

**PENGARUH GAYA MENGAJAR RESIPROKAL
TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS
SISWA SMP NEGERI 3 LUBUK PAKAM**

Suharjo¹, Christin Natalia Simanjuntak²

^{1,2} Universitas Negeri Medan

¹suharjo8564@gmail.com, ²Christinnatalia672@gmail.com

ABSTRACT

This study investigates the effect of the reciprocal teaching style on students' learning outcomes in freestyle swimming at SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. The problem underlying this research is the low mastery of freestyle swimming techniques among students, which is partly caused by the use of teacher-centered instructional methods that limit student participation and interaction. The purpose of this study was to examine whether the implementation of the reciprocal teaching style could significantly improve students' freestyle swimming learning outcomes. This research employed an experimental method using a one-group pretest–posttest design. The population consisted of all eighth-grade students of SMP Negeri 3 Lubuk Pakam, with a sample of 32 students selected using probability sampling techniques. Data were collected through freestyle swimming skill tests administered before (pretest) and after (posttest) the implementation of the reciprocal teaching style. The collected data were analyzed using descriptive statistics and inferential analysis through a paired sample t-test. The results showed a significant improvement in students' freestyle swimming learning outcomes after the application of the reciprocal teaching style. The findings indicate that the reciprocal teaching style effectively enhances students' technical mastery, learning engagement, and overall performance in freestyle swimming. Therefore, this teaching style is recommended as an alternative instructional strategy in physical education, particularly in swimming lessons.

Keywords: reciprocal teaching style, learning outcomes, freestyle swimming

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar renang gaya bebas siswa SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini adalah rendahnya penguasaan teknik renang gaya bebas siswa yang disebabkan oleh penggunaan metode pembelajaran yang masih berpusat pada guru sehingga kurang melibatkan siswa secara aktif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis apakah penerapan gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas siswa secara signifikan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest–posttest. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Lubuk Pakam, dengan sampel sebanyak 32 siswa yang dipilih menggunakan teknik probability sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan renang gaya bebas yang diberikan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji inferensial melalui uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan

adanya peningkatan yang signifikan pada hasil belajar renang gaya bebas siswa setelah diterapkan gaya mengajar resiprokal. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya mengajar resiprokal efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik, keterlibatan belajar, serta performa siswa dalam pembelajaran renang gaya bebas. Oleh karena itu, gaya mengajar resiprokal direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, khususnya pada materi renang.

Kata kunci: gaya mengajar resiprokal, hasil belajar, renang gaya bebas

Catatan : 082166698190

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, sikap sosial, serta karakter peserta didik melalui aktivitas fisik yang terencana. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada pencapaian kemampuan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik secara seimbang. Salah satu ruang lingkup penting dalam pendidikan jasmani adalah pembelajaran akuatik, khususnya renang, yang memiliki kontribusi besar terhadap pengembangan keterampilan motorik sekaligus kesadaran akan keselamatan diri di lingkungan air.

Renang gaya bebas merupakan materi pokok yang umum diajarkan dalam pembelajaran pendidikan

jasmani di sekolah. Gaya ini relatif mudah dipelajari serta memiliki manfaat fisiologis yang signifikan, seperti meningkatkan daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, serta koordinasi gerak. Penguasaan teknik dasar renang gaya bebas mencakup posisi tubuh (*streamline*), koordinasi gerakan lengan dan kaki, serta pengaturan pernapasan yang efektif. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan menentukan keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan renang secara efisien.

