

**PENGARUH GAYA MENGAJAR *MASTERY LEARNING* DAN INKLUSI
TERHADAP HASIL BELAJAR PENCAK SILAT DITINJAU
DARI DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR***

Oleh

Ni Luh Putu Spyanawati

Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

spyanawati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan hasil belajar pencak silat siswa yang diajarkan dengan gaya mengajar *mastery learning* dan gaya mengajar inklusi. Adapun subyek pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri I Susut yang mengikuti kegiatan ekstra kulikuler Pencak Silat. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive random sampling (n=40). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan rancangan faktorial 2 x 2. Analisis data menggunakan uji Anava Dua Jalur. Jika terdapat perbedaan yang signifikan maka dilanjutkan dengan uji LSD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Adapun hasil yang didapat: (1) terdapat perbedaan hasil belajar pencak silat yang signifikan antara kelompok siswa yang belajar melalui gaya *mastery learning* dengan kelompok siswa yang belajar melalui gaya inklusi (F=4,241; p<0,05), (2) terdapat perbedaan hasil belajar pencak silat yang signifikan antara kelompok siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dengan kelompok siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah (F=5,874; p<0,05), (3) terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar dengan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar pencak silat siswa (F=9,078; p<0,05), (4) rerata hasil belajar pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* tinggi lebih baik melalui gaya mengajar *mastery learning* daripada melalui gaya mengajar inklusi, sedangkan siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah lebih baik digunakan gaya mengajar inklusi maupun *mastery learning* dengan hasil yang sama rendah.

Kata-kata Kunci: hasil belajar, pencak silat, *mastery learning*, inklusi, *cardiovascular*.

1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia yang patut dikembangkan. Di Indonesia sendiri pencak silat sudah mulai diperkenalkan sejak dini. Ini terbukti dengan masuknya pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga yang dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah. Pencak silat juga merupakan salah

satu cabang olahraga andalan Indonesia dalam berbagai even pertandingan antarbangsa misalnya Sea Games, Asean Indoor Games, Asean School Games dan even Internasional lainnya. Ini dibuktikan pada arena Sea Games ke-XXVI dan Indonesia sebagai tuan rumahnya. Pencak Silat merupakan salah satu tambang emas Indonesia pada Sea Games ke-XXVI dan juga pada ajang Asean School Games yang diselenggarakan di Surabaya-Indonesia (Agenda KONI, 2011). Begitu pentingnya pencak silat sebagai cabang olahraga andalan Indonesia maka pencak silat perlu mendapat banyak perhatian, baik dari pelaku pencak silat itu sendiri, pemerintah, pelatih maupun ilmuwan-ilmuwan demi kemajuan olahraga warisan bangsa ini. Dalam pencak silat terkandung gerak dasar yang merupakan suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Inilah yang menjadi penyebab pencak silat masuk ke dalam kurikulum di sekolah.

Salah satu sekolah yang dijadikan basis pembinaan pencak silat di Bali adalah SMP Negeri I Susut. Penunjukan ini didasarkan pada pertimbangan karena di lingkungan sekitar sekolah merupakan lokasi perkembangan pencak silat dan didukung oleh sesepuh/pendekar-pendekar persilatan serta atlet-atlet dan pelatih pencak silat yang memang berasal dari daerah sekitar sekolah. Selain itu dukungan pihak sekolah pada prestasi pencak silat sangat bagus, ini di buktikan dengan lengkapnya fasilitas olahraga dan keperluan perlengkapan pencak silat.

Sekalipun sarana serta lingkungan mendukung, belum mampu diimbangi dengan peningkatan keterampilan yang berarti. Hal ini terbukti dari masih rendahnya keterampilan pencak silat siswa di SMP I Susut. Berdasarkan pengamatan rendahnya keterampilan tersebut menyebabkan siswa dari sekolah yang bersangkutan tidak berhasil lolos seleksi ke kejuaraan nasional. Rendahnya keterampilan siswa ini diduga karena beberapa hal, pertama, karena faktor internal, seperti kurangnya bakat yang dimiliki, kondisi fisik siswa yang kurang memadai, dan lemahnya motivasi belajar siswa. Kedua, karena faktor eksternal, seperti rendahnya kualitas guru/pelatih, minimnya sarana latihan, kurangnya dukungan orang tua atau bahkan lemahnya perhatian pemerintah.

