

**PENGARUH INTEGRASI GAYA MENGAJAR *PRACTICE STYLE* DAN  
INKLUSI TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM  
LANTAI LOMPAT KANGKANG SISWA SEKOLAH DASAR**

**SITI HAJAR NURHASANAH**

**NIM. 2320129320008**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN**

**2025**

**PENGARUH INTEGRASI GAYA MENGAJAR *PRACTICE STYLE* DAN  
INKLUSI TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM  
LANTAI LOMPAT KANGKANG SISWA SEKOLAH DASAR**

**SITIHAJARNURHASANAH**

**NIM. 2320129320008**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN  
2025**

**PENGARUH INTEGRASI GAYA MENGAJAR *PRACTICE STYLE* DAN  
INKLUSI TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM  
LANTAI LOMPAT KANGKANG SISWA SEKOLAH DASAR**

**SITI HAJAR NURHASANAH  
NIM. 2320129320008**

**Tesis  
Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
BANJARMASIN  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN TESIS

Judul Tesis : Pengaruh Integrasi Gaya Mengajar *Practice Style* dan Inklusi Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Lompat Kangkang Siswa Sekolah Dasar.  
Nama : Siti Hajar Nurhasanah  
NIM : 2320129320008

disetujui,

Komisi Pembimbing



Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.  
Pembimbing Utama



Dr. Herita Wami, M.Pd.  
Pembimbing Pendamping

diketahui,

Koordinator Prodi Magister  
Pendidikan Jasmani



Dr. M. Mashud, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19801225 201012 1 002

Direktur Program Pascasarjana ULM



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.  
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus :

Tanggal Wisuda :

## HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Pengaruh Integrasi Gaya Mengajar *Practice Style* dan Inklusi Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Lompat Kangkang Siswa Sekolah Dasar.  
Nama : Siti Hajar Nurhasanah  
NIM : 232012930008

### Komisi Penguji Tesis,

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd               | Ketua Penguji         |
| 2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes | Pembimbing Utama      |
| 3. Dr. Herita Warni, M.Pd.               | Pembimbing Pendamping |
| 4. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd.             | Penguji I             |
| 5. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.             | Penguji II            |

Mengetahui,  
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani  
PP NLM



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19801225 201012 1 002



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
PROGRAM PASCASARJANA**

**SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI**

NOMOR : 005/UN8.4/DP/2025

Sertifikat ini diberikan kepada:

**Siti Hajar Nurhasanah**

Dengan Judul Tesis :

Pengaruh Integrasi Gaya Mengajar *Practice Style* dan Inklusi

terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Lompat Kangkang Siswa Sekolah Dasar

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi  $\leq 20\%$ , dan dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 07 Januari 2025

Direktur,



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.

NIP 196805071993031020



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Hajar Nurhasanah  
NIM : 2320129320008  
Program Studi : Program Studi Magister Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Program Pascasarjana  
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat  
Judul Tesis : Pengaruh Integrasi Gaya Mengajar *Practice Style*  
dan Inklusi Terhadap Peningkatan Hasil Belajar  
Senam Lantai Lompat Kangkang Siswa Sekolah  
Dasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tesis yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan/acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarmasin, 07 Februari 2025

Yang membuat pernyataan



Siti Hajar Nurhasanah

2320129320008

## RINGKASAN

SITI HAJAR NURHASANAH. 2025. Pengaruh Integrasi Gaya Mengajar *Practice Style* dan Inklusi Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Lompat Kangkang Siswa Sekolah Dasar. Pembimbing: (I) Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.AIFO., (II) Dr. Herita Warni., M.Pd  
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan integrasi gaya mengajar *practice style* dan *inklusi* dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai lompat kangkang siswa kelas IV SD Alam Muhammadiyah Indrasari Martapura.

