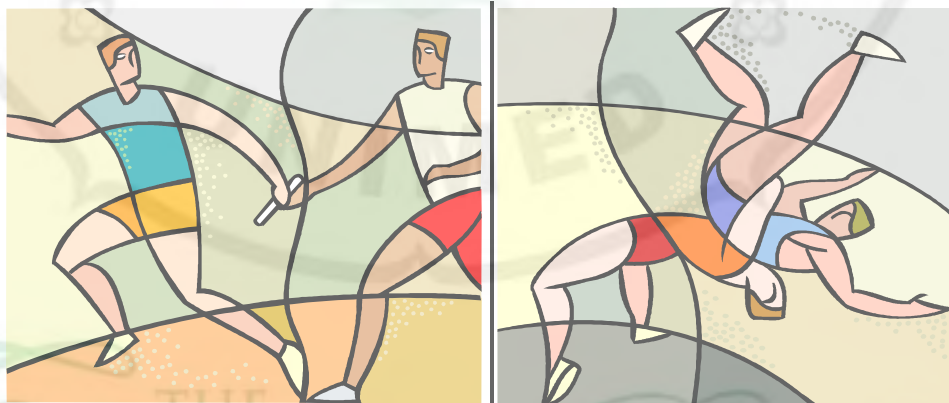


ISSN 1693-1475

JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN

Volume 13 Nomor 1

Januari - Juni 2014



Diterbitkan oleh:
Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)
Universitas Negeri Medan (Unimed)

ISSN: 1693-1475

Jurnal Ilmu Keolahragaan
Volume 13 Nomor 1, Januari – Juni 2014

Terbit dua kali setahun pada bulan Januari s/d Juni, berisi ringkasan hasil penelitian, dan Juli s/d Desember berisi tentang gagasan konseptual, kajian teori, aplikasi teori bidang Ilmu Keolahragaan

Penanggung Jawab

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
(Drs. Basyaruddin Daulay, M.Kes)

Pimpinan Redaksi

Prof. Dr. Agung Sunarno, M.Pd

Sekretaris Redaksi

Drs. Mesnan, M.Kes

Anggota Redaksi

Dr. Budi Valianto, M.Pd
Drs. Suharjo, M.Pd
Drs. Zulfan Heri, M.Pd
Drs. Suryadi Damanik, M.Kes.
Usman Nasution, S.Pd, M.Pd
Saipul Ambri Damanik, S.Pd, M.Pd
Muhammad Chairad, S.Pd, M.Pd

Penyunting Bestari

Prof. Dr. Sayuti Sahara, M.Kes (UNP)
Dr. Syaifuddin, M.Pd. (Unsyiah)
Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd. (UNM)
Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. (UNJ)
Prof. Dr. M. Furqon, Hidayatullah, M.Pd. (UNS)

Bendahara

Puji Ratno, M.Pd

Pelaksana Tata Usaha

Usup

Alamat Redaksi dan Tata Usaha: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Medan Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan – 20221 Telp. (061) 6625972 Fax. (061) 6614002 E-mail: agung_s_fikunimed@yahoo.com. Langganan 2 nomor (setahun) Rp. 30.000,- ditambah ongkos kirim Rp. 7.500,- Biaya berlangganan dikirimkan melalui wesel ke alamat redaksi.

JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN diterbitkan oleh FIK Unimed. Pembina: Rektor Unimed. Penanggung jawab: Dekan FIK Unimed. Terbit pertama kali tahun 2003.

Redaksi menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi rangkap pada ukuran kuarto, panjang tulisan 10 s.d 20 halaman sebanyak 1 eksemplar (penjelasan pada sampul dalam belakang). Naskah yang masuk dievaluasi oleh Redaksi. Redaksi dapat melakukan perubahan pada tulisan yang dimuat untuk keseragaman format, tanpa mengubah maksud dan isinya.

Jurnal Ilmu Keolahragaan
Volume 13 Nomor 1, Januari – Juni 2014

DAFTAR ISI

<i>Suprayitno: Pengaruh Gaya Mengajar, Renang Gaya Bebas Dan Kelentukan Terhadap Renang Gaya Kupu-Kupu</i>	1 – 12
<i>Ni Luh Putu Spyanawati: Hasil Belajar Jurus Tunggal Cabang Olahraga Pencak Silat</i>	13 - 22
<i>Pangondian Hotliber Purba: Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013</i>	23 – 33
<i>Zen Fadli: Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas Hoki Antar Pengda Se-Indonesia 2005.</i>	46 - 43
<i>Harry Fareira, Mulyadi: Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter Melalui Pendekatan Bermain</i>	44 - 59
<i>Imam Sulaiman : Kompetensi Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket Tingkat Smp Dalam Kejuaraan Inlabs 2013</i>	60 – 65
<i>Amansyah, Bessy Sitorus Pane, Raswin: Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bola voli Melalui Pemberian Gaya Mengajar Inklusi Pada Mahasiswa Jurusan Pko Reg. B angkatan 2010 Fik-Unimed 2012</i>	66 – 78
<i>Hervina Novanda Sihombing, Zulfan Heri: Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Teknologis Melalui Media Audiovisual Dengan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Gerakan Senam Jantung Sehat Seri Iii Pada Siswa Puteri Kelas Xii Sma Bukit Cahaya Huta Manik Tahun Ajaran 2012/2013</i>	79 – 97