Salah satu faktor eksternal yang paling berpengaruh terhadap rendahnya keterampilan siswa adalah faktor guru/pelatih. Kualitas pembelajaran sangat mungkin terjadi ketika guru/pelatih kurang menguasai bahan, atau tidak tepat dalam memilih strategi atau pendekatan pembelajaran yang digunakan. Pada kenyataannya strategi pembelajarannya masih bersifat massal, yang memberikan layanan yang sama kepada semua siswa tanpa memperhatikan kemampuan siswa yang beragam.

Berpijak pada kenyataan diatas, maka guru/pelatih pencak silat perlu mencari model strategi pembelajaran alternatif untuk menghasilkan siswa yang berprestasi melalui pemberian perhatian, perlakuan dan layanan pembelajaran yang disesuaikan dengan potensi dan kemampuan siswa berdasarkan minat, bakat dan kemampuannya.

Salah satu alternatif pendekatan pembelajaran yang mampu mengakomodir siswa kemampuan siswa adalah gaya mengajar *mastery learning* dan gaya mengajar inklusi. Gaya pembelajaran ini sangat menghargai adanya perbedaan kemampuan individual pada diri masing-masing siswa. Gaya pembelajaran *mastery learning* (belajar tuntas) melibatkan pembelajaran dengan target akhir atau hasil pembelajaran yang harus dikuasai oleh siswa telah ditentukan sebelumnya. Waktu untuk mencapai target akhir tersebut sangat fleksibel, sehingga seorang siswa baru bisa beranjak maju ke materi pelajaran lain hanya ketika ia dianggap menguasai materi. Sedangkan gaya mengajar Inklusi dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan yang mana untuk memulai pelajaran, serta berapa kali harus mengulangi gerakan-gerakan dalam setiap pertemuan.

Efisiensi dan efektivitas pembelajaran pencak silat juga terkait dengan masalah kemampuan daya tahan *cardiovascular* siswa, karena dalam pembelajaran pencak silat jurus tunggal daya tahan aerobic merupakan komponen kondisi fisik yang penting, sebab lamanya berlatih setiap kali antara 60 – 120 menit. Dengan demikian daya tahan *cardiovascular* yang berkaitan dengan daya tahan jantung paru sangat menentukan kemampuan seorang siswa atau atlet dalam melakukan aktivitas dengan durasi yang lama, serta dapat mengatasi kelelahan pada saat mengikuti latihan secara terus menerus dalam waktu yang lama dalam setiap penampilan, baik

dalam melakukan pelatihan maupun pertandingan. Sudah tentu setiap siswa memiliki daya tahan *cardiovascular* yang berbeda, oleh karena itulah untuk mengakomodir adanya perbedaan ini dimasukkan daya tahan *cardiovascular* sebagai variabel moderator dalam penelitian ini.

Perumusan masalah penelitian ini adalah; (1) apakah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat melalui pembelajaran gaya *mastery learning* dan pembelajaran gaya inklusi pada kelompok siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi?; (2) apakah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat melalui pembelajaran gaya *mastery learning* dan pembelajaran gaya inklusi pada kelompok siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah?; (3) apakah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat pada kelompok siswa yang mengikuti pembelajaran dengan gaya *mastery learning* yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan daya tahan *cardiovascular* rendah?; (4) apakah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat pada siswa yang mengikuti pembelajaran dengan gaya inklusi pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan kelompok siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah?; (5) apakah terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar dan kemampuan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar jurus tunggal pencak silat?

Jurus Tunggal Pencak Silat

Pada dasarnya pencak silat mempunyai jurus silat seni beladiri yang berbeda-beda pada setiap perguruan. Perlu diketahui bahwa di Indonesia terdapat banyak perguruan pencak silat diantaranya yaitu perguruan silat nasional perisai diri, merpati putih, bakti negara, setia hati teratai, dan lain lain. Untuk mempersatukan dan membakukan semua jurus perguruan pencak silat maka PB IPSI mengkatagorikan pencak silat menjadi empat katagori yang dipertandingkan pada pertandingan pencak silat yaitu katagori tanding, tunggal, ganda dan regu.

