

PENGARUH GAYA MENGAJAR DAN *FLEXIBILITY* TERHADAP HASIL BELAJAR GERAKAN *TIGER SPRONG* SENAM LANTAI

MUHAMMAD MURY SYAFEI

murysyafei@gmail.com

DOSEN PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FKIP – UNIVERSITAS SINGAPERBANGSA KARAWANG

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar dan *flexibility* terhadap hasil belajar gerakan *tiger sprong* Senam Lantai. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan kelas X. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik simple random sampling dengan cara diundi dari 300 siswa putri diambil sampel 80 siswa dari total populasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) terdapat hubungan positif antara gaya mengajar komando dan hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai. (2) terdapat hubungan positif antara gaya mengajar inklusi dan hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai. (3) terdapat hubungan positif antara *flexibility* dan hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai. (4) terdapat hubungan positif antara gaya mengajar, *flexibility* secara bersama-sama terhadap hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai.

Kata Kunci: Gaya Mengajar, Flexibility, dan Gerakan Tiger Sprong

PENDAHULUAN

Sebagian besar generasi muda Indonesia adalah pelajar yang sedang menuntut ilmu, mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan, sampai Perguruan Tinggi. Sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi: pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Flexibility siswa harus benar-benar dijaga karena sangat berpengaruh besar terhadap pengembangan keterampilan, intelektual dan kemampuan berpikirnya, sebab siswa yang kondisi *flexibility*nya rendah sesuai hasil penelitian akan terbatas sekali kemampuan gerakannya. Kondisi *flexibility* para siswa yang kurang menunjang pada semua jenjang pendidikan di Indonesia disebabkan oleh sedikitnya jumlah alokasi waktu yang disediakan untuk pengajaran bidang kesegaran jasmani. Selama ini jumlah yang tersedia untuk pengajaran bidang kesegaran jasmani di sekolah hanya 16 jam pelajaran, hambatan lainnya adalah rendahnya kualitas pengajaran bidang kesegaran jasmani di sekolah akibat dari

terbatasnya fasilitas dan kemampuan para guru, sehingga pendidikan kesegaran jasmani cenderung lebih sering diajarkan melalui pemberian teori.

Padahal untuk meningkatkan keterampilan terutama hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai, frekuensi dan intensitas latihan memerlukan alokasi waktu yang cukup. Sedangkan menurut Soemosasmito (1988) permasalahan utama yang dihadapi guru pendidikan jasmani adalah: 1) terlalu banyaknya siswa dalam kelas (rata-rata 50 orang), 2) kurangnya fasilitas serta perlengkapan mengajar, 3) kecenderungan perubahan dalam pelaksanaan atau pendekatan dalam memandang siswa, siswa tidak lagi dipandang sebagai obyek didik tetapi sebagai subyek didik, 4) kurikulum yang masih sentralistik.

Dengan adanya hambatan atau permasalahan di atas menyebabkan siswa-siswa tidak dapat melakukan kegiatan olahraga dan kegiatan belajar di sekolah secara optimal, padahal olahraga sangat penting untuk menjaga tingkat keterampilan gerak siswa agar kondisi tubuh para siswa akan selalu fit dan sehat. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan gerak. Dengan berkembangnya bermacam-macam karakteristik jasmani dan dengan kematangannya, individu akan mengembangkan kecakapan untuk membentuk keterampilan gerak, serta keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, sementara fungsi pendidikan jasmani diantaranya adalah meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, mengembangkan keterampilan lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, ketepatan, irama, daya ledak, kecepatan reaksi, dan kelincahan.

Berdasarkan pengamatan di SMK Wirasaba Karawang diperoleh informasi bahwa status keterampilan gerak terutama hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai para siswa umumnya termasuk kategori rendah. Kegiatan pembelajaran di sekolah ini terbilang cukup, hanya frekuensi & intensitas latihan terbilang minim. Adapun kegiatan pembelajaran olahraga senam lantai sudah dilaksanakan secara intensif tetapi belum secara maksimal, sehingga tingkat penguasaan hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai sangatlah rendah.

Dalam rangka mencari jalan keluar dari adanya hambatan terbatasnya fasilitas serta hambatan-hambatan lainnya yang menyebabkan rendahnya tingkat hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai, khususnya SMK Wirasaba Karawang, umumnya semua jenjang pendidikan tingkat SMK di Indonesia, penulis mencoba efektivitas latihan senam lantai dan *flexibility* terhadap gerakan *tiger sprong* siswa, karena senam lantai adalah salah satu olahraga yang sudah mulai memasyarakat maka dari itu penulis merasa berkewajiban untuk meningkatkan minat para siswa agar tertarik untuk mempelajari olahraga senam lantai.

LANDASAN TEORI

1. *Tiger Sprong* Senam Lantai

Tiger sprong adalah roll ke depan dengan suatu lompatan seperti melompat untuk menyelam. Pada dasarnya teknik *tiger sprong* sama dengan roll ke depan. Bedanya ialah pada *tiger sprong* ada saat tubuh anda melayang setelah melompat. Setelah tangan bertumpu baru terjadi gerakan roll ke depan.



