

PENGARUH GAYA MENGAJAR TIMBAL BALIK TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA BEBAS 25 METER CABANG OLAHRAGA RENANG PADA MAHASISWA JURUSAN PKL FIKKM UNIMA

¹ Doortje Tamunu, ² Bacilius Sukadana , ³ Jouwinly Stefani Limeranto

Correspondence: ¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Indonesia

Email: ¹ dortjetamunu@unima.ac.id , ² barciliussukadana@unima.ac.id , ³ limerantojouwinly@gmail.com

Diterima: 2 Juni 2023, Direvisi :10 Juni 2023, Disetujui : 18 Juni 2023

Abstrak

Dalam penelitian ini, pertanyaan yang diajukan adalah apakah gaya mengajar resiprokal memiliki pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada mahasiswa PKL FIKKM UNIMA. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak gaya mengajar resiprokal terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada mahasiswa PKL FIKKM UNIMA. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter pada mahasiswa PKL FIKKM UNIMA. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian terdiri dari seluruh mahasiswa Jurusan PKL kelas A dan kelas B Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado, dengan total jumlah 20 mahasiswa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah tes kecepatan renang. Rancangan penelitian melibatkan pra-tes dan pasca-tes dengan pembagian kelompok secara acak. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik statistik uji t. Dari hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t statistik, diperoleh nilai t hitung sebesar 1,8686, yang lebih besar daripada nilai t tabel sebesar 1,7341 (dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan 18). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kecepatan renang gaya bebas 25 meter antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan pengujian hipotesis tersebut, rata-rata hasil tes kecepatan renang gaya bebas yang diajarkan dengan gaya mengajar resiprokal lebih tinggi daripada rata-rata hasil tes kecepatan renang gaya bebas yang tidak diajarkan dengan gaya mengajar resiprokal.

Kata Kunci : Gaya Mengajar Timbal Balik dan Renang Gaya Bebas 25 Meter

Abstract

In this study, the question posed was whether the reciprocal teaching style had an effect on the speed of the 25-meter freestyle swimming in PKL FIKKM UNIMA students. The purpose of this study was to determine the impact of reciprocal teaching style on the speed of 25-meter freestyle swimming in PKL FIKKM UNIMA students. The research hypothesis states that there is an effect of reciprocal teaching style on the speed of 25-meter freestyle swimming in PKL FIKKM UNIMA students. The research method used is the experimental method. The study population consisted of all students of the PKL Department class A and class B of the Faculty of Sports Science and Public Health, Manado State University, with a total of 20 students. The data collection instrument used was a swimming speed test. The research design involved pre-test and post-test by dividing the groups randomly. Hypothesis testing was carried out using the t-test statistical technique. From the results of testing the hypothesis using the statistical t test, the t count value is 1.8686, which is greater than the t table value of 1.7341 (with a significance level of $\alpha = 0.05$ and 18 degrees of freedom). Therefore, the null hypothesis (H_0) is rejected. This shows that there is a significant difference between the results of the 25 meter freestyle swimming speed between the experimental group and the control group. Based on testing the hypothesis, the average freestyle speed test results taught by reciprocal teaching style are higher than the average freestyle speed test results that are not taught by reciprocal teaching style.

Keywords: Reciprocal Teaching Style and 25 Cash Freestyle Swimming

Pendahuluan

Olahraga berenang merupakan salah satu kegiatan air yang menyenangkan, terjangkau, dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Semua kalangan, tanpa memandang usia atau status sosial, dapat menikmati olahraga ini yang telah menjadi favorit di masyarakat. Meskipun tak memiliki kolam renang, masyarakat tetap bisa berenang di berbagai lokasi, seperti danau, sungai dengan arus yang sedang, atau bahkan di laut. Popularitas renang terus berkembang, dan pada tahun 1869 mulai sehingga membuat beberapa asosiasi berdiri. Di Indonesia, perkembangan dimulai pada tanggal 21 Maret 1951, yang juga merupakan berdirinya Persatuan Renang Seluruh Indonesia sebagai organisasi resmi yang mengkoordinasi berbagai organisasi renang di berbagai daerah sebelumnya. Seperti yang kita ketahui, renang menjadi olahraga yang paling diminati, terlebih khusus di Indonesia. Selain menjadi olahraga, renang juga kerap dijadikan sebagai sarana rekreasi masyarakat, khususnya ketika memasuki akhir pekan. Dalam kejuaraan olahraga dunia, yaitu olimpiade, renang yang menjadi cabang yang bergengsi yang turut dipertandingkan.