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan /pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal secara benar, tepat, dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan

bersenjata (Lubis, 2004:41). Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun bersenjata. Dalam jurus tunggal baku terdiri dari tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata tongkat dengan waktu penampilan tiga menit. Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkaian gerak sesuai dengan ketentuan. Dalam peraturan pertandingan pencak silat hasil munas, 2008 disebutkan bahwa penilaiannya adalah sebagai berikut; (1) kebenaran gerak terdiri dari rincian gerakan, urutan gerakan, gerak tidak ditampilkan dan urutan jurus. Semua ini mempunyai nilai maksimum 100, kemudian dikurangi dengan kesalahan; (2) kemantapan / penghayatan / stamina, batasan nilai 50-60; (3) hukuman, terdiri dari waktu, keluar garis, pakaian, mengeluarkan suara, setiap kali senjata lepas.

Gaya Mengajar *Mastery Learning*

Gaya pembelajaran *mastery learning* (belajar tuntas) merupakan sebuah variasi gaya pembelajaran individual yang berpusat pada siswa. Siswa memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo belajarnya masing-masing hingga tercapai sasaran belajar. Gaya belajar tuntas tidak menekankan aspek pengetahuan, namun lebih mengutamakan penilaian dari guru dan teman sejawat (Lutan, 2001: 23). Menurut Oemar Hamalik (2001: 85), *mastery learning* adalah suatu strategi pengajaran yang diindividualisasikan dengan menggunakan pendekatan kelompok (*group-based approach*).

Menurut Lutan (2001: 25), setiap tahap penggalan tugas gerak, merupakan sebuah kesatuan yang harus dikuasai, sebelum dilaksanakan gerakan yang utuh dan lebih rumit. Banyaknya penggalan tugas gerak bergantung pada tingkat kerumitan gerak itu sendiri. Bila siswa gagal memenuhi kriteria maka latihannya harus diulang. Bila ternyata gagal setelah diulang ia terus mengerjakan beberapa alternatif, atau tugas itu ditunda dan beralih ke tugas lainnya. Ketuntasan belajar secara kelompok dinyatakan telah tercapai jika sekurang-kurangnya 85% dari jumlah peserta didik dalam kelompok yang bersangkutan telah memenuhi kriteria belajar secara perorangan. Taraf penguasaan minimal ketuntasan belajar secara perorangan apabila

telah mencapai 75% dari materi setiap tahapan, hal ini dilaksanakan melalui penilaian (test) formatif (Depdikbud, 1993/1994).

Sedangkan menurut Moh. Uzer Usman dan Lilis Setiawati (1993: 96) *mastery learning* adalah pencapaian taraf penguasaan minimal yang ditetapkan setiap unit pelajaran baik secara perseorangan maupun kelompok, dengan kata lain, apa yang dipelajari siswa dapat dikuasai sepenuhnya. Gaya pembelajaran *mastery learning* (belajar tuntas) melibatkan pembelajaran dengan target akhir atau hasil pembelajaran yang harus dikuasai oleh siswa telah ditentukan sebelumnya. Sedangkan waktu untuk mencapai target akhir tersebut sangat fleksibel, sehingga seorang siswa baru bisa beranjak maju ke materi pelajaran lain hanya ketika ia dianggap menguasai materi. Cara pelaksanaan gaya *mastery learning*, seperti gaya mengajar bagian, tugas utama guru adalah mengorganisasi pengalaman belajar dari yang sederhana hingga yang kompleks. Keterampilan dilatih bagian demi bagian.

Gaya Mengajar Inklusi

Gaya pembelajaran inklusi merupakan gaya yang memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Siswa diberi tugas berbeda-beda sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Gaya ini menekankan pada pelaksanaan materi pelajaran (gerakan-gerakan) secara keseluruhan yang dipaparkan berdasarkan tingkat kesulitan. Dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan yang mana untuk memulai pelajaran, serta berapa kali harus mengulangi gerakan-gerakan dalam setiap pertemuan (Mosston, 1981: 53).

