

**MODEL *LESSON STUDY* UNTUK PENINGKATAN  
PRESTASI MAHASISWA DALAM PROSES PEMBELAJARAN  
PADA PERKULIAHAN KINESIOLOGI**

**Sigit Nugroho**

FIK Universitas Negeri Yogyakarta

(e-mail: [sigit.nugroho@uny.ac.id](mailto:sigit.nugroho@uny.ac.id); HP: 08122755287)

**ABSTRACT**

This classroom action research aims to improve the quality of student learning kinesiology at Sports Science Courses Sport Science Faculty Yogyakarta State University. Population studies conducted in Sports Science Courses with the number of students 43 people. Action research method of this class uses descriptive data analysis techniques. Processing and descriptive data analysis consists of (1) description of data, (2) validation of data, (3) interpretation of the data. Action research design consisted of two cycles. In the first cycle, shows that the quality of learning is still low. In the second cycle, with the improvement in the reflection phase obtained information to improve the quality of learning. After playing the CD with audio visual media from the implementation of the first cycle and play CD with audio visual media in the learning process through lesson study kinesiology with a sports analysis looked increase students' understanding of the later applied in the correct form of movement on every movement analysis of a variety of sports. Thus the applied method is able to meet targets to cool. Based on the results of reflection and discussion of research on class actions, it can be concluded that the representative group of students to participate in the planning process of learning through lesson study by preparing materials using audio visual media spending can improve the quality of the science of kinesiology at Sports Science Courses Sport Science Faculty Yogyakarta State University.

***Key words: lesson studies, kinesiology, the quality of learning.***

**PENDAHULUAN**

Program Studi Ilmu Keolahragan Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai lembaga pendidikan tinggi berusaha menyediakan beberapa konsentrasi atau keahlian yang relevan untuk peningkatan kualitas SDM di bidang Ilmu Keolahragaan. Peningkatan mutu penyelenggaraan akademik dititikberatkan pada penciptaan proses pembelajaran yang kondusif, efektif, dan efisien, agar dapat memberikan bekal kemampuan akademis dan profesional kepada mahasiswa, sehingga lulusan yang dihasilkan siap bersaing di pasar global.

Pembelajaran di Prodi Ilmu Keolahragaan (IKORA) melaksanakan kurikulum yang tersusun atas empat bagian yaitu, mata kuliah universitas (UNU), Fakulter

(IKF), jurusan dan prodi (*Common-Ground*). Mata kuliah prodi dibagi menjadi empat konsentrasi, yaitu: (1) kebugaran jasmani, (2) olahraga adaptif, (3) Terapi dan Rehabilitasi dan (4) Manajemen Olahraga. Mata kuliah Kinesiologi yang berbobot 2 sks (1 sks teori, 1 sks praktek) merupakan salah satu mata kuliah IKF yang wajib ditempuh semua mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Dalam proses perkuliahan, mata kuliah Kinesiologi masih perlu memperbaiki metode pembelajaran sehingga mahasiswa tidak mengalami kesulitan dalam mengikuti dalam proses pembelajaran.

Secara garis besar, bahasan yang diberikan oleh mata kuliah Kinesiologi adalah konsep-konsep dan penerapan analisis gerak yang efektif, efisien dan aman dalam cabang olahraga, yang meliputi ketepatan memilih alat dan fasilitas, latihan (pemanasan, penguluran, latihan, dan pendinginan), kelengkapan pelindung, serta upaya perawatan dini cedera pada waktu berolahraga. Cakupan kompetensi yang luas, padat, dan mendasar dari mata kuliah harus dikuasai mahasiswa dalam 16 kali tatap muka perkuliahan.

Berdasarkan pengamatan awal selama perkuliahan berlangsung, perkuliahan Kinesiologi menunjukkan bahwa terdapat cukup banyak mahasiswa peserta perkuliahan yang mengalami kesulitan menerima materi perkuliahan, jarang bertanya, kurang kedisiplinan dan kelemahan *soft skill* lainnya. Hal ini disadari dosen bahwa di antara kemungkinan penyebabnya adalah cara mengajar, pemilihan metode, penggunaan media, umpan balik, pemberian tugas perkuliahan yang perlu diperbaiki. Permasalahan lain yang muncul dalam proses belajar mengajar Kinesiologi adalah cara menghafal dan kurang mengerti materi yang disampaikan khususnya karena materi yang disampaikan ada beberapa Bab yang menggunakan bahasa asing. Mahasiswa dalam penguasaan bahasa asing sebenarnya sudah cukup, tetapi ketika berdiskusi mahasiswa kebanyakan kurang memperhatikan dan menerapkan bahasa asing (istilah asing) sehingga hasilnya ketika praktek banyak yang lupa.