Petunjuk Bagi Penulis

1. Artikel belum pernah dimuat dalam media cetak lain, diketik spasi rangkap pada kertas kuarto sebanyak 10-20 halaman, dalam bentuk disket program WordStar (WS) atau Microsoft Word beserta hasil cetakannya (*print out*) sebanyak 1 eksemplar. Diserahkan paling lambat 3 bulan sebelum bulan penerbitan.
2. Artikel merupakan hasil penelitian atau non penelitian (gagasan konseptual, kajian teori, aplikasi teori bidang Ilmu Keolahragaan).
3. Artikel ditulis dalam bentuk esai, disertai judul subbab (*heading*). Peringkat judul subbab dinyatakan dengan jenis huruf yang berbeda:
PERINGKAT 1 (huruf besar semua rata dengan tepi kiri)
Peringkat 2 (huruf besar-kecil dan dicetak tebal)
Peringkat 3 (huruf besar pada awal subbab, dicetak miring dan tebal)
4. Artikel hasil penelitian memuat:
Judul
Nama Penulis
Abstrak (memuat tujuan, metode, dan hasil penelitian: 50 – 70 kata)
Kata-kata Kunci
Pendahuluan (tanpa sub judul, memuat latar belakang masalah, perumusan masalah, dan rangkuman kajian teoritik)
Metode
Hasil
Pembahasan
Kesimpulan dan Saran
Daftar Pustaka
5. Artikel Non Penelitian memuat:
Judul
Nama Penulis
Abstrak (50 – 70 kata)
Kata-kata Kunci
Pendahuluan (tanpa sub judul, memuat pengantar topik utama diakhiri dengan rumusan tentang hal-hal pokok yang akan dibahas)
Sub judul
Sub judul
Sub judul
Penutup (atau Kesimpulan dan Saran)
Daftar Pustaka
6. Daftar Pustaka hanya mencantumkan sumber yang dirujuk dalam uraian, diurutkan alfabetis. Disajikan seperti contoh berikut:

Bompa O, Tudor. 1983. *Theory and methodology of Training. The Key to Athletics Performance*. Dubuque, Iowa: Kendall Hunt. Publishing Company.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI
MELALUI PEMBERIAN GAYA MENGAJAR INKLUSI PADA MAHASISWA
JURUSAN PKO REG. B ANGKATAN 2010 FIK-UNIMED 2012**

Amansyah*, Bessy Sitorus Pane*, Raswin*

Abstrak :Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran mata kuliah bola voli dalam materi passing bawah bolavoli di Jurusan PKO Fik Unimed. Perbaikan pembelajaran melalui pemberian gaya mengajar inklusi, dengan metode penelitian tindakan kelas. Hal ini dilakukan karena metode mengajar yang diberikan dosen tidak bervariasi sehingga tidak dapat meningkatkan hasil belajar passing bawah bolavoli. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah mahamahasiswa PKO reguler B Angkatan 2010 FIK UNIMED . Peneliti bekerja sama dengan dosen dan kolaborator untuk melihat dampak gaya mengajar inklus . Penelitian ini direncanakan menggunakan 2 siklus. Siklus pertama dimulai dengan obesevasi, pemberian tindakan dan refleksi. Kemudian dilanjutkan pada siklus kedua untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan pada siklus ke dua. Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa PKO reguler B Angkatan 2010 yang keseluruhan terdiri dari 40 orang mahasiswa. Teknik pemilihan sampel yang dilakukan peneliti adalah cluster random sampling. Dimana kelompok yang akan dijadikan subjek penelitian telah terbentuk sebelumnya.

Kata Kunci : *Passing bawah, bola voli, inklusi*

PENDAHULUAN

Dewasa ini cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak diminati dikalangan masyarakat tertentu baik di daerah maupun perkotaan, terutama dikalangan pelajar dan mahamahasiswa. Hal ini terlihat dari meningkatnya jumlah peserta yang ikut berpartisipasi dalam setiap kejuaraan, Baik ditingkat Sekolah, Universitas, sampai tingkat daerah disetiap tahunnya. Bolavoli juga merupakan olahraga yang banyak dijumpai di pemukiman-pemukiman penduduk mulai dari pedesaan sampai diperkotaan. Bolavoli juga merupakan bagian kurikulum di Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Medan khususnya di jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Pendidikan Kepelatihan Olahraga(PKO), dan ini diberikan pada semester 2.

Dalam perkuliahan bolavoli materi yang diajarkan adalah teknik dasar yang terdiri dari passing bawah, passing atas, passing, smash dan mengumpan. Untuk bisa bermain bola voli mahamahasiswa terlebih dahulu harus bisa melakukan passing, tetapi kebanyakan dari mahamahasiswa belum menguasai keterampilan dasar diantaranya passing bawah. Sehingga pelaksanaan pembelajaran di perkuliahan tidak

* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed

berjalan dengan maksimal, masih banyak kendala-kendala yang dihadapi oleh dosen matakuliah bolavoli dan mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai.

Perkuliahan diarahkan pada penguasaan teknik dasar secara baik. Menurut Beutelstahl, teknik dasar permainan bolavoli meliputi, 1) passing, 2) pass bawah, 3) pass atas, 4) smash, 5) block, dan 6) pertahanan. Dari keenam teknik dasar tersebut, passing merupakan teknik dasar yang terdiri dari pass bawah dan pass atas dan merupakan keterampilan yang paling dasar dan harus dimiliki oleh seorang pemain bolavoli. Ini merupakan keterampilan minimal agar permainan bolavoli dapat dilakukan. Selain itu teknik ini merupakan dasar bagi pelaksanaan suatu serangan. Serangan dalam permainan bolavoli selalu diawali dengan passing. Kualitas serangan tergantung pada penguasaan passing para pemain.

