

PROGRAM PEMBELAJARAN

Program pembelajaran ini dilaksanakan selama 10 kali pertemuan, yaitu dari tanggal 17 April – 15 Mei 2008 dengan perincian sebagai berikut :

- a. Pembelajaran dilakukan 2 kali seminggu selama 10 kali pertemuan.
- b. Satu kali pertemuan untuk melaksanakan tes awal
- c. 8 kali pertemuan untuk melaksanakan perlakuan
- d. Satu kali pertemuan untuk melaksanakan tes akhir.
- e. Pembelajaran dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis
- f. Pembelajaran dilaksanakan pada pagi hari mulai pukul 08.00 sampai 10.00 WIB.

Program pembelajaran kelompok gaya mengajar Komando

Waktu Program Pembelajaran Pukul : 08.00 WIB

Perlakuan	Tanggal	Materi pembelajaran
I	17 April dan 22 April 2008	TES AWAL - Melakukan tes grab start
II	24 April 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Mempelajari sikap pemulaan duduk membungkuk di tepi kolam dan duduk tegak di tepi kolam renang PENENANGAN - Senam pelepasan Keterangan : Setiap mahasiswa melakukan sesuai dengan perintah pengajar atau aba-aba pengajar, Mahasiswa hanya mengikutinya.
III	29 April 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Mempelajari terjun kedepan dari sikap jongkok start - Mempelajari dari sikap jongkok kangkang mengangkat panggul ke atas PENENANGAN - Senam pelepasan Keterangan : Jika Mahasiswa melakukan kesalahan, pengajar akan membetulkan apa yang ia lihat kesalahannya.

IV	1 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Mempelajari terjun dari sikap setengah jongkok - Mempelajar loncat kedepan dari sikap beridiri setengah jongkok PENENANGAN - Senam Pelepasan Keterangan Mahasiswa hanya mengikuti perintah atau aba-aba pengajar

Perlakuan	Tanggal	Materi pembelajaran
V	6 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Melakukan tehnik grab start sesuai aba-aba Pengajar PENENANGAN - Senam pelepasan Keterangan : Jika ada Mahasiswa yang mengalami kesalahan hanya pengajar yang membetulkan yang dilihatnya saja sesuai kemauannya.
VI	8 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Melakukan tehnik grab start sesuai perintah Pengajar PENENANGAN - Senam pelepasan KETERANGAN Apabila ada kesalahan, Pengajar akan membetulkan apa yang dilihatnya sesuai kemauan Pengajar.
VII	13 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Melakukan tehnik grab start sesuai perintah Pengajar PENENANGAN - Senam pelepasan Keterangan MahaMahasiswa mengikuti perintah pengajar apa yang diinginkannya.

VIII	15 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Tes akhir tehnik “grab start” PENENANGAN - Senam pelemasan

Program pembelajaran kelompok gaya mengajar Inklusi (cakupan)

Waktu Pelaksanaan pembelajaran Pkl. 10.00 WIB

Perlakuan	Tanggal	Materi pembelajaran
I	17 April dan 22 April 2008	TES AWAL - Melakukan tes grab start
II	24 April 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Mempelajari sikap pemulaan duduk membungkuk di tepi kolam dan duduk tegak di tepi kolam renang PENENANGAN - Senam pelepasan Keterangan : Setiap Mahasiswa diberi kesempatan bertanya bagaimana tehnik yang benar sampai melakukan gerakan sesuai kemampuan masing-masing, jika Mahasiswa bertanya Pengajar menjelaskan.
III	29 April 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Mempelajari terjun kedepan dari sikap jongkok start - Mempelajari dari sikap jongkok kangkang mengangkat panggul ke atas PENENANGAN - Senam pelepasan Keterangan : Pengajar mengawasi kegiatan Mahasiswa.

