



Gaya mengajar resiprokal untuk peningkatan teknik *grab start*

Ruslan Abdul Gani^{1*}, M.E. Winarno², Rizki Aminudin¹, Akhmad Dimiyati¹, Dhika Bayu Mahardika¹

¹ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang.

Jalan Hs. Ronggowaluyo, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat, 41361 Indonesia

² Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang. Jalan Semarang No.5. Malang, Jawa Timur 65145 Indonesia

* Corresponding Author. Email: ruslan.abdulgani@staff.unsika.ac.id

Received: 12 April 2020; Revised: 10 May 2020; Accepted: 10 June 2020

Abstrak: Teknik *grab start* merupakan teknik *start* dalam perlombaan renang. *Start* merupakan penentu keberhasilan dalam perlombaan renang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan teknik *grab start*. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 180 mahasiswa, penarikan sampling dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 mahasiswa, dalam penelitian ini ada tes awal (*pre-test*) terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan awal, adanya perlakuan (*treatment*) setelah diberikan perlakuan (*treatment*) diadakan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik *grab start*. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes keterampilan teknik *grab start*. Analisis data dengan uji-t menggunakan *Paired Sample Test* dengan bantuan SPSS versi 20. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dengan hasil t-hitung sebesar $9,064 > t\text{-tabel } 1,699$. Guna mendapatkan hasil keterampilan teknik *grab start* yang benar, maka gaya mengajar resiprokal sebagai solusi dalam belajar teknik *grab start*.

Kata Kunci: gaya mengajar resiprokal, renang, pembelajaran *grab start*,

Reciprocal teaching style to improv the grab start techniques

Abstract: The *grab start* technique is an important start technique in swimming competitions. *Start* is a determinant of success in swimming competitions. This study aims to determine the effect of reciprocal teaching style on the ability to *grab start* techniques. The method used in this research is pre-experimental research. The population in this study amounted to 180 students, sampling withdrawal with purposive sampling with a sample of 30 students used as sampling in this study, in this study there are initial tests (*pre-test*) in advance to determine the initial ability, the treatment (*treatment*) after being given treatment (*treatment*) held a final test (*post-test*) to determine the increase in the ability to *grab start* technique. Data Collection Instruments using the *grab start* swimming skill test. Data analysis by t-test using paired sample test with the help of SPSS version 20. The results of this study have a significant effect with the results of the t-test of $9.064 > t\text{-table of } 1.699$. The conclusion is that there is an influence of the reciprocal teaching style on the ability of *grab start* technique in unsika students.

Keywords: reciprocal teaching style, swimming, learning *grab start*,

How to Cite: Gani, R., Winarno, M., Aminudin, R., Dimiyati, A., & Mahardika, D. (2020). Gaya mengajar resiprokal untuk peningkatan teknik *grab start*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 98-107. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31167>



PENDAHULUAN

Implementasi dari pendidikan jasmani dan olahraga ialah suatu modal yang panjang dan bernilai bagi peningkatan mutu sumber daya manusia (Ibrahim, 2019). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani ada hal yang sangat penting yaitu pendidikan jasmani dapat menjadikan manusia menjadi sehat dan bugar secara menyeluruh dan alamiah dan mampu berkontribusi dalam keseharian hidup manusia (Ramadan & Iskandar, 2018). Proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani berbeda dengan bidang pendidikan lainnya, karena dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani menerapkan ketiga ranah pembelajaran diantaranya ranah kognitif, afektif dan psikomotor secara menyeluruh dan terukur (Setyawan & Dimiyati, 2015). Proses belajar dan pembelajaran dikatakan berhasil dengan terlihatnya



perubahan perilaku pada diri seseorang dengan adanya perubahan dari aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotornya (keterampilan gerak) (Arsyad, 2007). Tujuan pembelajaran dapat terbentuk dengan adanya suatu proses interaksi antara pengajar dengan peserta didik (Spyanawati, 2013b), proses pembelajarannya pun secara bertahap dari tingkat mudah ke tingkat sedang sampai ke tingkat sulit supaya peserta didik dapat memahami konsep pembelajaran dengan baik.