Olahraga renang memiliki teknik dasar yang perlu dipahami dan dilatih sebelum mendapatkan pelatihan lebih lanjut dengan praktik yang cukup kompleks. Teknik dasar pada renang yang paling penting dikuasai adalah teknik pernapasan, karena selain membuat perenang lebih lama berada di air, juga mengurangi kepanikan saat berenang. Di samping itu, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dipelajari dan dikuasai dalam renang, seperti teknik tahanan dan hambatan, dorongan, posisi tubuh saat berenang, serta sikap tangan dan jari. Renang tidak hanya berhubungan dengan kompetisi, tetapi juga dapat dilakukan untuk berbagai tujuan sesuai dengan keinginan individu yang melakukannya.

Berenang akan membawa seseorang meraih prestasi jika ia menguasai keterampilan dasar dalam berbagai gaya renang. Ada beberapa jenis gaya renang yang meliputi gaya bantal (gaya bebas), gaya dada (gaya katak), gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Saat berenang dengan gaya bebas, yang juga dikenal sebagai *creep*, terdapat beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, antara lain posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, pernapasan, dan koordinasi. Gaya kupu-kupu dan gaya bebas merupakan dua gaya renang yang umum digunakan dalam teknik renang. Berenang merupakan salah satu bentuk olahraga aerobik yang memiliki manfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Dalam pertandingan renang, terdapat empat gaya renang yang dilombakan, yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Renang gaya bebas 25 meter adalah salah satu materi yang diajarkan dalam program studi PKL di FIKKM UNIMA.

Pengajaran berenang terus berkembang dari waktu ke waktu. Materi pembelajaran terus diperbarui. Dalam upaya untuk memastikan bahwa gerakan dan gaya renang yang dipelajari dapat dilakukan dengan baik, penting untuk memperhatikan beberapa aspek utama dalam gerakan

renang. Ini termasuk gerakan menopang, gerakan lengan, gerakan pernapasan, dan gerakan keseluruhan. Setiap gaya renang memiliki teknik gerakan yang berbeda. Karena gerakan dalam renang melibatkan unsur-unsur yang kompleks, maka diperlukan pendekatan atau metode pembelajaran yang sesuai. Metode pengajaran yang tepat harus disesuaikan dengan karakteristik pembelajaran dan dirancang dengan baik. Mata kuliah berenang mencakup pengenalan air, meluncur, melayang, pukulan tiang, gerakan lengan, gerakan pernapasan, koordinasi gerakan mengikat, lengan, dan napas, start, putaran, menyentuh garis finish, menapaki air, lompat indah, aturan kompetisi, dan sistem organisasi kompetisi.

Berdasarkan hasil survei awal dan dukungan dari dosen mata kuliah berenang lainnya untuk periode tahun 2019-2022, terdapat temuan yang menjadi fokus penelitian terkait pelaksanaan pelatihan berenang di jurusan PKL. Salah satu temuan tersebut adalah kesulitan siswa dalam pembelajaran berenang gaya bebas. Kesulitan ini terlihat dari proses pembelajaran siswa yang tercermin dalam komentar mereka selama pembelajaran berenang gaya bebas 25 meter. Bagian Kemahasiswaan PKL mencatat bahwa gerakan ini membutuhkan ketelitian dan kecepatan waktu, sehingga memerlukan tenaga ekstra dan cepat membuat lelah. Setelah menemukan hasil tersebut, peneliti menjadi tertarik untuk melanjutkan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh tersebut dan merumuskannya dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Gaya Pengajaran Timbal Balik Terhadap Kecepatan Berenang Gaya Bebas 25 Meter pada Mahasiswa PKL FIKKM UNIMA".

Metode Penelitian

Penelitian Dalam penelitian ini, digunakan metode eksperimen dengan melibatkan seluruh mahasiswa sebagai populasi penelitian dari kelas A dan kelas B Jurusan PKL di FIKKM UNIMA, dengan total jumlah sebanyak 20 mahasiswa. Sampel yang digunakan melalui penelitian ini terbagi atas dua kelompok dengan jumlah yang sama, yaitu kelompok eksperimen terdiri dari 10 mahasiswa dan kelompok kontrol juga terdiri dari 10 mahasiswa. Pembagian kelompok dilakukan menggunakan teknik random sampling. Desain penelitian berupa randomized control group pre-test and post-test design.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini telah dilaksanakan di Kolam Renang Blessing Tondano pada kelas PKL A (kelas eksperimen) berjumlah 10 mahasiswa yaitu kelas yang diterapkan gaya mengajar timbal balik.dan kelas PKL B (kelas kontrol) berjumlah 10 mahasiswa yaitu kelas yang tidak diterapkan gaya mengajar timbal balik.

