan atas perubahan tindakan baik peningkatan maupun kekurangan yang dilakukan siswa maupun guru.
- d. Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak

tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

Kajian dalam buku ini dilaksanakan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Danau Panggang Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara Provinsi Kalimantan Selatan. Subjek yang dilibatkan dalam studi ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Danau Panggang Tahun Pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 27 siswa. Dengan rincian 10 putra dan 17 putri.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam kajian ini antara lain:

a. Lembar observasi guru

Menggunakan lembar observasi guru yang merupakan rencana penilaian yang digunakan kolaborator untuk menilai guru saat pembelajaran pada setiap siklus. Lembar observasi berguna mengamati guru saat mengajar dan mengisi tabel tersebut selama pembelajaran berlangsung.

b. Lembar aktivitas belajar siswa

Lembar aktivitas siswa merupakan lembar observasi pengamatan yang digunakan untuk menilai siswa saat pembelajaran pada setiap siklusnya. Lembar aktivitas belajar berguna mengamati siswa saat pembelajaran pada setiap siklusnya.

c. Lembar keterampilan

Penilaian keterampilan dilakukan dengan pengamatan selama melakukan pembelajaran gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dengan gaya inklusi. Penilaian keterampilan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran menggunakan gaya mengajar inklusi dibagi menjadi menjadi tiga level kesukaran keterampilan. Mulai dari level satu/mudah, level dua/sedang, dan level tiga/sulit.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif (hasil belajar siswa) akan dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui kualitas hasil belajar siswa. Peningkatan hasil belajar siswa dapat diketahui dengan cara membandingkan hasil belajar sebelum menggunakan gaya mengajar inklusi dan setelah menggunakan gaya mengajar inklusi. Analisis data hasil belajar diperoleh melalui hasil tes. Sedangkan data kualitatif dilakukan secara diskriptif sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan selesai di lapangan.

Analisis data menggunakan dua pendekatan yaitu kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif dilakukan secara diskriptif sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan selesai di lapangan. Namun, analisis ini lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data. Aktivitas dalam analisis data kualitatif meliputi: data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing/verification*. Berbeda dengan analisis kualitatif, dalam analisis kuantitatif data akan dianalisis secara deskriptif menggunakan analisis presentase dan nilai rata-rata. Peningkatan hasil belajar siswa dapat diketahui dengan cara membandingkan skor individu, yang diperoleh sebelum dan setelah mengikuti pelajaran. Analisis data hasil belajar diperoleh melalui hasil tes.

Penerapan gaya mengajar inklusi dalam meningkatkan hasil belajar gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dikatakan mengalami peningkatan jika rata-rata hasil tes siswa setelah melakukan pembelajaran pada siklus ini melebihi atau sama dengan KKM. Proses pembelajaran dinilai berhasil jika peserta didik yang tuntas belajarnya (nilai minimal 70) mencapai paling sedikit 75% dari total keseluruhan peserta didik sebagai objek penelitian.



Cara tepat menerapkan gaya mengajar  
inklusi dan meningkatkan hasil belajar





## **BAB II**

# **GAYA MENGAJAR**

### **A. Konsep Gaya Mengajar**

Gaya mengajar merupakan siasat yang dilakukan seorang guru untuk memikat partisipasi siswa melakukan tugas-tugas gerak yang diberikan selama proses pembelajaran. Gaya mengajar sangat berpengaruh terhadap pembelajaran yang akan mengubah peran aktif siswa sesuai dengan yang diinginkan. Dalam pembelajaran PJOK dikenal gaya mengajar “Mosston” yang dirancang oleh Muska Mosston untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Muska Mosston Ashworth (2008) mengemukakan bahwa spektrum gaya mengajar sebagai upaya menjembatani di antara pokok bahasan dan belajar. Spektrum ini merupakan suatu konsepsi teoritis dan suatu desain atau rancangan operasional mengenai alternatif atau kemungkinan gaya mengajar. Setiap gaya mengajar memiliki struktur tertentu yang menggambarkan peran guru dan siswa serta mengidentifikasi tujuan-tujuan yang dapat dicapai jika gaya mengajar ini dilakukan. Spektrum mengidentifikasi struktur setiap gaya dan hubungannya dengan gaya mengajar yang lain.

Dalam pengaturan pembelajaran yang harus ditekankan adalah gaya mengajar yang digunakan oleh guru PJOK. Gaya mengajar ini sangat berpengaruh terhadap pembelajaran yang akan mengubah peran aktif siswa sesuai yang diinginkan. Terkadang guru PJOK telah menggunakan berbagai gaya mengajar yang dikondisikan sesuai keadaan siswa di sekolah tempat mengajar dengan kreativitasnya sendiri. Dalam penggunaan gaya mengajar, guru PJOK sering

menggunakan gaya mengajar yang mengarah pada gaya mengajar “Mosston” tipe tertentu. Akan tetapi, guru tersebut tidak mengetahui secara konseptual dalam penggunaannya. Apalagi banyak gaya mengajar dalam pendidikan jasmani yang terdapat dalam gaya mengajar “Mosston” yang bervariasi. Banyak dijumpai pula guru yang menggunakan berbagai gaya mengajar, akan tetapi tidak mengetahui penerapannya secara benar.

Sebelum memilih gaya mengajar yang akan digunakan, seorang guru hendaknya mempertimbangkan berbagai aspek termasuk anatomi gaya mengajar. Perilaku mengajar adalah suatu rangkaian pembuatan keputusan. Anatomi gaya mengajar memberikan saran tentang segala sesuatu yang berkaitan dengan apa yang harus dikerjakan oleh guru dan pencapaian apa yang telah berhasil diraih oleh guru pada pengambilan keputusan sebelumnya dimana setiap tindakan, pernyataan, atau pertanyaan yang melintas di benak guru merupakan konsekuensi dari tiap keputusan yang diambil oleh guru (Setiawan & Nopembri, 2013). Gaya mengajar Mosston terdiri dari 11 gaya mengajar antara lain gaya mengajar *command (style a)*, *practice (style b)*, *reciprocal (style c)*, *self-check (style d)*, *inclusion (style e)*, *guided discovery (style f)*, *convergent discovery (style g)*, *divergent discovery (style h)*, *learner-designed (style i)*, *learner-initiated (style j)*, *self-teaching (style k)* (Santoso, Tri, 2018). Penggunaan dari masing-masing gaya mengajar berbeda-beda sesuai dengan tujuan latihan dari pembelajaran PJOK. Keberhasilan proses pembelajaran tidak terlepas dari gaya mengajar yang dipraktikkan oleh guru. Gaya mengajar memiliki peran penting dalam melakukan pengajaran dan tujuan dari pembelajaran dapat terwujud dengan efektif dan efisien. Oleh sebab itu, aktivitas yang sangat efisien saat kegiatan belajar mengajar ialah memilih serta menetapkan metode atau gaya mengajar sebelum dilaksakannya proses.



## B. Gaya Mengajar Inklusi

Gaya mengajar inklusi adalah cara mengajar yang dipakai oleh guru PJOK dalam menyajikan materi pembelajaran secara rinci dan menyeluruh dengan membagi beberapa tingkat kesulitan gerak dalam pembelajaran dan siswa diberi kebebasan untuk belajar sesuai dengan kecepatan dan kesanggupan belajar masing-masing siswa. Seiring dengan itu, Muska Mosston (2008) mengemukakan bahwa gaya mengajar inklusi merupakan gaya mengajar cakupan dengan memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Standar tugas ditentukan oleh guru, sedangkan tugas siswa adalah melaksanakan tingkatan tugas yang bervariasi untuk tugas yang sama. Siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana mereka mulai belajar, serta diberi kebebasan juga untuk menentukan berapa kali harus mengulangi gerakan dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan.

Kebebasan dalam menentukan tingkat kesulitan gerak yang sudah disediakan guru dan siswa menilai dirinya sendiri terhadap kemajuan belajarnya. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa keputusan yang harus dibuat oleh siswa itu berkenaan dengan pelaksanaan tugas gerak atau pokok bahasan, penilaian hasil belajar oleh dirinya sendiri, dan laju proses belajar itu sendiri (Adri, 2015). Siswa dapat belajar secara mandiri sesuai dengan kecepatan dan kemampuan irama belajarnya dan memutuskan untuk dapat menaikkan status tingkat kesulitan tugas gerak yang lebih tinggi tingkat kesukarannya (Mosston & Ashworth, 1994).

Lebih lanjut dipertegas oleh Amansyah, dkk (2014), gaya mengajar inklusi memaksimalkan keterlibatan siswa dan memfasilitasi kesempatan yang sama bagi semua siswa untuk melakukan tugas gerak tanpa memandang perbedaan individu. Siswa diberi kesempatan untuk

menilai tugas yang lebih ringan dan dilanjutkan ke tingkat tugas yang lebih sulit (berjenjang) sesuai dengan tingkat kemampuan tiap siswa. Pada gaya mengajar inklusi guru berperan sebagai pembuat keputusan-keputusan sebelum pertemuan, merencanakan seperangkat tugas-tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang sesuai dengan perbedaan individu serta memungkinkan siswa untuk berpindah dari tugas yang mudah ke tugas yang sukar. Keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari gaya mengajar inklusi antara lain: membina kemandirian dan mengembangkan kemampuan membuat keputusan berdasarkan pertimbangan sendiri.

Memberikan kesempatan belajar berdasarkan tempo belajar dan irama belajar atau ketepatan belajar dirinya sendiri. Hal ini juga, juga sejalan dengan pembelajaran sesuai tahap capaian belajar yang dituangkan dalam kurikulum merdeka. Pembelajaran sesuai tahap capaian belajar siswa adalah pendekatan belajar yang berpusat pada kesiapan belajar siswa, bukan pada tingkat kelas. Siswa dalam fase perkembangan yang sama bisa memiliki tingkat pemahaman dan kesiapan yang berbeda. Karena itu, pada gaya pembelajaran, cara dan materi pembelajaran divariasikan berdasarkan tingkat pemahaman dan kesiapan siswa.

Dalam gaya mengajar inklusi ada tahapan-tahapan yang harus dilakukan antara lain; pra pertemuan, dalam pertemuan, dan pasca pertemuan. Ketiga tahapan ini disebut anatomi gaya mengajar inklusi. Anatomi gaya mengajar inklusi menurut Mosston & Ashworth (2008) meliputi:

1. Peranan Guru
  - a. Membuat keputusan – keputusan pada pra pertemuan.
  - b. Harus merencanakan seperangkat tugas-tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perbedaan individu

dan yang memungkinkan siswa untuk beranjak dari tugas yang mudah ke tugas yang sulit.