Disamping proses pembelajarannya yang perlu diperhatikan adalah pemilihan media, metode, dan sumber belajar yang harus sesuai dengan karakteristik peserta didik, dengan begitu proses pembelajaran akan lebih disenangi oleh peserta didik, karena keberhasilan proses pembelajaran yang paling utama adalah dari faktor pengajarnya yang menguasai materi, dalam sebuah pembelajaran peserta didik mampu melakukan dan tidaknya materi yang diberikan terletak pada kualitas penyampaian pengajar terhadap peserta didik dalam penguasaan materi, metode atau pendekatan yang yang diajarkan terhadap peserta didik (Spyanawati, 2013a). Proses pembelajaran yang paling utama adalah harus memperhatikan kemampuan dan karakteristik peserta didik, hal mendasar dalam pendidikan jasmani ialah suatu proses pembelajaran yang menitikberatkan pada unsur kebugaran peserta didik, kemampuan keterampilan fisik, tumbuh kembang peserta didik, pengetahuan, dan terbentuknya karakter peserta didik yang baik (Rohman & Kartiko, 2017), supaya dalam pembelajaran peserta didik mampu mengikuti dengan baik dan tujuan dari pembelajaran akan tercapai maka proses dalam pembelajaran penjas adalah harus fokus terhadap peserta didik (*student center*) bukan kepada pengajar (*teacher center*) artinya pengajar harus melihat kemampuan peserta didiknya. Proses Pembelajaran ditingkatkan perguruan tinggi berbeda dengan di sekolah, proses pembelajaran di sekolah seorang guru harus betul-betul mendampingi siswa dalam proses pembelajaran dan harus rinci dalam penyampaian tugas yang diberikan pada siswa. Pembelajaran pada perguruan tinggi saat dosen memilih pendekatan, metode apapun mahasiswa sudah mampu menjalankannya karena dari tingkatan pemahaman dan pengetahuannya, jadi seorang dosen tidak terlalu harus mendampingi lagi saat proses pembelajaran.

Permasalahan yang peneliti teliti adalah fokus pada teknik *start* pada *grab start* dalam pembelajaran renang pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah pembelajaran akuatik I, alasan *start* dalam renang peneliti teliti karena apabila dalam berenang teknik start tidak bagus maka akan mempengaruhi dalam renangnya, *start* yang dilakukan bagus dan sesuai dengan teknik yang benar akan sangat berpengaruh dalam perlombaan renang (Supriyanto, 2012). Banyak para perenang pada saat perlombaan tidak maksimal dalam renangnya mencapai waktu terbaiknya dikarenakan kurang dikuasainya teknik *start* dan teknik pembalikan (Amin et al., 2012). Dalam keikutsertaan dalam perlombaan renang, perenang tidak hanya mampu dalam berenang, tetapi harus memiliki keterampilan dalam melakukan *start*, pembalikan dan tehnik pada saat *finish* (Aufar et al., 2020). *Start* dalam renang ada beberapa macam diantaranya ada *swing start*, *arm start*, *track start*, dan *grab start*, dari ketiga jenis start ini peneliti akan meneliti terkait dengan jenis *grab start*, dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal dalam pelaksanaan pembelajaran *grab start* ini pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah Pembelajaran Akuatik I, gaya mengajar resiprokal dipilih karena peneliti menganggap gaya mengajar resiprokal ini dapat meningkatkan pembelajaran teknik *grab start*, dikarenakan dalam gaya mengajar resiprokal adanya saling koreksi melalui kertas tugas yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa untuk saling menilai dan saling memperbaiki gerakan. Dengan menggunakan metode atau gaya mengajar resiprokal siswa dapat saling memberikan informasi, siswa diberikan kebebasan oleh pengajar dalam proses pembelajaran (Rohman & Kartiko, 2017). Mahasiswa mengamati kinerja mereka sendiri atau teman sebaya mereka dan membandingkan kinerja ini dengan kriteria kinerja yang termasuk dalam kartu kriteria untuk menghasilkan informasi umpan balik pada mahasiswa (Kolovelonis & Goudas, 2012). Dalam setiap sesi mengajar timbal balik, pengajar merupakan pemimpin pembelajaran pertama. Setelah pengajar mencontohkan materi pembelajaran, setiap anak pada gilirannya diberikan tanggung jawab untuk menjadi pemimpin pembelajaran (Seymour & Osana, 2003). Implementasi dari gaya mengajar resiprokal memberikan keleluasaan siswa untuk aktif dalam proses belajarnya sedangkan pengajar memiliki peran sebagai pemantau atau membantu apabila siswa ada yang bertanya (Junaidi, 2016). Anatomi dari gaya mengajar resiprokal adanya timbal balik dan observasi dari pengajar (Mosston & Ashworth, 2002). Interaksi timbal balik ini adalah sifat sebenarnya dari pengajaran dan pembelajaran, ini merupakan perluasan pembelajaran dalam pendidikan jasmani (Galvan & Parker, 2011). Dengan demikian, mahasiswa dalam gaya timbal balik menerima umpan balik kinerja eksternal dari rekan-rekan mereka (Schmidt & Wrisberg, 2008). Atas dasar tersebut maka peneliti memilih gaya mengajar resiprokal ini dalam pembelajaran start terutama pada keterampilan teknik *grab start*.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan dosen mata kuliah pembelajaran Akuatik I, bahwa masih banyak mahasiswa yang kesulitan melakukan *start* khususnya *grab start*, mereka masih takut terjun dari blok *start* (tempat *start*) dari 5 kelas, hanya ada beberapa mahasiswa yang mampu melakukan sekitar 3-5 orang tiap kelasnya. ini menjadi perhatian buat dosen mata kuliah renang khususnya dalam pembelajaran *start* karena *start* sangat menentukan hasil berenang seseorang. Teknik *grab start* digunakan pada saat akan melakukan renangan gaya bebas, gaya dada dan gaya kupu-kupu dilakukan di atas blok *start*, sedangkan untuk gaya punggung dilakukan di bawah blok *start* (Badruzaman, 2007). Dengan gaya mengajar resiprokal merupakan solusi dalam mengajar teknik *grab start* pada mahasiswa dikarenakan gaya mengajar resiprokal ini sesuai dengan karakteristik mahasiswa yang sudah mampu menganalisa gerakan dengan menggunakan kertas tugas yang diberikan oleh dosen sebagai pedoman dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