Gambar 1
Gerakan Tiger Sprong

Uraian pembelajaran:

- Sikap permulaan setengah jongkok; kedua tangan siap untuk bertumpu di depan; mata melihat ke tempat bertumpunya tangan (jaraknya sesuai kemampuan melompat).
- Kaki melompat hingga tungkai lurus, tangan mendarat dan kemudian sedikit dibengkokkan untuk menyerap tekanan berat badan.
- Kepala ditundukkan dan pundak mendarat dengan halus di lantai dan roll ke depan hingga berakhir di sikap jongkok.

Cara Membantu :

Yang paling rawan ialah saat pelaku mendaratkan tangan dilantai setelah melompat, kemudian tangan tidak cukup kuat atau salah melompat, maka bantuan dilakukan dengan menahan bahu atau pundak serta mencegah lutut mengenai muka. Bantuan dilakukan dari samping pelaku dengan sikap jongkok atau berlutut. Ikutilah gerakannya sejak mulai melompat. Untuk membangkitkan motivasi belajar sering digunakan target atau rintangan yang harus dilompati. Namun harus diperhatikan agar tidak terlalu cepat menuntut prestasi, tapi cukup memberi tantangan. Target ataupun rintangan yang sering digunakan misalnya bola medisn, tali, garis yang dibuat atau rintangan teman yang bersikap merangkak atau mendekam.

Kesalahan Umum:

- Lompatan tidak melengkung melainkan datar.
- Lompatan terlalu tinggi, terlalu jauh atau terlalu dekat tidak sesuai dengan tenaga lompatan.
- Tangan tidak bertumpu dengan kuat.
- Terlalu cepat atau sebaliknya terlambat menundukkan kepala dapat menyebabkan jatuhnya punggung atau muka mengenai lantai.
- Tolakan kaki tidak sampai lurus.

Untuk melatih merangkaikan dua bentuk pembelajaran, dapat merangkaikan roll depan biasa dengan *tiger sprong* secara langsung

2. Gaya Mengajar

Proses belajar mengajar dalam sebuah pembelajaran terdapat unsur yang tidak dapat dipisahkan antara guru dengan siswa, keduanya harus saling

mendukung agar dapat menjadi suatu interaksi pembelajaran, maka dengan demikian terjadilah kegiatan belajar mengajar dimana guru melakukan tanggung jawab untuk menyampaikan informasi. Siswa sebagai makhluk sosial selalu membutuhkan informasi yang akurat untuk dijadikan pegangan kelak jika ia telah dewasa baik secara fisik maupun pikiran.

Kegiatan belajar yang optimal adalah suatu situasi yang terjadi dimana siswa dapat berinteraksi dengan guru, kegiatan belajar mengajar akan lebih optimal apabila metode yang digunakan oleh guru tepat sesuai dengan kebutuhan siswa. Nana Sudjana menjelaskan bahwa belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktek atau latihan.

Sedangkan menurut Slameto (1995) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk mempengaruhi sesuatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Pada pengertian tersebut terdapat kata proses yang berarti belajar akan mengalami perubahan tingkahlaku, baik dalam pengetahuan, keterampilan maupun sikap dari siswa tersebut. Anak tidak mengerti menjadi mengerti, dari tidak bisa menjadi bisa, dari tidak terampil menjadi terampil.

Belajar merupakan proses yang aktif, proses melakukan kegiatan yang timbul karena suatu peristiwa yang ingin diketahui dan dikuasai melalui pengalaman dan latihan sehingga terjadi perubahan tingkah laku ataupun perilaku. Belajar adalah suatu kewajiban seseorang yang ingin maju, karena dengan belajar maka seseorang akan memperoleh berbagai pengalaman dan ilmu pengetahuan sehingga dapat terjadi perubahan pada dirinya baik pengetahuan maupun tingkah laku. Dengan demikian pula belajar gerak dalam rangka melakukan proses belajar olahraga, diharapkan adanya perubahan pada diri setiap individu baik berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap serta tingkah laku sehingga dapat mewujudkan kondisi secara sadar dan terencana.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas, bahwa belajar merupakan proses perubahan tingkah laku, pengetahuan, sikap serta keterampilan melalui berbagai macam pengalaman belajar yang sudah dikondisikan secara sistematis. Jelas bahwa proses belajar mengajar adalah upaya yang dilakukan secara sistematis oleh seseorang untuk memberikan pengalaman intelektual, psikomotor serta membentuk sikap yang sesuai dengan tujuan pendidikan yang sudah ditetapkan secara terencana.

Mengajar adalah suatu usaha yang diciptakan seseorang untuk memungkinkan terjadinya pengalaman belajar. Proses belajar mengajar merupakan proses interaksi/ hubungan timbal balik antara guru dengan siswa untuk mencapai tujuan yang sama. Hal ini sesuai dengan pendapat A.