Namun, dalam pelaksanaannya perkuliahan bolavoli berjalan belum seperti yang diharapkan. Perkuliahan bolavoli cenderung tradisional masih terpusat pada dosen, bukan kepada mahasiswa. Pembelajaran, cara penyampaian, isi serta urutan materi harus disesuaikan dengan perkembangan mahasiswa, sehingga menarik dan menyenangkan. Mahasiswa dianggap sebagai objek yang hanya dikomando dalam melakukan teknik passing. Dan ini mengakibatkan pembelajaran menjadi membosankan, padahal dari segi perkembangan individu, cara belajar mahasiswa adalah cara belajar orang dewasa. Dimana diberi keleluasaan untuk mengeksplorasi gerak. Oleh karena itu sasaran perkuliahan ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan kepribadian mahasiswa, mempunyai karakter yang baik, dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas. Maka perkuliahan bolavoli yang dapat mereangsang dan menumbuhkan nilai-nilai percaya diri, mempunyai karakter yang positif serta sportivitas tinggi harus dipahami oleh dosen bolavoli.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan perkuliahan tersebut, mahasiswa melakukan teknik passing bawah tidak maksimal sehingga permainan tidak berjalan dengan baik, serta melakukan berulang-ulang passing bawah tanpa teknik yang baik. Passing bawah yang dilakukan mahasiswa tidak menentu arahnya, sehingga mahasiswa lain yang akan menerima passing bawah menjadi kesulitan untuk menerimanya. Padahal passing bawah dalam permainan bolavoli merupakan teknik dasar yang dominan. Selain itu dosen yang mengajar bolavoli tidak memiliki gaya mengajar yang bervariasi, karena cenderung mengandalkan mengajar konvensional seperti gaya komando untuk mengajarkan semua kegiatan olahraga di lapangan. Padahal masih banyak lagi gaya mengajar yang dapat memberikan hasil yang lebih baik jika dibandingkan dengan gaya mengajar konvensional tersebut. Pemilihan gaya mengajar komando dalam mengajar berdasarkan wawancara dengan dosen pendidikan jasmani, karena gaya ini gampang untuk diterapkan. Dosen tidak perlu menyiapkan pembelajaran dengan bervariasi hanya cukup mengkomando mahasiswa untuk ikut perintah dan contoh yang diberikan oleh dosen kemudian mahasiswa melakukan gerakan yang dicontohkan oleh dosen.

Dalam gaya komando tugas mahasiswa adalah hanya meniru penampilan yang benar dari dosen atau contoh dari mahasiswa lainnya. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan menerapkan bermacam-macam gaya mengajar mengakibatkan kegiatan

ekstrakurikuler membosankan dan tidak bervariasi. Kebosanan ini dapat menghambat perolehan keterampilan dan peningkatan prestasi. Selain itu gaya mengajar komando kurang melibatkan kegiatan kognitif yang merupakan faktor yang penting dalam pembentukan rencana gerak. Kurangnya kegiatan kognitif ini antara lain para mahasiswa tidak diberikan peran lebih, selain hanya mengikuti komando yang diberikan dosen. Dalam gaya komando tersebut kurang memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan repetisi atau pengulangan percobaan gerakan untuk menuju penyempurnaan gerakan yang diinginkan. Kurangnya repetisi ini disebabkan karena terlalu terpusatnya kegiatan pembelajaran kepada dosen, sementara mahasiswa lebih banyak menunggu giliran untuk melakukan percobaan atau pengulangan gerakan.

Dalam situasi ini maka gaya mengajar merupakan salah satu cara untuk mengatasi hambatan yang ada dalam mencapai hasil belajar passing bawah yang benar dalam bermain bola voli. Gaya mengajar merupakan salah satu faktor penunjang dan penentu kesuksesan dalam mengajar, dan ciri dari kompetensi profesi yang melekat dalam setiap penampilan dosen pendidikan jasmani. Gaya mengajar pendidikan jasmani. Mosston dan Ashwort mengemukakan sebelas gaya mengajar sebagai berikut: (1) gaya komando (*the command style*), (2) gaya latihan (*the practice style*), (3) gaya resiprokal (*reciprocal style*), (4) gaya periksa diri (*the self-check style*), (5) gaya inklusi (*the inclusion style*), (6) gaya penemuan terbimbing (*the guided discovery style*), (7) gaya penemuan konvergen (*the convergent discovery style*), (8) gaya produk divergen (*the divergent production style*), (9) gaya program individual (*the individual program-learner design style*), (10) gaya inisiatif mahasiswa (*the learner initiated style*), (11) gaya mengajar sendiri/ diri (*the self-teaching style*).

Pengajaran dengan gaya mengajar inklusi didesain untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dengan cara memberikan mahasiswa kebebasan mengekspos gerak sesuai lembar kerja yang diberikan oleh dosen. Sehingga harapan mahasiswa lebih mandiri dan bisa mengambil keputusan sendiri untuk memulai dari mana belajar passing bawah bolavoli. Dengan demikian tugas dosen semakin mudah dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dalam GBPP, pembelajaran menjadi menyenangkan bagi mahasiswa, mahasiswa terlibat aktif dalam belajar. Dengan kata lain gaya mengajar inklusi lebih menekankan pada keputusan maupun pilihan sesuai dengan kemauan mahasiswa berdasarkan rambu-rambu yang telah ditetapkan oleh dosen sebelumnya melalui lembar kerja.

Dalam upaya memecahkan permasalahan tentang rendahnya kemampuan passing bawah dalam permainan bola voli akan dilakukan dengan pendekatan gaya mengajar inklusi dengan komponen yaitu: konstruktivisme, menemukan, bertanya, pemodelan, refleksi, penilaian yang sebenarnya serta memvariasikan gaya mengajar dengan media pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas hasil belajar mahasiswa terhadap mata pelajaran olahraga dengan materi pembelajaran passing bawah bola voli dengan menggunakan gaya mengajar inklusi.