Data penelitian ini diperoleh dari hasil belajar mahasiswa melalui pretest dan postest pada kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Di kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Tabel 4.1 Ringkasan Data Pretest Postest Kelas Eksperimen (Kelas PKL A)

	Pretest	Posttest	Selisih
	Eksperimen	Eksperimen	
Jumlah	14.1	22.2	8.1
Skor Minimum	2.8	3.5	2.1
Skor Maksimum	0.5	1.2	0.2
Rata-rata	1.41	2.22	0.81
Simpangan Baku	0.832406	0.808455	0.472123
Varians	0.769889	0.726222	0.247667

Tabel 4.2 Ringkasan Data Pretest Posttest Kelas Kontrol (Kelas PKL B)

	Pretest	Posttest	Selisih
	Kontrol	Kontrol	
Jumlah	13.8	18.6	4.8
Skor Minimum	2.6	3	1
Skor Maksimum	0.3	0.9	0.2
Rata-rata	1.38	1.86	0.48
Simpangan Baku	0.779487	0.793977	0.24
Varians	0.675111	0.700444	0.064

Data penelitian melalui hasil yang di temukan melalui kelas kontrol dan eksperimen dapat dilihat secara lengkap pada lampiran. Data yang digunakan dalam pengujian hipotesis adalah selisih skor pretest dan posttest dengan membandingkan hasil kecepatan renang gaya bebas 25 meter di kelas kontrol dan eksperimen. Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data dan uji kehomogenan ragam atau kesamaan variansi.

a. Uji Kenormalan Data

Pengujian kenormalan data menggunakan hipotesisi statistika:

H_0 : Data X menyebar normal

H_1 : Data X tidak menyebar norma

Kriteria penerimaan atau penolakan H_0 adalah:

Jika $D_{hitung} > D_{tabel}$ maka tolak H_0

Jika $D_{hitung} < D_{tabel}$ maka terima H_0

Hasil uji kenormalan data dapat di lihat pada lampiran 3, diperoleh nilai $D_{hitung} = 0,1708 < D_{tabel} = 0,41$ maka tidak cukup bukti untuk menolak H_0 yang artinya data menyebar normal.

b. Uji Homogenitas

melalui pengujian ini de temukan kelas kontrol dan kelas eksperimen melalui uji homogenitas berdasarkan hipotesis statistik:

H_1 : Kedua varians (ragam) tidak sama ($\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$)

H_0 : Kedua variansi (ragam) sama ($\sigma_1^2 = \sigma_2^2$)

Kriteria penerimaan atau penolakan H_0 adalah:

Jika $F > F_{\frac{1}{2}a}(db_1, db_2)$ atau nilai $p < a$ maka tolak H_0 ,

$db_1 = n_1 - 1$ dan $db_2 = n_2 - 1$

Jika $F < F_{\frac{1}{2}a}(db_1, db_2)$ atau nilai $p > a$ maka terima H_0 .

Hasil pengujian homogenitas dapat di lihat pada lampiran 4, diperoleh nilai $F = < F_{\frac{1}{2}a}(db_1, db_2) =$ maka tidak cukup bukti untuk menolak H_0 yang artinya kedua varians sama.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk hipotesis statistic sebagai berikut:

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$

$H_1 : \mu_1 > \mu_2$

Keterangan:

μ_1 = rata-rata hasil tes kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiwa PKL Kelas A.

μ_2 =rata-rata hasil tes kecepatan renang gaya bebas 25 meter mahasiswa PKL Kelas B.

Kriteria pengujian:

Jika nilai $t_{hitung} \geq t_{tabel} = t_{(a,b)}$ maka tolak H_0

Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel} = t_{(a,b)}$ maka tidak cukup bukti untuk menolak H_0

Berdasarkan uji-t pada lampiran 5 diperoleh $t_{hitung} = 1,8686 > t_{tabel} = t_{(0,05;18)} = 1,7341$ maka tolak H_0 yang artinya rata-rata hasil test renang sejauh 25 meter di ukur kecepatan renang yang diajar menggunakan gaya mengajar timbal balik lebih dari rata-rata hasil test kemampuan renang gaya bebas 25 meter yang tidak menggunakan gaya ajar timbal balik.