Pada gaya ini individualisasi dimungkinkan, karena memilih di antara alternative tingkat tugas yang telah disediakan. Pada gaya pembelajaran inklusi ini, peran guru adalah sebagai pembuat keputusan-keputusan sebelum pertemuan, merencanakan seperangkat tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perbedaan individu sehingga memungkinkan siswa untuk pindah dari tugas yang mudah ke tugas yang lebih sukar (Simanjuntak, 2006: 5). Pada pembelajaran inklusi ini akan dibantu dengan menggunakan media gambar dan tutor dalam proses pembelajarannya. Selain itu, gaya mengajar inklusi juga menekankan pada pemberian kebebasan yang luas pada siswa, berupa penilaian terhadap kemajuan

belajarnya oleh dirinya sendiri. Kemudian atas dasar penilaian itu, siswa membuat keputusan sendiri untuk mengulangi gerakan atau melanjutkan kepokok bahasan yang selanjutnya.

Namun perlu diingat bahwa tidak ada gaya mengajar yang paling baik untuk selamanya. Setiap gaya mengajar memiliki kelebihan dan kekurangan, oleh karena itu pengkajian atas gaya mengajar lebih-lebih dalam pendidikan jasmani dan olahraga akan sangat besar artinya bagi peningkatan keterampilan pencak silat. Secara potensial setiap individu memiliki keterampilan yang berbeda dan dapat ditingkatkan dengan melakukan pelatihan yang sistematis dan berkelanjutan.

Daya Tahan *Cardiovascular*

Sementara itu selain pemilihan gaya mengajar yang tepat, aspek fisiologis dalam pembelajaran juga harus disesuaikan dengan sistem kebutuhan energi yang bekerja pada setiap cabang olahraga. Khusus untuk pembelajaran pencak silat katagori tunggal sistem energi yang dibutuhkan antara an-aerob dan aerob adalah 40:60, sehingga kemampuan daya tahan cardiovascular dan power menjadi komponen yang penting (Lubis, 2004:78). Daya tahan diterjemahkan dari bahasa Inggris *endurance* yang artinya ketahanan atau daya tahan. Daya tahan sebagai kapasitas organisme melawan kelelahan dalam setiap kegiatan yang memerlukan waktu lama. Hal ini berarti kemampuan organisme yang berkaitan dengan fungsi jantung, paru dan peredaran darah. Sedangkan Harsono (1988: 15) menegaskan batasan daya tahan adalah: “Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut. Seorang siswa/atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan diambang kelelahan, atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”.

Dalam olahraga beladiri pencak silat jika dilihat dari lamanya waktu bertanding maka merupakan kegiatan yang bersifat aerobik-anaerobik secara massif yang lamanya mulai 40 detik sampai 4-5 menit (Bouchard C. dkk, 1975: 92). Akan

tetapi jika dilihat dari proses latihan yang berlangsung antara 90 – 120 menit maka kegiatannya yang terutama bersifat aerobic.

Dalam pembelajaran pencak silat jurus tunggal daya tahan aerobic merupakan komponen kondisi fisik yang penting, sebab lamanya berlatih setiap kali antara 60 – 120 menit. Dengan demikian daya tahan *cardiovascular* yang berkaitan dengan daya tahan jantung paru sangat menentukan kemampuan seorang siswa atau atlet dalam melakukan aktivitas dengan durasi yang lama, serta dapat mengatasi kelelahan pada saat mengikuti latihan secara terus menerus dalam waktu yang lama dalam setiap penampilan, baik dalam melakukan pelatihan maupun pertandingan.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu dengan rancangan faktorial 2x2. Sebagai variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan jurus tunggal pencak silat. Variabel bebas pertama sebagai perlakuan adalah gaya mengajar, yaitu gaya mengajar *mastery learning* dan gaya mengajar inklusi. Variabel bebas kedua sebagai atribut adalah daya tahan *cardiovascular*, yang dibedakan menjadi daya tahan *cardiovascular* tinggi dan daya tahan *cardiovascular* rendah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri I Susut yang mengikuti ekstra kulikuler pencak silat sebanyak 80 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive random sampling. Dari 80 siswa diperoleh 40 siswa yang selanjutnya siswa tersebut dibagi dalam 2 kelompok dengan cara dirandom untuk ditempatkan pada kelompok siswa yang diajarkan dengan gaya mengajar *mastery learning* dan gaya mengajar inklusi. Pembagian kelompok sampel didasarkan pada hasil tes unjuk kerja keterampilan jurus tunggal, sedangkan pembagian kelompok siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dengan siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah dilakukan dengan menggunakan tes MFT (*Multifel Fitness Test*).

