
MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAKAN *HANDSPRING* DENGAN PEMBELAJARAN MELALUI GAYA MENGAJAR INKUIRI

Mochamad Ridwan¹, Irma Febriyanti², Andhega Wijaya³
^{1,2,3} Pendidikan Olahraga - Universitas Negeri Surabaya
E-mail: moch.ridwan@unesa.ac.id

Diterima: 15 April 2017; Lolos: 5 Mei 2017; Dipublikasikan: 30 Mei 2017

Abstrak

Tujuan ini yang ingin dicapai dalam penelitian yaitu: 1) mengetahui sejauh mana aktivitas mahasiswa dalam belajar *handspring* pada senam artistik, 2) Mengetahui sejauh mana respon siswa terhadap pembelajaran *handspring* pada senam artistik dengan menggunakan gaya mengajar inkuiri, 3) Mengetahui sejauh mana hasil belajar pembelajaran *handspring* pada senam artistik dengan menggunakan gaya mengajar inkuiri. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan selama dua siklus dimana dalam satu siklus terdiri dari 4 pertemuan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2015 kelas D sebanyak 41 mahasiswa. Hasil penelitian untuk tes keterampilan gerakan *handspring* pada siklus I hingga siklus II mengalami peningkatan, sehingga dari peneliti menyimpulkan dengan pendekatan modifikasi pembelajaran melalui gaya mengajar inkuiri mampu meningkatkan penguasaan keterampilan pada gerakan *handspring*.

Kata kunci : PTK, *handspring*, inkuiri, peti lompat.

EFFORTS TO INCREASE EMPLOYEE MOVEMENT WITH MODS THROUGH TEACHING STYLE INQUIRY

Abstract

The aim of this research are: 1) to know the extent of student activity in learning *handspring* on artistic gymnastics, 2) to know how far student response to *handspring* learning on artistic gymnastics using inquiry style, 3) to know the result Learning *handspring* lessons on artistic gymnastics using inquiry style. This research uses Classroom Action research method. The purpose of Classroom Action Research is to improve in relation to the improvement of lecturer professional services and on the learning process. The sample used in this research is the student of sport education class of Class 2015 as much as 41 students. The result of the research for *handspring* movement skills training in cycle I until cycle II has increased, so that from the researcher consider the modification learning approach through teaching style of inquiry able to increase the mastery of skill in *handspring* movement of jumping chest.

Keywords: Classroom action research, *handspring*, inquiry, box jump.

PENDAHULUAN

Gerakan-gerakan yang terdapat pada olahraga senam sangat cocok untuk mendapat penekanan, terutama karena tuntutan fisik yang dibutuhkannya, seperti kekuatan, keseimbangan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Ada beberapa macam senam, yakni senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan senam umum. Dalam pelaksanaan pembelajaran praktik terdapat kendala yang dihadapi dalam melaksanakan pembelajaran perkuliahan, seperti tidak adanya meja lompat yang sesuai dengan aturan ketinggian yang diakui, yaitu 135 cm untuk putra dan 125 cm untuk putri, rasa takutnya mahasiswa untuk melakukan gerakan *handspring* dan tingkat keamanan peralatan tersebut. Fakultas atau jurusan idealnya mempunyai sarana prasarana perkuliahan yang lengkap dan baik. Hal ini merupakan syarat terlaksananya pembelajaran dalam perkuliahan. Saat ini memang fakultas/jurusan yang berstatus negeri maupun swasta masih kurang memperhatikan keberadaan sarana prasarana pembelajaran.