Pembahasan Hasil Penelitian

Melalui hasil yang di dapatkan pada eksperimen yaitu kelas yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar timbal balik dan kelas kontrol yaitu kelas yang tidak diajar dengan gaya mengajar timbal balik pada kecepatan renang gaya bebas mahasiswa PKL FIK UNIMA menunjukkan adanya peningkatan hasil test kecepatan renang gaya bebas yang ditunjukkan dari selisih skor pretest dan posttest. Untuk kelas eksperimen diperoleh rata-rata selisih yaitu 0,81 dan kelas kontrol diperoleh rata-rata selisih yaitu 0,48. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh bahwa

rata-rata selisih kelas eksperimen lebih tinggi dari rata-rata selisih kelas kontrol.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t statistik, diperoleh $t_{hitung} = 1,8686 > t_{tabel} = t_{(0,05;18)} = 1,7341$. Oleh karena itu, hipotesis H_0 ditolak. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam Berdasarkan hasil penelitian tentang kecepatan renang gaya bebas sejauh 25 meter antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, ditemukan perbedaan yang signifikan. Hasil ini diperoleh melalui pengujian hipotesis yang dilakukan bahwa rata-rata hasil tes kecepatan renang gaya bebas yang diajarkan dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal lebih tinggi daripada rata-rata hasil tes kecepatan renang gaya bebas yang tidak diajarkan dengan gaya mengajar resiprokal.

Dengan demikian, penggunaan gaya mengajar timbal balik dalam pembelajaran khususnya materi kecepatan renang gaya bebas 25 meter teruji mampu meningkatkan hasil belajar.

Kesimpulan

Dari penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, terlihat bahwa terdapat perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelas kontrol dan kelas eksperimen dalam hal rata-rata tes kecepatan renang gaya bebas sejauh 25 meter. Rata-rata tes kecepatan renang gaya bebas sejauh 25 meter pada kelas eksperimen menunjukkan hasil yang mencapai 0,81, sementara pada kelas kontrol hanya mencapai 0,41. Uji kenormalan data menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Dengan menggunakan tingkat signifikansi alpha 0,05, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 1,8686 yang lebih besar daripada nilai $t_{hitung} = 1,8686 > t_{tabel} = t_{(0,05;18)} = 1,7341$. Oleh karena itu, hipotesis H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa hasil kecepatan renang gaya bebas 25 meter dengan menggunakan gaya mengajar timbal balik lebih tinggi daripada hasil kecepatan renang gaya bebas 25 meter tanpa menggunakan gaya mengajar timbal balik. Hasil ini didukung oleh uji-t statistik yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan..

Daftar Pustaka

- Aresha, S.2020. *Buku Jago Renang Untuk Pemula*. Tangerang: Cemerlang.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Lolombulan, J.H. 2017. *Statistika bagi Peneliti Pendidikan*. Yogyakarta: Andi.
- Mulyaningsih, Farida, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Klaten. Intan Pariwara.
- Palincsar, A.S & Brown, A.L. 1985. *Reciprocal teaching activities to promote "reading with your mind"*. New York: The College Board.
- Rahmani, M. 2017. *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugrah..
- Sartono. 2015. *Hubungan power otot lengan, power otot tungkai dan panjang tungkai dengan*

- prestasi renang gaya bebas*. Kuningan: Jurnal Ilmiah Seducater Volume 1 Nomor 1.
- Soekarno 1985. *Renang Dasar*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta (webpac lib itb ac.id).
- Solihin, Olih Ahkmad dan Sriningsih. 2016. *Pintar Belajar Renang*. Bandung. Alfabet.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Susanto Ermawan. (2010). *Pembelajaran Renang Gaya Bebas dengan Pendekatan Gaya Mengajar Resiprokal*. Yogyakarta: FIKUNY.
- Thomas, David G. 2016 *Renang Tingkat Mahir Cetakan Ke-5*. Jakarta. Raja grafindo Persada.
- Trianto. (2011). *Pembelajaran renang gaya bebas dengan pendekatan gaya mengajar resiprokal*. tesis pada universitas negeri yogyakarta: tidak diterbitkan. [online]. tersedia: <http://staff.uny.ac.id>
- Tri Tunggal Setiawan. (2004). *Renang Dasar 1*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.