Tabel 1. Rancangan penelitian

Gaya mengajar DT. Card.	A1	A2	Jumlah
B1	A1B1 10 org	A2B1 10 org	20 org
B2	A1B2 10 org	A2B2 10 org	20 org
Jumlah	20 org	20 org	40 org

Keterangan:

A1 : Gaya mengajar *mastery learning*

A2 : Gaya mengajar inklusi

B1 : Kemampuan daya tahan *cardiovascular* tinggi

B2 : Kemampuan daya tahan *cardiovascular* rendah

A1B1: Gaya mengajar *mastery learning* pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi

A1B2: Gaya mengajar *mastery learning* pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah

A2B1: Gaya mengajar inklusi pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi

A2B2: Gaya mengajar inklusi pada siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah

3. HASIL PENELITIAN

Hasil uji persyaratan analisis menunjukkan bahwa semua data berasal dari sampel berdistribusi normal ($p > 0,05$) dan data dari semua kelompok mempunyai variasi populasi yang homogen ($F=1,889$; $p > 0,05$). Sajian data hasil perhitungan menggunakan *SPSS 16.0 FW*.

Tabel 2. Hasil uji normalitas data

Unit Analisis	Kolmogorov-Smirnov Z	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan	Simpulan
A1B1	0,580	0,890	$p > 0,05$	Normal
A1B2	0,635	0,814	$p > 0,05$	Normal
A2B1	0,799	0,545	$p > 0,05$	Normal
A2B2	0,447	0,988	$p > 0,05$	Normal

A1	0,492	0,969	$p > 0,05$	Normal
A2	0,703	0,707	$p > 0,05$	Normal
B1	0,642	0,805	$p > 0,05$	Normal
B2	0,793	0,556	$p > 0,05$	Normal

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

F	df1	df2	Sig.
1,889	3	36	0,149

Dengan demikian pengujian hipotesis statistik dengan menggunakan Analisis Varians (ANAVA) 2 (dua) jalur dapat dirangkum pada Tabel berikut ini:

Tabel 4. Ringkasan Anava 2×2

Sumber Varians	JK	Db	RK	F_{hitung}	Signifikansi	Keterangan
A	332,352	1	332,352	4,241	0,047	Signifikan
B	460,362	1	460,362	5,874	0,021	Signifikan
AB	711,492	1	711,492	9,078	0,005	Signifikan
D	2821,503	36	78,375			
Total	4325,710	39				

Keterangan:

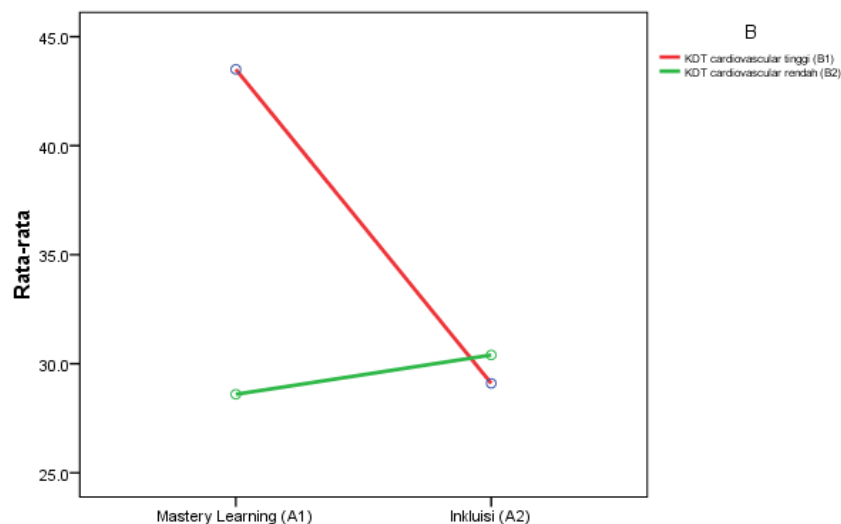
- JK = jumlah kuadrat
- db = derajat kebebasan
- RK = rata-rata jumlah kuadrat
- A = antar kolom
- B = antar baris
- AB = Interaksi A x B
- D = dalam kelompok