Dalam mengajar diperlukan suatu gaya mengajar yang cocok agar terjadi interaksi antara guru dan siswa. Pada dasarnya semua gaya mengajar yang ada adalah sesuai dan dapat digunakan untuk menyampaikan materi, akan tetapi jika guru tidak mampu memilih metode belajar yang sesuai dengan keadaan siswa maka materi yang disampaikan tidak akan dapat diterima dengan optimal oleh siswa.

Dalam pembelajaran kita sering mendengar istilah gaya mengajar (*teaching style*) dan strategi mengajar (*teaching strategy*), banyak guru berpendapat istilah tersebut adalah sama, yakni siasat untuk menggiatkan partisipasi siswa dalam melaksanakan tugas-tugas belajar. Adapun strategi dapat diartikan sebagai suatu pola umum antara kegiatan guru dan kegiatan siswa, didalam mewujudkan kegiatan belajar mengajar. Menurut Supandi (1992) dalam bukunya mengatakan bahwa gaya mengajar adalah prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan.

Selanjutnya, setiap gaya mengajar memiliki anatomi tertentu yang menggambarkan: (1) peran guru, (2) Peran siswa, serta (3) Identifikasi tujuan yang dapat dicapai jika gaya mengajar tersebut digunakan. Setiap gaya mengajar berisi keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan juga oleh siswa di dalam episode belajar. Mengajar merupakan suatu rangkaian pembuatan keputusan, rangkaian perangkat keputusan diorganisasikan ke dalam episode-episode pembelajaran, yang meliputi: (1) pra pertemuan, (2) saat pertemuan, (3) pasca pertemuan.

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar adalah kemampuan guru untuk menyampaikan materi kepada siswa agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai.

3. Gaya Mengajar Komando

Dalam menyampaikan materi belajar kepada siswa, diharapkan guru tidak hanya menggunakan satu gaya mengajar saja karena itu akan membuat siswa cepat merasa bosan dan akan mengakibatkan materi tidak diterima dengan baik, untuk itu guru harus mampu menggunakan bermacam-macam gaya mengajar yang ada, diantara gaya mengajar tersebut terdapat gaya mengajar komando.

Pembelajaran dengan gaya mengajar komando dapat ditandai dengan suatu kejadian dimana guru yang paling dominan membuat seluruh keputusan dalam proses belajar mengajar. Dengan kata lain siswa harus mengikuti semua perintah dan petunjuk yang diberikan guru. Setiap gerakan yang dilakukan siswa harus mengikuti contoh yang diberikan guru, segala keputusan yang berhubungan dengan tempat pelaksanaan, posisi tubuh siswa, penentuan saat untuk memulai kegiatan, irama dan kecepatan serta jangka waktu dari setiap gerakan harus sesuai dengan aba-aba yang diberikan guru.

Gaya mengajar komando sangat cocok digunakan kepada anak-anak karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan siswa, sehingga siswa masih perlu di kontrol oleh guru. Dalam proses belajar semua keputusan dikontrol oleh guru. Murid hanya melakukan apa yang diperintahkan oleh guru. Satu aba-aba, satu respon siswa. Sama halnya seperti yang diungkapkan oleh Rosinar Siregar bahwa gaya mengajar komando adalah gaya mengajar yang mana keputusan diberikan sepenuhnya oleh guru, sedangkan siswa tidak dilibatkan dalam pengambilan keputusan melainkan hanya mengerjakan tugas yang diberikan sehingga siswa dalam pembelajaran terbatas.

Pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar komando ini menerapkan teori belajar stimulus yang akan menghasilkan respon dari pelaku,

yang mana apabila siswa melakukan gerakan karena adanya stimulus yang diberikan oleh guru. Pendekatan gaya mengajar ini mengharuskan guru mendemonstrasikan gerakan serta memberikan perintah kepada siswa dan kemudian siswa mengikuti, mematuhi semua perintah serta petunjuk yang diberikan oleh guru.

Pendekatan dengan gaya mengajar komando ditandai dengan kondisi bahwa guru paling dominan dalam membuat seluruh keputusan dalam penyusunan anatomi dari gaya mengajar, siswa hanya menaati perintah serta petunjuk yang diberikan guru. Siswa tidak diberi kesempatan untuk membuat perangkat keputusan. Oleh karena itu dalam gaya mengajar komando ini guru penjas harus aktif karena penjelasan, penyampaian materi diberikan oleh guru penjas itu sendiri, dalam gaya mengajar komando dari pra pertemuan, dalam pertemuan dan pasca pertemuan keputusan semua diambil oleh guru penjas. Untuk menggunakan gaya mengajar komando dibutuhkan beberapa langkah-langkah yang harus dipersiapkan sebelum melakukan kegiatan pembelajaran.

