

**PENGARUH GAYA MENGAJAR RESIPROKAL DAN KOMANDO  
TERHADAP KETERAMPILAN MERODA PADA PEMBELAJARAN  
SENAM LANTAI SISWA SMP TRI SUKSES  
NATAR LAMPUNG SELATAN**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**Refita Yusup**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH GAYA MENGAJAR RESIPROKAL DAN KOMANDO TERHADAP KETERAMPILAN MERODA PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI SISWA SMP TRI SUKSES NATAR LAMPUNG SELATAN**

**Oleh**

**Refita Yusup**

Masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan gerak dasar meroda siswa masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya perbandingan pengaruh gaya mengajar resiprokal dan gaya komando terhadap keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi eksperimen), sedangkan desain penelitian yang digunakan *Randomized Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan yang berjumlah 210 siswa dengan sampel 20% dari jumlah populasi yaitu 40 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji-t diperoleh nilai rata-rata untuk kelas gaya mengajar resiprokal diperoleh  $t_{hitung} = 4,398 > t_{tabel} = 2,093$  dengan tes akhir sebesar 1280 sedangkan nilai rata-rata untuk kelas gaya mengajar komando diperoleh  $t_{hitung} = 4,398 > t_{tabel} = 2,093$  dengan tes akhir sebesar komando 1384. Hasil perhitungan hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar -1,351 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,024. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua metode pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan meroda pada senam lantai siswa SMP Tri Sukses Natar Lampung selatan. Namun bila melihat perbandingan ternyata metode komando lebih baik dari metode resiprokal dalam peningkatan meroda pada pembelajaran senam lantai.

Kata Kunci : Resiprokal, Komando, Keterampilan Meroda

**PENGARUH GAYA MENGAJAR RESIPROKAL DAN KOMANDO  
TERHADAP KETERAMPILAN MERODA PADA PEMBELAJARAN  
SENAM LANTAI SISWA SMP TRI SUKSES  
NATAR LAMPUNG SELATAN**

**Oleh**

**REFITA YUSUP**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2017**

Judul Skripsi : **PENGARUH GAYA MENGAJAR RESIPROKAL  
DAN KOMANDO TERHADAP KETERAMPILAN  
MERODA PADA PEMBELAJARAN SENAM  
LANTAI SISWA SMP TRI SUKSES NATAR  
LAMPUNG SELATAN**

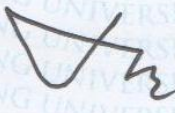
Nama Mahasiswa : **Refita Yûsup**

No. Pokok Mahasiswa : 1213051056

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

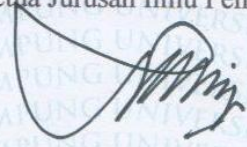
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



  
**Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**  
NIP 19580127 198503 1 003

  
**Drs. Suranto, M.Kes.**  
NIP 19550929 198403 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

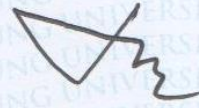
  
**Dr. Riswanti Rini, M.Si.**  
NIP 19600328 198603 2 002



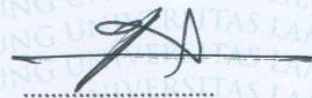
## MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**

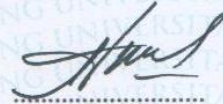


Sekretaris : **Drs. Suranto, M.Kes.**



Penguji

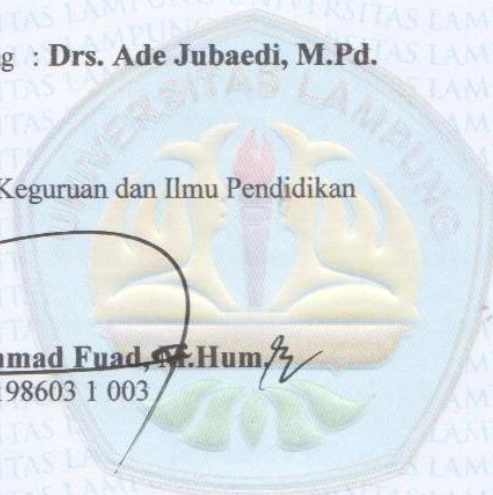
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum.**

19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **20 Januari 2017**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Refita Yusup