2. Keputusan-keputusan Siswa

- b. Memilih tugas-tugas yang tersedia.
- c. Melakukan penafsiran sendiri dan memilih tugas awalnya.
- d. Siswa mencoba tugasnya.
- e. Sekarang siswa menentukan untuk mengulang, memilih tugas yang lebih sulit atau lebih mudah, berdasarkan berhasil atau tidaknya, sesuai dengan tugas awal.
- f. Mencoba tugas berikutnya.
- g. Siswa menilai/menaksir hasil-hasilnya.
- h. Prosesnya dilanjutkan

Dalam memilih dan merancang pokok bahasan pada gaya mengajar inklusi harus memperhatikan konsep tentang tingkat kesulitan. Tugas-tugas yang dipilih harus dimulai dari yang sederhana sampai ke tugas yang lebih kompleks, dengan setiap tugas mempunyai tingkat kesulitan yang ditambahkan. Ini bertujuan agar siswa lebih mengetahui sampai manakah tingkat kemampuannya dalam melakukan tugas gerak yang telah diberikan guru, dengan memilih tingkat kesulitan tugas yang disediakan, kemudian guru harus dapat mengevaluasi siswa dalam melakukan tugas gerak sesuai dengan tingkat kesulitan yang dipilih dan telah disiapkan pada lembar tugas.

**Tabel 2.1.** Sintaks pembelajaran gaya inklusi

Fase	Guru	Siswa
Perencanaan	Menyiapkan, merancang, dan membuat tahapan kegiatan tingkatan	-

---

	proses belajar gerak dalam gaya inklusi	
Menyampaikan materi praktik yang akan dipelajari	Menjelaskan tujuan dan manfaat pembelajaran yang akan berlangsung	Mendengarkan penjelasan yang disampaikan
Presentasi/demonstrasi	Mengelompokkan materi pembelajaran menjadi beberapa tingkat kesulitan yang berbeda, mudah, sedang dan sulit	Mendengarkan dan memperhatikan beberapa tingkat kesulitan yang diperagakan
Praktik	Membentuk kelompok kegiatan pembelajaran dari tingkat mudah, sedang, dan sulit	Mempraktikkan sesuai dengan tahapan kesulitan yang dipilih.
Umpan balik Proses	Mengkoreksi kesalahan gerakan yang dilakukan	Memperbaiki gerakan dan mengulang kembali
Umpan balik Hasil	Menyusun lembar unjuk kerja sesuai dengan tingkat kesulitan	Mengulang tugas gerak

---

Sumber: Mosston & Ashworth (1994)



## **BAB III**

# **HASIL BELAJAR GERAK**

### **A. Konsep Hasil Belajar**

Belajar digunakan untuk memberikan gambaran terhadap perubahan-perubahan perilaku yang terjadi karena pengalaman atau adanya interaksi antara individu dengan individu lainnya serta individu dengan lingkungannya. Belajar adalah merupakan proses penting bagi perubahan perilaku manusia dan sudah menjadi kebiasaan hidup untuk lebih berkembang. Belajar memiliki peranan penting dalam perkembangan, kebiasaan, sikap, keyakinan, tujuan, kepribadian, dan bahkan persepsi seseorang (Sani, Abdullah & Rahman, 2022). Belajar merupakan proses pendewasaan diri siswa, tujuan ini berlangsung melalui interaksi aktif antara siswa dengan guru sebagai pelaksana proses pembelajaran. Dari beberapa pengertian belajar di atas maka dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan perubahan tingkah laku yang dilakukan oleh individu sehingga adanya penambahan ilmu pengetahuan, ketrampilan, sikap sebagai rangkaian kegiatan menuju perkembangan pribadi manusia seutuhnya.

Perubahan tingkah laku yang terjadi terhadap siswa yang berupa bertambahnya ilmu pengetahuan, keterampilan dan sikap ini merupakan hasil belajar siswa. Hasil belajar yang diperoleh siswa satu dengan siswa yang lain akan berbeda dan akan terus mengalami perubahan dan perkembangan. Menurut Lestari (2015) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah siswa tersebut menerima pengalaman belajarnya. Andini dan Rasto (2019) mengatakan hasil belajar terbentuk dari pola sikap, perbuatan, nilai, dan

keterampilan sebagai hasil interaksi dalam pembelajaran. Hasil belajar juga merupakan laporan selama proses pembelajaran mengenai apa yang telah didapat siswa. Permendikbud Nomor 53 Tahun 2005 menyatakan bahwa hasil belajar yang dilakukan siswa adalah proses pengumpulan informasi tentang capaian pembelajaran siswa dalam aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan secara terencana dan sistematis. Dari pernyataan di atas dapat kita simpulkan bahwa hasil belajar dilakukan secara keseluruhan aspek yang terkait dengan perubahan tingkah laku yang mencakup kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dalam proses belajar mengajar guru melakukan tugasnya tidak hanya menyampaikan materi kepada siswa, tetapi ia juga dituntut untuk membantu keberhasilan dalam menyampaikan materi pelajaran yaitu dengan cara mengevaluasi hasil belajar mengajar. Penilaian hasil belajar adalah tujuan dari proses belajar mengajar yang menyangkut semua aspek baik ranah kognitif, afektif, maupun psikomotor. Penilaian dapat dilakukan pada saat proses berlangsung yaitu pada saat siswa melakukan praktik, atau sesudah proses berlangsung dengan cara melakukan tes kepada siswa.

## **B. Gerak Spesifik Melempar Bola ke Arah Sasaran**

Lempar atau melempar termasuk dalam gerak manipulatif. Menurut Sudarsini (2016) melempar merupakan suatu keterampilan manipulatif yang kompleks dimana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh keruang tertentu. Lemparan bisa dilakukan dengan cara lemparan bawah, lemparan atas kepala, lemparan atas lengan atau lemparan samping lengan. Berbicara mengenai lempar, tidak sedikit gerak dasar lempar yang dapat



ditemukan disetiap permainan atau cabang olahraga misalnya bola voli, bola basket, bola tangan, softball, dan lainnya.

Lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan kedepan atau keatas (Widya, 2004). Gerak spesifik lempar merupakan salah satu gerak manipulatif yang memiliki kontrol gerakan tertentu. Gerakan yang dihasilkan berupa kombinasi yang dipengaruhi dan didukung oleh alat bantu atau media seperti melempar bola. Tujuan lempar adalah untuk mengukur maksimal jarak tempuh alat. Pada setiap gerak dasar yang dilakukan memiliki kekhususan pembatasan yang meliputi: (a) karakter peralatan yang digunakan (ukuran, berat, kualitas aerodinamika), (b) keterbatasan ruang (panjang jalur awalan lemparan, tinggi rintangan melempar, (c) tuntutan teknik yang ditentukan oleh peraturan yang berpengaruh kepada urutan gerak dan membuatnya unik (Sidik, 2014).

Menurut Sudarsini (2016) melempar merupakan suatu keterampilan manipulatif yang kompleks dimana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh keruang tertentu. Lemparan bisa dilakukan dengan cara lemparan bawah, lemparan atas kepala, lemparan atas lengan atau lemparan samping lengan. Haywood dan Getchell (2014) menyatakan *“throwing is a complex skill that requires many body segments. To do the maximum throw, the thrower must move many joints through full motion with the right time.”* Melempar adalah keterampilan kompleks yang membutuhkan koordinasi banyak segmen tubuh, untuk melakukan lemparan maksimum, pelempar harus menggerakkan banyak sendi melalui rentang gerak penuh dengan waktu yang tepat. Berdasarkan pendapat ahli tersebut, maka dapat dikatakan bahwa gerak dasar lempar atau melempar terdiri dari beberapa jenis lemparan dengan berbagai

bentuk gerakan yang dapat mempengaruhi hasil dan ketepatan lemparan.

Menurut (Riko et al., 2021), lemparan dari bawah dalam cabang olahraga tertentu merupakan awalan dalam memulai permainan dengan lemparan keras dan terarah. Sedangkan menurut Indris (2015), lemparan bawah adalah usaha untuk mengarahkan bola ke arah lapangan lawan atau sasaran yang dilakukan oleh siswa yang berdiri pada tempat yang telah ditentukan, siswa memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang”. Yane (2014) menyatakan bahwa melempar bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati rintangan berupa tali yang dibentangkan dan masuk dalam sasaran yang telah ditentukan.

Lemparan yang cepat, keras dan terarah dapat dijadikan sebagai senjata yang ampuh dalam melakukan serangan pertama pada cabang olahraga tertentu, sehingga lemparan dapat memberikan manfaat yang cukup besar dalam menghasilkan point atau angka di dalam permainan. Dan tidak jarang bahwa lemparan bola yang terarah akan mendapatkan kemenangan dalam pertandingan (Juari & Dkk, 2010). Menurut Nuril Ahmadi (2007), lemparan bola dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan ke daerah lawan. Yane (2014) menyatakan bahwa lemparan bola dilakukan dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola masuk dalam lapangan sasaran. Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa lemparan yang dilakukan merupakan penyajian bola sebagai serangan pertama kali kedaerah lawan dan sebagai tanda pemulaan permainan. Lemparan tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh

kemenangan, oleh karena itu lemparan bola ke arah sasaran harus dilakukan sebaik mungkin.

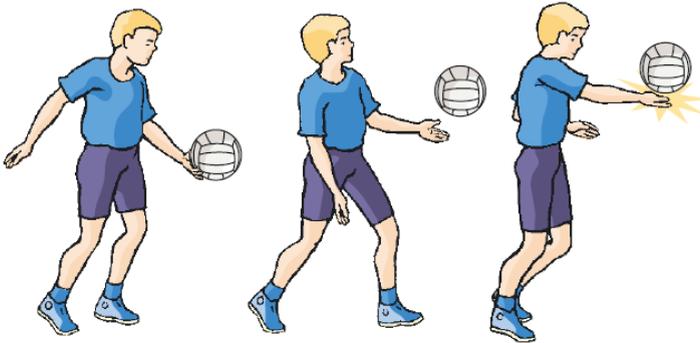
Menurut Beutelstahl (2013), lemparan adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula ini hanya dianggap sebagai lemparan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan saja. Tetapi, kemudian berkembang menjadi suatu senjata untuk menyerang. Jadi teknik melempar ini tidak boleh diabaikan dan harus dilatih dengan baik terus menerus. Kemudian Beutelstahl memaparkan lemparan bawah merupakan lemparan yang paling populer dan yang paling sering dipakai. Lemparan bawah dianggap paling mudah dilakukan oleh siswa perempuan. Siswa dapat menguasai dan mengontrol bola dengan lebih teliti. Lemparan bawah merupakan lemparan yang paling mudah dilakukan sehingga siswa perempuan bisa menggunakannya, walaupun begitu siswa laki-laki juga dapat melakukan lemparan bawah ini.