Passing Bawah Bolavoli

Passing merupakan salah satu teknik dalam permainan bolavoli dan sangat penting dan vital. Tiap regu yang memiliki pemain sehebat apapun jika tidak didukung oleh para pemain yang memiliki kualitas passing yang baik tidak dapat menang dalam permainan bolavoli. Istilah passing hampir sama dengan mengumpan sehingga keduanya ditujukan untuk memberikan bola ke teman seregunya hingga pada tingkat mengumpan. Passing merupakan langkah awal untuk menyusun pola serangan. Passing dapat dibagi dalam 2 kelompok yaitu; (1) passing bawah dan (2) passing atas.

Viera dan Ferguson menguraikan cara melakukan teknik passing bawah sebagaimana berikut: Dalam melakukan passing bawah yang dimulai dengan fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase lanjutan melibatkan otot tubuh bagian atas dan otot tubuh bagian bawah tubuh. Pada fase persiapan yaitu pada saat proses menekukkan lutut, otot yang terlibat adalah paha bagian depan dan cenderung memanjang diantaranya rectur femuris, aduktor longus, sartorius, gracilis, vastus medialis. Otot bagian bokong juga memanjang, sedangkan otot-otot hamstring memendek. Dan bagian atas tubuh, otot yang terlibat adalah deltoid dan trapezeus.

Selain menguasai teknik passing bawah, sangatlah perlu untuk memperhatikan posisi lengan. Lengan diusahakan lurus dengan berusaha membentuk satu garis lurus sebagai penopang datangnya bola. Di samping posisi lengan yang dapat menunjang keberhasilan passing bawah bolavoli juga ditentukan oleh posisi genggaman tangan. Dalam rangka untuk membuat lengan bawah permukaan rebound yang baik dan untuk mencapai simultan yang diperlukan kontak dengan bola, tangan harus menggenggam bersama sehingga kedua tangan bertindak sebagai satu. Ada 4 dasar genggaman yang digunakan untuk mencapai tujuan ini. Setiap pemain harus melakukan lalu memilih dan menggunakan jepit tangan yang secara pribadi paling nyaman dan efektif (<http://library.thinkquest.org/> *Playing Techniques/ 2009*) : Keempat jenis genggaman tersebut adalah :

1. Genggaman mengepal, satu tangan (salah satu) adalah mengepalkan dengan ibu jari menghadap ke depan dan bertumpu di atas jari telunjuk. Jari-jari sisi lain melipat tertutup dengan ibu jari sejajar satu sama lain. Ketika lengan diperluas ke depan dan diputar ke luar, lengan bawah permukaan mencolok menjadi jelas. Tangan yang terkepal dalam posisi ini juga memberikan permukaan yang baik ketika bola rebound terlalu rendah.
2. Genggaman kait, jari-jari berkaitan dan pada posisi ini jari-jari lengan yang satu saling berkaitan dengan jari lengan yang lainnya yang diposisikan pada setiap sisi dari jari-jari.
3. Genggaman jari-jari, ibu jari tangan diletakkan pada telapak tangan lainnya, sedangkan keempat jari lainnya berada pada punggung lengan lainnya.
4. Genggaman rapat, jari-jari saling menggenggam, jari-jari kedua tangan yang saling bertautan dengan ibu jari sejajar dan di atas jari-jari yang saling terkait. Lengan kemudian diputar ke arah luar dengan memaksa pergelangan tangan ke bawah, membuat luas permukaan kontak.

Dengan demikian dapat disimpulkan kemampuan passing bawah adalah upaya mahasiswa dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk

mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya, yang akan dilanjutkan penyerangan ke daerah lawan hingga memperoleh skor dengan penguasaan teknik dimulai dari sikap awalan, sikap perkenaan dengan bola dan sikap akhir.

Gaya Mengajar Inklusi

Gaya mengajar inklusi adalah cara mengajar yang dipakai oleh dosen dalam menyajikan materi pembelajaran secara keseluruhan secara rinci dipaparkan tingkat kesulitannya dan mahasiswa diberi kebebasan untuk belajar sesuai dengan kecepatan belajar dari masing-masing mahasiswa. Standar tugas ditentukan oleh dosen, sedangkan tugas mahasiswa adalah menunjukkan tingkatan tugas yang bervariasi untuk tugas yang sama. Mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana mahasiswa mulai belajar, serta diberi kebebasan juga untuk menentukan berapa kali mahasiswa harus mengulangi gerakan dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan. Tujuan-tujuan dari gaya mengajar inklusi adalah mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih suatu tingkatan tugas untuk dapat melaksanakan dan menawarkan suatu tantangan untuk memeriksa hasil kerjanya. Intinya, tugas yang sama dirancang untuk derajat tingkat kesulitan yang berbeda. Mahasiswa memutuskan untuk dapat menaikkan status mereka ke dalam tugas yang lebih tinggi tingkat kesukarannya (Mosston, M and Ashwort, 2002) . Lebih lanjut dipertegas oleh Jonathan Doherty dalam Samsudin (2008) , gaya mengajar inklusi memaksimalkan keterlibatan mahasiswa dan memfasilitasi kesempatan yang sama bagi semua kesuksesan pelajar tanpa memandang keadaan jenis kelamin, suku, kemampuan fisik dan kognitif. Keuntungan menyajikan bahan secara keseluruhan terlebih dahulu adalah informasi dan konsep tentang materi pembelajaran dapat diberikan secara jelas dan logik mengenai keseluruhan teknik atau keterampilan (Yusuf, 1997). Pendapat lain menyatakan bahwa apabila gerakan sifatnya sederhana lebih baik diajarkan secara menyeluruh dan apabila terdapat hubungan erat antara unsur gerakan sebaiknya menggunakan cara keseluruhan. (Samsudin, 2008)

Dalam gaya mengajar inklusi kebebasan dalam menentukan kesulitan gerak dan juga berapa kali pengulangan dalam teknik passing bawah diputuskan oleh mahasiswa sendiri. Gaya inklusi memberikan tugas yang berbeda-beda. Dalam gaya ini, mahasiswa didorong untuk menentukan tingkat penampilannya (<http://ahmesabe.wordpress.com/2008/11/04/model-atau-gaya-mengajar>)