Permasalahan yang dihadapi pada pelaksanaan mata kuliah Kinesiologi seperti tersebut di atas perlu diatasi, jika tidak segera diatasi maka mahasiswa di samping akan mengalami kesulitan dalam menempuh mata kuliah Kinesiologi itu sendiri, juga akan menghambat penguasaan mata kuliah lain yang merupakan kelanjutan mata kuliah tersebut atau mata kuliah yang bersinergis dengan mata kuliah tersebut. Di samping itu, jika permasalahan tersebut tidak segera diatasi akan mempengaruhi perkembangan *soft skill* mahasiswa, sehingga lulusan yang dihasilkan tidak akan memenuhi persyaratan yang dibutuhkan lapangan kerja.

Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan mencoba untuk menerapkan pembelajaran Kinesiologi berbasis *lesson study*. *Lesson study (jogyokenkyu)* telah dikembangkan dan diimplementasikan di Jepang yang terbukti mampu meningkatkan kualitas pembelajaran yang berdampak langsung terhadap peningkatan mutu pendidikan. Oleh karena itu, melalui *lesson study* pada mata kuliah Kinesiologi diharapkan adanya peningkatan kualitas pembelajaran yang pada gilirannya akan dapat meningkatkan pencapaian prestasi belajar bagi mahasiswa.

*Lesson study* adalah belajar pada suatu pembelajaran. Seorang dosen atau guru dapat belajar tentang pembelajaran mata kuliah tertentu melalui tampilan pembelajaran yang ada (*live/real* atau rekaman video). Dosen bisa mengadopsi metode, teknik ataupun strategi pembelajaran, penggunaan media dan sebagainya yang diangkat oleh dosen penampil untuk ditiru atau dikembangkan di kelasnya masing-masing. Dosen lain atau pengamat perlu melakukan analisis untuk menemukan sisi positif atau negatif dari pembelajaran tersebut dari menit ke menit. Hasil analisis ini sangat diperlukan sebagai bahan masukan bagi dosen penampil untuk perbaikan atau lewat profil pembelajaran tersebut, dosen atau pengamat bisa belajar atas inovasi pembelajaran yang dilakukan oleh dosen lain. Lebih lanjut Wang Iverson dan Yoshida (2005) mengemukakan beberapa definisi yang berkaitan dengan *lesson study* antara lain sebagai berikut:

- 1). *Lesson study (jogyokenkyu)* merupakan bentuk pengembangan keprofesionalan dosen dalam pembelajaran, yang dikembangkan di Jepang, yang di dalamnya dosen secara sistematis dan kolaboratif melaksanakan penelitian pada proses belajar mengajar di dalam kelas untuk pengembangan dan pengalaman pembelajaran yang diampu dosen.
- 2). *Lesson study* menjadikan dosen belajar tentang pengembangan dan peningkatan kualitas pembelajaran di dalam kelas.
- 3). *Lesson study* merupakan pendekatan komprehensif untuk pembelajaran yang profesional yang dilaksanakan secara tim melalui tahapan-tahapan perencanaan, implementasi pembelajaran di dalam kelas dan observasi, refleksi dan diskusi data hasil observasi serta pengembangan pembelajaran lebih lanjut.

Menurut Lewis (2002) pembelajaran yang berbasis pada *lesson study* perlu dilakukan karena beberapa alasan antara lain *lesson study* merupakan suatu cara efektif yang dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang dilakukan dosen dan aktivitas belajar mahasiswa. Hal ini disebabkan (1) pengembangan *lesson study*