Berikut ini ketentuan dalam melakukan lemparan ke arah sasaran menurut (Beutelstahl, 2013):

- a. Tahap pertama (melempar bola atau throw as)  
Berat badan ditempatkan pada kaki sebelah belakang. Lengan bermain atau striking arm (lengan digunakan untuk melempar bola) digerakkan kebelakang dan keatas (lengan siswa).
- b. Tahap kedua (memukul bola atau hitting the ball)  
Lengan bermain (lengan kanan untuk pemain kanan lengan kiri untuk pemain kidal) diayunkan ke bawah, dari belakang kedepan dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu, berat badan dipindahkan kekaki sebelah depan. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin.

- c. Tahap ketiga (gerak akhir atau follow-thought)  
Lengan bermain terus mengikuti arah bola. Pemain cepat-cepat pindah ke posisi yang baru di lapangan.

Dari uraian tersebut diketahui bahwa melempar bola ke arah sasaran dilakukan dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat dari bawah belakang kedepan dan memukul bola yang telah dilemparkan rendah-rendah. Sementara itu, berat badan dipindahkan ke kaki sebelah depan. Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan sekaku mungkin sehingga bola bisa masuk dalam lapangan lawan atau daerah sasaran.



**Gambar 3.1.** Melempar Bola ke Arah Sasaran (Beutelstahl, 2013)

Melempar bola merupakan gerak spesifik yang paling mudah dilakukan. Namun demikian tidak menutup kemungkinan bagi siswa seringkali melakukan kesalahan. Kesalahan dalam melakukan teknik gerakan melempar akan mengakibatkan kegagalan dalam melewati bola ke arah sasaran.

**Tabel 3.2.** Kesalahan dalam melakukan lemparan dan perbaikan Kesalahan

<b>Kesalahan Perbaikan</b>	<b>Kesalahan Perbaikan</b>
Bola bergerak ke atas bukan ke depan, dan tidak sampai ke arah sasaran	Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah. Pukul bola tepat di tengah belakang dan ayunkan lengan ke depan ke arah sasaran.
Berat badan anda bertumpu di kaki belakang, bola melambung terlalu tinggi	Melangkahlah ke depan dengan kaki depan anda pada saat anda memukul bola. Kepala dan bahu anda harus berada di depan.
Bola tidak cukup bertenaga untuk sampai ke arah sasaran.	Jangan mengayunkan tangan yang memegang bola. Pukulan harus dilakukan dengan tumit telapak tangan anda yang terbuka.

Kesalahan-kesalahan dan cara memperbaiki gerakan melempar bola tersebut harus dipahami oleh seorang guru. Kesalahan yang sering dilakukan siswa harus segera dibetulkan. Kesalahan yang dibiarkan akan mengakibatkan pola gerakan menjadi salah, sehingga gerakan tidak efektif dan tidak sesuai seperti yang diharapkan (Ahmadi, 2007).

## **B. Gaya Mengajar Inklusi Gerak Spesifik Melempar Bola ke Arah Sasaran**

Dalam pembelajaran gerak spesifik melempar bola sangat memungkinkan menerapkan gaya mengajar inklusi, karena gaya mengajar inklusi memberikan sajian pembelajaran yang beragam mulai dari yang mudah sampai ke yang sulit. Gaya inklusi/cakupan merupakan bagian dari spektrum gaya Mosston yang pada dasarnya seorang guru membagi tugas gerak yang sama menjadi beberapa tingkat kesukaran yang berbeda. Gaya Inklusi atau *style-E* bagian dari spektrum gaya mengajar dari Mosston (Mosston & Ashworth, 2008), mengenalkan tingkat kesukaran yang berbeda dalam melakukan tugas gerak yang sama. Dalam proses pembelajaran metode atau gaya merupakan faktor eksternal yang terpenting untuk meningkatkan hasil belajar lemparan bola ke arah sasaran.

Gaya mengajar inklusi memiliki peranan penting dalam meningkatkan keterampilan gerak yang dimiliki oleh siswa serta mengoptimalkan hasil belajar gerak spesifik lemparan pada permainan bola besar (Zulkifli et al., 2020). Siswa diberikan beberapa tingkat kesukaran dan menentukan sendiri tingkatan yang sesuai dengan kemampuan siswa. Siswa akan diberi kebebasan untuk menentukan sendiri serta menilai sendiri kemampuan belajarnya. Atas dasar penilaian ini siswa membuat keputusan apakah melanjutkan tugas gerak ke tingkat yang lebih sulit atau tetap pada tugas gerak yang telah dipilih. Gaya mengajar inklusi melibatkan semua siswa dalam memilih dan menyesuaikan kemampuan tugas gerak dengan kemampuan yang dimiliki. Memberikan pilihan level kesukaran kepada siswa untuk memulai tugas gerak sesuai dengan kemampuannya. Memulai tugas gerak dari mudah lalu dilanjutkan dengan gerakan yang lebih sukar, siswa memiliki alternatif tugas sesuai dengan kemampuan dirinya. Dalam

gaya inklusi seorang guru memiliki peran sebagai pembuat keputusan. Guru membuat keputusan sebelum pertemuan maupun saat merancang berbagai tugas dengan tingkat kesukaran yang berbeda. Dengan adanya level kesukaran diharapkan siswa membuat keputusan menentukan tugas gerakan sesuai dengan kemampuannya. Selanjutnya siswa mengulang-ulang tugas gerak yang telah dipilih (Hidayat, 2008). Gaya mengajar inklusi mengembangkan demokratisasi dalam pembelajaran PJOK, siswa dapat memulai pembelajaran sesuai dengan kemampuannya (Suryobroto, 2001).

Penerapan gaya mengajar inklusi untuk meningkatkan hasil belajar gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dapat dilihat pada bentuk kegiatan dan pembagian level kesukaran antara lain:

### **Penilaian keterampilan level 1 (Mudah)**

Lakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dari jarak lempar 6 meter dan tinggi rintangan 1,5 meter!

#### **Petunjuk Umum:**

1. Guru menjelaskan aspek-aspek yang dinilai dalam pelaksanaan praktik.
2. Guru memberi pengarahan kepada siswa sebelum praktik dimulai.
3. Guru mengelompokkan siswa sesuai dengan kemampuan masing-masing sesuai dengan hasil observasi guru.
4. Demonstrasikan tingkatan tugas gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dan melewati rintangan setinggi 1,5.

### **Pelaksanaan praktik:**

1. Sikap Awal: Berdiri di daerah lemparan menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk dan berat badan berada di tengah.
2. Sikap pelaksanaan: Bola dilambungkan di depan pundak kanan setinggi 10 sampai 20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan di luruskan dan telapak tangan atau genggaman tangan ditegangkan.
3. Sikap Akhir: Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahakan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke dalam lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap kembali.

### **Penilaian keterampilan level 2 (Sedang)**

Lakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dari jarak lempar 6 meter dan tinggi rintangan 2 meter!

### **Petunjuk Umum:**

1. Guru menjelaskan aspek-aspek yang dinilai dalam pelaksanaan praktik.
2. Guru memberi pengarahan kepada siswa sebelum praktik dimulai.
3. Guru mengelompokkan siswa sesuai dengan kemampuan masing-masing sesuai dengan hasil observasi guru.
4. Demonstrasikan tingkatan tugas gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dan melewati rintangan setinggi 2 meter.

**Pelaksanaan praktik:**

1. Sikap Awal: Berdiri di daerah lemparan menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk dan berat badan berada di tengah.
2. Sikap pelaksanaan: Bola dilambungkan di depan pundak kanan setinggi 10 sampai 20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggam tangan ditegangkan.
3. Sikap Akhir: Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkahkkan kaki kanan ke depan dan segera masuk ke dalam lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap kembali.

**Penilaian keterampilan level 3 (Sulit)**

Lakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dari jarak lempar 9 meter dan tinggi rintangan 2 meter!

**Petunjuk Umum:**

1. Guru menjelaskan aspek-aspek yang dinilai dalam pelaksanaan praktik.
2. Guru memberi pengarahan kepada siswa sebelum praktik dimulai.
3. Guru mengelompokkan siswa sesuai dengan kemampuan masing-masing sesuai dengan hasil observasi guru.
4. Demonstrasikan tingkatan tugas gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dari jarak 9 meter dan melewati rintangan setinggi 2 meter.

### **Pelaksanaan praktik:**

1. Sikap Awal: Berdiri di daerah lemparan menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri berada di depan dan bagi yang kidal sebaliknya. Bola dipegang pada tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam atau dengan telapak tangan terbuka, lutut agak ditekuk dan berat badan berada di tengah.
2. Sikap pelaksanaan: Bola dilambungkan di depan pundak kanan setinggi 10 sampai 20 cm, pada saat yang bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke arah depan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Lengan diluruskan dan telapak tangan atau genggam tangan ditegangkan.
3. Sikap Akhir: Setelah memukul bola diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkah kaki kanan ke depan dan segera masuk ke dalam lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap kembali.



## **BAB IV**

# **SANDARAN EMPIRIK DAN TEORETIK**

### **A. Dasar Empirik Belajar Gerak**

Beberapa kajian empirik sebelumnya yang relevan dengan pembahasan buku ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian Ujang Roman dan Suto Wibowo (2018) dengan judul penelitian “Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Servis Forehand Tinggi dalam Pembelajaran Bulu Tangkis Dengan Penerapan Gaya Mengajar Inklusi pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 22 Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar servis *forhand* tinggi pada pembelajaran permainan bulutangkis. Adapun relevansinya dengan penelitian ini adalah adanya materi pendidikan jasmani berdasarkan pada standar kompetensi dan kompetensi dasar. Berdasarkan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian yang dilakukan Ujang Roman dan Suto Wibowo terdapat persamaan dalam gaya mengajar yang diterapkan. Sedangkan, perbedaannya terletak pada jenjang pendidikan yang dijadikan subjek dalam penelitian. Perbedaan lain terletak pada level kesukaran yang hanya menggunakan tinggi net saja.
2. Penelitian yang dilakukan Try Ramonda Tarigan (2018) dengan judul penelitian “Pendekatan Inklusi; Meningkatkan Hasil Belajar

Teknik Lari Sprint Pelajar SMP Negeri 30 Medan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar lari sprint yang didapat siswa kelas VII SMP Negeri 30 Medan 2017 melalui pendekatan inklusi. Adapun relevansi penelitian ini adalah subjek penelitian yang digunakan yaitu siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Berdasarkan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian yang dilakukan Try Ramonda Tarigan terdapat persamaan dalam gaya mengajar yang diterapkan dan subjek penelitian. Sedangkan, perbedaannya terletak pada materi pembelajaran yang diteliti dalam penelitian ini.