Berdasarkan pendapat-pendapat yang disampaikan sebelumnya, maka dapat dikemukakan bahwa gaya mengajar inklusi adalah pedoman mengajar disusun oleh dosen secara khusus isinya mencakup keseluruhan dari materi yang akan diajarkan dalam tingkat-tingkat kesulitan yang berbeda. Keputusan harus dibuat agar mahasiswa berkenaan belajar dengan pelaksanaan tugas gerak, pokok bahasan, penilaian belajar oleh dirinya sendiri dan laju proses belajar itu sendiri. Gaya mengajar inklusi memberikan kebebasan yang lebih luas lagi kepada mahasiswa, berupa penilaian kemampuan belajar sendiri untuk dapat melanjutkan ataupun mengulang kembali. Gaya mengajar inklusi jika diterapkan pada pembelajaran passing bolavoli, dosen mengawali dengan membuat pedoman untuk mahasiswa dan

dilanjutkan dengan membuat kriteria-kriteria tingkat-tingkat kesulitannya. Adapun sasaran gaya inklusi adalah (Mooston dan Asworth, 2008) :

- a. Melibatkan semua mahasiswa
- b. Penyesuaian terhadap perbedaan individu
- c. Memberi kesempatan untuk memulai sesuai dengan kemampuan sendiri
- d. Memberi kesempatan untuk mulai bekerja dengan tugas yang ringan ke tugas yang berat, sesuai dengan tingkat kemampuan tiap mahasiswa
- e. Belajar melihat hubungan antara kemampuan untuk merasakan dan tugas apa yang dapat dilakukan oleh mahasiswa
- f. Individualisasi dimungkinkan karena memilih di antara alternatif tingkat tugas yang telah disediakan

Dalam proses belajar, mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih salah satu dari beberapa tingkat kesulitan materi pembelajaran seperti tersebut di atas pada setiap pertemuan, mahasiswa juga diberi kebebasan untuk berpindah mempelajari materi pembelajaran lain dengan cara memberikan check list pada lembaran tugas telah disediakan oleh dosen pada pertemuan lain, yang penting materi yang ditandai sudah dikuasai. Proses belajar mengajar pertemuan (pre-impact) tugas dosen menyiapkan materi pembelajaran tentang materi passing bawah dalam berbagai tingkat kesulitan memungkinkan mahasiswa untuk dapat memilih materi tersebut sesuai dengan kemampuan dan mudah mempelajarinya. Bentuk materi pembelajaran disajikan dalam lembaran tugas berisi materi passing bolavoli secara lengkap mulai dari gerakan persiapan, pelaksanaan dan sikap akhir.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas, yang direncanakan menggunakan siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut

1. Perencanaan tindakan

- a. Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan mahasiswa dalam memahami serta mempraktikkan teknik dasar passing bawah.
- b. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal mahasiswa mempraktikkan teknik dasar passing bawah.
- c. Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi pembelajaran passing bawah bola voli yang akan diberikan kepada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan dua siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah seperti yang dijelaskan di atas.

- **Perencanaan tindakan siklus pertama**

Pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus ini yaitu dengan menerapkan gaya mengajar inklusi dalam mengajarkan teknik dasar passing bawah. Kegiatan perkuliahan akan diberikan kebebasan kepada mahasiswa untuk memilih secara berpasangan antar mahasiswa dengan mahasiswa, mahasiswa dengan kelompok

maupun antar kelompok. Materi pokok yang akan diajarkan adalah bagaimana melakukan sikap awalan, sikap perkenaan dengan bola dan sikap akhir.

- **Perencanaan tindakan siklus kedua**

Perencanaan pelaksanaan pembelajaran lebih difokuskan lagi yaitu mengenai teknik dasar passing bawah. Pada perencanaan tahap ini pembelajaran dilakukan secara berpasangan dimana mahasiswa diberi kebebasan untuk melakukan passing bawah sesuai dengan tingkat kesulitan yang diberikan oleh dosen. Mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih 5 latihan passing bawah untuk sikap awal, sikap perkenaan dengan bola, sikap akhir.

2. Tahap pelaksanaan tindakan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Pelaksanaan proses pembelajaran mengikut sertakan observer dan dosen pendamping, yang melakukan observasi sampai selesai pembelajaran.
- Pelaksanaan observasi akan dilakukan oleh semua tim peneliti untuk mengumpulkan data. Pelaksanaan siklus pertama dilakukan sebanyak empat kali tatap muka.
- Pelaksanaan refleksi dan evaluasi dilakukan oleh semua anggota tim peneliti, setelah memperoleh kesimpulan pada siklus pertama serta menentukan apa yang perlu diperbaiki. Setelah itu menentukan langkah yang kemudian akan dilakukan pada siklus kedua.
-

3. Observasi.

- b. Peneliti dan kolaborator mengamati pelaksanaan proses pembelajaran passing bawah bola voli dengan gaya mengajar inklusi kepada mahasiswa.
- c. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian dan kemampuan mahasiswa.