IV	1 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Mempelajari terjun dari sikap setengah jongkok - Mempelajar loncat kedepan dari sikap berdiri setengah jongkok PENENANGAN - Senam pelemasan Keterangan Pengajar hanya mengawasi dan mengontrol memberi penjelasan bila ada Mahasiswa bertanya serta mengevaluasi

V	6 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Melakukan tehnik grab start - Mahasiswa melakukan sesuai dengan kemampuan dan keinginannya PENENANGAN - Senam pelepasan Keterangan : Peran Pengajar mengawasi, mengontrol dan mengevaluasi.
VI	8 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Melakukan tehnik grab start - Mahasiswa melakukan sesuai dengan kemampuan dan keinginannya PENENANGAN - Senam pelepasan KETERANGAN Pengajar mengawasi Mahasiswa, mengontrol, mengevaluasi, dan memberikan penjelasan jika mahaMahasiswa bertanya.

VII	13 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Melakukan tehnik grab start sesuai dengan kemampuan dan keinginannya - PENENANGAN - Senam pelepasan Keterangan Pengajar mengawasi Mahasiswa, mengontrol, mengevaluasi, dan memberikan penjelasan jika mahaMahasiswa bertanya.
VIII	15 Mei 2008	PEMANASAN - Stretching dan senam INTI - Tes Akhir tehnik grab start PENENANGAN - Senam pelepasan

**FORMAT PENILAIAN
“GRAB START”**

Nama :
Kelompok :
Penilai :

Penilaian Gerakan “Grab Start ”

No	Unsur Gerakan	Indikator	Uraian Sikap	Penilaian			
				1	2	3	4
1	Gerakan Awalan	a. Posisi kepala	a) apabila Posisi kepala harus ditundukan kedalam dan lebih rendah dekat atau diantara kedua lutut b) apabila posisi kepala horizontal melihat kedepan dan lebih tinggi diantara lutut c) apabila posisi kepala menengok, pandangan ke depan lebih tinggi diantara lutut d) Posisi kepala miring, melihat kedepan dan lebih tinggi diantara lutut				

		b. Posisi tangan dan kaki	a) apabila Jari-jari kaki dan telapak tangan menekuk dan mencengkram bagian tepi depan dari balok start kaki ditempatkan satu garis dengan bahu atau selebar bahu tungkai relative tetap lurus dan pinggang tinggi. b) apabila jari-jari kaki dan telapak tangan menekuk dan mencengkram bagian tepi depan dari balok start kaki ditempatkan rapat, tungkai relatif lurus dan pinggang tinggi c) apabila jari-jari kaki dan telapak tangan lurus jari kaki melewati tepi balok start, kaki terlalu tungkai di				
--	--	---------------------------	--	--	--	--	--

			tekuk dan pinggang rendah.				
			d) apabila jari kaki dan tangan lurus jari kaki melewati tepi balok start, kaki terlalu lebar bahu, tungkai lurus dan pinggang tinggi				
		c. Posisi badan	a) apabila posisi badan membungkuk				
			b) apabila posisi badan condong ke depan				
			c) apabila posisi badan menjauh dengan sudut 90 derajat				
			d) apabila posisi badan menjauh, condong dengan sudut 90 derajat				

2	Gerakan saat melayang di Udara	a. Posisi tungkai kaki Dan lengan	a) apabila kedua kaki menolak kuat, dan lurus rapat kedua lengan tetap berada pada posisi lurus di depan dada. b) apabila kedua kaki menolak kuat, dan lurus rapat kedua lengan ditekuk berada pada posisi menekuk di depan dada c) apabila kedua kaki menolak kuat, rapat di tekuk dan kedua lengan direntangkan kesamping berada pada posisi jauh di depan dada d) Apabila kedua kaki lemah pada saat menolak, kedua lengan kesamping berada pada posisi menjauh dari depan dada				
---	--------------------------------	-----------------------------------	--	--	--	--	--

		b. Posisi tubuh dan kepala	a) apabila tubuh Lurus, membentuk sudut posisi kepala masuk diantara kedua lengan dan mendorong pinggul terangkat dan masuk ke permukaan air b) Apabila tubuh lurus datar posisi kepala masuk diantara diantara kedua lengan dan mendorong pinggul terangkat dan masuk ke permukaan air. c) Apabila tubuh lurus datar posisi kepala melihat kedepan kedua lengan melebar kurang mendorong pinggul terangkat dan masuk ke permukaan air. d) Apabila tubuh lurus datar, posisi kepala melihat kedepan, kedua lengan melebar kurang mendorong pinggul terangkat dan masuk ke permukaan air.				
3	Gerakan Akhir	a. Posisi kaki dan tangan	a) Apabila pertama kali masuk adalah tangan dan disusul kepala, pinggang dan kaki.				