## **B. Dasar Teoretik dan Konseptual Belajar Gerak**

Prinsip dan konsep pembelajaran paradigma baru kurikulum merdeka yang berpusat pada siswa. Siswa dalam fase perkembangan yang sama bisa memiliki tingkat pemahaman dan kesiapan yang berbeda. Karena itu, capaian pembelajaran yang harus dicapai siswa, mesti disesuaikan dengan karakteristik, potensi, serta kebutuhan siswa. Dari hasil observasi yang dilakukan selama pembelajaran PJOK terutama pada materi gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran pada permainan bola besar, terdapat permasalahan yang terjadi seperti (1) perlakuan yang diberikan guru terhadap siswa sama, (2) guru tidak memperhatikan potensi dan kemampuan siswa, (3) tidak menerapkan pembelajaran berdiferensiasi, sehingga hasil belajar yang tidak tercapai dengan baik.

Untuk meningkatkan hasil belajar yang diinginkan guru perlu menerapkan gaya mengajar yang tepat untuk semua siswa. Guru sebagai tenaga pengajar atau pendidik di sekolah diharuskan dapat memiliki kemampuan yang kreatif dan inovatif. Salah satunya ialah menerapkan gaya mengajar inklusi pada materi gerak spesifik

melempar bola ke arah sasaran dapat diikuti dan dilaksanakan oleh semua siswa sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Gaya mengajar inklusi dilakukan dengan adanya pemberian level kesukaran tugas gerak kepada siswa sesuai dengan kemampuannya. Penerapan gaya mengajar inklusi memberikan menu pilihan variasi pembelajaran dari yang mudah sampai ke yang sulit, dari yang sederhana sampai ke yang kompleks. Sehingga siswa bisa memilih tugas gerak sesuai kemampuannya masing-masing.

Siswa yang memilih tugas gerak sesuai kemampuan akan secara aktif menjalankan tugas geraknya tanpa merasa takut dan bosan bahkan siswa akan lebih tertantang untuk melakukan aktivitas yang lebih sulit/ berat lagi karena merasa telah mampu/ berhasil melakukan tugas gerak yang sederhana secara berkali-kali. Dengan adanya level kesukaran yang bertingkat sesuai dengan potensi dan kemampuan siswa, maka hasil belajarpun akan meningkat begitu juga dengan aktivitas siswa selama proses pembelajaran akan berjalan dengan baik.

## KERANGKA BERPIKIR



**Gambar 4.1.** Konseptualisasi Kerangka Berpikir



# **BAB V**

## **CARA TERAPKAN GAYA INKLUSI, KELEBIHAN DAN KETERBATASANNYA**

### **A. Contoh Penerapan Gaya Inklusi**

Penulis telah melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran PJOK, terutama pada materi gerak spesifik melempar permainan bola besar pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Danau Panggang tahun pelajaran 2022/2023. Hasil pengamatan dari penerapan gaya inklusi ini berupa tes unjuk kerja pada aspek keterampilan pada materi gerak spesifik lempar pada permainan bola besar. Penerapan gaya inklusi dilakukan sebagai upaya meningkatkan hasil belajar gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran siswa kelas VII SMP Negeri 3 Danau panggang. Hasil penerapan gaya inklusi dilaksanakan sebanyak 2 siklus dengan 2 pertemuan setiap siklusnya. Setiap pertemuan selama proses pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi. Paparan cara menerapkan gaya mengajar inklusi dapat dideskripsikan sebagai berikut:

#### **1. Siklus I**

Kegiatan penerapan tindakan kelas yang dilakukan setiap siklusnya terdapat empat tahapan tindakan yang harus dilakukan. Pada siklus I ini penulis bersama kolaborator melakukan persiapan dan langkah-langkah sebagai berikut:

### **a. Perencanaan (*planning*)**

Melihat latar belakang dan tujuan dari penulisan buku ini maka penulis menyampaikan kepada siswa pembelajaran yang akan dilakukan menggunakan gaya mengajar inklusi. Pembelajaran gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran, penulis tuangkan melalui Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang didalamnya sudah memuat langkah-langkah pembelajaran. Penulis menetapkan fokus observasi selama proses pembelajaran dengan menerapkan gaya mengajar inklusi untuk seluruh aktivitas guru dan siswa. Diperlukan perencanaan dan persiapan instrument observasi dengan menggunakan lembar observasi aktivitas guru dan lembar observasi aktivitas siswa.

### **b. Tidakan (*action*)**

Pelaksanaan proses pembelajaran dalam siklus 1 berlangsung dua kali pertemuan. Pembelajaran pertemuan pertama dilakukan pada hari Senin 21 November 2022 dan pertemuan kedua pada hari Kamis 24 November 2022. Pada siklus 1 materi pembelajaran yang diberikan adalah gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dengan menggunakan gaya mengajar inklusi. Secara rinci pelaksanaan pembelajaran pada siklus ini seperti yang tertulis pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah sebagai berikut;

#### 1) Kegiatan pertemuan 1

Pertemuan pertama pada siklus 1 dimulai dengan kegiatan perencanaan pelaksanaan pembelajaran (RPP). Waktu yang digunakan pada pertemuan ini 3 x 40 menit. Guru mengkondisikan kesiapan siswa untuk proses pembelajaran gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran menggunakan gaya mengajar inklusi.

Kegiatan pendahuluan yang dilakukan oleh guru sebagai berikut;

- (1) Berbaris, berdoa, presensi dan apersepsi
- (2) Memotivasi siswa



Guru mendorong dan mendukung siswa lebih semangat dan aktif selama pembelajaran

(3) Menjelaskan tujuan pembelajaran

Guru menjelaskan tujuan pembelajaran pada gerak spesifik melempar adalah siswa dapat melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran.

(4) Guru menentukan variasi level kesukaran gerakan

Guru membagi 3 tingkat variasi level kesukaran gerakan mulai dari mudah, sedang, dan sulit.

- Level mudah melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dengan ketinggian rintangan 1,5 meter.
- Level sedang melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dengan ketinggian rintangan 2 meter.
- Level sulit melempar bola ke arah sasaran dari jarak 9 meter dengan ketinggian rintangan 2 meter.

(5) Melakukan pemanasan yang mengarah kepada gerak melempar  
Pemanasan yang dilakukan mengarah kepada gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran yang berupa lempar tangkap bola.

Kegiatan inti pembelajaran langkah-langkahnya meliputi;

(1) Kegiatan guru

- a. Guru menjelaskan dan memperagakan gerak spesifik lemparan sesuai dengan level kesukarannya.
- b. Guru mengkomunikasikan kepada siswa level kesukaran yang akan dipilih
- c. Guru bertanya kepada siswa, apakah siswa telah memahami tentang level kesukaran gerak spesifik lemparan yang telah dijelaskan dan diperagakan.

(2) Kegiatan siswa

- a. siswa menentukan level kesukaran sesuai dengan kemampuannya.

- Pada level kesukaran mudah terdapat 10 orang siswa yang melakukan gerak spesifik melempar bola.
  - Pada level kesukaran sedang terdapat 11 orang siswa yang akan melakukan gerak spesifik melempar bola.
  - Pada level kesukaran sulit terdapat 6 orang siswa yang akan melakukan gerak spesifik melempar bola.
- b. Siswa mengerjakan tugas gerak sesuai dengan level yang dipilih
- 10 siswa melakukan melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dengan rintangan 1,5 meter.
  - 11 siswa melakukan melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dengan rintangan setinggi 2 meter.
  - 6 siswa melakukan melempar bola ke arah sasaran dari jarak 9 meter dengan rintangan setinggi 2 meter.
- c. Siswa mengulang-ulang tugas gerakan sesuai dengan levelnya.
- d. Siswa menilai tugas gerak yang telah dilakukan dan memutuskan level tugas gerak. Siswa diberikan kesempatan 5 kali melempar bola ke arah sasaran. masing-masing level dapat kesempatan melakukan gerak spesifik melempar ke arah sasaran sebanyak 5 kali.
- e. Siswa bertanya kepada guru apakah tugas gerak yang dipilih sudah sesuai atau belum. Disebabkan masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran mendorong siswa untuk bertanya kendala-kendala yang dihadapi selama melakukan tugas gerak.

## 2) Kegiatan pertemuan 2

Pembelajaran pada pertemuan kedua siklus 1 menggunakan waktu 3 x 40 menit, untuk menyelesaikan langkah-langkah pembelajaran selanjutnya antara lain;

### (3) Kegiatan guru

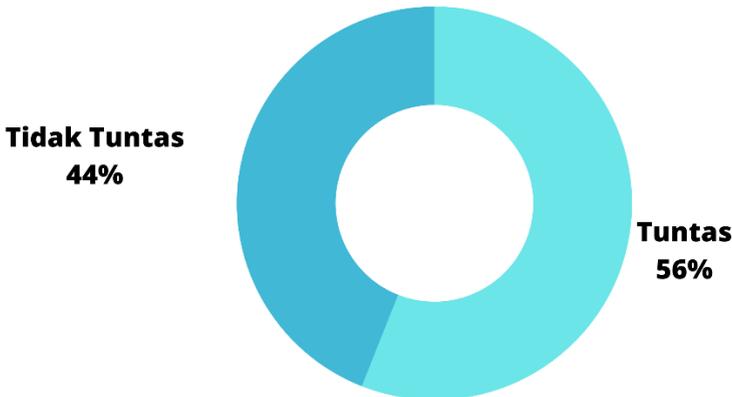
- a. Guru menjawab pertanyaan yang diajukan siswa terkait kesalahan-kesalahan selama melakukan tugas gerak.
  - b. Guru mengkoreksi gerakan yang salah dilakukan oleh siswa. Langkah-langkah dalam melakukan gerak spesifik meliputi, sikap awal, sikap inti, dan sikap akhir saat melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran.
- (4) Kegiatan siswa
- a. Siswa mengulang-ulang kembali tugas gerak spesifik melempar sesuai dengan level kesukaran yang telah dipilih.
  - b. Siswa menilai tugas gerak yang telah dilakukan.
- (5) Evaluasi proses dan hasil
- a. Guru melakukan refleksi level kesukaran yang dipilih siswa terkait kualitas gerakan melempar bola ke arah sasaran. Masih ditemukan beberapa siswa yang salah dalam melakukan gerak lemparan sehingga dari lima kali melempar bola tidak semua mampu melakukannya.
  - b. Pendinginan (*collingdown*) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan tangan.
  - c. Berbaris dan berdoa, kemudian membubarkan kelas dengan tertib.