NPM : 1213051056

Tempat tanggal lahir : Tanjung Karang, 17 Maret 1993

Alamat : Perum Sukajaya Darat Blok D. No 18, Kec. Teluk Pandan  
Kab. Pesawaran

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando Terhadap Keterampilan Meroda Pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan”** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 18 Juli s/d 29 Agustus 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 04 Januari 2017

Penulis



Refita Yusup



## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Refita Yusup, dilahirkan di Tanjung Karang, Bandar Lampung pada tanggal 17 Maret 1993 sebagai anak kedua dari empat bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak M. Yusup dan Ibu Acih Suwarsih.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain: Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 2 Sukamaju dan selesai pada tahun 2005. Kemudian masuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 6 Bandar Lampung pada tahun 2005 dan lulus pada tahun 2008. Kemudian masuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Jurusan Teknologi Pengolahan Hasil Perikanan Negeri 6 Bandar Lampung pada tahun 2008 dan selesai pada tahun 2011.

Pada tahun 2012, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SMPTN). Pada tahun 2015 peneliti melaksanakan KKN dan PPL di SMA Negeri 1 Pesisir Utara.

Selama menjadi mahasiswa penulis pernah mengikuti kejuaraan – kejuaraan di tingkat daerah dan nasional:

1. Juara I Lomba Layar Pemprov Porlasi Lampung 2005- 2006
2. Lima Besar Pra PON XVII/ Kejurnas Lomba Layar Tingkat Nasional PB PORLASI Jakarta 2007
3. Juara III PON XVII Cabang Olahraga Perahu Layar, Berau Kaltim 2008
4. Juara I Lompat Tinggi PORKOT 2010
5. Juara III International Sailing Championship Jakarta 2012
6. Mengikuti Kejuaraan Nasional Pra PON XVIII Pantai Balongan Jabar 2012
7. Mengikuti Kejuaraan Nasional Pra PON XIX Pantai Balongan Jabar 2015

Sebelum aktif dalam pengerjaan skripsi penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Kependidikan Terintegrasi (KKN KT) selama 53 hari di Pekon Padang Rindu Kec Pesisir Utara, Kab. Pesisir Barat semasa KKN KT penulis juga melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA 1 Pesisir Utara.

Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.



## Moto

Kita lebih besar dari apa yang kita pikirkan  
Tidak ada yang sukses tanpa campur tangan Allah  
Hasil tidak akan mengkhianati usaha

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Ku persembahkan karya mungil ini...

Untuk pribadi luar biasa yang menginjeksikan segala idealisme, prinsip, edukasi dan kasih sayang berlimpah dengan wajah datar menyimpan kegelisahan ataupun perjuangan yang tidak pernah kuketahui, namun tetap temaram dengan penuh kesabaran dan pengertian luar biasa :

Ayahku Tercinta (M. Yusup)

Mamaku Tercinta ( Acih Suwarsih)

Yang telah memberikan segalanya untukku...

Untuk kakakku Rifki Fardhu dan adik- adikku Suci Adelia Yusup, Muhammad Qodri terimakasih atas segala support yang telah diberikan selama ini dan semoga saudara- saudari ku tercinta dapat menggapai keberhasilan juga dikemudian hari

Kepada teman- teman seperjuangan khususnya angkatan 2012 Sahabat- sahabatku (Puji Pangestuti, Lusi Natalia Winarsih, Dian Nita, Asyifa Ullia Nur) yang telah memberi dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini

Terakhir, untuk seseorang yang ku cintai (Jobi Agasi)  
Yang selalu ada untukku memberikan kasih sayang dan motivasi serta tak pernah bosan mendengar keluh kesah ku dan tak pernah lelah menyemangati saat semangatku mulai goyah

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dengan Judul **“Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando Terhadap Keterampilan Meroda Pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan”**. Karya ini merupakan wujud dari kegigihan dalam ikhtiar untuk sebuah makna kesempurnaan dengan tanpa berharap melampaui kemaha sempurna sang maha sempurna, Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktunya.

Di akhir penantian ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada pribadi- pribadi yang luar biasa antara lain :

1. Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
3. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. Selaku pembahas sebagai Ketua Program Studi Penjaskes dan dosen penguji, terimakasih atas keramahan, pelajaran, kritik dan saran serta ilmu.
4. Dr. Rahmat Hermawan, M. Kes. Selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan motivasi.