dilakukan dan didasarkan pada hasil *sharing* pengetahuan profesional yang berlandaskan pada proses dan hasil pengajaran yang dilaksanakan para dosen, (2) penekanan mendasar pada pelaksanaan suatu *lesson study* agar para mahasiswa memiliki kualitas belajar, (3) kompetensi yang diharapkan dimiliki mahasiswa dijadikan fokus dan titik perhatian utama dalam pembelajaran di kelas, (4) berdasarkan pengalaman nyata di kelas, *lesson study* mampu menjadi landasan bagi pengembangan pembelajaran, dan (5) *lesson study* akan menempatkan peran para dosen sebagai peneliti pembelajaran. Menurut Wang Iverson dan Yoshida (2005) *lesson study* memiliki beberapa manfaat antara lain (1) mengurangi ketersaingan dosen dari komunitasnya, (2) membantu dosen untuk mengobservasi dan mengkritisi pembelajarannya, (3) memperdalam pemahaman dosen tentang materi perkuliahan, cakupan dan urutan materi dalam kurikulum, (4) membantu dosen memfokuskan bantuannya terhadap seluruh aktivitas belajar mahasiswa, (5) menciptakan terjadinya pertukaran pengetahuan tentang pemahaman berpikir dan belajar dari mahasiswa, dan (6) meningkatkan kolaborasi terhadap sesama dosen.

Keberhasilan *lesson study* dapat dilihat pada dua aspek pokok yaitu perbaikan pada proses pembelajaran oleh dosen dan meningkatkan kolaborasi antar dosen. *Lesson study* memberikan dampak yang efektif dalam merubah proses pembelajaran, seperti: (1) Penggunaan materi pembelajaran yang kongkrit untuk memfokuskan pada permasalahan yang lebih bermakna. (2). Mengambil konteks pembelajaran dan pengalaman dosen secara eksplisit. (3). Memberikan dukungan pada kesejawatan dosen.

*Lesson study* memberikan banyak kesempatan bagi dosen untuk berkolaborasi dengan sesama sejawat/serumpun bidang ilmu, sehingga kreatifitas atau ide-ide dalam proses pembelajaran dapat merubah perspektif dosen tentang pembelajaran serta untuk belajar melihat proses mengajar yang dilakukan dosen dari perspektif mahasiswa. Dalam *lesson study* dapat dilihat hal-hal yang terjadi dalam pembelajaran secara objektif dan hal demikian membantu dosen memahami ide-ide penting dalam memperbaiki proses pembelajaran.

Kinesiologi adalah kajian saintifik mengenai gerak manusia. Kinesiologi berasal dari bahasa Greek (Yunani) kinesis yang berarti gerak/*motion* dan *logos* artinya ilmu. Dengan demikian kinesiologi berarti ilmu gerak, tetapi hanya terbatas pada gerakan manusia (Imam Hidayat, 1999: 5). Sebagai ilmu yang mempelajari gerakan tubuh manusia, kinesiologi memerlukan bantuan ilmu-ilmu yang berhubungan dengan

gerakan manusia antara lain elemen-elemen Anatomi, Fisiologi dan Mekanika yang mempunyai kaitan dengan gerak terutama tulang, *tissue*, otot, sistem saraf, dan sistem rangka. Sebagian besar pelajaran Kinesiologi terutama didasarkan pada dua bidang ilmu yaitu anatomi kerangka otot (*musculoskeletal*) dan Biomekanika (*biomechanics*), sedangkan fisiologi otot syaraf (*neuro-muscular*) merupakan pelajaran terpisah. Namun konsep-konsep fisiologi merupakan pelajaran yang sangat mendasar dan harus juga dipelajari dalam kinesiologi.

Manfaat mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan belajar Kinesiologi adalah untuk memperbaiki gerak ke tahap yang lebih tinggi dengan menganalisis gerak, untuk melihat keindahan, keunikan gerak manusia, dan dapat mengaplikasikan prinsip gerak dalam olahraga. Luttgens dan Wells (1982: 11). memiliki tiga sebab utama belajar kinesiologi, yaitu: (1) keselamatan (aman), supaya dapat terhindar dari cedera selama melakukan aktivitas fisik, (2) keberkesanan (efektif), supaya sesuatu gerak akan meningkat dan cemerlang, dan (3) kecukupan (efisien), supaya pergerakan yang dibuat mencapai tahap yang tinggi.