Penelitian yang serupa terkait gaya mengajar resiprokal dan teknik *grab start* sudah dilakukan oleh Ay et al. (2013) dengan hasil penelitiannya menyatakan bahwa melalui *self-talk* positif memudahkan dalam belajar keterampilan yang baru dan latihan fisik dapat meningkatkan *self-efficacy* lebih dari latihan fisik keterampilan saja. Suprayitno (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa adanya pengaruh gaya mengajar dan tingkat kelentukan terhadap renang gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Penelitian yang dilakukan oleh Susanto (2004) menyebutkan bahwa ada peningkatan dalam hasil renang gaya bebas dengan pendekatan gaya mengajar resiprokal pada mahasiswa D-II PGSD FIK-UNY.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap keterampilan teknik *grab start*. Dengan memiliki keterampilan *start* yang bagus maka pada saat berenang akan maksimal, melalui gaya mengajar resiprokal ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan keterampilan teknik *grab start* pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah pembelajaran akuatik 1.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode pra-eksperimen yang hanya ada satu kelompok eksperimen tidak ada kelompok kontrol, adanya tes awal dalam penelitian sehingga dapat diketahui pengaruh dari eksperimen yang dilakukan. desain dalam penelitian ini menggunakan *one grup pre-test and post-test design* (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengambil mata kuliah pembelajaran akuatik I ada 5 kelas yang berjumlah 180 mahasiswa. sampel merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakter yang sama (Sugiyono, 2010) Pengambilan sampel yang digunakan dengan cara *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 30 mahasiswa berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan peneliti. *purposive sampling* merupakan pengambilan sampel berdasarkan kriteria, teknik *purposive sampling* disebut juga dengan *judgement sampling* (sampling yang sudah ditentukan) dipilih secara sengaja dengan memilih sampel yang memiliki kualitas sesuai dengan kriteria peneliti (Etikan, 2016), adapun kriteria dalam penelitian ini adalah: (1) sudah mampu berenang gaya bebas dan gaya punggung; (2) mahasiswa dengan tinggi badan di atas 165 cm; (3) mahasiswa mampu berenang 20 meter. Pengumpulan data dilakukan dengan tes awal terlebih dahulu lalu diberikan perlakuan program pembelajaran gaya mengajar resiprokal selama 12 kali pertemuan seminggu dilakukan tiga kali pertemuan, setelah itu adanya tes akhir untuk melihat peningkatan keterampilan *grab start*. Teknik pengumpulan data dengan instrumen tes keterampilan *grab start*. Penghitungan analisis data penelitian dengan uji-t menggunakan *paired sample test* dengan bantuan *SPSS 20 for windows*. Pengujian statistik dengan adanya uji normalitas data dengan *Kolmogorov Smirnov* dengan uji signifikansi 0,05. uji homogenitas dengan signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini hanya ada satu kelompok perlakuan hanya ada kelompok eksperimen tidak ada kelompok kontrol, hasil penelitian ini dihitung dengan menggunakan *SPSS 20 for window*. Tabel 1 merupakan data hasil perhitungannya.