5. Drs. Suranto, M. Kes. Selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan
6. Dosen- dosen dan staff Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Lampung terima kasih atas ilmu, pengalaman dan didikannya selama ini, yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
7. Kepala SMP Tri Sukses Natar beserta dewan guru yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Ayahanda Drs. M. Yusup, M.Pd dan Ibunda Acih Suwarsih yang tercinta yang selalu memberikan dorongan, motivasi dan do'a yang tak pernah henti-hentinya diberikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini. Kakak dan adikku tercinta : Rifki Fardhu, Suci Adelia Yusup, Muhammad Qodri terimakasih atas dukungan dan saling melengkapi.
- 10 . Seorang yang kucintai dan kusayangi saat ini dan insyaAllah selamanya yang selalu memberikan semangat, kasih sayang, motivasi, waktu, doa dan perhatiannya kepadaku. Terimakasih telah menjadi yang terbaik dan bertahan di sana (Pratu Mar. Jobi Agasi).

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Bandar Lampung, 04 Januari 2017

Penulis

**Refita Yusup**



## DAFTAR ISI

|                                 | Halaman      |
|---------------------------------|--------------|
| <b>HALAMAN JUDUL LUAR .....</b> | <b>i</b>     |
| <b>ABSTRAK. ....</b>            | <b>ii</b>    |
| <b>HALAMAN JUDUL DALAM.....</b> | <b>iii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>  | <b>iv</b>    |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN. ....</b>  | <b>v</b>     |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>   | <b>vi</b>    |
| <b>RIWAYAT HIDUP.....</b>       | <b>vii</b>   |
| <b>MOTTO.....</b>               | <b>ix</b>    |
| <b>PERSEMBAHAN. ....</b>        | <b>x</b>     |
| <b>SANWACANA. ....</b>          | <b>xi</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>          | <b>xii</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>       | <b>xvii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>       | <b>xviii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>     | <b>xix</b>   |

### I. PENDAHULUAN

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah ..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah .....   | 3 |
| C. Rumusan Masalah .....        | 4 |
| D. Tujuan Penelitian.....       | 4 |
| E. Manfaat Penelitian.....      | 5 |

### II. TINJAUAN PUSTAKA

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| A. Definisi dan Pengertian Senam ..... | 6  |
| B. Jenis Senam .....                   | 7  |
| 1. Senam Artistik.....                 | 7  |
| 2. Senam Ritmik Sportif.....           | 7  |
| 3. Senam Akrobatik.....                | 8  |
| 4. Senam Aerobik Sport. ....           | 8  |
| 5. Senam Trampolin. ....               | 8  |
| 6. Senam Umum.....                     | 9  |
| C. Senam Lantai.....                   | 9  |
| D. Kurikulum Pendidikan .....          | 10 |
| 1. KTSP.....                           | 11 |
| 2. Kurikulum 2013.....                 | 11 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| E. Pembelajaran .....                           | 12 |
| F. Pendidikan Jasmani .....                     | 13 |
| G. Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani. .... | 14 |
| 1. Metode Gaya Komando.....                     | 15 |
| 2. Metode Berlatih.....                         | 15 |
| 3. Metode Gaya Resiprokal. ....                 | 15 |
| 4. Metode Inklusi.....                          | 15 |
| 5. Metode Gaya Konvergen.....                   | 15 |
| 6. Gaya Divergen.....                           | 15 |
| H. Meroda.....                                  | 16 |
| 1. Analisis Gerak Meroda.....                   | 16 |
| 2. Kesalahan Dalam Meroda. ....                 | 18 |
| I. Metode Gaya Resiprokal .....                 | 19 |
| 1. Pelaksanaan Metode Resiprokal.....           | 22 |
| 2. Kelebihan Metode Resiprokal. ....            | 24 |
| 3. Kelemahan Metode Resiprokal. ....            | 24 |
| J. Metode Gaya Komando.....                     | 25 |
| 1. Pelaksanaan Metode Komando. ....             | 27 |
| 2. Kelebihan Metode Komando.....                | 29 |
| 3. Kelemahan Metode Komando.....                | 29 |
| K. Penelitian Yang Relevan. ....                | 29 |
| L. Kerangka Berpikir. ....                      | 32 |
| M. Hipotesis.....                               | 33 |