4. Gaya Mengajar Inklusi

Dalam proses belajar pendidikan jasmani juga terdapat gaya mengajar yang pada dasarnya menuntut keterlibatan para siswa secara aktif dengan tetap menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Diantara gaya mengajar yang ada adalah gaya mengajar inklusi. Gaya mengajar inklusi atau cakupan yaitu pembelajaran yang dilakukan dengan tingkat kesulitan yang berbeda tetapi dengan bentuk tugas yang sama. Gaya mengajar inklusi atau disebut juga dengan gaya mengajar cakupan, yaitu gaya mengajar yang memperkenalkan berbagai tingkat tugas, dimana siswa didorong untuk menentukan tingkat keterampilannya. Sama halnya juga dijelaskan oleh Samsudin (2008) yang menjelaskan bahwa gaya mengajar inklusi atau gaya mengajar cakupan merupakan gaya mengajar dimana guru menentukan tugas yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya dan siswa diberi keleluasaan untuk menentukan tingkat mana yang sesuai dengan kemampuannya. Pada dasarnya gaya mengajar inklusi memberikan kebebasan yang lebih luas lagi kepada siswa, kebebasan itu berupa penilaian kemampuan belajar sendiri dan membuat keputusan sendiri untuk dapat melanjutkan atau mengulang lagi. Gaya mengajar inklusi merupakan gaya yang ke lima dari spektrum gaya mengajar mosston, gaya ini merupakan gaya yang memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Tiap tingkatan tugas menyajikan standar tugas yang diberikan oleh guru, yang sesuai dengan tingkat belajar yang ditampilkan dan dapat melihat atau mengecek perubahan gerak pada dirinya. *Gaya mengajar* cakupan menerangkan konsep-konsep yang berbeda dari desain tugas, terutama dalam hal tingkatan tugas yang bervariasi untuk penampilan dalam tugas yang sama.

Gaya mengajar inklusi memiliki beberapa keuntungan jika digunakan pada materi pembelajaran pendidikan jasmani. Keuntungan yang didapat jika mengajar menggunakan gaya mengajar inklusi diantaranya:

1. Membina kemandirian dan juga mengembangkan kemampuan membuat keputusan berdasarkan perkembangan sendiri,

2. Memberikan kesempatan belajar berdasarkan tempo dan irama belajar atau kesempatan belajar dirinya sendiri, dan
3. Mengandung pembinaan motivasi siswa.

Dengan demikian dapat disimpulkan gaya mengajar Inklusi adalah memberikan tahapan pembelajaran dari tahap yang paling dasar, seperti pada Tiger Sprong, dari mulai belajar roll depan terlebih dahulu.

5. *Flexibility*

Flexibility merupakan unsur fisik yang sangat penting dan diperlukan dalam semua cabang olahraga. kelentukan ialah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. *Flexibility* menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Karena *Flexibility* menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (*luasnya persendian*) sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal. Dalam hubungan tersebut, Rani (1993) mengemukakan bahwa “*Flexibility* adalah suatu kemampuan seseorang melakukan gerakan dengan amplitudo yang luas”.

Kualitas *Flexibility* tubuh ditentukan oleh elastisitas otot-otot, tendo atau jaringan pengikat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki otot yang elastis. Namun elastisitas otot dapat berkurang apabila tidak melakukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan *Flexibility* dapat berupa latihan-latihan penguluran (*stretching*). Dapat pula dikatakan bahwa *Flexibility* merupakan kemampuan melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono bahwa “*Flexibility* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali oleh ruang gerak sendi, *Flexibility* juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendo, dan ligamen”

Selain itu dikemukakan oleh Rahantoknam (1989) bahwa “Fleksibilitas merupakan rentang gerak persendian yang ada pada satu atau sekelompok persendian” Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga dan lebih cepat, karena kemungkinan gerakannya akan lebih leluasa dan gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukannya.

Menurut jenis *flexibility* terbagi ke dalam dua bagian yaitu Fleksibilitas statis melalui rentang gerak sederhana seperti tunduk perlahan-perlahan dan sentuh ubin. Menurut Rahantoknam (1989) fleksibilitas dinamis adalah kecakapan untuk menggunakan rentang sendi dalam penampilan kegiatan fisik dengan tingkat kecepatan yang diperlukan dalam penampilan.

Flexibility badan yang dimiliki seorang atlet tidaklah berdiri sendiri tanpa dukungan unsur fisik lainnya, akan tetapi unsur fisik lainnya turut menentukan seperti kecepatan, dan kekuatan. Meskipun seseorang mempunyai kekuatan yang baik belum tentu tingkat *flexibility*nya baik pula. Namun seseorang atlet yang mempunyai tingkat *flexibility* yang baik tanpa dukungan kekuatan dan kecepatan,

maka *flexibility* tubuh yang dimilikinya tidak akan kelihatan dalam penampilan aktivitas olahraga.

Tentang jaringan-jaringan dalam tubuh yang turut menentukan kualitas *flexibility* dikemukakan oleh Sumosardjuno (1992) bahwa “*flexibility* badan ditentukan oleh jaringan pengikat di dalam dan di sekitar persendian serta otot-otot, dan juga tergantung pada bentuk kerangka persendian tersebut”.

Sesuai yang diuraikan terdahulu bahwa *flexibility* terdiri atas *flexibility* statis dan *flexibility* dinamis dalam usaha memperbaiki *flexibility* tersebut. Sumosardjuno (1992) menyarankan “untuk melakukan latihan peregangan statis dan peregangan dinamis agar badan menjadi normal kembali atau kondisi lebih baik”.