### c. Pengamatan

Pembaca yang ingin menerapkan gaya inklusi memerlukan pendamping atau kolaborator yang bertugas mengobservasi selama proses penerapan gaya inklusi. Dalam penerapan gaya inklusi yang penulis lakukan, penulis didampingi oleh 2 orang guru sebagai kolaborator yang bertugas melakukan observasi selama proses pembelajaran dengan mencatat hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung dan sesuai dengan lembar observasi aktivitas guru dan untuk penilaian siswa dilakukan oleh guru sebagai observer.

Hasil observasi yang dilakukan secara menyeluruh menunjukkan bahwa pembelajaran berjalan lancar, namun masih terdapat beberapa kekurangan yang dilakukan oleh guru maupun siswa.

Berdasarkan hasil observasi tes keterampilan dengan menggunakan tes unjuk kerja melempar bola ke arah sasaran pada penelitian tindakan kelas diperoleh hasil yang belum memuaskan dan belum memenuhi standar ketuntasan minimal yang sudah ditentukan 70. Dari jumlah keseluruhan siswa sebanyak 27 orang pada siklus 1 nilai rata-rata ketuntasan siswa melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran adalah 44%. Artinya hanya 12 orang siswa yang tuntas melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dari 27 orang siswa. Berikut grafik capaian keterampilan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran pada siklus 1.



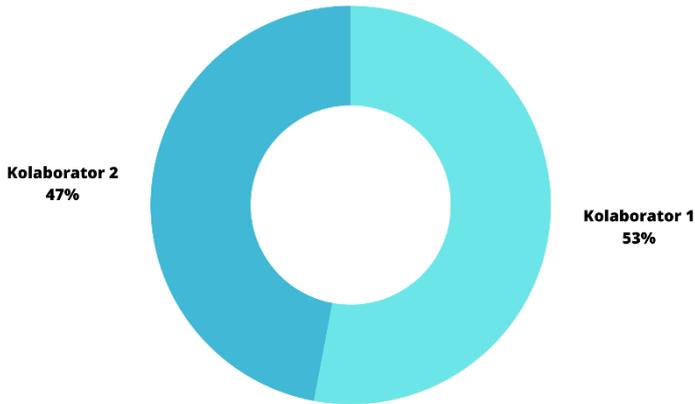
**Gambar 5.1.** Grafik Nilai Keterampilan Siklus 1

Persentase hasil perolehan nilai keterampilan siswa yang tuntas dan belum tuntas tersaji dalam tabel berikut ini:

**Tabel 5.1.** Tingkat Presentase Capaian KKM Nilai Keterampilan Siklus 1

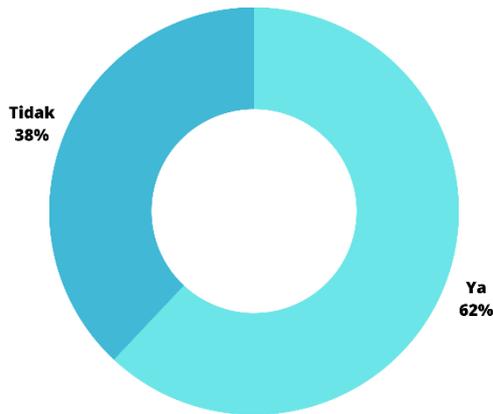
<b>Ketuntasan Belajar</b>	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tuntas	12	44%
Tidak Tuntas	15	56%
Jumlah		100

Dari hasil observasi lembar aktivitas guru yang dilakukan oleh dua orang kolaborator saat proses pembelajaran melempar bola ke arah sasaran menggunakan gaya mengajar inklusi. Kolaborator pertama memberikan tanda centang sebanyak 8 buah pada kolom “ya” dari 14 butir amatan pada instrument, sehingga mendapatkan nilai 57.1 jika dipersentasekan hasilnya 57.1%. Kolaborator kedua memberikan tanda centang 9 buah pada kolom “ya” dari 14 butir amatan pada instrumen, sehingga mendapatkan nilai 64.3 jika dipersentasekan hasilnya 64.3%. Di bawah ini penulis tampilkan grafik lembar aktivitas guru selama proses pembelajaran melempar bola ke arah sasaran pada siklus 1 yang dilakukan oleh 2 orang kolaborator.



**Gambar 5.2.** Grafik Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus 1

Penilaian selanjutnya adalah hasil observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran melempar bola ke arah sasaran siklus 1 yang dinilai oleh guru atau penulis sendiri. Hasil perolehan tanggapan dari delapan butir amatan observasi aktivitas siswa, didapat tanggapan “ya” sebanyak 5 butir jika dipersentasekan sebesar 62.5%, sedangkan pada tanggapan “tidak” ada 3 butir amatan apabila dipersentasekan sebesar 37.5%. Berikut grafik hasil observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran pada siklus 1:



**Gambar 5.3.** Grafik Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1

#### d. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi tes keterampilan dengan menggunakan tes unjuk kerja melempar bola ke arah sasaran pada penelitian tindakan kelas diperoleh hasil yang belum memuaskan dan standar ketuntasan minimal yang peneliti tentukan 70 belum terpenuhi. Hasil pengamatan aktivitas guru pada siklus 1 terdapat beberapa temuan, langkah-langkah dalam kegiatan pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi masih ada yang belum dikuasai guru. Sehingga diperlukan adanya perbaikan dalam siklus selanjutnya. Sedangkan, hasil pengamatan aktivitas siswa pada siklus 1 saat guru menjelaskan level kesukaran gerakan masih ada siswa yang tidak memperhatikan, serta pada saat melakukan tugas gerak masih ada siswa belum memahami level kesukaran yang dipilih.

Berdasarkan temuan dan kekurangan yang ada pada siklus 1, maka pada siklus II akan membuat pembelajaran melempar bola ke arah sasaran dengan menggunakan gaya mengajar inklusi menjadi lebih baik dan terarah lagi, sehingga akan menimbulkan semangat siswa untuk mengulang tugas gerak sesuai level lebih baik lagi. Untuk guru agar

lebih memperhatikan dan menyesuaikan dengan langkah-langkah sesuai prosedur gaya mengajar inklusi. Pada siklus II penulis akan melakukan pembenahan pembelajaran yang difokuskan kepada:

- 1) Pada siklus I siswa belum memahami tugas gerak sesuai level yang mereka pilih. Sehingga pada siklus II guru akan menjelaskan lebih rinci lagi terkait level kesukaran yang telah ditentukan.
- 2) Guru akan aktif memberikan masukan dan motivasi kepada siswa terkait level kesukaran yang dipilih.
- 3) Membangun komunikasi antara guru dan siswa selama pembelajaran.

## **2. Siklusi II**

### **a. Perencanaan**

Kegiatan siklus II sama dengan pelaksanaan kegiatan siklus I yaitu terdiri dari kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Kegiatan perencanaan pada siklus II meliputi kegiatan menelaah hasil siklus I yang tergambar dari hasil refleksi siklus I, merencanakan RPP untuk pembelajaran materi yang akan disampaikan yaitu dan KD.4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. Kegiatan keterampilan berupa gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran. Kegiatan perencanaan yang lain meliputi penyiapan instrument penilaian, lembar observasi keaktifan guru dan siswa selama proses pembelajaran. Semua perencanaan yang dirancang untuk siklus II berdasarkan hasil refleksi dari siklus I yang telah dilakukan penulis bersama-sama dengan kolaborator.

## b. Pelaksanaan

Pelaksanaan pada siklus II terdiri dari dua kali pertemuan, pertemuan pertama siklus II dilaksanakan pada hari Kamis 30 November 2022 dan pertemuan kedua siklus 2 dilaksanakan pada hari Kamis 07 Desember 2022.

### 1) Kegiatan pertemuan 1

Kegiatan pertemuan pertama siklus II dimulai dengan kegiatan perencanaan meliputi persiapan RPP. Waktu yang digunakan dalam pertemuan pertama ini 3x40 menit. Guru mengkondisikan kesiapan siswa untuk proses pembelajaran gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran menggunakan gaya mengajar inklusi.

Kegiatan pendahuluan yang dilakukan oleh guru sebagai berikut;

(1) Berbaris, berdoa, presensi dan apersepsi

(2) Memotivasi siswa

Guru mendorong dan mendukung siswa lebih semangat dan aktif selama pembelajaran

(3) Menjelaskan tujuan pembelajaran

Guru menjelaskan tujuan pembelajaran pada gerak spesifik melempar adalah siswa dapat melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran.

(4) Guru menentukan variasi level kesukaran gerakan

Guru membagi 3 tingkat variasi level kesukaran gerakan mulai dari mudah, sedang, dan sulit.

- Level mudah melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dengan ketinggian rintangan 1,

- Level sedang melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dengan ketinggian rintangan 2 meter.

- Level sulit melempar bola ke arah sasaran dari jarak 9 meter dengan ketinggian rintangan 2 meter.

(5) Melakukan pemanasan yang mengarah kepada gerak melempar

Pemanasan yang dilakukan mengarah kepada gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran yang berupa lempar tangkap bola.

Kegiatan inti pembelajaran langkah-langkahnya meliputi;

(6) Kegiatan guru

- a. Guru menjelaskan dan memperagakan gerak spesifik lemparan sesuai dengan level kesukarannya.
- b. Guru mengkomunikasikan kepada siswa level kesukaran yang akan dipilih
- c. Guru bertanya kepada siswa, apakah siswa telah memahami tentang level kesukaran gerak spesifik lemparan yang telah dijelaskan dan diperagakan.

(7) Kegiatan siswa

- a. siswa menentukan level kesukaran sesuai dengan kemampuannya.
  - Pada level kesukaran mudah terdapat 10 orang siswa yang melakukan gerak spesifik melempar bola.
  - Pada level kesukaran sedang terdapat 11 orang siswa yang akan melakukan gerak spesifik melempar bola.
  - Pada level kesukaran sulit terdapat 6 orang siswa yang akan melakukan gerak spesifik melempar bola.
- b. Siswa mengerjakan tugas gerak sesuai dengan level yang dipilih
  - 10 siswa melakukan melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dengan rintangan 1,5 meter.
  - 11 siswa melakukan melempar bola ke arah sasaran dari jarak 6 meter dengan rintangan setinggi 2 meter.
  - 6 siswa melakukan melempar bola ke arah sasaran dari jarak 9 meter dengan rintangan setinggi 2 meter.
- c. Siswa mengulang-ulang tugas gerakan sesuai dengan levelnya.