### III. METODOLOGI PENELITIAN

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| A. Metode Penelitian.....             | 36 |
| B. Populasi dan Sampel .....          | 37 |
| 1. Populasi .....                     | 37 |
| 2. Sampel.....                        | 38 |
| C. Rancangan Penelitian .....         | 38 |
| D. Variabel Penelitian .....          | 39 |
| 1. Variabel Bebas. ....               | 49 |
| 2. Variabel Terikat.....              | 40 |
| E. Definisi Operasional Variabel..... | 40 |
| 1. Gaya Mengajar Resiprokal.....      | 40 |
| 2. Gaya Mengajar Komando. ....        | 40 |
| 3. Keterampilan Meroda.....           | 40 |
| F. Prosedur Penelitian.....           | 40 |
| 1. Persiapan. ....                    | 40 |
| 2. Pelaksanaan. ....                  | 41 |
| 3. Evaluasi Akhir.....                | 41 |
| 4. Dokumentasi.....                   | 42 |
| G. Instrumen Penelitian.....          | 42 |
| H. Teknik Pengumpulan Data .....      | 43 |
| I. Analisis Data. ....                | 44 |

#### **IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian.....    | 53 |
| 1. Deskripsi Data .....     | 53 |
| 2. Hasil Analisis Data..... | 54 |
| 3. Uji Hipotesis.....       | 57 |
| 4. Uji Analisis Data. ....  | 58 |
| B. Pembahasan .....         | 60 |

#### **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 63 |
| B. Saran.....      | 64 |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> | <b>65</b> |
|----------------------------|-----------|

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>LAMPIRAN.....</b> | <b>67</b> |
|----------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

|                                                                                    | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel                                                                              |         |
| 1. Kelebihan dan Kekurangan Variabel .....                                         | 33      |
| 2. Ringkasan Uji Validitas .....                                                   | 46      |
| 3. Ringkasan Uji Reliabilitas. ....                                                | 48      |
| 4. Hasil Uji Normalitas Data dengan Kolmogorops/Smirnow. ....                      | 49      |
| 5. Hasil Output SPSS Test Of Homogeneity Of Variances. ....                        | 50      |
| 6. Hasil Analisis Uji T Perbedaan.....                                             | 51      |
| 7. Data Keterampilan Gerak Dasar Meroda Pada Masing-Masing<br>Kelompok Sampel..... | 54      |
| 8. Analisis Data Hasil Tes Kemampuan Keterampilan Meroda. ....                     | 58      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                         | Halaman |
|---------------------------------------------------------|---------|
| Gambar                                                  |         |
| 1. Analisa Gerak Meroda ke Kiri.....                    | 18      |
| 2. Bagan Kerangka Berpikir.....                         | 32      |
| 3. Sampel Laki-laki dan Perempuan. ....                 | 54      |
| 4. Perbedaan Hasil Test Kelompok Resiprokal. ....       | 56      |
| 5. Perbedaan Hasil Tes Kelompok Komando. ....           | 57      |
| 6. Perbedaan Hasil Kelompok Resiprokal Dan Komando..... | 58      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                   | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran                                                                          |         |
| 1. Instrumen Keterampilan Gerak Dasar Meroda .....                                | 69      |
| 2. Program Latihan. ....                                                          | 74      |
| 3. Pengolahan Data Uji Instrumen. ....                                            | 87      |
| 4. Pengukuran Tes Awal. ....                                                      | 92      |
| 5. Odinal Pairing. ....                                                           | 94      |
| 6. Perbandingan Tes Awal Kelompok Resiprokal dan Komando .....                    | 95      |
| 7. Uji Normalitas Data. ....                                                      | 97      |
| 8. Uji Homogenitas. ....                                                          | 98      |
| 9. Uji Perbedaan Tes Awal Kelompok Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando..         | 99      |
| 10. Uji Perbedaan Tes Akhir Kelompok Gaya Mengajar<br>Resiprokal dan Komando..... | 100     |
| 11. Uji t Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal. ....                                 | 101     |
| 12. Uji T Pengaruh Gaya Mengajar Komando. ....                                    | 102     |
| 13. Uji T.....                                                                    | 103     |
| 14. Dokumentasi .....                                                             | 104     |



## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, kecerdasan emosi dan pola hidup sehat. Menurut Siendentop yang dikutip oleh Rosdiani (2014: 13) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Di samping itu pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk Sekolah Menengah Pertama, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan.