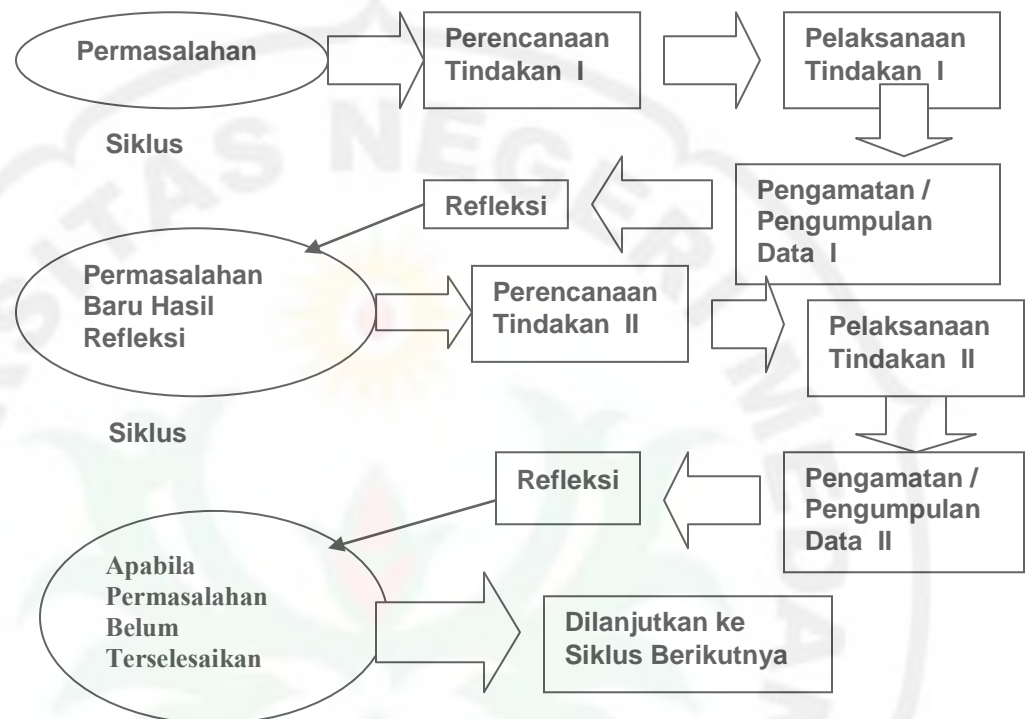
4. Refleksi.

Pada tahap ini peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan pembelajaran passing bawah pada permainan bolavoli dengan menggunakan gaya mengajar inklusi serta hasil tindakan yang diberikan.

Untuk lebih jelasnya mengenai siklus Penelitian Tindakan Kelas, dibawah ini disajikan gambaran tentang siklus dalam penelitian, yaitu sebagai berikut :

Perencanaan Penelitian Tindakan

Penelitian ini menggunakan dua siklus, dimana setiap siklus mempunyai langkah-langkah seperti yang dijelaskan di atas.



Gambar 3.1 Penelitian Tindakan Kelas. Bumi Aksara, 2008. Sumber : Suharsini Ari Kunto, hlm.74

Teknik Analisis dan pengumpulan data

Dalam Penelitian ini data diperoleh melalui kemampuan mahasiswa dalam melakukan pembelajaran passing bawah permainan bola voli. Data tersebut ditunjang dengan data kualitatif guna mencari gambaran yang lebih akurat antara mahasiswa dengan model pembelajaran ini. Adapun Instrumen penilaian yang dilakukan pada saat pembelajaran passing bawah permainan bola voli dengan memberikan 3 (tiga) kali kesempatan setiap mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Dengan memberikan 3 (tiga) kali kesempatan, maka yang akan diambil adalah nilai yang terbesar.

Keabsahan Data Penelitian

Untuk pengecekan keabsahan data penelitian, dilakukan peneliti bersama kolaborator. Penelitian ini terdiri dari 2 orang kolaborator : yaitu Dr. Imran Akhmad adalah Dosen olahraga yang sekaligus juga menguasai metode pembelajaran dan wasit bolavoli dan M.Ishak M.Pd adalah dosen olahraga dan menguasai cabang olahraga permainan khususnya bola voli.

Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu mahasiswa dan tim pengajar

pendidikan jasmani, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolaborator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses pengajaran gaya mengajar inklusi.

PELAKSANAAN PENELITIAN TINDAKAN DAN ANALISIS DATA

A. Proses Pelaksanaan Penelitian Tindakan

1. Siklus Pertama.

Untuk penelitian tindakan pada siklus pertama tahapan dan struktur kegiatan yang disusun mulai dari refleksi awal berupa menetapkan kondisi awal harus diidentifikasi seperti kemampuan menguasai materi passing bawah bola voli, gaya mengajar yang diberikan dosen, respon serta sikap dan perilaku mahasiswa dalam pembelajaran, kemandirian dan kerjasama diantara mahasiswa.

Setelah mengetahui kendala-kendala dalam hasil belajar passing bawah, lalu disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi, dan refleksi yang sudah diterapkan kepada mahasiswa sehingga menghasilkan penyusunan pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar inklusi dan dapat memperoleh perkembangan hasil belajar dalam pembelajaran passing bawah bola voli sesuai yang diharapkan.

Pada proses akhir, tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui letak kesalahan penerapan program perencanaan dengan menggunakan gaya mengajar inklusi dan kekurangan yang muncul dianalisis untuk mengetahui hubungan penerapan gaya mengajar inklusi, pemberian materi, serta pemanfaatan alat dan media dalam pembelajaran. Selanjutnya apabila berbagai kesalahan dan penerapan program teridentifikasi dan diketahui dalam penerapan gaya mengajar inklusi pada belajar passing bawah bola voli, maka hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menyusun perencanaan tahap berikutnya.

Pada proses analisis tahapan dalam siklus penelitian ini, terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan yang dilakukan. Maka setiap tahapan siklus yang digunakan dijadikan acuan untuk menuntun tahapan siklus berikutnya. Untuk itu bentuk pengambilan keputusan yang berhubungan dengan penetapan kondisi awal, perencanaan program, tindakan, observasi dan refleksi digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya, kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga dapat menghasilkan kesimpulan tindakan yang saling mendukung dan membantu penyusunan program pada siklus selanjutnya. Secara keseluruhan tahapan penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus. Siklus yang telah dirancang dapat dianalisis ke dalam dua bagian yang terdiri dari siklus pertama dan siklus kedua.

Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui penguasaan teknik dasar passing bawah bola voli yang terdiri dari sikap awal, sikap melakukan dan sikap akhir, sehingga menghasilkan teknik dasar passing bawah yang baik. Ini adalah rangkain gerak yang harus diketahui dan dipahami oleh peneliti maupun pengamat karena menjadi penentuan dalam kemampuan dasar sebelum diberi perlakuan gaya mengajar inklusi

Pada siklus ini tindakan yang dilakukan adalah mengidentifikasi bentuk, jenis dan proses pembelajaran passing bawah bolavoli secara tepat. Sehingga tuntutan yang

diberikan kepada mahasiswa dapat melakukan passing bawah bola voli secara baik sesuai dengan kebenaran gerak, yang berhubungan dengan pemberian gaya mengajar inklusi.

a. Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan : 1) mahasiswa menguasai teknik passing bawah bola voli secara benar, 2) mahasiswa dapat saling bekerja sama dalam memperbaiki teknik passing bawah bola voli, 3) mahasiswa diberi kebebasan melakukan tugas geraknya sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam passing bawah bolavoli sesuai dengan lembar tugas yang diberikan dosen.

b. Pelaksanaan Tindakan

Dosen dan pengamat memulai pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli melalui lembar tugas yang diberikan kepada mahasiswa dan memberi pengertian dalam mencapai hasil yang baik mahasiswa diberi kebebasan untuk memilih tugas gerak yang sudah diuraikan dalam lembar tugas.

Peneliti memberikan materi passing bawah bola voli melalui 3 (tiga) kali pertemuan, di mana terus melakukan diskusi dengan pengamat tentang kemajuan mahasiswa dan mencatat semua perilaku mahasiswa di lapangan.

Untuk pertemuan pertama lebih diutamakan pada pengenalan dan pemahaman terhadap apa yang akan dilakukan dalam pembelajaran passing bawah bola voli melalui lembar tugas yang harus dilakukan oleh mahasiswa. Dosen memberikan informasi tentang pembelajaran yang akan lebih banyak penerapannya pada tugas gerak yang harus dilakukan oleh mahasiswa sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Pertemuan langsung diada di lapangan voli untuk. Dalam pertemuan ini dilakukan tes awal setelah diberikan gaya mengajar inklusi, hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan yang terjadi dari awal sampai akhir pertemuan. Apakah terjadi peningkatan pembelajaran passing bawah bola voli saat sebelum dan sesudah diberikan gaya mengajar inklusi. Setelah dilakukan tes awal kondisi, baru sebanyak 31.15 % mahasiswa mendapatkan wawasan baru tentang pembelajaran passing bawah bola voli, terutama saat gerakan menerima dan melambungkan bola.

c. Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran memberikan hasil sebagai berikut: 1) mahasiswa masih belum begitu paham akan konsep pembelajaran passing bawah, 2) passing belum paham tentang konsep pembelajaran dengan gaya mengajar inklusi, 3) mahasiswa masih belum percaya diri dalam melakukan konsep gerakan passing bawah sesuai dengan lembar tugas yang harus dilakukan dan dipilih oleh mahasiswa.

d. Analisis dan Refleksi

Tujuan dan pembinaan yang telah dilakukan seperti yang dijelaskan pada bagian terdahulu agar mahasiswa mengerti konsep passing bawah dan melakukannya dengan benar sesuai indikator dalam passing bawah. Untuk itu peneliti terus

menggunakan gaya mengajar inklusi sebagai gaya mengajar yang dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan passing bawah .

Dari hasil diskusi dengan dosen maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus kedua dengan memperhatikan beberapa hal seperti lebih memfokuskan dan mempertajam pertanyaan yang lebih mengarahkan kepada mahasiswa dengan penggunaan net agar bola yang dipassing bisa melewati net..Konsep pembelajaran passing bawah lebih dikembangkan pada kemampuan individu melalui gaya mengajar inklusi.

2. Siklus Kedua

a. Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan : 1) Mahasiswa menguasai pembelajaran passing bawah secara benar sesuai dengan kisi-kisi passing bawah, 2) mahasiswa dapat melakukan teknik passing bawah dan saling bekerja sama dalam memperbaiki teknik passing bawah permainan bola voli dengan penggunaat net 3) mahasiswa dapat melatih kemampuan passing bawah dengan teknik yang benar sesuai dengan lembar kerja yang diberikan dosen.

b. Pelaksanaan Tindakan

Peneliti dan kolaborator memulai pembelajaran passing bawah pada siklus kedua ini, yang merupakan siklus terakhir dari pembelajaran passing bawah bola voli. Dengan memberikan pertanyaan yang lebih tajam dari pertemuan sebelumnya.

Passing dituntut belajar mandiri maupun berkelompok untuk mempelajari lembar kerja dan diberikan kepercayaan untuk melakukan teknik passing bawah sesuai dengan persepsi yang tertulis pada lembar.

Peneliti mengadakan perlakuan passing bawah melalui 4 kali pertemuan, dimana terus melakukan diskusi dengan dosen tentang kemajuan mahasiswa dan mencatat semua perilaku mahasiswa di lapangan.

Pada pertemuan pertama mahasiswa sudah memahami tentang passing bawah permainan bola voli sebanyak 31.15 %. Kondisi mahasiswa pada pertemuan kedua saat melakukan pengembangan teknik gerakan passing bawah, sebanyak, 50 % .Sedangkan pada pertemuan ketiga 68.75% mahasiswa dapat memahami tentang teknik gerakan passing bawah.