Metode yang diambil yaitu experiment dengan teknik *Pretest-Posstest control Group Design*. Populasinya ialah seluruh peserta didik kelas IV SD Alam Muhammadiyah Indrasari Martapura yang berjumlah 60 siswa dengan sampel yang diambil yaitu 30 siswa menggunakan teknik total sampling. Variabel dalam penelitian terdiri dari variabel independent yaitu integrasi gaya mengajar *practice style* dan *inklusi*, sedangkan variabel dependent hasil belajar aktivitas senam lantai siswa kelas IV.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa integrasi gaya mengajar *Practice Style* dan Inklusi secara signifikan meningkatkan hasil belajar senam lantai materi lompat kangkang siswa kelas IV SD Alam Muhammadiyah Indrasari Martapura, dengan rata-rata peningkatan nilai sebesar 13,3 pada kelompok eksperimen, dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mencapai rata-rata 10,83. Pendekatan ini memungkinkan siswa mengembangkan keterampilan psikomotorik, seperti koordinasi gerakan dan keseimbangan, melalui pembelajaran yang fleksibel dan berdiferensiasi sesuai kebutuhan individu. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  untuk kelompok eksperimen sebesar 10,01 dan untuk kelompok kontrol sebesar 14,14, keduanya lebih besar dari  $t_{tabel}$  (2,045), dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ). Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh integrasi gaya mengajar *practice style* dan inklusi terhadap hasil belajar aktivitas senam lantai materi lompat kangkang siswa kelas IV SD Alam Muhammadiyah<sub>5</sub> Indrasari Martapura”, diterima. Temuan ini mendukung penerapan metode terintegrasi sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang efektif dan inklusif dalam konteks Kurikulum Merdeka.

**Kata Kunci: Integrasi; Practice Style; Inklusi; Hasil Belajar**

## SUMMARY

SITI HAJAR NURHASANAH. 2025. The Effect of Integrating Practice Style and Inclusion Teaching Styles on Improving Elementary School Students' Learning Outcomes in Floor Vault Gymnastics. Supervisor: (I) Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes.AIFO., (II) Dr. Herita Warni., M.Pd

**Keywords:** Integration; Practice Style; Inclusion; Learning Outcome

This research aims to determine whether the implementation of the integration of practice style and inclusion teaching styles can improve learning outcomes in floor exercise, and straddle jumping, for fourth-grade students at SD Alam Muhammadiyah Indrasari Martapura.

The method taken was experimentation with the Pretest-Posttest Control Group Design technique. The population was all students in class IV of SD Alam Muhammadiyah Indrasari Martapura, totaling 60 students with a sample taken of 30 students using the total sampling technique. The variables in the research consisted of independent variables, namely the integration of practice style and inclusion teaching styles, while the dependent variable is the learning outcomes of class IV students' floor exercise activities.

Based on the results of this research, it can be concluded that the integration of Practice Style and Inclusion teaching styles significantly improved learning outcomes for floor exercise material on straddle jumping for fourth-grade students at SD Alam Muhammadiyah Indrasari Martapura, with an average increase in scores of 13.3 in the experimental group, compared to the controls only achieved an average of 10.83. This approach allowed students to develop psychomotor skills, such as movement coordination and balance, through learning that was flexible and differentiated according to individual needs. The statistical test results show that the t value for the experimental group is 10.01 and for the control group is 14.14, both of which are greater than the t table (2.045), with a significance level of 0.000 ( $< 0.05$ ). Thus, the alternative hypothesis (H1) which states "There is an influence of the integration of practice style and inclusion teaching styles on the learning outcomes of floor exercise activities in straddle jumping for fourth-grade students at SD Alam Muhammadiyah Indrasari Martapura", is accepted. These findings support the application of integrated methods as an effective and inclusive alternative to PJOK learning in the context of the *Merdeka Curriculum*.

Banjarmasin, January 13, 2025

Approved by:  
Head of Language Center



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd  
NIP. 197710232001122003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**  
**UPA BAHASA ULM**

Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin  
Telepon/Fax.: (0511) 3308140  
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

**SURAT KETERANGAN**

NO: 003/UN8.16/BS/2025

Bersama ini kami menerangkan bahwa Abstrak bahasa Inggris dari judul Thesis:  
***“The Effect of Integrating Practice Style and Inclusion Teaching Styles on  
Improving Elementary School Students' Learning Outcomes in Floor Vault  
Gymnastics”*** yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : SITI HAJAR NURHASANAH  
Nim : 2320129320008  
Jurusan/Fakultas : PJOK  
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari abstrak  
asli yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Abstrak terlampir) Demikian Surat  
Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, January 13, 2025  
Kepala.