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama dilaksanakan berdasarkan kurikulum yang berlaku, kurikulum pada dasarnya merupakan perencanaan dan program jangka panjang tentang berbagai pengalaman belajar, model, tujuan, materi, metode, sumber, dan evaluasi. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP) Tahun 2006, disebutkan bahwa ruang lingkup mata pelajaran pendidikan

jasmani, olahraga dan kesehatan untuk SMP salah satu nya adalah aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai.

Menurut PERSANI (Persatuan Senam Seluruh Indonesia) dalam Mahendra (2000: 12) senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai dengan menggunakan matras yang di dalamnya terdiri dari guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), salto belakang salto depan loncat harimau (*tiger sprong*) sikap lilin, berdiri dengan kedua telapak tangan (*hand stand*) lenting tangan (*hand spring*), lenting tekuk (*neek head spring*), meroda (*cart whell*) dan sikap layang.

Penelitian ini akan meneliti salah satu gerakan senam lantai yaitu gerakan meroda (*cart whell*). Menurut Mahendra (2000: 57) gerakan meroda merupakan keterampilan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat, selain itu ada saat posisi badan yang terbalik (kepala berada di bawah). Kemampuan handstand merupakan salah satu syarat sebelum mempelajari gerakan meroda.

Hasil pengamatan yang dilakukan di SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan, saat pembelajaran siswa masih banyak yang sulit melakukan keterampilan gerak dasar meroda. Oleh karena itu, untuk mendapatkan suatu keberhasilan gerak dalam keterampilan meroda guru penjaskes wajib terampil dan kreatif dalam memberikan metode pengajaran yang diberikan oleh siswa, yaitu metode resiprokal dan komando yang mampu meningkatkan gerakan

keterampilan meroda siswa yang pelaksanaannya lebih efisien, efektif, yang dikemas dalam bentuk yang lebih menyenangkan dan lebih dimengerti siswa

Menurut Mahendra (2000: 111) gaya resiprokal merupakan pengembangan dari gaya latihan yang pelaksanaannya untuk memperbesar hubungan sosialisasi dengan teman.

Menurut Mahendra (2000: 108) Gaya komando adalah guru membuat semua keputusan dalam setiap fase pengajaran, maka inilah alasan peneliti memilih kedua metode untuk dijadikan kajian.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando Terhadap Keterampilan Meroda pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. keterampilan gerak dasar meroda siswa masih rendah, seperti pada saat awalan badan condong kedepan/bungkuk, pada pelaksanaan ke matras kedua lengan tidak lurus dan saat pendaratan kaki tidak sejajar dengan baik, sehingga keterampilan meroda belum maksimal.
2. Pembelajaran meroda masih perlu ditingkatkan dengan menggunakan metode yang sudah ada, maka untuk meningkatkan lebih jauh menggunakan kedua metode ini.

3. Pembelajaran masih menggunakan metode konvensional yaitu demonstrasi, diskusi dan ceramah.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh gaya mengajar *resiprokal* terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan ?
2. Seberapa besar pengaruh gaya mengajar komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan ?
3. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara gaya mengajar *resiprokal* dan gaya mengajar komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan ?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. seberapa besar pengaruh gaya mengajar *resiprokal* terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.

2. seberapa besar pengaruh gaya mengajar komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.
3. mana yang lebih baik antara gaya mengajar *resiprokal* dan komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Sekolah**

Dapat digunakan sebagai acuan untuk menyelesaikan masalah pembelajaran.

##### **2. Bagi pelatih**

Sebagai masukan untuk menambah wawasan terkait model latihan yang diberikan terutama pada keterampilan meroda.

##### **3. Bagi guru penjasorkes**

Sebagai masukan untuk menambah wawasan tentang pentingnya metode pengajaran, agar di peroleh hasil yang optimal khususnya pembelajaran senam lantai.

##### **4. Bagi program studi pendidikan olahraga**

Hasil penelitian ini di harapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan khususnya keterampilan meroda pada senam lantai. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Definisi dan Pengertian Senam**

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performan gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur, sedangkan penulis mengatakan, “Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis”. Menurut Hidayat yang dikutip oleh Mahendra (2000 : 9) “senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonsrtuk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”.

