

**PENGARUH GAYA MENGAJAR INKLUSIF TERHADAP  
KEPERCAYAAN DIRI DAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA  
SMA**

**Kaesia Tambunan<sup>1</sup>, Jelita Optiani Laoli<sup>2</sup>, Annisa Mayla Pithri<sup>3</sup>, Naila Adha Zulaika<sup>4</sup>,  
Denrio Tarindak I.M Tambunan<sup>5</sup>, Thariq Maulana Harahap<sup>6</sup>, Rayhan Kurnia  
Syahputra<sup>7</sup>, Nur Kholilah Harahap<sup>8</sup>, Muhammad Irfan<sup>9</sup>**

[kesyatambunan652@gmail.com](mailto:kesyatambunan652@gmail.com)<sup>1</sup>, [laolijelita737@gmail.com](mailto:laolijelita737@gmail.com)<sup>2</sup>, [annisamayla56@gmail.com](mailto:annisamayla56@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[nailaadhaz3012@gmail.com](mailto:nailaadhaz3012@gmail.com)<sup>4</sup>, [denrio111@sma.belajar.id](mailto:denrio111@sma.belajar.id)<sup>5</sup>, [thariqharahap6@gmail.com](mailto:thariqharahap6@gmail.com)<sup>6</sup>,  
[rayhankurniaa97@gmail.com](mailto:rayhankurniaa97@gmail.com)<sup>7</sup>, [nurkholilahhrp18@gmail.com](mailto:nurkholilahhrp18@gmail.com)<sup>8</sup>

**Universitas Negeri Medan**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tantangan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SMA yang seringkali menghadapi keberagaman kemampuan fisik dan motorik siswa. Pembelajaran konvensional dengan standar tunggal seringkali memicu kecemasan bagi siswa pemula dan kebosanan bagi siswa mahir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan gaya mengajar inklusif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan motorik siswa. Gaya inklusi memberikan kesempatan bagi siswa untuk menentukan tingkat kesulitan tugas gerak mereka sendiri melalui prinsip Slanted Pole (tiang miring). Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah deskriptif kualitatif dengan observasi langsung pada materi sepak bola. Hasil kajian menunjukkan bahwa melalui modifikasi alat dan diferensiasi tugas, seperti penyesuaian jarak operan dan target gawang, siswa merasa lebih aman dan berdaya dalam berpartisipasi. Simpulan dari penelitian ini adalah gaya mengajar inklusif efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa dan mengoptimalkan Waktu Aktif Belajar (WAB) secara merata di lingkungan sekolah menengah atas.

**Kata Kunci:** Gaya Inklusi, Pjok Sma, Kepercayaan Diri, Keterampilan Motorik, Pendidikan Jasmani.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan hak setiap warga negara tanpa terkecuali, termasuk peserta didik yang memiliki perbedaan kemampuan fisik, intelektual, sosial, maupun emosional. Dalam sistem pendidikan modern, konsep pembelajaran inklusi menjadi salah satu pendekatan yang bertujuan memberikan kesempatan belajar yang setara bagi seluruh peserta didik dalam satu lingkungan yang sama. Pembelajaran inklusi menekankan pada penerimaan terhadap keberagaman serta penyesuaian strategi pembelajaran agar semua siswa dapat berpartisipasi secara aktif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berfokus pada pengembangan aspek fisik, keterampilan motorik, kesehatan, serta sikap sportif. Namun, dalam praktiknya, pembelajaran PJOK sering menghadapi tantangan ketika terdapat siswa dengan kemampuan yang beragam, terutama siswa berkebutuhan khusus. Kegiatan fisik yang menuntut keterampilan tertentu dapat menjadi hambatan apabila tidak dirancang secara fleksibel dan adaptif.