Menurut Uram (1986) “latihan *flexibility* bekerja untuk memulihkan jangkauan gerakan yang normal, memperbaiki keluwesan dan kekenyalan, mengembangkan aliran darah yang lebih efisien dan jaringan kapiler, mendorong pengendoran dan mengurangi potensi cedera dalam jaringan lunak”. Dengan demikian sangat penting untuk meningkatkan *flexibility* atlet karena berpengaruh terhadap peregangan tendo dan ligamen serta menambah kualitas gerakan secara maksimal. Namun dalam proses peningkatan *Flexibility* harus disesuaikan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan, sebagaimana yang dikemukakan Rani (1993):

1. Pilihlah bentuk latihan *flexibility* yang sesuai dengan cabang olahraga yang diikutinya serta melihat kemampuan atlet sampai dimana.
2. Mengembangkan *flexibility* harus sistematis kenaikan dosis loadnya, *repetition* gerakan 5 – 8 kali *interval recovery* (jarak waktu istirahat) 30 detik.
3. Grafik *intensity* latihannya harus diatur dan jangan langsung memberikan gerakan-gerakan yang maksimal kalau ada rasa sakit harus ditunda dulu latihannya.
4. Latihan *flexibility* boleh tiap hari diberikan asal jangan dipaksa gerakannya.
5. Latihan peregangan harus *dipersiapkan warming up* yang baik untuk menghindari terjadinya robek otot, putus ligamentum atau jaringan pengikat.

Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa *flexibility* adalah kemampuan pergerakan persendian dalam ruang gerak sendi dengan amplitudo yang lebih luas sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan lebih mudah dan efisien. Dengan elastisitas otot-otot dan luasnya persendian seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan gerak, karena gerakannya akan lebih leluasa sehingga gerakan-gerakan yang sulit dapat dilakukan.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Metode eksperimen dalam penelitian ini menggunakan desain faktorial 2 x 2 dengan testi berjumlah 80 orang, 28 orang mempunyai *flexibility* tinggi dan 28 orang lainnya mempunyai *flexibility* rendah, semuanya menerima perlakuan latihan senam lantai intensif.

Tabel 1
Rancangan Faktorial 2 x 2

Gaya Mengajar (A) <i>Flexibility (B)</i>	Komando (A1)	Inklusi (A2)
Tinggi (B1)	A1 B1	A2 B1
Rendah (B2)	A1 B2	B2 A1

Keterangan:

A1 B1 = Kelompok Gaya mengajar Komando bagi siswa yang memiliki *Flexibility* tinggi dalam Hasil belajar Gerakan *Tiger Sprong* Senam Lantai.

A2 B1 = Kelompok Gaya mengajar Inklusi bagi siswa yang memiliki *Flexibility* tinggi dalam Hasil belajar Gerakan *Tiger Sprong* Senam Lantai.

A1 B2 = Kelompok Gaya mengajar Komanso bagi siswa yang memiliki *Flexibility* rendah dalam Hasil belajar Gerakan *Tiger Sprong* Senam Lantai.

A2 B2 = Kelompok Gaya mengajar Inklusi bagi siswa yang memiliki *Flexibility* rendah dalam Hasil belajar Gerakan *Tiger Sprong* Senam Lantai.

Jumlah keseluruhan kelas X SMK Farmasi Wirasaba ini sebanyak 300 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling dikarenakan populasi yang akan diambil adalah populasi yang bersifat homogen (satu jenis) yang dilakukan dengan cara mengundi populasi siswa putri yang berjumlah 129 orang dengan memakai kertas yang dilipat dan dimasukkan gelas dan diundi. Maka dari itu didapatkan jumlah sampel sebanyak 80 orang.

Instrumen *flexibility* yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *flexibility test (Sit and Reach Test)* atau duduk dan raih.

1. Bentuk tes *flexibility* pita pengukur diletakkan lurus dilantai, dengan huruf nol pada tepi tembok, testi melepaskan kaus kaki duduk berljunjur menduduki pita pengukur.
2. Pantat, punggung, dan kepala merapat ketembok, kedua kaki lurus kedepan dengan kedua lutut lurus
3. Panjang kaki dicatat sampai cm penuh, pengukuran dari tembok kedua kaki kangkang kedua lutut boleh bengkok.
4. Kemudian testi meraih kedua lengannya kedepan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari jari taangan pada pita sejauh mungkin tahap raihan tersebut minimal 3 detik
5. Jauh raihan itu dicatat sampai sentimeter penuh. Lakukan raihan 2 kali berurutan, dan jarak raihan terjauh yang dihitung.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data penelitian ini menggunakan tiga jenis variabel, yaitu variabel terikat, variabel bebas, dan variabel atribut. Variabel terikat dari penelitian ini adalah hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai yang diperoleh siswa setelah mengalami proses latihan. Adapun variabel bebas dari penelitian adalah gaya mengajar yang terdiri dari gaya mengajar komando dan gaya mengajar Inklusi. Variabel atributnya adalah *flexibility* yang terdiri dari kategori *flexibility* rendah dan *flexibility* tinggi.