- d. Siswa menilai tugas gerak dan memutuskan level tugas gerak. Penerapan gaya Inklusi ... Bab V dan tan 5 kali melempar bola ke arah sasaran.
- e. Siswa bertanya kepada guru apakah tugas gerak yang dipilih sudah sesuai atau belum. Disebabkan masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran mendorong siswa untuk bertanya kendala-kendala yang dihadapi selama melakukan tugas gerak.

### 3) Kegiatan pertemuan 2

Pembelajaran pada pertemuan kedua siklus II menggunakan waktu 3 x 40 menit, untuk menyelesaikan langkah-langkah pembelajaran selanjutnya antara lain;

#### (1) Kegiatan guru

- a. Guru menjawab pertanyaan yang diajukan siswa terkait kesalahan-kesalahan selama melakukan tugas gerak. Dari 10 orang siswa yang melakukan tugas gerak melempar ke arah sasaran di level mudah 8 orang diantaranya sudah mampu melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran. Pada level sedang dari 11 orang siswa 9 orang diantaranya sudah mampu melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran, sementara pada level sulit dari jumlah 6 orang siswa ada satu orang yang belum mampu melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran.
- b. Guru mengkoreksi gerakan yang salah dilakukan oleh siswa. Langkah-langkah dalam melakukan gerak spesifik meliputi, sikap awal, sikap inti, dan sikap akhir saat melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran.

#### (2) Kegiatan siswa

- c. Siswa mengulang-ulang kembali tugas gerak spesifik melempar sesuai dengan level kesukaran yang telah dipilih. dari 10 ora

d. Siswa menilai tugas gerak yang telah dilakukan.

(3) Evaluasi proses dan hasil

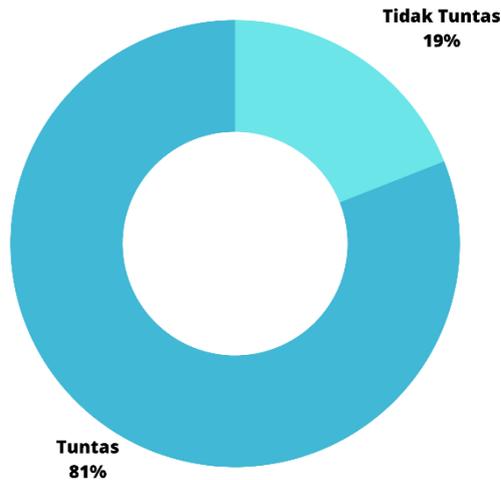
d. Guru melakukan refleksi level kesukaran yang dipilih siswa terkait kualitas gerakan melempar bola ke arah sasaran. Sebagian besar siswa sudah mampu melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran hanya beberapa siswa yang belum mampu melakukan, ini bisa disebabkan kurang kuatnya lengan saat melemparkan bola.

e. Pendinginan (*collingdown*) dengan melemaskan otot-otot tungkai dan tangan.

Berbaris dan berdoa, kemudian membubarkan kelas dengan tertib.

### c. Pengamatan

Dengan memperbaiki kekurangan-kekurangan yang ditemukan pada siklus I, pada siklus II proses dan penilaian mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil observasi tes keterampilan dengan menggunakan tes unjuk kerja melempar bola ke arah sasaran pada siklus II diperoleh hasil memuaskan dan telah memenuhi standar ketuntasan minimal yang peneliti tentukan 70. Dari jumlah keseluruhan siswa sebanyak 27 orang pada siklus II nilai rata-rata ketuntasan siswa melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran adalah 81%. Artinya hanya 22 orang siswa yang tuntas melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dari 27 orang siswa. Berikut grafik capaian keterampilan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran pada siklus II.



**Gambar 5.4.** Grafik Nilai Keterampilan Siklus 1

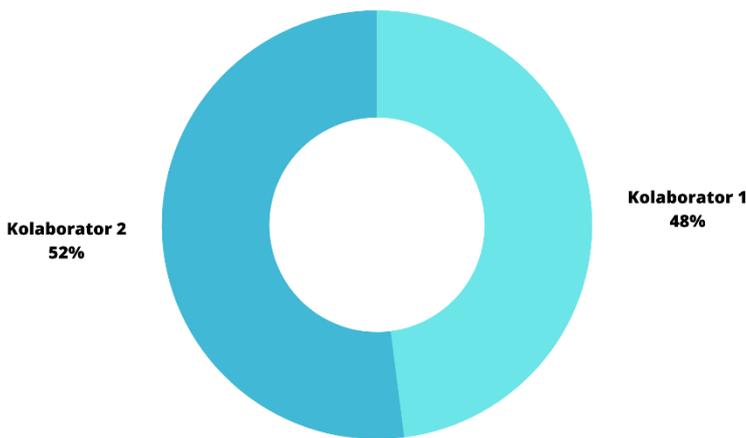
Persentase hasil perolehan nilai keterampilan siswa yang tuntas dan belum tuntas tersaji dalam tabel berikut ini:

**Tabel 5.2.** Tingkat Presentase Capaian KKM Nilai Keterampilan Siklus II

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Tuntas	22	81%
Tidak Tuntas	5	19%
Jumlah		100

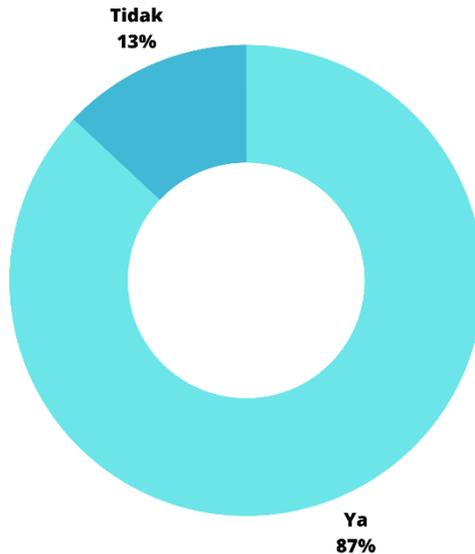
Dari hasil observasi lembar aktivitas guru yang dilakukan oleh dua orang kolaborator saat proses pembelajaran melempar bola ke arah sasaran menggunakan gaya mengajar inklusi. Kolaborator pertama memberikan tanda centang sebanyak 12 buah pada kolom “ya” dari 14 butir amatan pada instrument, sehingga mendapatkan nilai 85.7 jika

dipersentasekan hasilnya 85.7%. Kolaborator kedua memberikan tanda centang 13 buah pada kolom “ya” dari 14 butir amatan pada instrument, sehingga mendapatkan nilai 92.9 jika dipersentasekan hasilnya 92.9%. Di bawah ini peneliti tampilkan grafik lembar aktivitas guru selama proses pembelajaran melempar bola ke arah sasaran pada siklus II yang dilakukan oleh 2 orang kolaborator:



**Gambar 5.5.** Grafik Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II

Penilaian selanjutnya adalah hasil observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran melempar bola ke arah sasaran siklus II yang dinilai oleh guru atau peneliti sendiri. Hasil perolehan tanggapan dari delapan butir amatan observasi aktivitas siswa, didapat tanggapan “ya” sebanyak 7 butir jika dipersentasekan sebesar 87%, sedangkan pada tanggapan “tidak” ada 1 butir amatan apabila dipersentasekan sebesar 13%. Berikut grafik hasil observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran pada siklus II:



**Gambar 5.6.** Grafik Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II

#### **d. Refleksi**

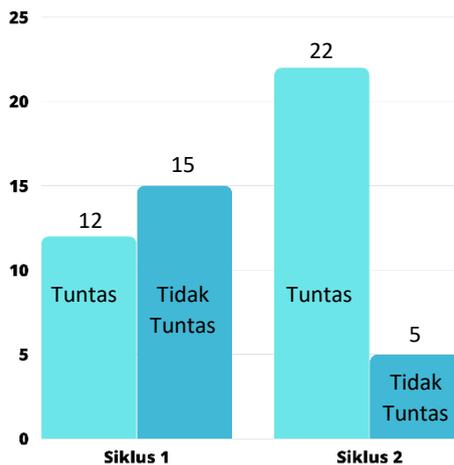
Setelah melakukan beberapa pertemuan sampai pada akhir siklus, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan dan mengadakan evaluasi terhadap pembelajaran yang telah dilaksanakan. Dari hasil evaluasi tersebut, maka peneliti menganggap bahwa tidak perlu dilaksanakan lagi pembelajaran pada siklus 3, karena pada siklus 2 sudah menunjukkan peningkatan perolehan nilai yang cukup pesat, terutama nilai hasil belajar siswa, dalam nilai hasil belajar tersebut, dari 27 siswa hanya tersisa 5 siswa atau sekitar 19% saja yang belum memperoleh nilai minimal sesuai dengan KKM dan 75% siswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Sedangkan dalam siklus 1 siswa yang memperoleh nilai sesuai KKM hanya 12 siswa atau sebesar 44% dan 15 lainnya belum tercapai nilai KKM atau sebesar 56%.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari siklus I dan siklus II maka dapat dilihat bahwa hasil belajar melempar bola ke arah sasaran menggunakan gaya mengajar inklusi mengalami peningkatan sebesar 37%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tampilan tabel di bawah ini:

**Tabel 5.3.** Hasil Peningkatan Keterampilan Siklus I dan Siklus II

Siklus	Ketuntasan Belajar		Peningkatan (%)
	Tuntas	Tidak Tuntas	
Siklus I	12	15	44,4
Siklus II	22	5	81,5
Jumlah Siswa	27		

Hasil rekapitulasi keterampilan pada siklus I dan siklus II apabila dituangkan dalam bentuk grafik, maka dapat dilihat dalam grafik berikut ini:



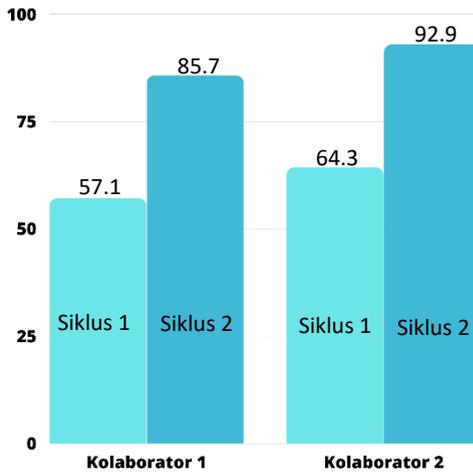
**Gambar 5.7.** Peningkatan hasil belajar melempar bola ke arah sasaran menggunakan gaya mengajar inklusi.