Dalam praktik pembelajaran di sekolah, masih dijumpai permasalahan terkait rendahnya hasil belajar renang gaya bebas siswa. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan posisi tubuh yang sejajar dengan permukaan air, koordinasi gerakan yang belum optimal, serta pengaturan pernapasan yang kurang tepat. Kondisi ini menyebabkan gerakan renang

menjadi kurang efektif dan cepat menimbulkan kelelahan. Permasalahan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan siswa, tetapi juga oleh pendekatan pembelajaran dan gaya mengajar yang diterapkan oleh guru.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang cenderung menggunakan pendekatan konvensional sering menempatkan guru sebagai pusat pembelajaran, sementara keterlibatan aktif siswa menjadi terbatas. Dalam pembelajaran keterampilan gerak seperti renang, kondisi ini dapat menghambat siswa dalam memahami dan memperbaiki kesalahan gerak secara mandiri. Oleh karena itu, diperlukan penerapan gaya mengajar yang mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa, memberikan umpan balik yang efektif, serta mendorong interaksi selama proses pembelajaran.

Salah satu gaya mengajar yang relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran renang adalah gaya mengajar resiprokal. Gaya mengajar ini merupakan bagian dari *Spectrum of Teaching Styles* yang menekankan pembelajaran berpasangan, di mana

siswa bergantian berperan sebagai pelaku dan pengamat. Pengamat memberikan umpan balik kepada pelaku berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh guru. Melalui mekanisme tersebut, siswa tidak hanya belajar melakukan gerakan, tetapi juga mengembangkan kemampuan mengamati dan mengevaluasi gerak.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gaya mengajar resiprokal berpotensi meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani. Gaya ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh umpan balik secara langsung dan berkelanjutan, sehingga kesalahan gerak dapat segera dikoreksi. Meskipun demikian, efektivitas gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran renang gaya bebas masih perlu dikaji lebih lanjut, khususnya dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada penerapan gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran renang gaya bebas. Tujuan penelitian ini adalah

untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar renang gaya bebas siswa, sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai penerapan gaya mengajar yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar renang gaya bebas siswa. Pendekatan eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan hasil belajar secara langsung sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu suatu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan. Melalui desain ini, perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah penerapan gaya mengajar resiprokal dapat dianalisis secara objektif.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam dan kolam renang yang digunakan sebagai lokasi pembelajaran renang. Pelaksanaan penelitian dilakukan dalam rentang waktu Oktober hingga November 2025, sesuai dengan jadwal pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Lubuk Pakam yang mengikuti pembelajaran renang gaya bebas. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 256 siswa. Dari populasi tersebut, ditetapkan sampel penelitian sebanyak 32 siswa yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel. Pemilihan teknik ini bertujuan untuk memperoleh sampel yang representatif dan meminimalkan bias penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gaya mengajar resiprokal, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil belajar renang gaya bebas. Penerapan gaya mengajar resiprokal dilakukan dengan cara membagi siswa ke dalam pasangan belajar. Dalam setiap pasangan, satu siswa

berperan sebagai pelaku yang melakukan praktik renang gaya bebas, sementara siswa lainnya berperan sebagai pengamat yang memberikan umpan balik berdasarkan lembar observasi yang telah disiapkan oleh peneliti. Peran tersebut dilakukan secara bergantian sehingga setiap siswa memperoleh kesempatan yang sama untuk menjadi pelaku maupun pengamat. Guru berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan proses pembelajaran, menjelaskan kriteria teknik, serta memastikan bahwa interaksi antarsiswa berlangsung secara efektif dan sesuai tujuan pembelajaran.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur hasil belajar renang gaya bebas berupa tes keterampilan renang gaya bebas yang disusun berdasarkan indikator teknik dasar, meliputi posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, teknik pernapasan, dan koordinasi gerakan. Tes ini diberikan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Selain itu, lembar observasi digunakan untuk membantu siswa dalam memberikan umpan balik selama penerapan gaya mengajar resiprokal, sehingga proses

pembelajaran berjalan secara terstruktur dan terarah.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan observasi. Tes digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai hasil belajar renang gaya bebas siswa, sedangkan observasi digunakan untuk memastikan keterlaksanaan penerapan gaya mengajar resiprokal sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran umum hasil belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Uji prasyarat analisis, meliputi uji normalitas dan uji homogenitas, dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik yang diperlukan.