Setelah mengikuti program latihan dengan menggunakan gaya mengajar komando dan gaya mengajar inklusi maka diperoleh hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai berupa skor (nilai). *Flexibility* dikatakan sebagai atribut dikarenakan variabel ini dikendalikan oleh peneliti. Menentukan taraf-taraf variabel atribut adalah dengan cara melakukan *flexibility* tes kepada mahasiswa yang termasuk ke dalam sampel penelitian.

Data yang terkumpul dari penelitian hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai selanjutnya akan digunakan sebagai bahan analisis. Kumpulan data dari masing-masing kelompok setelah mendapat perlakuan, seperti tercantum dalam Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2
Rangkuman Data Hasil Penelitian

<i>Flexibility</i>	Gaya Mengajar Komando	Gaya Mengajar Inklusi
Tinggi	$n = 14$ $\bar{x} = 84,5$ $\sum X = 1059$ $\sum X^2 = 81623$ $SD = 10.80$	$n = 14$ $\bar{x} = 65.92$ $\sum X = 923$ $\sum X^2 = 142870$ $SD = 5.51$
Rendah	$n = 14$ $\bar{x} = 55$ $\sum X = 770$ $\sum X^2 = 42500$ $SD = 3.39$	$n = 14$ $\bar{x} = 53.92$ $\sum X = 755$ $\sum X^2 = 40815$ $SD = 2.82$
Total	$n = 28$ $\bar{x} = 65.32$ $\sum X = 1829$ $\sum X^2 = 124123$ $SD = 13.12$	$n = 28$ $\bar{x} = 59.92$ $\sum X = 1678$ $\sum X^2 = 102062$ $SD = 7.49$

Dari data hasil hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai kelompok siswa setelah dilatih dengan gaya mengajar komando dan inklusi, bagi siswa yang memiliki *flexibility* tinggi maupun rendah, maka diperoleh harga rata-rata sebagaimana terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Rata-Rata Hasil Belajar Gerakan *Tiger Sprong* Senam Lantai

Gaya Mengajar (A) <i>Flexibility</i> (B)	Komando (A1)	Inklusi (A2)
Tinggi (B1)	69.42	65.85
Rendah (B2)	61.5	62.71

Atas dasar data yang tercantum dalam tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai bagi kelompok siswa yang memiliki *flexibility* tinggi yang dilatih dengan gaya mengajar komando (69.42) lebih tinggi bila dibandingkan dengan kelompok siswa yang dilatih dengan Gaya mengajar inklusi (65.85). Bagi mahasiswa yang memiliki *flexibility* rendah yang dilatih dengan dilatih dengan gaya mengajar inklusi (62.71) lebih tinggi bila dibandingkan dengan siswa yang dilatih dengan menggunakan Gaya mengajar Komando (61.5). Dengan demikian dapat diduga baha terjadi interaksi antara gaya mengajar dengan *flexibility* dalam meningkatkan hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai.

1. Perbedaan Gerakan *Tiger Sprong* Antara kelompok Yang Diajar dengan Menggunakan Gaya Mengajar Komando Dengan Kelompok yang Diajar dengan Menggunakan Gaya Mengajar Inklusi.

Berdasarkan hasil analisis varians (ANOVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang nyata antara pemberian gaya mengajar komando dan pemberian gaya mengajar inklusi terhadap gerakan *tiger sprong*.

Dari hasil perhitungan menunjukkan bahwa rata-rata gerakan *tiger sprong* dengan menggunakan gaya mengajar komando memiliki nilai rata-rata ($\bar{X} = 65.32$ dengan simpangan baku ($S = 12.99$) lebih tinggi dari gerakan *Tiger Sprong* dengan menggunakan gaya mengajar inklusi, skor rata-rata ($\bar{X} = 59.92$) dengan simpangan baku ($S = 8.53$). Adapun dari hasil penghitungan ANOVA didapatkan $F_o = 4.52$ lebih besar dibandingkan dengan nilai $F_t = 3.83$. ini berarti hipotesis penelitian menyatakan bahwa secara keseluruhan gerakan *tiger sprong* dengan menggunakan gaya mengajar komando lebih baik dibandingkan dengan menggunakan gaya mengajar inklusi. Hal inipun dapat dibuktikan kembali dengan hasil uji lanjut dalam ANOVA dengan menggunakan uji Tuckey dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4
Perbandingan Kelompok Gaya Mengajar Komando Dan Metode Gaya Mengajar Inklusi Secara Keseluruhan

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q hitung	Q tabel ($\alpha = 0,05$)	Keterangan
1	P1 dengan P2	2.66	2.06	Signifikan

Keterangan:

P1 = Kelompok dengan gaya mengajar komando secara keseluruhan

P2 = Kelompok dengan gaya mengajar inklusi secara keseluruhan

Kelompok dengan gaya mengajar komando secara keseluruhan (P1) dibanding dengan kelompok gaya mengajar inklusi secara keseluruhan (P2) diperoleh $Q_o = 2.66$ dan $Q_t = 2.06$. Dengan demikian Q_o lebih besar dari Q_t sehingga H_o ditolak. Simpulan, bagi siswa yang diberi perlakuan dengan gaya mengajar komando pada gerakan *tiger sprong* ($\bar{X} = 65.32$, $s = 12.99$) lebih baik daripada kelompok yang diberi perlakuan gaya mengajar inklusi ($\bar{X} = 59.92$, $s = 7.53$).