Dari hasil perhitungan analisis Varians (ANAVA) dua jalur antar kolom menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} lebih besar dari pada F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% ($F_h = 4,241 > F_{t(1;36;0,05)} = 4,113$). Dengan demikian H_0 yang menyatakan secara keseluruhan tidak terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat antara siswa yang diajar dengan gaya mengajar *mastery learning* dan siswa yang diajar dengan gaya mengajar inklusi ditolak dan H_1 diterima ($F_0 > F_t$). Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil belajar keterampilan jurus tunggal

pencak silat antara siswa yang diajar dengan gaya mengajar *mastery learning* dan siswa yang diajar dengan gaya mengajar inklusi.

Ditinjau dari hasil perhitungan antarbaris harga F_{hitung} lebih besar dari pada harga F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% ($F_h = 5,874 > F_{t(1;36;0,05)} = 4,113$). Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat antara siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah ditolak dan H_1 diterima ($F_0 > F_t$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat antara siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dan siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah.

Sedangkan untuk hasil perhitungan interaksi nilai $F_{A \times B(hitung)}$ lebih besar dari pada nilai F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% ($F_{A \times B \text{ hitung}} = 9,078 > F_{t(1;36;0,05)} = 4,113$). Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara gaya mengajar dengan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat ditolak dan H_1 diterima ($F_0 > F_t$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara gaya mengajar dengan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat.



Gambar 1. Gambar interaksi antara gaya mengajar dan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat

Dari gambar interaksi diatas dapat dilihat bahwa siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi yang diajarkan dengan gaya mengajar *mastery learning* ($\bar{X} = 43,50$) memiliki hasil belajar jurus tunggal yang lebih tinggi daripada siswa yang diajarkan dengan gaya mengajar inklusi ($\bar{X} = 29,10$). Sedangkan siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah siswa yang diajarkan dengan gaya mengajar *mastery learning* ($\bar{X} = 28,60$) memiliki hasil belajar yang lebih rendah daripada siswa yang diajarkan dengan gaya mengajar inklusi ($\bar{X} = 30,40$) tetapi tidak signifikan.

Agar diketahui kelompok mana yang memiliki keterampilan jurus tunggal pencak silat yang lebih baik, maka perlu dilakukan uji lanjut. Teknik yang digunakan untuk uji lanjut adalah uji LSD pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$).

Ringkasan perhitungan tahap lanjut dengan teknik analisis uji LSD, tampak pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Ringkasan pengujian dengan LSD

Kelompok		Rata-rata		Beda rata-rata	LSD	Keterangan
<i>i</i>	<i>j</i>	<i>i</i>	<i>j</i>			
A1B1	A2B1	43,50	29,10	14,40	7,418	Signifikan
A1B2	A2B2	28,60	30,40	1,80	7,418	Tidak signifikan
A1B1	A1B2	43,50	28,60	14,90	7,418	Signifikan
A2B1	A2B2	29,10	30,40	1,30	7,418	Tidak signifikan

Berdasarkan hasil analisis tahap lanjut dengan menggunakan Uji LSD menunjukkan bahwa rerata hasil belajar pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* tinggi lebih baik melalui gaya mengajar *mastery learning* daripada melalui gaya mengajar inklusi, sedangkan siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah lebih baik digunakan gaya mengajar inklusi maupun *mastery learning* dengan hasil yang sama rendah.

Daya tahan *cardiovascular* merupakan salah satu kondisi internal yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian keterampilan jurus tunggal pencak silat dan bahkan

kecepatan proses penguasaannya. Oleh karena itu, tingkat kemampuan daya tahan *cardiovascular* akan saling mempengaruhi dengan gaya mengajar yang digunakan.