Dengan penggunaan metode eksperimen dan desain *one group pretest-posttest*, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai

efektivitas gaya mengajar resiprokal dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas siswa. Metodologi yang diterapkan disusun secara sistematis agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan memberikan kontribusi yang kuat terhadap pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi renang.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar renang gaya bebas siswa SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Data penelitian diperoleh melalui tes keterampilan renang gaya bebas yang dilaksanakan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest). Penilaian hasil belajar mencakup beberapa indikator keterampilan renang gaya bebas, yaitu posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, teknik pernapasan, dan koordinasi gerakan.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata hasil belajar renang gaya bebas siswa antara sebelum dan sesudah diterapkannya gaya

mengajar resiprokal. Secara umum, nilai rata-rata posttest lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata pretest. Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pembelajaran dengan gaya mengajar resiprokal, kemampuan siswa dalam melakukan teknik renang gaya bebas mengalami peningkatan.

Tabel 1. *Pree-test* sebelum di lakukan treatment gaya mengajar resiprokal

Jenis Tes	Jumlah Siswa (N)	Nilai Minimum (Min)	Nilai Maksimum (Max)	Rata-Rata (Mean)
Pre-Test	32	5	20	12.5

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa nilai minimum, nilai maksimum, serta nilai rata-rata hasil belajar renang gaya bebas siswa mengalami peningkatan setelah perlakuan diberikan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa gaya mengajar resiprokal mampu membantu siswa dalam memperbaiki penguasaan teknik renang gaya bebas secara bertahap dan berkelanjutan.

Tabel 2. *Post-test* sebelum di lakukan treatment gaya mengajar resiprokal

Post-Test	32	15,18	3,52	12,42
-----------	----	-------	------	-------

Jenis Tes	Jumlah Siswa (N)	Nilai Minimum (Min)	Nilai Maksimum (Max)	Rata-Rata (Mean)
Post-Test	32	8	20	15.18

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar renang gaya bebas siswa sebelum dan sesudah penerapan gaya mengajar resiprokal. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa gaya mengajar resiprokal berpengaruh terhadap hasil belajar renang gaya bebas siswa dapat diterima.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Pree-test dan Post-test gaya mengajar resiprokal
Descriptive Statistics.

Jenis Tes	Jumlah Siswa (N)	Mean	Standar Deviasi (SD)	Varians
Pre-Test	32	12,50	4,19	17,55

Data nilai rata-rata hasil belajar renang gaya bebas siswa setelah perlakuan lebih tinggi dibandingkan sebelum perlakuan, sehingga memperkuat hasil analisis statistik yang telah dilakukan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas siswa SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Peningkatan ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest, serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang signifikan setelah perlakuan diberikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa gaya mengajar resiprokal merupakan strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan renang gaya bebas.

Secara teoretis, gaya mengajar resiprokal menekankan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran melalui kegiatan saling mengamati dan memberikan umpan

balik. Menurut Mosston dan Ashworth, gaya mengajar ini mampu meningkatkan tanggung jawab belajar siswa serta memperdalam pemahaman terhadap teknik gerak. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori tersebut, di mana siswa tidak hanya belajar melalui praktik langsung, tetapi juga melalui proses observasi dan evaluasi terhadap performa teman sebaya. Proses ini membantu siswa mengenali kesalahan teknik dan melakukan perbaikan secara lebih efektif.

Dalam pembelajaran renang gaya bebas, keterlibatan aktif siswa sangat penting karena keterampilan renang menuntut koordinasi gerak yang kompleks dan keberanian dalam melakukan aktivitas di dalam air. Melalui gaya mengajar resiprokal, siswa memperoleh kesempatan untuk belajar dalam suasana yang lebih kolaboratif dan suportif. Umpan balik yang diberikan oleh teman sebaya membuat siswa lebih mudah memahami kesalahan gerak dan meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan teknik renang gaya bebas.