Kinesiologi merupakan ilmu yang penting untuk para ahli di bidang olahraga secara profesional. Gerakan-gerakan dari sistem kerangka-otot, yang merupakan pusat perhatian dari bidang profesi dalam olahraga dihasilkan oleh kontraksi otot dan dipengaruhi oleh faktor-faktor sekitar seperti gravitasi dan gesekan. Gerakan-gerakan yang dihasilkan tergantung pada dua faktor, yaitu faktor yang mempengaruhi kontraksi otot dan faktor keadaan sekitar. Faktor yang mempengaruhi kontraksi otot mencakup sifat-sifat, struktur dan fungsi otot serta sistem syaraf yang merangsang dan mengendalikan gerakan. Pelajaran tentang sifat-sifat seperti itu berada di dalam bidang anatomi. Faktor keadaan sekitar mencakup gravitasi, gesekan, tahanan benda cair, dan gaya reaksi normal yang timbul karena perkenaan dengan benda lain seperti tanah, udara, lawan bermain, dan lain sebagainya. Pelajaran tentang faktor-faktor ini berada di dalam cabang fisika yang dikenal sebagai mekanika. Dari segi hubungan antara gerakan manusia dengan ilmu-ilmu anatomi dan mekanika, ahli dalam bidang olahraga akan memperoleh banyak manfaat.

Dengan demikian seorang atlet, pelatih, praktisi olahraga akan mempunyai kompetensi untuk menjawab, (1) Bagaimana pelaksanaan gerak yang benar?. (2) Apa yang salah pada gerakan itu?. (3) Mengapa gerakan itu salah?. (4) Apa yang harus diperbuat untuk memperbaikinya?.

Menurut Soedarminto (1992) melalui kinesiologi analisis gerak yang efisien, efektif dan aman berkaitan dengan analisis tulang dan sendi (anatomi), sistem otot saraf (fisiologi) dari gerakan manusia, dan asas-asas hukum mekanika yang dihubungkan dengan gerakan manusia (mekanika) akan tercipta dengan baik. Gerakan manusia yang efisien, efektif dan aman merupakan gerak yang baik (teknik yang baik). Karena setiap pola gerakan menggunakan energi (tenaga) yang efisien dalam mencapai hasil atau sasaran yang dituju (efektif) serta terhindar dari cedera dalam melakukan gerakan (aman).

Gerakan dengan cara yang efisien, berjalan dengan efisien, berlari, melempar, melompat, dan segala aktivitas olahraga dengan efisien pula. Bila gerak itu efisien, maka kita dapat mengontrol dan menguasai sikap, baik dalam keadaan diam/istirahat maupun dalam keadaan bergerak. Gerak itu efisien bila, (1) kelompok otot yang besar bekerja lebih dahulu, (2) melakukan kegiatan/tugas dengan penuh gairah, (3) mengeluarkan tenaga secara intelijen, artinya ada: (a) Koordinasi yang baik, dan (b) Saat/timing yang tepat, (4) bergerak secara proporsional, artinya dilakukan dengan: (a) ekonomis dan (b) adanya otomatisasi.

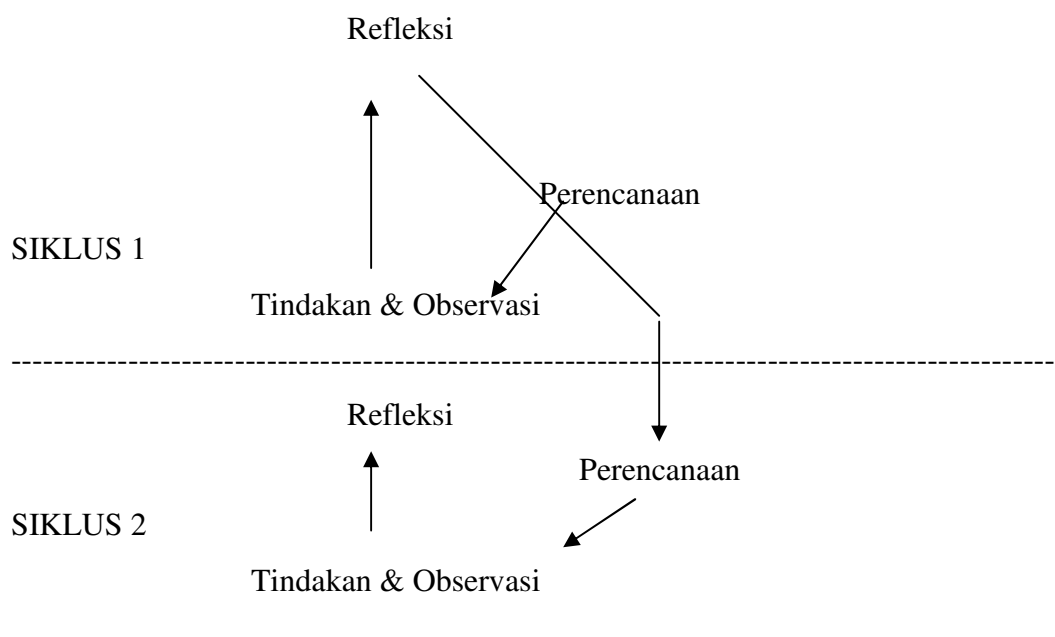
Sebaiknya gerakan yang tidak efisien akan menimbulkan: (1) penghamburan tenaga dan ketegangan yang berlebihan, (2) kelelahan fisik yang terlalu cepat, dan kelelahan psikis, (3) kelesuan, (4) rasa nyeri dan (5) frustrasi