Ada beberapa masalah yang menyelimuti pengadaan sarana prasarana perkuliahan, seperti minimnya dana untuk pengadaan dan kurang kreatifnya dosen untuk berupaya menyediakan sarana prasarana. Modifikasi sarana dan prasarana pembelajaran merupakan salah satu solusi yang dapat dilakukan oleh dosen sebagai usaha untuk memperlancar pembelajaran di fakultas/jurusan dan upaya yang baik membelajarkan gerak dengan tidak meninggalkan esensi dari topik pembelajaran yang disyaratkan dalam kurikulum. Keterbatasan sarana olahraga khususnya meja lompat dalam perkuliahan senam artistik menjadi pemacu dosen untuk mencari solusi agar pembelajaran dapat terlaksana dengan baik. Salah satu pemikiran peneliti dalam memodifikasi peralatan untuk alat meja lompat yaitu modifikasi peti lompat. Peti ini terbuat dari bahan kayu dan dibagian atasnya terdapat busa yang telah terbungkus oleh bahan 'oscar' (sejenis kulit) yang akan digunakan sebagai tumpuan kedua tangan. Untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti

merasa perlu melakukan penelitian agar permasalahan yang ada dapat cepat diatasi agar proses pembelajaran dapat terlaksanakan sesuai dengan tujuan dan hasil dari penelitian ini berupa produk dan model yang dapat digunakan untuk pembelajaran di perguruan tinggi ataupun di tingkat sekolah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pembelajaran *handspring* terhadap mahasiswa angkatan 2015 kelas D serta dapat melakukan *handspring* dengan benar dan sesuai teknik yang sudah ada melalui alat bantu, yang akan membantu gerakan sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Sasaran dari penelitian tindakan kelas ini kepada mahasiswa Pendidikan Olahraga prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi kelas 2015 D, karena kelas tersebut dalam melakukan *handspring* masih terdapat kendala-kendala dan belum dapat melakukan gerakan seperti kelas yang lainnya, yang dapat menghasilkan nilai dari mereka di atas kriteria.

METODE PENELITIAN

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menggunakan model kolaborasi yang diutamakan adalah kerjasama berbagai pihak diantaranya adalah kepala sekolah, guru dan juga peneliti itu sendiri. Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu upaya untuk melihat sejauh mana apa yang telah dilakukan dan belum tuntas pada upaya-upaya sebelumnya. Hasil dari refleksi digunakan untuk mengambil langkah selanjutnya dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Dengan kata lain, refleksi adalah pengkajian terhadap suatu keberhasilan atau kegagalan terhadap pencapaian tujuan dari suatu pembelajaran.

Menurut Yunus (2009: 105) menjelaskan bahwa PTK adalah seperangkat proses penelitian yang dilakukan dengan jalan mengidentifikasi masalah melakukan sesuatu untuk memecahkannya, melihat keberhasilan pemecahan tersebut dan jika belum memuaskan akan dilakukan beberapa pengurangan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

mendorong guru untuk berani mengambil tindakan dan berpikir kritis dalam mengembangkan teori, praktek dan rasional bagi mereka sendiri, serta bertanggung jawab mengenai pelaksanaan tugasnya secara professional.

Tujuan PTK adalah untuk memperbaiki terkait peningkatan layanan professional dosen dan mengenai proses pembelajaran. Tujuan itu dapat dicapai dengan melakukan refleksi untuk mendiagnosa keadaan, kemudian mencoba secara sistematis berbagai tindakan pembelajaran alternatif dalam memecahkan permasalahan pembelajaran di kelas atau implementasi program fakultas yang tengah dirasakan. Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan selama 8 (delapan) kali pertemuan dimulai tanggal 6 September 2016 sampai 08 November 2016 pada semester gasal Tahun pelajaran 2016-2017. Waktu yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 8 pertemuan, terdiri dari dua siklus, dalam satu siklus 4 pertemuan, setiap pertemuan berlangsung 2x50 menit. Setelah melihat dan menelaah kalender pendidikan. Memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung terhadap kegiatan pembelajaran di kelas atau di lapangan dan melalui kuisisioner yang diberikan kepada siswa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah tes dan non tes, sedangkan untuk alat pengumpul yaitu data lembar penilaian, lembar observasi dan lembar angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan dari observasi awal, peneliti mengamati dari pelaksanaan tes keterampilan pada gerakan *handspring* pada alat peti lompat ditemukan proses pembelajaran tergolong rendah. Terlihat dari siswa yang melakukan gerakan *handspring*, kategori kurang 12 orang, kategori cukup 16 orang, kategori baik 11 orang dan kategori sangat baik 2 orang. Sehingga dari hasil penelitian observasi awal ini peneliti menganggap perlu adanya pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan dalam pembelajaran gerakan *handspring*

dialat peti lompat dengan modifikasi melalui gaya mengajar inkuiri. Secara keseluruhan dapat di gambarkan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 1. Perkembangan Penguasaan Keterampilan *Handspring*