Pengamatan aktivitas guru dan siswa selama pembelajaran bisa dikatakan baik. Berdasarkan lembar pengamatan terhadap guru selama proses pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi yang dilakukan oleh dua orang kolaborator. Pada siklus I lembar pengamatan yang diisi oleh kolaborator 1 memberikan nilai 57,1 dan kolaborator 2 memberikan nilai 64,3 dapat dikatakan kriteria kemampuan guru adalah “cukup”. Sedangkan pada proses pembelajaran siklus II, kolaborator 1 memberikan nilai 85,7 dan kolaborator 2 memberikan nilai 92,9 dengan kata lain kemampuan guru dalam melaksanakan pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi adalah “baik”, terjadi peningkatan aktivitas guru sebesar 47%. Untuk lebih jelasnya data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5.4.** Pengamatan Aktivitas Guru Selama Pembelajaran

Kolaborator	Siklusi I	Siklus II	(%)	Peningkatan (%)
Kolaborator 1	57,1	85,7	50%	47%
Kolaborator 2	64,3	92,9	44%	

Berikut ini merupakan grafik pengamatan aktivitas guru selama pembelajaran yang diisi oleh kolaborator 1 dan kolaborator 2:



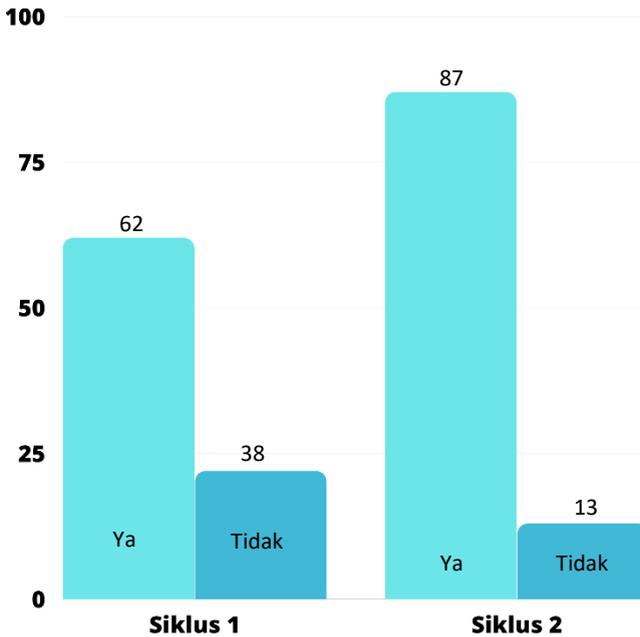
**Gambar 5.8.** Pengamatan Aktivitas Guru Selama Pembelajaran

Selain nilai aktivitas guru selama proses pembelajaran, peneliti juga mengambil nilai aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Untuk lebih jelasnya peningkatan aktivitas siswa selama pembelajaran dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5.5.** Peningkatan Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran

Siklus	Jawaban "ya"	Jumlah Butir amatan	Persentase	Peningkatan (%)
Siklus I	5	8	63%	25%
Siklus II	7	8	88%	

Nilai dalam tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka akan terlihat seperti berikut:



**Gambar 5.9.** Grafik Peningkatan Pengamatan Aktivitas Siswa Selama Pembelajaran

## B. Kelebihan Gaya Inklusi

Penulis melihat terdapat beberapa kelebihan gaya mengajar inklusi, antara lain: (1) Merangsang mahasiswa untuk segera memiliki kemampuan pukulan groundstrokes dengan baik dan tepat. (2) Membiasakan mahasiswa untuk melakukan pukulan groundstrokes dengan efisien dan efektif sesuai yang diinginkannya, karena sejak awal telah dirangsang untuk melakukan pukulan groundstrokes dengan jarak-jarak yang sudah ditetapkan oleh dosen dalam lembar tugas mahasiswa. (3) Membiasakan mahasiswa untuk melakukan pukulan groundstrokes dengan baik dan tepat, sebab sejak awal telah dirangsang untuk melakukan pukulan groundstrokes dengan menggunakan tugas-

tugas yang sudah di rancang dari yang mudah ke yang lebih sulit, sehingga tidak mengalami kesulitan saat melakukan pukulan groundstrokes. (4) Bagi mahasiswa yang sudah memiliki dasar penguasaan teknik pukulan groundstrokes, tugas ini sangat cocok, karena mahasiswa tersebut tinggal memilih tingkat mana yang harus dilakukan.

Penerapan gaya inklusi menunjukkan bahwa keterampilan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Danau Panggang sebanyak dua siklus berhasil meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan meningkatnya hasil melempar bola ke arah sasaran ini terlihat juga pada peningkatan keterampilan atau psikomotorik siswa saat melakukan melempar bola. Kesulitan dan masalah yang timbul selama pembelajaran melempar bola ke arah sasaran sebelum dilakukan penelitian tindakan, sudah mendapatkan jalan keluarnya. Penggunaan gaya mengajar yang tepat penyusunan, perencanaan, evaluasi hasil belajar serta semangat dan motivasi yang diberikan akan mewujudkan keberhasilan belajar. Berdasarkan prinsip dan konsep pembelajaran paradigma baru kurikulum merdeka yang berpusat pada siswa. Siswa dalam fase perkembangan yang sama bisa memiliki tingkat pemahaman dan kesiapan yang berbeda. Karena itu, capaian pembelajaran yang harus dicapai siswa, mesti disesuaikan dengan karakteristik, potensi, serta kebutuhan siswa.

Gaya mengajar inklusi merupakan salah satu gaya mengajar yang bisa diterapkan pada pembelajaran PJOK yang sesuai dengan karakteristik, potensi, serta kebutuhan siswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar. Salah satunya penelitian yang dilakukan Lubis, Syaryani, (2018), yaitu gaya mengajar inklusi dan modifikasi bola dapat meningkatkan hasil belajar servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII-8 MTsN 2 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Dalam penelitian ini

selain menerapkan gaya mengajar inklusi peneliti menambahkan modifikasi bola voli sebagai bentuk tindakan pembelajarannya, namun penelitian tersebut belum menjelaskan dan menggambarkan dengan jelas tingkat level kesulitan pembelajaran yang diberikan pada siswa. Penelitian lainnya yang juga relevan dengan penerapan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Andibowo, (2016) judul penelitian “Penggunaan Gaya Mengajar Inklusi untuk Pembelajaran Shooting dan Passing Sepakbola untuk Anak Usia Dini” dan (Rohman & Wibowo, 2018) dengan judul “Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Servis Forehand Tinggi dalam Pembelajaran Bulu Tangkis dengan Penerapan Gaya Mengajar Inklusi pada Siswa Kelas IX SMP”. Penelitian tersebut mengungkapkan penerapan metode mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar serta efektif dilakukan pada pelajaran PJOK. Namun, pada penelitian ini juga belum tergambar jelas level tingkat kesukaran saat melakukan servis forehand tinggi dalam pembelajaran bulu tangkis.

Dari pemaparan beberapa hasil penelitian di atas yang relevan dengan penelitian yang peneliti lakukan terkait penerapan gaya mengajar inklusi memberikan gambaran bahwa variasi level kesulitan (ciri utama gaya mengajar inklusi) dalam pembelajaran dapat memicu keaktifan siswa dan meningkatkan semangat siswa dalam menyelesaikan tugas gerak. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu dipenelitian ini peneliti telah membagi level kesukaran gerak menjadi beberapa tingkat kesukaran. Pembagian level tugas gerak menjadikan pengalaman keberhasilan menjalankan tugas gerak. Diawali dari tugas gerak sederhana mampu membuat siswa penasaran untuk mencoba pada tingkatan level gerakan yang lebih tinggi. Level kesukaran yang dirancang guru untuk siswa, mulai dari tingkat kesukaran yang mudah, sedang dan sulit tentunya akan mempengaruhi pembelajaran dan hasil yang dicapai oleh siswa.

Level kesulitan mudah akan dipilih oleh siswa yang belum terlalu mampu melakukan melempar bola dari jarak jauh dan rintangan yang tinggi. Kemudian tingkat level sedang akan dipilih oleh siswa yang telah mampu melakukan melempar bola dalam jarak yang jauh tetapi masih menggunakan ketinggian rintangan yang rendah, sementara pada level kesukaran sulit akan dipilih oleh siswa yang telah bisa melakukan melempar bola dari jarak yang jauh dan rintangan yang tinggi. Dengan adanya level-level tersebut diharapkan semua siswa mampu melakukan melempar bola ke arah sasaran, dan ini akan berdampak kepada tingkat ketuntasan hasil belajar siswa.

Gaya mengajar inklusi mendorong siswa untuk menentukan tingkatan level kesukaran dan mendorong siswa untuk meningkatkan keterampilan belajar (Mosston & Ashworth, 2008). Keberhasilan belajar tidak diperoleh siswa dalam tingkatan level kesukaran yang sama. Sebagian siswa dengan mudah melakukan melempar bola ke arah sasaran, sedangkan yang lainnya harus mengulang dan mencurahkan kemampuannya untuk melempar bola. Penerapan gaya inklusi dalam pembelajaran berarti seorang guru sudah menerapkan demokrasi kepada siswa. Atas dasar inilah peneliti menyusun perencanaan, dan melaksanakan perencanaan dengan mengkondisikan dan memberi pengarahan kepada siswa untuk memilih level kesukaran sesuai dengan kemampuan diri mereka sendiri.

Implikasi hasil penelitian tindakan yang menghasilkan ada peningkatan hasil belajar gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran yang signifikan dalam dua siklus tindakan pembelajaran yang dilakukan peneliti. Gaya mengajar inklusi memberikan gambaran yang sangat jelas dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Peran guru saat pra pembelajaran, saat pembelajaran dan pasca pembelajaran harus benar-benar dipersiapkan dengan baik. Gaya mengajar, metode, ataupun model pembelajaran akan efektif mencapai tujuan

pembelajaran jika dilaksanakan sesuai dengan tahap pembelajarannya dan sebaliknya. Untuk itu gaya mengajar inklusi akan berdampak positif pada pembelajaran ditentukan oleh pelaksana pembelajaran. Siswa dapat mengukur kemampuannya sesuai dengan level yang telah ditentukan dan siswa bisa menyelesaikan tugas gerak yang diberikan. Dalam gaya inklusi siswa memutuskan sendiri pilihan kesukaran tanpa ada tekanan dari siapapun termasuk guru dan teman sebaya. Ini sesuai dengan pendapat Muska Mosston dan Sara Ashworth dalam buku *Teaching Physical Education* (2008) “*In the Inclusion style, the entry decision is highly private. The right to survey and select must be respected. In gymnasiums where peer pressure is strong, some students may be coerced into choosing the same level as their peers, even when failure is likely*”.