Bila gerak itu efisien, dapat diasumsikan bahwa tekniknya benar, sebab tekniknya benar. Teknik adalah kemampuan untuk memanfaatkan prinsip atau teori dalam meningkatkan ketrampilan dengan cara yang efisien. Apabila teknik itu benar, dapat dipastikan bahwa gerak itu adalah efisien. Efisiensi juga erat kaitannya dengan kesempurnaan gerak dan keindahan gerak. Jadi efisiensi, teknik gerak, dan keindahan gerak mempunyai hubungan timbal balik.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah *Action research*. *Action research* yang dilakukan mengacu pada model Kemmis dan Mc Taggart yang terdiri dari empat komponen yaitu *planning*, *acting*, *observing*, dan *reflecting*, namun komponen *Acting* dan *Observing* dijadikan satu. Keempat komponen tersebut membentuk suatu rangkaian spiral yang disebut siklus. Penelitian ini menggunakan 2 siklus yang terdiri dari siklus I merupakan tindakan awal pada pembelajaran Kinesiologi berbasis *lesson study*

Mahasiswa IKORA kemudian siklus II adalah usaha perbaikan dari pelaksanaan siklus I.



Model dari Kemmis dan Mc Taggart (Pardjono, 2007: 2)

Penelitian ini dilakukan di program studi IKORA dengan jumlah mahasiswa 43 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi keterlibatan mahasiswa dalam bertanya, keterlibatan mahasiswa dalam menjawab pertanyaan, keterlibatan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan, dan keterlibatan mahasiswa dalam mengerjakan tugas mingguan. Alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah: (1) daftar *checklist*, (2) *feedback record*, dan (3) daftar nilai tugas mingguan.

Berdasarkan permasalahan yang berhasil diidentifikasi maka alternatif penyelesaian masalah dengan menggunakan pendekatan pembelajaran pada mata Kuliah Kinesiologi di Prodi IKORA yang berbasis Lesson Study. Rencana siklus-siklus yang dilakukan adalah sebagai berikut:

### **Siklus 1**

#### **1. Perencanaan**

- a. Mengadakan diskusi antara peneliti dan dosen untuk memecahkan masalah yang dijumpai dalam pembelajaran mata kuliah Kinesiologi di Prodi IKORA.
- b. Merencanakan skenario rencana tindakan berbasis *Lesson Study*.
- c. Mengadakan pelatihan singkat pada dosen pengampu mata kuliah Kinesiologi tentang pendekatan pembelajaran *Lesson Study*.
- d. Melaksanakan diskusi mengenai pelaksanaan pelatihan.

## **2. Tindakan**

Dosen mata kuliah Kinesiologi di Prodi IKORA melaksanakan skenario pembelajaran sesuai pelatihan tentang *Lesson Study* untuk meningkatkan prestasi mahasiswa dalam proses pembelajaran.

## **3. Monitoring**

- a. Peneliti dan ahli melakukan pengamatan dan mencatat semua proses yang terjadi dalam tindakan pembelajaran Kinesiologi berbasis *Lesson study*.
- b. Melakukan diskusi tentang pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan dan mencatat kelemahan, ketidaksesuaian antara skenario dan pelaksanaan.
- c. Memperhatikan respon mahasiswa terhadap pembelajaran Kinesiologi berbasis *Lesson study*.

## **4. Refleksi**

Mengadakan evaluasi bersama antara peneliti, dosen dan ahli terhadap hasil tindakan pembelajaran Kinesiologi berbasis *Lesson Study*, merumuskan dan mengidentifikasi masalah pada pelaksanaan dan respons mahasiswa pada siklus 1. membuat rencana awal tindakan yang disempurnakan berdasarkan hasil refleksi.