2. Interaksi Antara Pemberian Gaya Mengajar Dengan Gerakan *Tiger Sprong*

Berdasarkan dengan hasil analisis varian tentang interaksi antara pemberian gaya mengajar dan *flexibility* terhadap gerakan *tiger sprong* bahwa harga F_o interaksi (F_{bk}) = 3.52 dan F tabel = 2.83. tampak bahwa fungsi F hitung > F tabel sehingga H_o ditolak. Simpulannya bahwa terdapat interaksi antara gaya mengajar dan *flexibility* terhadap gerakan *tiger sprong*.

Dengan terujinya interaksi tersebut, maka selanjutnya perlu dilakukan uji lanjut dengan tujuan untuk mengetahui (1) perbedaan hasil gerakan *tiger sprong* antara pemberian gaya mengajar komando dan pemberian gaya mengajar inklusi bagi siswa yang memiliki *flexibility* tinggi, dan (2) perbedaan hasil gerakan *tiger sprong* antara pemberian gaya mengajar komando dan pemberian gaya mengajar inklusi bagi siswa yang memiliki *flexibility* rendah. Rangkuman hasil uji lanjut dapat dilihat pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5
Rangkuman Hasil Uji Lanjut dengan Metode Tukey

No	Kelompok yang dibandingkan	Q hitung	Q tabel ($\alpha = 0,05$)	Keterangan
1	P1 dengan P2	2.66	2.06	Signifikan
2	P3 dengan P4	2.50	2.26	Signifikan
3	P5 dengan P6	0.4	2.26	Tidak Signifikan

Keterangan:

P1 = Kelompok dengan pemberian gaya mengajar komando secara

- keseluruhan
- P2 = Kelompok dengan pemberian gaya mengajar inklusi secara keseluruhan
- P3 = kelompok *flexibility* tinggi dengan gaya mengajar komando
- P4 = kelompok *flexibility* tinggi dengan gaya mengajar inklusi
- P5 = kelompok *flexibility* rendah dengan gaya mengajar komando
- P6 = kelompok *flexibility* rendah dengan gaya mengajar inklusi.

3. Perbedaan Pengaruh Pemberian Gaya Mengajar Komando Dan Gaya Mengajar Inklusi Pada Kelompok Siswa yang Memiliki *Flexibility* Tinggi

Penggunaan gaya mengajar dalam proses gerakan *tiger sprong* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil gerakan *tiger sprong* pada siswa yang memiliki *flexibility* tinggi. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam ANOVA dengan menggunakan metode Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 6
Perbandingan Kelompok Pemberian Gaya Mengajar Komando dan Gaya Mengajar Inklusi pada Kelompok Siswa yang Memiliki *Flexibility* Tinggi

No	Kelompok yang dibandingkan	Q hitung	Q tabel ($\alpha = 0,05$)	Keterangan
1	P3 dengan P4	2.50	2.26	Signifikan

Keterangan:

- P3 = kelompok *flexibility* tinggi dengan gaya mengajar komando
- P4 = kelompok *flexibility* tinggi dengan gaya mengajar inklusi.

Kelompok perlakuan *flexibility* tinggi dengan pemberian gaya mengajar komando (P3) lebih baik dibanding dengan kelompok *flexibility* tinggi dengan Gaya Mengajar Inklusi (P4) diperoleh $Q_o=2.50$ dan $Q_t= 2.26$. Dengan demikian Q_o lebih besar dari Q_t sehingga H_o ditolak. Simpulan, bagi siswa yang memiliki *flexibility* tinggi, gerakan *tiger sprong* dengan gaya mengajar komando ($\bar{X} = 75.64$, $s = 16.55$) lebih baik daripada siswa yang diberi perlakuan gaya mengajar inklusi ($\bar{X} = 65.92$, $s = 8.04$).

4. Perbedaan Pengaruh Pemberian Gaya Mengajar Komando dan Gaya Mengajar Inklusi Bagi Kelompok Yang Memiliki *Flexibility* Rendah

Penggunaan gaya mengajar dalam proses gerakan *tiger sprong* tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil gerakan *tiger sprong* pada siswa yang memiliki *flexibility* rendah. Hal ini terbukti berdasarkan hasil uji lanjut dalam ANOVA dengan menggunakan metode Tukey yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 7
Perbandingan Kelompok Secara Keseluruhan

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q hitung	Q tabel ($\alpha = 0,05$)	Keterangan
1	P1 dengan P2	2.77	2.06	Signifikan
2	P3 dengan P4	2.60	2.26	Signifikan
3	P5 dengan P6	0.4	2.26	Tidak Signifikan

Keterangan:

P5 = kelompok *flexibility* rendah dengan gaya mengajar komando

P6 = kelompok *flexibility* rendah dengan gaya mengajar inklusi.