Berdasarkan data pada Tabel 1 bahwa hasil *pre-test*, mahasiswa yang mendapatkan skor 25-32 ada 1 orang (3,33%), mahasiswa yang mendapatkan skor 33-40 ada 5 orang (16,67%), mahasiswa yang mendapatkan skor 41-48 ada 8 orang (26,67%), mahasiswa yang mendapatkan skor 49-56 ada 6 orang

(20%), mahasiswa yang mendapatkan skor 57-64 ada 4 orang (13,33%), dan mahasiswa yang mendapatkan skor 65-72 ada 6 orang (20%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre-test*

Nilai Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
25-32	1	3,33%
33-40	5	16,67%
41-48	8	26,67%
49-56	6	20%
57-64	4	13,33%
65-72	6	20%
Jumlah	30	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil *Post-test*

Nilai Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
60-66	3	10%
67-73	4	13,33%
74-80	12	40%
81-87	6	20%
88-94	1	3,33%
95-101	4	13,33%
Jumlah	30	100%

Tabel 3. Data Peningkatan Skor

No.	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
1.	33	60	27
2.	42	80	38
3.	58	80	22
4.	42	75	33
5.	33	75	42
6.	50	68	18
7.	33	60	27
8.	25	100	75
9.	42	100	58
10.	33	98	65
11.	50	68	18
12.	58	75	17
13.	67	70	3
14.	50	98	48
15.	58	75	17
16.	58	75	17
17.	67	68	1
18.	75	75	0
19.	75	85	10
20.	42	85	43
21.	42	85	43
22.	42	85	43
23.	50	75	25
24.	50	75	25
25.	67	92	25
26.	67	82	15
27.	50	75	25
28.	42	80	38
29.	42	83	41
30.	33	65	32
Jumlah	1476	2367	891
Rata-rata	49,2	78,9	29,7

Berdasarkan pada Tabel 2 bahwa hasil *post-test*, mahasiswa yang mendapatkan skor 60-66 ada 3 orang (10%), mahasiswa yang mendapatkan skor 67-73 ada 4 orang (13,33%), mahasiswa yang menda-

patkan skor 74-80 ada 12 orang (40%), mahasiswa yang mendapatkan skor 81-87 ada 6 orang (20%), mahasiswa yang mendapatkan skor 88-94 ada 1 orang (3,33%), mahasiswa yang mendapatkan skor 95-101 ada 4 orang (13,33%).

Tabel 4. Hasil Kemampuan Teknik *Grab Start*

Variabel	Keterangan
Jumlah sampel	30
Rata-rata <i>pre-test</i>	49,2
Rata-rata <i>post-test</i>	78,9
Rata-rata peningkatan	29,7

Berdasarkan pada Tabel 3 dan Tabel 4 diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 49,2 dan rata-rata nilai *post-test* 78,9 sedangkan rata-rata peningkatan selisih skor (*gain score*) sebesar 29,7. dari data tersebut disimpulkan adanya peningkatan yang signifikan dari hasil *pre-test* dan hasil *post-test*. Pengujian normalitas dilakukan untuk melihat bahwa sampel penelitian berdistribusi normal. Uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikansi 0,05 dengan menggunakan *SPSS 20 for windows*.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	sig	Kesimpulan
Eksperimen	0,775	Normal

Berdasarkan pada Tabel 5 hasil uji normalitas data, bahwa data berdistribusi normal, dikarenakan nilai signifikansi $>0,05$, dimana nilai signifikansinya $0,775 > 0,05$. dengan demikian karena $p > 0,05$, maka data tersebut berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk menguji kesamaan varian kelompok, uji homogenitas ini dengan menggunakan uji *Levene test*.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Varian

Kelompok	Levene Statistic	Sig	Keterangan
Eksperimen	1,536	0,218	Homogen

Berdasarkan pada Tabel 6 hasil uji homogenitas Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui nilai signifikansi $0,218 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data homogen. Untuk melihat adanya perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan pada saat penelitian ini dengan uji analisis data dengan *paired samples test* dengan nilai signifikansi 0.05, $df = N-1$, $30-1=29$, t -tabel=1,699. perhitungan nilai uji-t dapat dilihat pada Tabel 7 hasil perhitungan dengan menggunakan *SPSS 20 for windows*.