## **Siklus 2**

Pada siklus 2 proses yang dilakukan sama dengan siklus sebelumnya, yang membedakan adalah perencanaan siklus 2 bersumber dari hasil refleksi siklus 1 kemudian tindakan yang dilakukan adalah perbaikan proses pembelajaran Kinesiologi berbasis *Lesson Study*. Kemudian dilakukan monitoring dengan instrumen yang disiapkan dan diakhir siklus dilakukan refleksi dari tindakan yang ada.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman observasi yang dibuat sendiri oleh peneliti. Pedoman observasi mencakup aktivitas mahasiswa dan dosen dalam proses pembelajaran setelah memperoleh materi melalui *lesson study* yang mencakup keterlibatan mahasiswa dalam bertanya, keterlibatan mahasiswa dalam menjawab pertanyaan, keterlibatan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan, keterlibatan mahasiswa dalam mengerjakan tugas mingguan minat, dorongan atau motivasi dalam beraktivitas, diskusi, dan berkolaborasi dengan seluruh anggota yang terlibat dalam proses pembelajaran kinesiologi.



Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Proses pengolahan dan analisis data deskriptif mengacu pada pengolahan data Hopkins (1993), antara lain (1). deskripsi data, (2) validasi data, dan (3) interpretasi data. Jalannya penelitian meliputi tahapan sebagai berikut:

*Tahap Persiapan.* Pada tahap ini dilakukan penyediaan bahan-bahan dan alat-alat belajar seperti silabus, SAP, diktat, presensi, bahan belajar berupa media audio visual (CD), laptop, LCD, dan layar.

*Tahap Pelaksanaan.* Tahap ini terdiri atas: (1) *planning*, dosen peneliti merencanakan sistem dan strategi pembelajaran yang tepat dalam menerapkan proses pembelajaran sesuai dengan rencana, (2) *acting*, dosen peneliti menerapkan proses pembelajaran sesuai dengan yang telah direncanakan, (3) *observing*, tahap ini dosen mencatat hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran, dan dosen pengamat juga mencatat segala aktivitas mahasiswa maupun dosen peneliti dalam memberikan informasi, dan (4) *reflecting*, pada tahap ini dosen peneliti, dosen pengamat, serta tiga orang wakil mahasiswa duduk satu meja untuk membahas sistem pembelajaran yang telah dilakukan dan mencari solusi yang tepat untuk periode berikutnya demi terwujudnya tujuan penelitian (McNiff, Greenwood and Levin, 1998).

*Tahap Akhir.* pada tahap ini seluruh data-data yang terkumpul pada setiap siklus ditampilkan secara deskriptif dan dibahas faktor-faktor penghambat pada masing-masing siklus, sehingga diperoleh siklus yang tepat dan berkompeten dalam meningkatkan keterlibatan belajar mahasiswa pada matakuliah Kinesiologi di Program Studi IKORA.

**Tabel 1. Indikator Kualitas Pembelajaran Mahasiswa Melalui *Lesoon Study* dalam Perkuliahan Kinesiologi yang ingin Dicapai**

Kualitas Pembelajaran Mahasiswa Dalam Perkuliahan Teori	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Bertanya	43	10	23,3	?	?
Menjawab pertanyaan		10	23,3	?	?
Bertanya sekaligus menjawab pertanyaan		8	18,6	?	?
Jumlah mahasiswa aktif dalam diskusi		30	69,8	?	?
Jumlah mahasiswa yang hadir		43	100	?	?
Jumlah mahasiswa yang mengerjakan tugas		43	100	?	?

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum menyusun siklus I peneliti melakukan observasi, hasil observasi didapat sebagai berikut: (1) teridentifikasi permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran pada mata kuliah Kinesiologi di Prodi Ilmu Keolahragaan selama ini, (2) merumuskan masalah guna mencari solusinya, dan mengumpulkan data pendukung. (3) menetapkan alternatif upaya peningkatan dengan kualitas pembelajaran pada mata kuliah Kinesiologi, (4) Menyusun rencana tindakan, dan (5) menyusun instrumen untuk mengamati proses pembelajaran. Berdasarkan permasalahan yang berhasil diidentifikasi maka alternatif penyelesaian masalah dengan menyusun siklus I.