Pada gaya mengajar *mastery learning* pencapaian taraf penguasaan minimal telah ditetapkan pada setiap unit pelajaran baik kelompok maupun perorangan, apa yang dipelajari siswa harus dapat dikuasai sepenuhnya dengan target akhir atau hasil pembelajaran yang harus dikuasai siswa telah ditentukan sebelumnya. Pada gaya mengajar ini siswa dituntut bertanggung jawab pada keberhasilan kelompok maupun individunya, penuh percaya diri, baik dalam melakukan tugas gerak maupun dalam menyampaikan koreksi dan bahkan dikoreksi oleh guru/pelatih maupun teman kelompok. Maka dari itu pembelajaran yang dilakukan memerlukan energi dan daya tahan yang lebih dan kriteria semacam ini hanya dimiliki oleh siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi.

Sebaliknya proses pelaksanaan gaya mengajar inklusi siswa dituntut belajar mandiri, punya inisiatif, dan siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan mana siswa memulai pelajaran. Disisi lain tingkat kebebasan siswa akan mempengaruhi tingkat keberhasilan keterampilan yang dipelajarinya. Bagi siswa yang diajarkan menggunakan gaya mengajar inklusi diberikan peluang seluas-luasnya untuk memulai pada tugas gerak yang mana siswa tersebut mampu mengikuti. Gaya mengajar ini memberi keleluasaan kepada siswa yang bersangkutan untuk mempelajari tugas gerak sesuai laju kecepatannya masing-masing. Bagi siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah tentu hal ini akan lebih menguntungkan karena siswa tersebut tidak perlu mengikuti target pencapaian kelompok. Mereka dapat leluasa mempelajari gerak sesuai dengan kemampuannya secara individual.

4. PENUUP

4.1 Simpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu; (1) terdapat perbedaan hasil belajar pencak silat yang signifikan antara kelompok siswa yang belajar melalui gaya *mastery learning* dengan kelompok siswa yang belajar melalui gaya inklusi ($F=4,241$; $p<0,05$), (2) terdapat perbedaan hasil belajar pencak silat yang signifikan antara

kelompok siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi dengan kelompok siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah ($F=5,874$; $p<0,05$), (3) terdapat pengaruh interaksi antara gaya mengajar dengan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil belajar pencak silat siswa ($F=9,078$; $p<0,05$), (4) rerata hasil belajar pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* tinggi lebih baik melalui gaya mengajar *mastery learning* daripada melalui gaya mengajar inklusi, sedangkan siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah lebih baik digunakan gaya mengajar inklusi maupun *mastery learning* dengan hasil yang sama rendah.

42 Saran-Saran

Dari kesimpulan penelitian maka dapat disarankan hal-hal sebagai berikut: (1) untuk siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* tinggi lebih tepat diajarkan dengan gaya mengajar *mastery learning*; (2) sedangkan untuk siswa yang memiliki daya tahan *cardiovascular* rendah sebaiknya diajarkan dengan menggunakan gaya mengajar inklusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, Azhar, 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Bouchard, Claude, 1975. *Problem of Sport Medicine and of Sport Training and Coaching*. Olympic Solidarity of the International Olympic Committee (IOC).
- Depdikbud, 1993/1994. *Pedoman Analisis Hasil Evaluasi Belajar*. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis, Direktorat Jenderal Dikdasmen. Jakarta: Proyek Pembinaan Karier Guru dan Pengendalian Mutu Tenaga Kependidikan
- Hamalik, Oemar, 2001. *Pendekatan Baru Strategi Belajar Mengajar Berdasarkan CBSA*, Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Pusat Ilmu Olahraga: Jakarta
- Lubis, J., 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*, Rajawali Sport: Jakarta.

- Lutan, Rusli. 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Muska Musston, 1981, *Teaching Physical Education-Second Edition*, Charles E Merrill Publishing Company: Ohio
- Peraturan Pertandingan Pencak Silat Hasil Munas 2008.
- Simanjuntak, V., 2006. “*Hasil Belajar Kata Heian Shodan Beladiri Karate*”, Jurnal IPTEK Olahraga, Vol.8, No.3.
- Suryabrata, Sumadi. 2003. *Metodelogi Penelitian*. Cetakan Keempat Belas. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Usman, Moh. Uzer dan Setiawati, 1993. *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*, Bandung: Remaja Rosdakarya.