Penerapan pembelajaran inklusi dalam PJOK menjadi penting karena mata pelajaran ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membangun rasa percaya diri, kerja sama, serta interaksi sosial antar peserta didik. Dengan pendekatan inklusi, guru diharapkan mampu memodifikasi aktivitas, aturan permainan, maupun alat yang digunakan sehingga seluruh siswa dapat berpartisipasi sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Meskipun demikian, implementasi pembelajaran inklusi dalam PJOK masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan sarana dan prasarana, kurangnya pemahaman guru mengenai strategi pembelajaran inklusif, serta perbedaan kemampuan siswa yang cukup signifikan. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian lebih lanjut mengenai bagaimana penerapan pembelajaran inklusi dalam PJOK dapat dilaksanakan secara efektif sehingga tujuan pendidikan yang adil dan merata dapat tercapai.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis penerapan gaya mengajar inklusi dalam mata pelajaran PJOK. Subjek penelitian melibatkan siswa jenjang SMA dengan keberagaman kemampuan fisik dan motorik yang signifikan. Lokasi penelitian dilaksanakan di area lapangan terbuka guna mensimulasikan praktik pembelajaran olahraga kelompok secara riil. Fokus utama pengamatan diarahkan pada bagaimana strategi inklusi dapat mengakomodasi perbedaan individu melalui variasi tugas gerak dan modifikasi lingkungan belajar.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap perencanaan, di mana guru merancang instruksi menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas serta menyiapkan demonstrasi teknik dasar sepak bola. Dalam pelaksanaannya, guru menerapkan prinsip *Slanted Pole* dengan menyediakan berbagai tingkat kesulitan tugas, seperti penyesuaian jarak operan dan variasi peran dalam tim yang mencakup penjaga gawang, pemain bertahan, dan penyerang. Siswa diberikan otonomi penuh untuk memilih tingkat kesulitan yang sesuai dengan batas kemampuan mereka tanpa adanya pelabelan negatif.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi terstruktur terhadap interaksi instruksional dan partisipasi aktif siswa, mulai dari pembukaan hingga tahap pendinginan (*cooling down*). Dokumentasi visual berupa foto kegiatan digunakan sebagai bukti otentik mengenai penggunaan peralatan yang dimodifikasi dan penerapan strategi tutor sebaya di lapangan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif dengan merujuk pada literatur spektrum gaya mengajar untuk mengevaluasi efektivitas solusi yang diterapkan dalam mengatasi kendala sarana dan prasarana serta perbedaan kemampuan motorik siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Implementasi Gaya Inklusi Dalam Pembelajaran Sepak Bola**

Penerapan gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran PJOK materi sepak bola di jenjang SMA menunjukkan transformasi signifikan pada pola interaksi dan partisipasi siswa. Berdasarkan observasi lapangan, proses pembelajaran diawali dengan tahap pembukaan di mana guru berperan sebagai perencana dan motivator yang menyapa serta mengondisikan siswa agar siap secara fisik maupun mental. Guru memberikan instruksi teknis menggunakan bahasa yang sederhana dan jelas mengenai cara menendang bola dengan kaki bagian dalam serta cara menghentikan bola secara benar. Dalam fase ini, guru tidak hanya mendemonstrasikan teknik, tetapi juga menanamkan aturan keselamatan dan motivasi kerja sama tim yang menjadi fondasi nilai inklusi. Implementasi gaya inklusi terlihat nyata saat siswa diberikan otonomi untuk memilih peran dalam permainan, seperti menjadi penjaga gawang yang bertugas menjaga gawang dan memulai serangan, pemain bertahan yang fokus pada proteksi area pertahanan, serta penyerang yang bertugas mencari peluang mencetak gol. Pembagian posisi ini memastikan bahwa setiap siswa, termasuk mereka yang memiliki kemampuan motorik beragam atau kebutuhan khusus, dapat berkontribusi secara bermakna tanpa merasa terintimidasi oleh standar kompetensi tunggal yang kaku.

### **Tinjauan Fisiologis Dan Kesadaran Kinestetik**

Secara ilmiah, aktivitas gerak dalam gaya inklusi ini dirancang untuk mengoptimalkan kerja sistem muskuloskeletal secara merata sesuai kapasitas individu. Penekanan diberikan pada pemahaman kerja otot, di mana teknik menendang bola secara dominan mengaktifkan otot paha depan (quadriceps), sementara stabilitas saat berlari dan menekuk lutut didukung oleh otot paha belakang (hamstring) serta otot betis (gastrocnemius). Selain itu, penggunaan otot inti (core) sangat krusial dalam menjaga keseimbangan tubuh saat menggiring bola atau melindungi bola dari lawan. Guru memberikan penjelasan edukatif bahwa setiap posisi di lapangan memiliki intensitas fisik yang setara namun dengan fokus otot yang berbeda, sehingga meningkatkan apresiasi siswa terhadap setiap peran. Setelah sesi inti berakhir, kegiatan pendinginan (cooling down) dilakukan dengan formasi lingkaran kecil untuk menormalkan denyut jantung secara bertahap dan mengendurkan otot-otot kaki guna mencegah risiko cedera atau kram, sekaligus menjadi ruang bagi guru untuk memberikan umpan balik positif atas progres individu yang dicapai.