### Hasil Siklus Pertama

Pada siklus pertama, peneliti dan dosen pengamat *merencanakan* untuk mempersiapkan materi pembelajaran, yaitu: (1) menganalisis gerakan yang baik, dan (2) menganalisis gerakan tanpa alat dengan topik: *sit up, push up, back up, ches pres, shoulder pres, leg pres* dan *butterfly*. Berikut tabel hasil siklus pertama:

**Tabel 2. Kualitas Pembelajaran pada Siklus Pertama**

Kualitas Pembelajaran Mahasiswa Dalam Perkuliahan Teori	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Bertanya	43	10	23,3	4	9,3
Menjawab pertanyaan		10	23,3	3	6,9
Bertanya sekaligus menjawab pertanyaan		8	18,6	1	2,3
Jumlah mahasiswa aktif dalam diskusi		30	69,8	15	34,9
Jumlah mahasiswa yang hadir		43	100	36	83,7
Jumlah mahasiswa yang mengerjakan tugas		43	100	36	83,7

Sumber: Hasil Analisis Data Penelitian, 2009

### Hasil Siklus Kedua

Pada siklus 2 proses yang dilakukan sama dengan siklus sebelumnya, yang membedakan adalah perencanaan siklus 2 bersumber dari hasil *refleksi* siklus 1 kemudian tindakan yang dilakukan adalah perbaikan proses pembelajaran Kinesiologi berbasis *lesson study*. Kemudian dilakukan monitoring dengan instrumen yang disiapkan dan diakhir siklus dilakukan *refleksi* dari tindakan yang ada.

Tahap kedua ini, tindakan *lesson study* disesuaikan dengan rencana yang telah disepakati antara peneliti, 3 dosen pendamping dan 5 orang perwakilan tiap kelompok mahasiswa untuk mempersiapkan materi pembelajaran, dengan mengacu hasil yang diperoleh pada *refleksi* siklus I yaitu dengan diputarkan rekaman (CD) dalam proses pelaksanaan pembelajaran pada siklus I.

Pada siklus kedua perwakilan tiap kelompok mahasiswa menyiapkan materi pembelajaran yang berhubungan dengan analisis gerak, materi pembelajaran tersebut adalah: (1) Analisis gerak menggunakan alat dan (2) CD analisis macam-macam cabang olahraga. Pengampu kuliah mempersiapkan daftar pertanyaan untuk diberikan setelah pemutaran CD *audio visual*. Sesuai dengan rencana, tindakan pada siklus kedua adalah (1) dosen peneliti memberikan materi ajar dengan menggunakan media pembelajaran *power point* dengan menggunakan laptop (25 menit), (2) memutar CD *audio visual* dan mahasiswa mengamati dan mencatat gerakan-gerakan pada masing-masing cabang olahraga (50 menit). (3) setelah selesai pemutaran CD *audio visual*, peneliti kembali menyampaikan pertanyaan-pertanyaan agar terjadi diskusi (25 menit).

Pada pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan pada siklus kedua, diperoleh hasil yang sesuai dengan apa yang ditargetkan oleh peneliti. Berikut tabel hasil siklus kedua:

**Tabel 3. Kualitas Pembelajaran pada Siklus Kedua**

Kualitas Pembelajaran Mahasiswa Dalam Perkuliahan Teori	Jumlah Mahasiswa	Target yang Ingin Di capai		Hasil Penelitian	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Bertanya	43	10	23,3	15	34,9
Menjawab pertanyaan		10	23,3	12	27,9
Bertanya sekaligus menjawab pertanyaan		8	18,6	10	23,3
Jumlah mahasiswa aktif dalam diskusi		30	69,8	35	81,4
Jumlah mahasiswa yang hadir		43	100	40	93,2
Jumlah mahasiswa yang mengerjakan tugas		43	100	40	93,2