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd  
NIP. 197710232001122003

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



**Siti Hajar Nurhasanah**, lahir di Batu Mulia, Kecamatan Panyipatan, Tanah Laut pada tanggal 13 Maret 1997. Penulis merupakan anak kedua dari Ayahnda Kasim dan Ibunda Jumiadini. Menempuh Pendidikan di UPTD SD Negeri 1 Batu Mulia 2003-2009, UPTD SMP Negeri 1 Panyipatan 2009-2012, SMAN 1 Panyipatan 2012-2015, dan melanjutkan kuliah di Universitas Lambung Mangkurat, Program Studi Pendidikan Jasmani (2015- 2019). Pada tahun 2023 kembali melanjutkan pendidikan di tempat yang sama S2 Pendidikan Jasmani di Universitas Lambung Mangkurat. Selain menempuh pendidikan peneliti juga aktif berkerja sebagai Pegawai Negeri Sipil di Instansi UPTD SD Negeri 3 Batu Tungku. Dengan ketekunan, motivasi tinggi untuk terus belajar dan berusaha. Penulistelah berhasil menyelesaikan pengerjaan makalah akhir ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir ini mampu memberikan kontribusi positif bagi pembaca. Karena sejatinya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai makalah ini, yang dapat disampaikan kepada penulis di no whatsapp 083150038225

## PRAKARTA

Segala Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat, nikmat serta hidayahnya yang telah diberikan, sehingga dalam hal ini penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis yang berjudul “ Pengaruh Integrasi Gaya Mengajar Practice Style dengan Inklusi Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Lompat Kangkang Siswa Sekolah Dasar”. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam bidang Pendidikan Jasmani pada Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena menyadari segala keterbatasan yang ada. Untuk itu demi sempurnanya proposal tesis ini, penulis sangat membutuhkan dukungan dan sumbangsih pikiran berupa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Dengan tersusunnya tesis ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad. SE., M.Si. Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. Selaku direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani.
4. Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes AIFO selaku Dosen Pembimbing Utamayang sangat mengayomi sejak penulisan tesis ini dilaksanakan.
5. Dr. Herita Warni, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang penuh kesabaran dan ketulusan dalam memberikan arahan serta motivasi dalam penyusunan tahapan-tahapan penyelesaian tesis.
6. Dr. AR. Shadiqin, M.Kes., AIFO. Selaku dosen metodologi penelitian yang tidak lelah-lelahnya memberikan masukan yang sangat bearti dalam penulisan proposal tesis ini.
7. Seluruh dosen Program Magister Pendidikan Jasmani yang telah memberikan arahan dan perkuliahan selama pendidikan.

8. Kedua orang tua Kasim dan Ibunda Jumiati yang selalu tidak pernah berhenti mendoakan anaknya untuk selalu semangat melanjutkan pendidikan yang tinggi serta motivator yang tak pernah henti.
9. Teman-teman Pascasarjana Magister Pendidikan jasmani angkatan 2023 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu akan tetapi tidak pernah berhenti saling dukung selama perkuliahan berlangsung.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT. Dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna dan diharapkan adanya kritik yang membangun untuk lebih baik kedepannya.