Tabel 7. Hasil Uji-t dengan *paired samples test*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest-Posttest	-29,700	17,947	3,277	-36,401	-22,999	-9,064	29	,000

Berdasarkan pada Tabel 7 nilai signifikansi (2-tailed) $0,00 > 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Ini menunjukkan pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel. data pada Tabel 7 menunjukkan perbedaan rata-rata (*mean*) antara *pre-test* dan *post test* sebesar 29,7, dengan standar deviasi 17,94. untuk nilai t-hitung sebesar 9,064, dan untuk nilai t-tabel dengan jumlah sampel 30 ($df=30-1=29$) sebesar 1.699. Jadi berdasarkan data tersebut dikarenakan t-hitung $9,064 > t$ -tabel 1,699, maka H_a diterima dan H_o ditolak. dengan demikian bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* teknik *grab start* dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal pada mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang (Unsika).

Pembahasan

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran dosen harus memperhatikan tingkatan kemampuan mahasiswa karena tidak semua sama kemampuannya ini yang harus menjadi perhatian dosen pada saat

memberikan tanggung jawab tersebut terhadap mahasiswa, perbedaan tingkat kemampuan mahasiswa ini akan menjadi sangat berpengaruh pada targetan pembelajaran, perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Saptono, 2013). Penggunaan gaya mengajar dalam sebuah pembelajaran merupakan hal yang sangat wajib dilakukan seorang pengajar karena agar pembelajaran dapat terarah dan targetan dalam pembelajaran tercapai, penggunaan gaya mengajar harus sesuai dengan karakteristik dan tujuan pembelajaran. Berdasarkan spektrum dalam pembelajaran, bahwa dalam proses pembelajaran pemilihan pendekatan, gaya mengajar guru memilih yang sesuai dan terbaik untuk pencapaian target dan tujuan pembelajaran (keterampilan gerak, pengetahuan dan sosial). Dalam teori spektrum bahwa tidak ada gaya mengajar yang lebih baik dalam artian semua gaya mengajar bagus semuanya tergantung pada tujuan pembelajaran dan karakteristik siswa (Byra et al., 2014).

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa adanya peningkatan atau perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* teknik *grab start* dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal dengan t -hitung $9.064 > t$ -tabel 1.699 . ini menunjukkan bahwa dengan adanya program pembelajaran sebagai *treatment* dalam penelitian yang tersusun dan terprogram dengan baik maka akan dapat memperbaiki atau meningkatkan kemampuan teknik gerakan yang baik sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Program pembelajaran ini dibuat oleh peneliti berdasarkan pada anatomi gaya mengajar resiprokal, dimana gaya mengajar resiprokal ini lebih menekankan pada adanya hubungan timbal balik antar teman sebaya, jadi saling memberikan koreksi antar temannya. Inti dari pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal ialah adanya umpan balik (*feed back*) antar peserta didik (Pasaribu, 2016). Gaya mengajar resiprokal ini memberikan keleluasaan pada peserta didik yang dimana di sini adalah mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian, jadi para mahasiswa lebih menikmati proses pembelajaran dengan perasaan senang dan dosen sebagai fasilitator pada saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Mahasiswa diberikan kertas tugas dengan lembar observasi yang sudah disiapkan oleh dosen untuk menjadi panduan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Dalam Proses pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal para mahasiswa diberikan pedoman dan materi yang spesifik (misalkan, kartu, lembar kerja) yang dimaksudkan agar mereka dapat bertanya, mamantau, mengevaluasi pencapaian dari kelompoknya dan saling memberikan motivasi satu sama lain (Ensergueix & Lafont, 2010). Jadi disini adanya pemberian tanggung jawab tugas dari dosen terhadap mahasiswa, perpindahan tanggung jawab dari dosen kepada mahasiswa pada saat pelaksanaan pembelajaran ini merupakan penekanan dari gaya mengajar resiprokal (Tamim, 2017). Ketika dalam pembelajaran dengan menggunakan gaya resiprokal dapat juga pergantian peran tersebut tidak ditentukan oleh pengajar melainkan oleh teman sebayanya, pada saat proses pembelajaran berlangsung dalam gaya mengajar resiprokal ketika beralih peran tidak diterapkan antar teman sebaya, rekannya sendiri yang memutuskan kapan harus berganti peran (Iserbyt et al., 2010). Anatomi dari gaya mengajar resiprokal meskipun sangat efektif dalam memberikan umpan balik, mungkin juga membatasi pengaruh pengajar dalam menyelaraskan CDI (*Critical Didactic Insiden*) (Hennings et al., 2010). Adanya interaksi timbal balik ini merupakan sifat sebenarnya dari proses pembelajaran dan menambah pemahaman antar teman sebaya (Galvan & Parker, 2011). asumsi yang mendasar dari gaya mengajar resiprokal ialah dengan proses pembelajaran dengan kelompok, akan membantu siswa yang kurang mampu dapat belajar dari rekan mereka yang lebih berpengetahuan (Spörer et al., 2009).