Kelompok perlakuan *flexibility* rendah dengan pemberian gaya mengajar inklusi (P6) lebih baik dibanding dengan kelompok *flexibility* rendah dengan gaya mengajar komando (P5) diperoleh $Q_o=0.4$ dan $Q_t= 2.26$. Dengan demikian Q_o lebih kecil dari Q_t sehingga H_o diterima. Simpulan, bagi siswa yang memiliki *flexibility* rendah, gerakan *tiger sprong* dengan gaya mengajar inklusi ($\bar{X} = 53,92$ s = 6.83) lebih baik daripada siswa yang diberi perlakuan gaya mengajar komando ($\bar{X} = 55$, s = 11.24).

Pembahasan Hasil Penelitian

Dari hasil pengujian tersebut hasil dari hipotesis pertama menunjukkan adanya perbedaan antara gaya mengajar komando dan gaya mengajar inklusi. gaya mengajar komando memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil gerakan *tiger sprong*. Berarti kedua gaya mengajar tersebut memberikan pengaruh yang berbeda terhadap gerakan *tiger sprong*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar komando lebih efektif untuk meningkatkan gerakan *tiger sprong* bagi siswa kelas X SMK Wirasaba Karawang.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara gaya mengajar dan *flexibility* terhadap gerakan *tiger sprong*. Dengan demikian pemilihan yang tepat antara gaya mengajar dan *flexibility* dapat meningkatkan hasil gerakan *tiger sprong* bagi siswa kelas X SMK Wirasaba Karawang.

Pengujian hipotesis ketiga membuktikan bahwa kelompok siswa yang memiliki *flexibility* tinggi hasil gerakan *tiger sprong* yang didapat lebih tinggi setelah menggunakan gaya mengajar komando. Hal tersebut menunjukkan bahwa gaya mengajar komando lebih cocok diterapkan kepada siswa yang memiliki *flexibility* tinggi daripada menggunakan gaya mengajar inklusi.

Pengujian hipotesis keempat membuktikan bahwa kelompok siswa yang memiliki *flexibility* rendah hasil gerakan *tiger sprong* yang didapat lebih tinggi dengan menggunakan gaya mengajar inklusi. Hal tersebut menunjukkan bahwa gaya mengajar inklusi lebih cocok diterapkan kepada siswa yang memiliki *flexibility* rendah daripada menggunakan gaya mengajar komando.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan uji hipotesis diperoleh Simpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan antara gaya mengajar komando dengan gaya mengajar inklusi terhadap hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai.
2. Terdapat interaksi antara gaya mengajar dan *flexibility* terhadap hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai.
3. Bagi kelompok siswa yang memiliki *flexibility* tinggi hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai lebih tinggi bila dilatih dengan menggunakan gaya mengajar komando.
4. Bagi kelompok siswa yang memiliki *flexibility* rendah hasil belajar gerakan *tiger sprong* senam lantai lebih tinggi bila dilatih dengan menggunakan gaya mengajar inklusi.

DAFTAR RUJUKAN

- Abduljabar, B., dan Kusumah. (2010). *Modul Aplikasi Statistika dalam PENJAS*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ali, M. (2005). *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Bompa. (1983). *Theory and Metodology Training*. Tesis pada Universitas Negeri Semarang: Tidak dipublikasikan
- Dimiyati., dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Harsono. (1988). *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV.Tambak Kusuma Jakarta.
- Herawati, H., dan Wahyuni. (2004). *Latihan Peregangan untuk Meningkatkan Fleksibilitas Punggung*. Skripsi pada Universitas Muhammadiyah Surakarta: Tidak dipublikasikan.
- Johnson, B. I, dan Nelson, J. K. (1979). *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Lutan, R. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Mahendra, A. (2007). *Senam Artistik Teori dan Metode Pembelajaran Senam Untuk Mahasiswa*. Bandung: FPOK-UPI.
- Maksum, Ali. (2007). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Pribadi, B. A. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Rahantoknam, B. E. (1989). *Belajar Motorik Teori Dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: FPOK IKIP Jakarta.
- Rani, A. A. (1993). *Ilmu Jiwa Gerak*. Makassar: Bahan kuliah FIK UNM Makassar.
- Sagala, S. (2005). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: CV. ALFABET.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media
- Sanjaya, W. (2006). *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Berbasis*

- Kompetensi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Schembri, G. (1983). *Gym Skills*. Dingley Vic: The Australian Gymnastics Federation Inc.
- Slameto. (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soemosasmito, S. (1988). *Dasar, Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana, N. (2010). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudjana. (1996). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Jakarta: CV. Alfabeta.
- Suhendro, A. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sumosardjuno, S. (1992). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Supandi. (1992). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Sutikno, M. S. (2009). *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.
- Uram, P. (1986). *Latihan Peregangan*. Terjemahan Engkos Kosasih dan Iskandar Z.A. Jakarta: Akademika Pressindo
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003