			b) Apabila pertama kali masuk adalah tangan, muka dan dada c) Apabila pertama kali masuk adalah muka dan dada. d) Apabila tidak sesuai dengan gerakan.				
		b. Posisi badan Dan kepala	a) Apabila posisi badan Menyudut, pada saat masuk dan streamline Kepala direndahkan diantara kedua tangan yang lurus sampai ke permukaan air. b) Apabila posisi badan menyudut pada saat masuk dan streamline, kepala ditinggikan diantara kedua tangan sampai ke permukaan air. c) Apabila posisi badan datar pada saat masuk dan, kepala ditinggikan diantara kedua tangan sampai ke permukaan air.				

			d) Apabila posisi badan datar pada saat masuk, kepala ditinggikan diantara kedua lengan sampai ke permukaan air				
			Jumlah				
			Total				

SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Abdul Sukur,S.Pd,M.Si

Jabatan : Dosen Ahli

Dengan ini menyatakan bahwa instrument tes tehnik “Grab Start” yang di rancang cocok atau valid dijadikan alat ukur dalam penelitian dengan judul skripsi “***Efektifitas Gaya Mengajar Inklusi (cakupan) dan Konvensional Terhadap Hasil Belajar “Grab Start” Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Yang Mengambil Mata Kuliah Renang***”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Jakarta, 15 April 2008

Yang memvalidasi

Abdul Sukur,S.Pd,M.Si

$$r_{xy} = \frac{(N \sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{(15.6427) - (276)(344)}{\sqrt{\{15.5171 - (276)^2\} \{15.8012 - (344)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{96405 - 94944}{\sqrt{\{77565 - 76176\} \{120180 - 118336\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{1461}{\sqrt{1389.1844}}$$

$$r_{xy} = \frac{1461}{\sqrt{2561316}}$$

$$r_{xy} = 0,912$$

Hasil Data awal tes Grab Start

No	Nama	Point	Kelompok
1	Suparwadi	27	Ganjil
2	Adhi	26	Genap
3	M. Amrullah Bahar	26	Ganjil
4	Iqbal Hardiansyah	24	Genap
5	Catur Setiawan	24	Ganjil
6	Rury Permadi	22	Genap
7	Kurniawan	22	Ganjil
8	Martinus	21	Genap
9	Gaselly	20	Ganjil
10	Deri eka s	19	Genap
11	Didi tarmidi	18	Ganjil
12	Rikardus eko	18	Genap
13	Anggi fahruroji	18	Ganjil
14	Suginda	17	Genap
15	Adityo budi	17	Ganjil
16	Abi hasbullah	17	Genap
17	M. ridha	17	Ganjil
18	Sehan maliki	15	Genap

19	Ahmad muhlisin	15	Ganjil
20	Ihsan	15	Genap
21	Santoso	15	Ganjil
22	Hakim	14	Genap
23	Ari faizal	14	Ganjil
24	Yogi yulian	14	Genap
25	Bayu herly	13	Ganjil
26	Angga s	13	Genap
27	Bainudin	11	Ganjil
28	Putu wira	8	Genap
29	Samantha akbar	7	Ganjil
30	Singgih b	7	Genap

Kelompok Ganjil : 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21,23,25,27,29

Kelompok Genap : 2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30

Kelompok Ganjil adalah kelompok A (Diberikan Perlakuan dengan metode Inklusi (cakupan))

Kelompok Genap adalah kelompok B (Diberikan Perlakuan dengan metode Komando)