Banjarmasin, Februari 2025

Penulis



Siti Hajar Nurhasanah

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
RINGKASAN .....	iv
SUMMARY.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
PRAKARTA .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teoriti .....	8
1. Hakikat Hasil Belajar Pendidikan Jasmani .....	8
2. Integrasi .....	18
3. Sintak Gaya Mengajar Latihan ( <i>Practice Style</i> ).....	26
4. Pengertian Gaya Mengajar Inklusi.....	27
5. Sintak Gaya Mengajar Inklusi.....	30
6. Integrasi Gaya Mengajar <i>Practice Style</i> dengan Inklusi .....	31
7. Gaya Mengajar Komando .....	33
8. Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan .....	35
B. Penelitian Yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	41
D. Hipotesis Penelitian.....	43
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Variabel Penelitian.....	44
B. Metode Penelitian .....	44
C. Desain Penelitian .....	45

D. Populasi dan Sampel .....	46
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
F. Instrumen Penelitian .....	47
G. Pengumpulan Data .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	51
1. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen.....	51
2. Deskripsi Data Kelompok Kontrol.....	53
B. Pengujian Hipotesis .....	54
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	57
1. Uji Normalitas.....	57
2. Uji Homogenitas .....	58
D. Pembahasan.....	59
1. Efektivitas Gaya Mengajar <i>Practice Style</i> dengan Inklusi ....	59
2. Perbandingan dengan Gaya Mengajar Komando.....	60
3. Penerapan dalam Konteks Pendidikan Dasar.....	61
4. Keterbatasan dan Implikasi Penelitian .....	62
<b>BAB V KESIMPULAN</b>	
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	66
LAMPIRAN.....	73

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Penjabaran Anatomi Gaya Mengajar ( <i>Practice Style</i> ) .....	22
Tabel 2.2 Sintak gaya mengajar <i>Practice Style</i> .....	26
Tabel 2.3 Sintak gaya mengajar Inklusi.....	31
Tabel 2.4 Integrasi Gaya Mengajar <i>Practice Style</i> dengan Inklusi .....	32
Tabel 2.5 Langkah Pembelajaran dan Aktivitas Pendidik .....	33
Tabel 2.6 Sintak Gaya Mengajar Komando.....	35
Tabel 3.1 Tingkat Kesulitan Belajar .....	49
Tabel 4.1 Data Hasil Gaya Mengajar <i>Practice Style</i> Kelas Eksperimen...	52
Tabel 4.2 Data Hasil Gaya Mengajar <i>Practice Style</i> Kelompok Kontrol..	53
Tabel 4.3 Uji-t Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	56
Tabel 4.4. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dengan SPSS 25 .....	57
Tabel 4.5. Uji Normalitas Kelompok Kontrol dengan SPSS 25 .....	57
Tabel 4.6. Hasil Uji Bartlett Homogenitas Kelompok Eksperimen.....	58
Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen.....	58
Tabel 4.8. Hasil Uji Bartlett Homogenitas Kelompok Kontrol .....	59
Tabel 4.9. Hasil Uji Homogenitas Kelompok Kontrol .....	59

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Posisi Ketika Berlari.....	14
Gambar 2.2 Posisi ketika di atas peti .....	16
Gambar 2.3 Posisi ketika mendarat.....	17
Gambar 2.4 Cara Melakukan Loncat Kangkang Secara Keseluruhan....	17
Gambar 2.5 Integrasi gaya mengajar <i>practice style</i> dengan inklusi.....	33
Gambar 2.6 Alternatif Diagram <i>Style for Research Framework</i> .....	42
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Pretest Posstest Control Group Design</i> ..	45
Gambar 3.2 Uji T Berpasangan.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari ULM .....	74
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Sekolah.....	75
Lampiran 3. Modul Integrasi gaya mengajar <i>practice style</i> .....	76
Lampiran 4. Modul Senam Lantai .....	92
Lampiran 5. Kartu Tugas Modifikasi.....	13
Lampiran 6. Data Hasil Gaya Mengajar <i>PracticeStyle</i> Kelas Eksperimen.....	114
Lampiran 7. Data Hasil Gaya Mengajar <i>PracticeStyle</i> Kelas Kontrol.....	115
Lampiran 8. Koordinasi dengan Kepala Sekolah.....	116
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian <i>Pre-test</i> (Eksperimen).....	117
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian <i>Tretment</i> (Eksperimen).....	119
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian <i>Post-test</i> (Eksperimen).....	122
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian <i>Pretest</i> (Kontrol).....	123
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian <i>Tretment</i> (Kontrol).....	125
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian <i>Pretest</i> (Kontrol) .....	127