Sumber: Hasil Analisis Data Penelitian, 2009

Dari dua siklus yang telah dilakukan, kualitas pembelajaran Kinesiologi mencapai target setelah siklus kedua dilaksanakan. Pada siklus pertama, hasil penelitian masih jauh dari hasil yang ingin dicapai. Dari catatan peneliti dan dosen

pendamping hal tersebut dikarenakan kebanyakan mahasiswa belum mengetahui bagaimana gerakan yang baik efektif efisien, terhindar dari cedera dan aman. Secara umum mahasiswa mampu melakukan gerakan namun dengan tenaga yang tidak efektif, efisien dan aman. Pada perkuliahan, banyak kelompok mahasiswa yang masih diam dan tidak bertanya walaupun materi yang disampaikan belum jelas. Hanya mahasiswa yang kelompoknya duduk di barisan depan yang melontarkan pertanyaan, sedang mahasiswa yang kelompoknya duduk pada barisan belakang hanya terlihat santai, mainan bolpoint, ada yang bertumpang dagu dan sesekali berbicara dengan teman disebelahnya. Indikasi lain dari belum tercapainya hasil yang diinginkan adalah mahasiswa masih gelisah dengan bertanya ke kelompok yang lain, ke kanan dan ke kiri.

Pada siklus kedua, hasil penelitian sudah sesuai dengan target yang diinginkan peneliti. Dari catatan peneliti dan dosen pendamping pada perkuliahan teori banyak pertanyaan yang diajukan mahasiswa dan terlihat banyak mahasiswa yang aktif. Pada perkuliahan, beberapa gerakan yang didapat dari CD media *audio visual* mulai bisa diterapkan di lapangan pada saat mendapatkan tugas untuk melakukan analisis pada setiap cabang olahraga secara benar. Hal ini disebabkan oleh adanya penjelasan ulangan dari dosen setelah materi *audio visual* siklus kedua diberikan. Dengan demikian mahasiswa mulai mengenali kesalahan-kesalahan dalam menganalisis gerakan yang baik (efektif, efisien dan aman), karena gerakan manusia yang efisien, efektif dan aman merupakan gerak yang baik (teknik yang baik). Karena setiap pola gerakan menggunakan energi (tenaga) yang efisien dalam mencapai hasil atau sasaran yang dituju (efektif) serta terhindar dari cedera dalam melakukan gerakan (aman).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan terhadap penelitian tindakan kelas di atas, dapat disimpulkan bahwa perwakilan kelompok mahasiswa untuk ikut dalam perencanaan proses pembelajaran melalui *lesson study* dengan menyiapkan materi menggunakan media *audio visual* dapat meningkatkan kualitas pembelajaran Kinesiologi di Prodi ilmu Keolahragaan FIK UNY.

Pada siklus pertama, terlihat bahwa kualitas pembelajaran masih rendah. Pada siklus kedua, dengan adanya perbaikan pada tahap refleksi diperoleh informasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Setelah pemutaran CD dengan media *audio visual* dari hasil pelaksanaan siklus pertama dan pemutaran CD dengan media *audio*

*visual* pada proses pembelajaran Kinesiologi melalui *lesson study* dengan analisis cabang olahraga terlihat peningkatan pemahaman mahasiswa yang kemudian diaplikasikan dalam bentuk gerakan yang benar pada setiap analisis gerakan berbagai macam cabang olahraga. Dengan demikian metode yang diterapkan mampu memenuhi target yang diinginkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hopkins, D. (1993). *A Teacher's guide to classroom research*. Second edition. Buchingkam-philadeplia: Open University Press.
- Imam Hidayat (1999). *Biomekanika*. Bandung : Fakultas Pendidikan dan Kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandung.
- Lewis, Catherine C. 2002. *Lesson Study: A Handbook of Teacher-Led Instructional Change*, Philadelphia, PA: Research for Better Schools, Inc.
- Luttgens ans Wells (1982). *Kinesiologi*. Philadelphia : Holt Reinshart dan Winston
- McNiff, J. (1998). *Action Research: principles and practice*. University of Bath.
- Pardjono. (2007). *Prinsip-Prinsip Dasar Penelitian Tindakan Kelas*. Materi Prajabatan CPNS Dosen tentang Metodologi Penelitian di Sampaikan tanggal 9 Januari 2007.
- Richardson, J. 2006. *Lesson Study: Teacher Learn How to Improve Instruction*, National Staff Development Council. (Online): [www.nsd.org.03/05/06](http://www.nsd.org.03/05/06).
- Soedarminto., (1992) *Kinesiologi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Wang Inerson, Pasty and Yoshida, Makoto (editors). 2005. *Building Our Understanding of Lesson Study*. Philadelphia, PA: Research for Better Schools.
- Yosaphat Sumardi. 2008. *Perangkat Pendukung Dalam Pelaksanaan Lesson Study*. Yogyakarta: FMIPA UNY.