Pencapaian Target Tindakan	Observasi Awal		Siklus I		Siklus II	
	Jumlah Siswa	%	Jumlah Siswa	%	Jumlah Siswa	%
Sangat Baik	2	4.87	4	9.75	5	12.19
Baik	11	26.82	11	26.82	17	41.46
Cukup	16	39.02	18	43.90	15	36.58
Kurang	12	29.26	8	19.51	4	9.75

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis yang dibantu oleh dua observer bahwa keberanian untuk melakukan gerakan *handspring* itu sangat penting walau ada anggapan beberapa kekhawatiran akan rasa aman setelah melaksanakan gerakan itu. Mahasiswa harus ditekankan untuk selalu mencoba dan mengetahui dimana letak kesalahan daam melakukan gerakan *handspring* sehingga ke depannya rasa takut itu akan hilang dan akan terbiasa untuk melakukan secara berulang-ulang. Disini dosen dapat memberikan pengajaran dengan model inkuiri dan pembelajaran harus dilakukan semenarik mungkin untuk membuat motivasi mahasiswa meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hingga siklus 2 ini secara deskripsi, penulis mendapatkan data dari penelitian tindakan kelas yang berkenaan dengan upaya meningkatkan keterampilan gerakan *handspring* dengan modifikasi melalui gaya mengajar inkuiri. Pada awalnya proses pembelajaran senam mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga angkatan 2015 D mengalami kendala tentang pemahaman keterampilan gerakan *handspring* pada alat peti lompat. Selain itu keterbatasan alat (sarana dan prasarana) dan adanya perasaan takut yang menjadikan kendala dalam proses kegiatan pembelajaran yang kurang maksimal, sehingga mengakibatkan mahasiswa merasa kesulitan

dalam menerima materi tersebut. Setelah peneliti melakukan penelitian di Jurusan Pendidikan Olahraga menggunakan modifikasi melalui gaya mengajar inkuiri pada gerakan *handspring* pada alat peti lompat mahasiswa mengalami perubahan, diantaranya :

1. Beberapa mahasiswa mau untuk melakukan gerakan *handspring*.
2. Beberapa mahasiswa berani melakukan gerakan *handspring* meskipun tidak sempurna.
3. Beberapa mahasiswa berani mencoba meskipun tidak melakukan gerakan *handspring*.
4. Beberapa mahasiswa mampu melakukan gerakan *handspring*.
5. Motivasi mengikuti pembelajaran cukup tinggi.

Saran dari hasil penelitian ini yaitu mahasiswa diharapkan belajar mandiri dengan membuat kelompok belajar dalam memahami materi gerakan *handspring* di alat meja lompat dan menambah jam di luar perkuliahan untuk berlatih, karena untuk dapat melakukan gerakan *handspring* tidak hanya memahami tahapan gerakan tersebut, akan tetapi dibutuhkan keberanian untuk mencoba.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Yunus. 2009. *Guru dan Pembelajaran Bermain*. Bandung : Rizky Press.
- Aqib, Zaenal dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru SMP, SMA, SMK*. Bandung : Yrama Widya.
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Azhar, Arsyad. 2007. *Media pembelajaran*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Bahagia, Yoyo dan Suherman, A. 1992/2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

- Kusuma, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Indek.
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mahendra, Agus. 2003. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Depdiknas. Jakarta.
- Mahendra, Agus. 2003. *Pembelajaran Senam*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Sagala, Syaiful. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, Nana. 2004. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru. Algensindo.
- Sukardi. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sukardi. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Suyati & Margono, A. 2000. *Teori dan Praktek Senam I*. Surakarta: UNSPress.
- Suyati R. dkk.1992. *Materi Pokok Senam*. Jakarata. Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Syarifuddin, A. dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Ditjen. Dikti.