Setelah dilakukan perkuliahan passing bawah bola voli, peneliti melakukan pengambilan nilai yang merupakan tes akhir. Kondisi passing pada saat tes akhir 100% mahasiswa yang memahami konsep dan teknik melakukan passing bawah bola voli.

c. Hasil Observasi

Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya 2 tindakan adalah sebagai berikut : 1) mahasiswa mulai memahami konsep dasar dan makna gerakan dari perkuliahana passing bawah bola voli melalui gaya mengajar inklusi dengan benar sesuai dengan kisi-kisi passing bawah bolavoli, 2) indikator pemahaman terlihat dari cara mahasiswa mempelajari lembar kerja yang diberikan oleh dosen.

d. Analisis dan Refleksi

Tujuan pembelajaran tahap kedua ini adalah mahasiswa mulai merasakan gaya mengaja inklusi yang diterapkan sebagai upaya pemahaman dalam belajar gerak. Mahasiswa mulai dapat memahami konsep passing bawah. Ada hal menarik bagi peneliti yaitu beberapa mahasiswa yang sudah menguasai gerakan passing bawah sering membantu mahasiswa lainnya yang belum menguasai gerakan dengan memberitahu cara mempelajari lembaran kerja. Peneliti dan dosen berhasil menemukan cara terbaik untuk kegiatan belajar mengajar dalam pembelajaran passing bawah bola voli melalui gaya mengajar tugas.

Kondisi mahasiswa pada saat melakukan pembelajaran passing bawah pada pertemuan ke tiga ini, sebanyak 100% telah memahami konsep dan dapat melakukan gerak dengan benar, sehingga tidak dilaksanakan siklus berikutnya.

3. Pengamatan Peneliti

Peningkatan pemahan gerak mahasiswa dalam perkuliahan passing bawah bola voli, peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian. Dimanan gaya mengajar inklusi mampu meningkatkan kemampuan hasil belajar passing bawah bolavoli.

Tes akhir yang dilakukan diperoleh 28.13 % atau sebanyak 9 mahasiswa mendapat nilai A (nilai A = 9.0 - 10.0) , sebanyak 20 mahasiswa atau 62.5% mendapat nilai B (nilai B = 8.0 - 8.9) , dan sebanyak 3 mahasiswa atau 9.34 % mendapat nilai C (nilai C = 7.0 – 7.9) menunjukkan sebagian besar mahasiswa sudah memiliki konsep tentang passing bawah dan meningkatkan keaktifan dalam belajara serta peningkatan rasa percaya dirinya, belajar secara mandiri, memiliki motivasi tinggi untuk belajar gerak, saling membantu dalam usaha untuk meningkatkan keterampilan gerak.

Bila diberikan rangsangan dengan belajar melalui panduan lembar kerja kemudian diberi kesempatan untuk memilih melakukannya sesuai dengan kemampuan masing-masing, maka mahasiswa akan termotivasi dan wawasannya semakin berkembang sehingga passing bawah semakin baik. tersebut lebih baik. Sehingga penelitian berhenti sampai siklus ke 2 dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah terjawab melalui penelitian tindakan kelas .

Setelah selesai pengajaran pada siklus ke dua ini, para peneliti mengutarakan hasil pengamatan mereka pada dosen, kemudian peneliti dan dosen mengadakan diskusi untuk membicarakan tindakan yang akan diberikan selanjutnya, agar hasil yang telah dicapai bisa dipertahankan. Diharapkan hasil yang telah dicapai serta dapat ditingkatkan ke arah yang lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkanpada BAB IV dimana prosedur penelusuran siklus pembelajaran peningkatan kemampuan passing bawah mahasiswa dalam pembelajaran passingbawah bola voli melalui penerapan gaya mengajar inklusi pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan bola voli.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, adanya perubahan atau peningkatan kemampuan siswa dalam perkuliahan pasisng bawah melalui gaya

mengajar inklusi dengan perubahan kemampuan mahasiswa dalam peningkatan passing bawah dalam permainan bolavoli

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Dosen pengampu matakuliah bolavoli dalam menyampaikan teknik dasar bola voli harus bisa membuat variasi gaya mengajar diantara gaya mengajar inklusi.
2. Dalam pemilihan gaya mengajar hendaknya disesuaikan dengan karakteristik siswa dan materi perkuliahan yang akan disampaikan.
3. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kreativitas mahasiswa dalam mempelajari teknik passing bawah sehingga perkuliahan menjadi menarik bagi mahasiswa.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk para dosen dalam memperbaiki proses belajar mengajar.
5. Pemilihan gaya mengajar inklusi harus sesuai dengan karakteristik, dan perkembangan gerak mahasiswa, sehingga mencapai keberhasilan yang lebih optimal dan mampu menerapkan pada penampilan gerak.
6. Pemilihan gaya mengajar inklusi bisa diterapkan dalam perkuliahan karena dapat menjadikan mahasiswa berpikir lebih kreatif dan berani dalam mengeksplorasi gerakan yang menurutnya benar dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmata, Yusuf, *Strategi Instruksional Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PPs IKIP Jakarta, 1997.
- Asep, *Melatih Bolavoli Remaja, diterjemahkan oleh Novi Lestari*. Jakarta: Citra Aji Parama, 2008
- Dieter Beutelstahl, *Belajar Bermain Bola volley*, Bandung: CV Pioner Jaya, 2005
<http://ahmesabe.wordpress.com/2008/11/04/model-atau-gaya-mengajar>
<http://library.thinkquest.org/> *Playing Techniques/ 2009*
- Mosston M dan Ashworth S, *Teaching Physical Education*. First Online Edition, 2008.
- Samsudin. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera 2008.
- Suharsini Ari Kunto *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara, 2008
- Y.Singih D.Gunarsa. *Psikologi Remaja*. (Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia,2000)