Dalam penelitian ini penggunaan gaya mengajar resiprokal untuk meningkatkan kemampuan teknik *grab start* dalam renang. teknik *grab start* ini merupakan salah satu jenis *start* dalam renang. teknik *grab start* ini wajib dikuasai oleh mahasiswa yang mengikuti perkuliahan pembelajaran akuatik I. Teknik *grab start* ini dilakukan di atas *blok start* dan pada saat lomba renang nomor gaya bebas, gaya dada dan gaya kupu-kupu dengan kedua kaki sejajar dengan ujung balok *start* (Aufar et al., 2020), sedangkan untuk nomor lomba gaya punggung dilakukan di bawah *blok start*. pelaksanaan teknik *grab start* ini harus mengikuti teknik yang benar agar pada saat *start* tidak menimbulkan banyak hambatan, ketika mau melakukan tolakan *start* dengan menggunakan teknik *grab start*, ada dua titik yang harus diperhatikan yaitu titik berat dan titik tumpuan. Tolakan dalam *start* akan baik apabila adanya harmonisasi antara kedua titik tersebut, titik berat harus melebihi titik tumpuan, maka badan akan jatuh melakukan tolakan dengan sendirinya (Rubiansyah et al., 2016). Dalam berenang *start* sangat menentukan, *start* sangat berpengaruh pada proses renang karena saling keterkaitan, pada saat berenang ada beberapa fase yang harus dilakukan diantaranya *start*, masuk kedalam air meluncur, melakukan tendangan kaki dan berenang, fase tersebut saling mendukung (Vantorre et al., 2010). Awal perlombaan renang dimulai dengan *start*, apabila startnya bagus akan berkontribusi baik pada saat lomba dan

menghasilkan luncuran yang jauh (Gunawan et al., 2014). Teknik *grab star* dilakukan dengan posisi berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dengan ruas-ruas jari mencengkram blok start kedua lengan lurus kebawah dan jari-jari tangan memegang blok start, kepala menunduk. Kedua kaki didepan dibuka selebar bahu, dan tangan meraih tepi depan *block start* (Welcher et al., 2008).

Proses pembelajaran teknik *grab start* ini dilakukan dengan seluruh mahasiswa di bagi kelompok secara berpasangan dengan diberikan kertas tugas yang telah disusun oleh dosen sebagai panduan pelaksanaan pembelajaran teknik *grab start*, peranan dosen sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran berlangsung, mahasiswa diberikan tanggung jawab untuk saling mengoreksi teman sebayanya, disini terjadinya interaksi antar mahasiswa sehingga proses pembelajaran teknik *grab start* akan cepat dikuasai oleh mahasiswa, dosen memilih mahasiswa yang sudah mampu melakukan teknik *grab start* dan dipasangkan dengan mahasiswa yang kurang mampu melakukan teknik *grab start* supaya adanya contoh yang benar dari teman sebayanya. pembelajaran teknik *grab start* ini dibuat programnya oleh peneliti dari mulai tingkatan mudah, sedang sampai tingkatan sulit agar mahasiswa memahami konsep gerakan teknik *grab start*.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Cornett et al. (2014) bahwa pentingnya penguasaan keterampilan *start* untuk terhindar dari cedera pada saat melakukan *start*, kedalaman kolam juga perlu diperhatikan pada saat *start*, karena apabila tidak sesuai dengan standar kedalamannya maka dipastikan para perenang akan membentur lantai kolam renang. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada keterampilan *start* dalam renang, dan pelaksanaan pada saat melakukan *start* harus dengan teknik yang benar dan selalu memperhatikan kedalaman kolam renang supaya tidak menimbulkan cedera pada saat *take-off* dari *block start*. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada proses hasil penelitiannya peneliti lebih fokus kepada pembelajaran *start* dengan jenis teknik *grab start* dalam renangnya dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal. Penelitian didukung oleh Pitsi et al. (2015) yang menyatakan bahwa implementasi gaya mengajar resiprokal dan gaya periksa diri menciptakan suasana positif dalam pembelajaran tarian tradisional. persamaan dalam penelitian ini menggunakan gaya mengajar resiprokal dalam memberikan perlakuannya, perbedaannya terletak pada variabel terikatnya peneliti pada keterampilan teknik *grab start*. Hal ini sejalan dengan penelitian Santana et al. (2015) yang menyatakan bahwa gaya mengajar resiprokal lebih efektif dalam meningkatkan pembelajaran gymnastic pada jenjang perguruan tinggi, persamaan dari penelitian ini pada pemberian perlakuan dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal perbedaannya pada variabel terikatnya peneliti pada keterampilan teknik *grab start*. Ketiga penelitian yang mendukung dengan penelitian peneliti ini bahwa penggunaan gaya mengajar disesuaikan dengan tingkatan jenjang pendidikan, dimana dalam penelitian peneliti ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa, jadi penggunaan gaya mengajar resiprokal sesuai diterapkan pada jenjang pendidikan tinggi. Dalam pembelajaran teknik *grab start* harus dikuasai dulu teknik dasar *start* supaya dalam pembelajaran teknik *grab start* akan lebih mudah. Implikasi dalam penelitian ini bahwa dengan adanya pemilihan gaya mengajar yang sesuai dengan materi yang akan diajarkan akan memberikan kemudahan dalam melaksanakan proses pembelajaran. Dosen dalam mengajar harus memperhatikan pemilihan gaya mengajar supaya sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan. penggunaan gaya mengajar resiprokal mampu memberikan kontribusi besar dalam peningkatan proses pembelajaran keterampilan *grab start*. Dengan gaya mengajar resiprokal ini adanya proses timbal balik antar peserta didiknya sehingga terjalin komunikasi baik menjadikan proses pembelajaran kondusif dan adanya kenyamanan pada peserta didik pada saat proses pembelajarannya. Hasil dari penelitian ini berupa program pembelajaran teknik *grab start* mudah-mudahan berguna bagi guru dan dosen dalam mengajarkan teknik *grab start* pada peserta didiknya.