### **Solusi Strategis Mengatasi Kendala Pembelajaran**

Pembahasan mengenai efektivitas gaya inklusi tidak lepas dari kemampuan guru dalam mengatasi kendala nyata di lapangan melalui solusi komprehensif. Masalah keterbatasan sarana prasarana diatasi dengan modifikasi infrastruktur dan peralatan, seperti penggunaan bola plastik yang lebih ringan atau pemanfaatan barang bekas seperti kardus untuk gawang sementara. Strategi diferensiasi tugas melalui prinsip Slanted Pole (tiang miring) diterapkan dengan menyediakan tingkat kesulitan berjenjang, misalnya dengan memasang mistar lompat yang miring atau memberikan pilihan target jumlah passing yang berbeda, sehingga siswa bebas memilih tantangan sesuai batas kemampuan mereka. Selain itu, optimalisasi waktu aktif belajar (WAB) dicapai melalui metode stasiun pembelajaran (circuit training) untuk menghindari antrean panjang. Guru juga berperan aktif dalam membangun budaya inklusi melalui strategi peer tutoring (tutor sebaya), di mana siswa yang lebih mahir membantu rekan setimnya yang membutuhkan bantuan, yang secara efektif mampu membangun empati dan mencegah tindakan perundungan (bullying). Dengan mengalihkan fokus penilaian dari standar absolut ke evaluasi berbasis kemajuan individu (self-improvement), gaya inklusi ini terbukti mampu menciptakan iklim pembelajaran yang adil, partisipatif, dan mampu mengakomodasi keberagaman kemampuan siswa SMA secara optimal.

## KESIMPULAN

Penerapan gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi sepak bola di jenjang SMA, terbukti menjadi solusi efektif dalam mengakomodasi keberagaman kemampuan fisik dan motorik siswa secara adil. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif, terlihat bahwa pemberian otonomi penuh kepada siswa untuk memilih peran permainan dan tingkat kesulitan tugas melalui prinsip Slanted Pole mampu meningkatkan partisipasi aktif tanpa adanya pelabelan negatif. Keberhasilan ini didukung oleh kemampuan guru dalam memodifikasi sarana prasarana yang terbatas serta penerapan metode peer tutoring yang secara efektif membangun budaya empati dan mencegah tindakan perundungan di lapangan. Selain mengoptimalkan aspek kinestetik dan kesehatan muskuloskeletal individu, gaya mengajar ini juga berhasil menggeser paradigma penilaian dari standar absolut menuju evaluasi berbasis kemajuan personal (self-improvement). Dengan demikian, pembelajaran inklusi dalam PJOK tidak hanya sekadar meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi instrumen penting dalam mewujudkan sistem pendidikan yang merata, di mana setiap peserta didik mendapatkan hak yang sama untuk berkembang dalam lingkungan yang suportif dan adaptif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, D., & Pratama, R. (2022). Strategi modifikasi permainan bola besar dalam pembelajaran pendidikan jasmani adaptif. *Jurnal Sport Area*, 7(2), 145–158. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(2).5144)
- Hidayat, A., & Suroto, S. (2021). Implementasi gaya mengajar inklusi dalam meningkatkan partisipasi aktif siswa pada mata pelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 88–97. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.24372>
- Kurniawan, F., & Mulyana, N. (2023). Analisis kinesiologi dan biomekanika teknik dasar sepak bola pada siswa jenjang SMA. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 3(1), 12–25. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/ijoka>
- Prasetyo, E. (2020). *Spectrum of teaching styles dalam pendidikan jasmani: Teori dan aplikasi*. CV. Media Edukasi.
- Putra, M. A., & Sari, D. P. (2023). Efektivitas metode peer tutoring untuk mencegah bullying pada kelas inklusi di tingkat SMA. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 18(2), 210–222.
- Santoso, B. (2024). Inovasi media pembelajaran PJOK berbasis barang bekas untuk mengatasi keterbatasan sarana prasarana. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 11(1), 45–56. <https://doi.org/10.30734/jpe.v11i1.1280>.