Selain itu, peningkatan hasil belajar yang diperoleh juga

menunjukkan bahwa gaya mengajar resiprokal mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan bermakna. Interaksi antarsiswa yang terjalin selama proses pembelajaran mendorong motivasi belajar dan meningkatkan partisipasi siswa secara keseluruhan. Hal ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa gaya mengajar resiprokal efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar resiprokal tidak hanya berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas secara kuantitatif, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kualitas proses pembelajaran. Oleh karena itu, gaya mengajar resiprokal dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif dan relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran renang di sekolah menengah pertama.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat

disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar renang gaya bebas siswa SMP Negeri 3 Lubuk Pakam. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai hasil belajar siswa setelah diterapkannya gaya mengajar resiprokal, baik dilihat dari nilai rata-rata posttest yang lebih tinggi dibandingkan pretest maupun dari hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Peningkatan hasil belajar tersebut menunjukkan bahwa gaya mengajar resiprokal mampu meningkatkan penguasaan teknik renang gaya bebas siswa, termasuk posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan kaki, teknik pernapasan, serta koordinasi gerakan secara keseluruhan. Melalui keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran, baik sebagai pelaku maupun sebagai pengamat, siswa memperoleh kesempatan untuk memahami teknik gerak secara lebih mendalam dan melakukan perbaikan secara langsung berdasarkan umpan balik yang diterima. Dengan demikian, gaya mengajar resiprokal tidak hanya efektif dalam meningkatkan hasil belajar secara kuantitatif, tetapi juga berkontribusi terhadap kualitas proses pembelajaran

renang yang lebih partisipatif dan bermakna.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa gaya mengajar resiprokal merupakan salah satu strategi pembelajaran yang efektif dan relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi renang gaya bebas di tingkat sekolah menengah pertama.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, disarankan kepada guru pendidikan jasmani agar dapat mempertimbangkan penggunaan gaya mengajar resiprokal sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam materi renang gaya bebas. Penerapan gaya mengajar ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan aktif siswa, memperbaiki penguasaan teknik gerak, serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kolaboratif dan menyenangkan.

Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam mendukung pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani melalui penyediaan sarana dan prasarana yang memadai, serta mendorong guru untuk menerapkan

strategi pembelajaran yang inovatif dan berpusat pada siswa. Dukungan tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran renang dan hasil belajar siswa secara keseluruhan.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti penggunaan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, atau penerapan gaya mengajar resiprokal pada materi dan jenjang pendidikan yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap aspek lain, seperti motivasi belajar, sikap siswa, atau tingkat kepercayaan diri dalam pembelajaran renang, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas gaya mengajar ini.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (First online ed.). Spectrum Institute for Teaching & Learning.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Artikel

Noman, M. H. (2010). Effective reciprocal method in learning free swimming. *JCOPEW (Journal of College of Physical Education and Wellness)*.

Whipp, P. R., & Chia, M. (2015). The effects of formalized and trained non-reciprocal peer teaching on motor performance. *PMC Open Access Article*.

Jurnal

Amri, A., Isnanto, & Ilham. (2022). Analisis posisi streamline dalam pembelajaran renang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(2), 45–52.

Gani, R. A., Winarno, M. E., Aminudin, R., Dimyati, A., & Mahardika, D. B. (2020). Pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap keterampilan teknik grab start. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1).
<https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31167>

Invernizzi, P. L., et al. (2021). Aquatic physical literacy: The effectiveness of applied approaches in swimming education. *Frontiers*.

Ishak, M., & Ripki, Y. (2017). Gaya mengajar otoriter dan demokratis terhadap hasil belajar renang gaya bebas. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1).

Khilmi, D., Firdausi, A., & Rusmayani, L. (2018). Peningkatan hasil belajar renang gaya bebas. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1).

Madou, T., et al. (2018). Effect of pairing by ability on performance during reciprocal peer teaching in swimming. *The Physical Educator*.

Nur'aeni, E., Rustandi, E., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan renang gaya bebas pada atlet pemula. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 366–371. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4562>