Rekomendasi penelitian ini adalah: 1) penyiapan variasi pembelajaran berdasarkan tingkatan level kesulitan dalam gaya mengajar inklusi menjadi hal utama yang perlu disiapkan oleh guru, 2) tahap pembelajaran gaya mengajar inklusi juga menjadi hal yang sangat penting sehingga pembelajaran tidak menjadi pembelajaran dengan gaya komando, kebebasan siswa memilih tingkatan level tugas gerak adalah ciri utama, 3) pengkategorian siswa berdasarkan tingkat kemampuan gerak adalah hal utama yang tidak boleh ditinggalkan dalam penerapan pembelajaran gaya mengajar inklusi.

Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar inklusi pada materi gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran siswa kelas VII mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan hasil belajar mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan ini disebabkan penerapan gaya mengajar inklusi yang diterapkan kepada siswa, dimana dalam pembelajaran guru menggunakan tindakan tersebut

sesuai dengan langkah-langkah penelitian dan sintaks dalam gaya mengajar inklusi untuk materi gerak spesifik melempar bola.

Muska Mosston dan Sara Ashwort (2008) *“The defining characteristic of the Inclusion style is that learners with varying degrees of skill participate in the same task by selecting a level of difficulty at which they can perform. In the anatomy of the Inclusion style, the role of the teacher is to make all subject matter decisions, including the possible levels in the tasks, and the logistical decisions. The role of the learners is to survey the available levels in the task, select an entry point, practice the task, if necessary make an adjustment in the task level, and check performance against the criteria. When this behavior is achieved, the following objectives are reached in subject matter and in behavior”*

Hal ini relevan dengan peningkatan hasil belajar melempar bola ke arah sasaran dalam penelitian yang peneliti lakukan. Siswa mampu melakukan gerak melempar bola ke arah sasaran sesuai dengan kemampuan dirinya sendiri dengan tugas gerak yang sama. Penerapan gaya mengajar inklusi melalui materi gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran mempunyai fokus kepada siswa memiliki kemampuan masing-masing tidak bisa dipaksakan. Siswa yang mengerjakan tugas gerak sesuai dengan kemampuannya akan melakukan tugas gerak lebih serius dan fokus. Serta memberi peluang kepada siswa untuk mengembangkan kemampuannya dan belajar menilai diri sendiri dari tugas gerak yang dilakukan.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa gaya mengajar inklusi dapat memberikan rangsangan kepada siswa untuk lebih aktif dan komunikatif. Siswa lebih tertarik karena mereka tidak merasa terbebani melakukan tugas gerak yang tidak sesuai dengan kemampuannya. Siswa bisa melakukan tugas gerak sesuai dengan kemampuan masing-

masing dan siswa bisa menuntaskan materi gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran dengan baik.

### **C. Keterbatasan Gaya Inklusi**

Pembahasan penerapan gaya inklusi dalam buku ini sudah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur, namun demikian penerapan gaya inklusi yang dilakukan penulis memiliki keterbatasan antara lain: (1) Para mahasiswa tidak dapat fokus pada materi yang diberikan. (2) Tidak semua mahasiswa dapat meresapi dengan cepat materi yang diberikan. (3) Tidak semua mahasiswa mau mengakui dimana kemampuannya saat memilih dimana kemampuannya sebenarnya. (4) Pertemuan hanya dilakukan dalam 2 siklus yang secara keseluruhan terdiri dari 4 pertemuan, hal ini dikarenakan keterbatasan waktu minggu efektif kelas VII dan pelaksanaan penelitian berdekatan dengan Penilaian Akhir semester 1, sehingga tidak menutup kemungkinan data yang diambil oleh peneliti belum tentu memadai. Terlepas dari hal tersebut penerapan gaya mengajar inklusi berhasil dilaksanakan. (5) Pelaksanaan mengajar inklusi membutuhkan perencanaan dan persiapan yang khusus, sehingga sangat menuntut dalam pengelolaan waktu.



Cara tepat menerapkan gaya mengajar  
inklusi dan meningkatkan hasil belajar





## **BAB VII PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan uraian yang disajikan dalam bagian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran siswa kelas VII. Peningkatan hasil belajar terlihat dari meningkatnya kemampuan keterampilan siswa melakukan lemparan bola ke arah sasaran. Hasil belajar siswa yang memenuhi KKM yang ditetapkan yaitu 70. Perolehan nilai keterampilan dari 27 siswa menunjukkan lima siswa atau 19% belum mencapai KKM dan 22 siswa atau 81% mencapai KKM.

Dampak lain juga terlihat pada aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran yang mengalami peningkatan dari kategori baik menjadi sangat baik. Penilaian kolaborator terhadap aktivitas mengajar guru menggunakan gaya mengajar inklusi mengalami peningkatan sebesar 47%. Penilaian terhadap aktivitas siswa dalam menerapkan gaya mengajar inklusi meningkat sebesar 25%. Guru dan siswa jadi lebih bersemangat, siswa lebih mudah menyelesaikan tugas gerak yang diberikan karena level kesukaran sesuai dengan kemampuan siswa.

### **B. Apa yang Bisa Direkomendasikan?**

Mengacu kepada simpulan yang diuraikan di atas maka beberapa rekomendasi yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Guru perlu memperbaiki sikap pelaksanaan siswa saat melakukan gerak spesifik melempar bola ke arah sasaran. Penelitian selanjutnya

dapat lebih memperhatikan tahapan dalam melakukan gerakan terutama pada sikap pelaksanaan.

2. Penulis sebaiknya dapat memberikan penjelasan pembagian level kesukaran dengan baik sehingga siswa dapat memahami level kesukaran yang telah dibuat.
3. Perlu adanya penilaian awal kemampuan siswa, sehingga guru bisa mengukur kemampuan siswa dan mengarahkan siswa ke level kesukaran gerak sesuai kemampuannya.

## REFERENSI

- Adri, S. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Long Pasing Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 4 Takengon Kabupaten*. 2, 62–72.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2>
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Era Pustaka Utama.
- Amansyah, Pane, Sitorus, B., & Raswin. (2014). Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing BAwah Bolavoli melalui Pemberian Gaya Mengajar Inklusi Pada Mahasiswa Jurusan PKO. *Ilmu Keolahragaan*, 13(1), 66–78.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jik.v13i1.6082>
- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Beutelstahl, D. (2013). *Belajar Bermain Bola Volley*. Pionir Jaya.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2014). *Life span motor development. Sixth edition*. Human Kinetics.
- Hidayat, C. (2008). Model Inklusi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Studi Eksperimen di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Tasikmalaya). *Educare Jurnal Pendidikan Dan Budaya*, 6(1), 85–94.  
<http://jurnal.fkip.unla.ac.id/index.php/educare/article/view/69>
- Idris. (2015). Meningkatkan Keterampilan Bolavoli Mahasiswa Penjas Dengan Metode Latihan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 1–10.

<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3936>

- Juari, & Dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Lestari, I. (2015). Pengaruh Waktu Belajar dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.30998/formatif.v3i2.118>
- Mertler, C. A. (2014). *Action research: improving school and empowering educators*. Sage Publication.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). Teaching Physical Education 4rt ed. In *Macmillan College Publishing*.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education. In M. P. D. Goldberger (Ed.), *Teaching Physical Education* (pp. 1–378). <https://doi.org/10.4324/9781315780351>
- Riko, E., Muhammad, S., & Wawan, S. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5, 9–21. <https://doi.org/10.31539/jppo.v5i1.2850>
- Sani, Abdullah, R., & Rahman, M. (2022). *Monograf Komunikasi Efektif Dan Hasil Belajar* (R. Pratama, R (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Sanjaya, W. (2009). Penelitian Tindakan Kelas. In *Penelitian Tindakan Kelas*. Kencana Pradana Grup.
- Santoso, Tri, M. (2018). *Gaya mengajar guru pjok menurut moston dengan gaya komando dan inklusi pada kelas atas sdn gugus iv kecamatan wates kulon progo*. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/57887>

- Setiawan, R. A. B., & Nopembri, S. (2013). Penggunaan Gaya Mengajar “ Mosston ” Oleh Guru Pendidikan Jasmani Di Sma Se-Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1), 7–14.
- Sidik, D. Z. (2014). *Mengajar dan melatih atletik*. PT.Remaja Rosdakarya.
- Sudarsini. (2016). *Gerak dasar dan gerak irama*. Gunung Samudera.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. CV Alfabeta.
- Suryobroto, A. (2001). Penggunaan Gaya Mengajar Inklusi untuk Mengembangkan Demokratisasi Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Cakrawala Pendidikan*, 4, 260–265.
- Widya, M. D. A. (2004). *Gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Yane, S. (2014). Hubungan Antara Waktu Reaksi dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bolavoli pada Mahasiswa Putra Semester II STKIP PGRI Pontianak. *Jurnal*, 3(1), 65–73.  
<https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/139>
- Zulkifli, Z., Yani, A., Kamarudin, Sasmariato, Alficandra, & Henjilito, R. (2020). Pengaruh Dua Gaya Mengajar Mosston dan Dukungan Motor Ability Mahasiswa Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Takraw. *Journal Sport Area*, 5(1), 51–64.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4693](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4693)

**MONOGRAF**

**CARA TEPAT MENERAPKAN GAYA MENGAJAR INKLUSI  
DAN MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK**

Seperti kita ketahui bersama bahwasannya sajian buku-buku tentang pembelajaran pendidikan jasmani telah banyak beredar dipasaran, namun masih belum mudah diketemukan buku yang membahas secara spesifik tentang pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar inklusi. Oleh karena itu, monograf ini mengulas tentang penerapan gaya mengajar inklusi dan hasil belajar keterampilan gerak, terutama terkait gerakan spesifik melempar bola ke arah sasaran. Apa itu metode inklusi? mengapa menggunakan metode inklusi? bagaimana cara meningkatkan hasil belajar gerak pada siswa? pertanyaan-pertanyaan ini dijadikan dasar atau ide untuk mengembangkan buku ini. Selain itu, kajian hasil-hasil penelitian yang relevan juga disajikan sehingga buku ini memberikan informasi bukan hanya terkait teoretik namun bukti empiris juga.



Media Publikasi Kita  
Anggota IKAPI (005/PAPUA/2023)  
Jl. Yahim, Sentani, Kab. Jayapura, Papua  
HP/WA: 085256907339  
Email: medpubkita@gmail.com  
Website: <https://publikasikita.com>



EC00202333047