SIMPULAN

Penggunaan gaya mengajar resiprokal memberikan peningkatan dalam proses pembelajaran keterampilan teknik *grab start*, gaya mengajar resiprokal membuat peserta didik merasa nyaman karena proses pembelajarannya dengan teman sebaya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap keterampilan teknik *grab star*. Saran untuk para guru dan dosen dalam pembelajaran harus memperhatikan karakteristik peserta didik, menentukan gaya mengajar dan media agar proses pembelajaran berlangsung sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Untuk penelitian selanjutnya dapat dikembangkan lagi ke teknik *start* yang lainnya yaitu teknik *start arm start*,

swing start dan *track start*, dengan menggunakan gaya mengajar yang lainnya, sehingga akan menambah wawasan dan temuan baru dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, N., Subiyono, H. S., & Sumartiningsih, S. (2012). Sumbangan power otot tungkai panjang tungkai kekuatan otot perut terhadap grab start. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(1), 8–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/1527>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian pendidikan*. PT Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2007). *Media pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada.
- Aufar, R. F., Sugiyanto, S., & Rustiadi, T. (2020). Plyometric exercises and concentration levels on the swim-start jump of female athletes in Metro Lampung. *Journal of Physical Education and Sport*, 9(1), 8–14. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/31356>
- Ay, K. M., Halaweh, R., & Al-Taieb, M. A. (2013). Positive self-talk and its effect on learning the grab start skill in swimming and self-efficacy improvement. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(4), 578–582. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.04090>
- Badruzaman, H. (2007). *Bahan ajar renang untuk pemula, lanjutan dan penyempurnaan*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Byra, M., Sanchez, B., & Wallhead, T. (2014). Behaviors of students and teachers in the command, practice, and inclusion styles of teaching. *European Physical Education Review*, 20(1), 3–19. <https://doi.org/10.1177/1356336X13495999>
- Cornett, A. C., White, J. C., Wright, B. V., & Stager, J. (2014). Competitive swim start safety. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 8(2), 115–142. <https://doi.org/10.25035/ijare.08.02.03>
- Ensergueix, P. J., & Lafont, L. (2010). Reciprocal peer tutoring in a physical education setting: influence of peer tutor training and gender on motor performance and self-efficacy outcomes. *European Journal of Psychology of Education*, 25(2), 222–242. <https://doi.org/10.1007/s10212-009-0010-0>
- Etikan, I. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Galvan, C., & Parker, M. (2011). Investigating the reciprocal nature of service-learning in physical education teacher education. *Journal of Experiential Education*, 34(1), 55–70. <https://doi.org/10.1177/105382591103400105>
- Gunawan, G., Subiyono Setyo Hadi, & Sugiarto, S. (2014). Perbedaan start pike dive dan start flat dive terhadap kemampuan start pada atlet renang Amurwa Tirta Club (ATC) Pati. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(3), 6–11. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/6273>
- Hennings, J., Wallhead, T., & Byra, M. (2010). A didactic analysis of student content learning during the reciprocal style of teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(3), 227–244. <https://doi.org/10.1123/jtpe.29.3.227>
- Ibrahim, I. (2019). Perbedaan pengaruh gaya mengajar cakupan dan gaya mengajar latihan terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada siswa SD Negeri Kecamatan Binjai Utara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 48–53. <https://doi.org/10.24114/jik.v18i1.14309>
- Iserbyt, P., Elen, J., & Behets, D. (2010). Instructional guidance in reciprocal peer tutoring with task cards. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29(1), 38–53. <https://doi.org/10.1123/jtpe.29.1.38>
- Junaidi, J. (2016). Pengaruh gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran permainan bola voli terhadap pengembangan kreativitas siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3660>
- Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2012). Students' recording accuracy in the reciprocal and the self-check teaching styles in physical education. *Educational Research and Evaluation*, 18(8), 733–747. <https://doi.org/10.1080/13803611.2012.724938>

- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Pasaribu, A. M. N. (2016). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMP kelas VIII tahun 2013/2014. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 85. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.510
- Pitsi, A., Digelidis, N., & Papaioannou, A. (2015). The effects of reciprocal and self-check teaching styles in students' intrinsic-extrinsic motivation, enjoyment and autonomy in teaching traditional Greek dances. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 352–361. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02053>
- Ramadan, G., & Iskandar, D. (2018). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar lay up shoot. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.30734/jpe.v5i1.133>
- Rohman, M. E. A., & Kartiko, D. C. (2017). Penerapan metode resiprokal terhadap hasil belajar dribbel bola basket (Studi pada siswa Kelas X SMK Negeri 12 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(01), 68–73. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19991>
- Rubiansyah, A., Rusdiana, A., & Mulyana, R. B. (2016). Pengaruh latihan plyometrics terhadap hasil tolakan start pada olahraga renang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1538>
- Santana, M. V., Gutiérrez-Sánchez, Á., & López-Bodoya, J. (2015). Reciprocal teaching of gymnastic links in higher education. *Science of Gymnastics Journal*, 7(2), 33–44.
- Saptono, T. (2013). Perbedaan pengaruh metode mengajar reciprocal dan self check terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 111–116. <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i2.3013>
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human Kinetics.
- Setyawan, H., & Dimiyati. (2015). Model permainan aktivitas luar kelas untuk mengembangkan ranah kognitif, afektif dan psikomotor siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 164–177. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6230>
- Seymour, J. R., & Osana, H. P. (2003). Reciprocal Teaching procedures and principles: two teachers' developing understanding. *Teaching and Teacher Education*, 19(3), 325–344. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(03\)00018-0](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00018-0)
- Spörer, N., Brunstein, J. C., & Kieschke, U. (2009). Improving students' reading comprehension skills: Effects of strategy instruction and reciprocal teaching. *Learning and Instruction*, 19(3), 272–286. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2008.05.003>
- Spyanawati, N. L. P. (2013a). Pengaruh gaya mengajar mastery learning dan inklusi terhadap hasil belajar pencak silat ditinjau dari daya tahan cardiovascular. *Jurnal Ika*, 11(2), 73–87. <https://doi.org/10.23887/ika.v11i2.1991>
- Spyanawati, N. L. P. (2013b). Pengaruh gaya mengajar terhadap daya tahan kardiovaskuler sebagai hasil belajar ekstrakurikuler pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(April), 15–21. <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i1.3058>
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Suprayitno, S. (2014). Pengaruh gaya mengajar, renang gaya bebas dan kelentukan terhadap renang gaya kupu-kupu. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.24114/jik.v13i1.6078>
- Supriyanto, A. (2012). Penggunaan metode hypnotherapy untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jorpes (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 8(2), 1–16. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v8i2.10290>
- Susanto, E. (2004). *Pembelajaran renang gaya bebas dengan pendekatan gaya mengajar resiprokal*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tamim, M. H. (2017). Pengaruh metode latihan (resiprokal dan inklusi) persepsi kinestetik terhadap teknik overhead lob forehand bulu tangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 71.

<https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12806>

Vantorre, J., Seifert, L., Fernandes, R. J., Vilas Boas, J. P., & Chollet, D. (2010). Comparison of grab start between elite and trained swimmers. *International Journal of Sports Medicine*, 31(12), 887–893. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1265150>

Welcher, R. L., Hinrichs, R. N., & George, T. R. (2008). Front- or rear-weighted track start or grab start: Which is the best for female swimmers? *Sports Biomechanics*, 7(1), 100–113. <https://doi.org/10.1080/14763140701683247>