Sementara itu Peter H. Wener seperti yang dikutip Mahendra (2000: 9) mengatakan senam sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Berdasarkan beberapa pendapat dari uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa senam merupakan latihan tubuh yang disusun secara sistematis dan berencana, yang diawali oleh gerakan dasar

yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipulatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

## **B. Jenis Senam**

Menurut Federasi Senam Internasional (*Federation Internationale de Gymnastique*) dalam Mahendra (2000: 11-14), senam dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu :

### **1. Senam Artistik ( *Artistic Gymnastic* )**

Senam artistik sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistic dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut :

- a. Artistik putra meliputi : lantai, kuda pelana, gelang-gelang, kuda lompat, palang sejajar dan palang tunggal.
- b. Artistik putrid meliputi : kuda lompat, palang bertingkat, balok keseimbangan, lantai.

Efek artistik dihasilkan dari besaran ( amplitudo) gerakan serta kesempurnan gerak dalam menguasai tubuh kita dalam melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, maupun memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan.

### **2. Senam Ritmik Sportif ( *Sportive Rhythmic Gymnastics* )**

Adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Ciri dari sena ini adalah komposisi gerak yang

diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak tubuh dan alat gerak yang artistik. Adapun alat yang digunakan adalah bola (*ball*), pita (*ribbon*), tali (*rope*), simpai (*hoop*) dan gada (*clubs*).

### **3. Senam Akrobatik ( *Akrobatic Gymnastic* )**

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat ditempat-tempat sulit. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan. Senam ini, bersama-sama dengan senam trampoline dan *sport aerobics*, baru masuk kedalam jajaran organisasi senam dibawah FIG pada tahun 1996, pada Kongres FIG di Atlanta Olympic Games, USA.

### **4. Senam Aerobik Sport ( *Sport Aerobic* )**

Merupakan pengembangan dari senam aerobik. Latihan-latihan senam aerobik berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit. *Sport aerobics* ini mempertandingkan empat kategori, yaitu : *single* putra, *single* putri, pasangan campuran dan trio.

### **5. Senam Trampolin ( *Trampolining* )**

Senam trampoline adalah senam yang dilakukan diatas trampoline.

Trampoline adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar. Pada mulanya kegunaan trampoline ini hanya untuk membantu penguasaan keterampilan akrobatik untuk senam



artistik atau untuk para peloncat indah. Namun karena latihannya memang menarik, akhirnya dikembangkan menjadi suatu latihan yang dipertandingkan.

## **6. Senam umum (General Gymnastics)**

Senam umum adalah segala jenis senam diluar kelima jenis senam di atas. Dengan demikian, senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dsb. termasuk ke dalam senam umum.

### **C. Senam Lantai ( *Floor Exercise* )**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistic, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam trampoline, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik dimana senam artistik itu menurut Mahendra (2000:12), merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika ,melakukan berbagai posisi.

Menurut Kurnia (2010: 14) Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet sebagai alat yang dipergunakan dan dilakukan di dalam ruangan. Menurut jenisnya senam lantai terdiri dari guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), salto belakang salto depan loncat harimau (*tiger sprong*) sikap lilin, berdiri dengan kedua telapak tangan (*hand*

*stand*) lenting tangan (*hand spring*), lenting tekuk (*neek head spring*), meroda (*cart whell*) dan sikap layang.

Menurut Wuryati Soekarno yang dikutip oleh Mahendra (2000: 8) “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras atau permadani sebagai alat yang dipergunakan”. Sementara itu menurut Muhajir yang dikutip Kurnia Sari (2010: 15) mengatakan bahwa “Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (*floor exercise*) meliputi : guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), kayang, split sikap lilin, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*head stand*), berdiri dengan kedua telapak tangan (*hand stand*), meroda (*rad slag* atau *cart whell*) dan lain sebagainya”.

Berdasarkan bentuk latihan senam lantai dapat dipisahkan dalam beberapa kelompok yaitu di tempat atau diam di tempat dan gerak (berpindah tempat) meliputi : guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan sebagainya.

#### **D. Kurikulum Pendidikan**

Pendidikan sebagai usaha sadar tentu didalamnya memuat tujuan. Tujuan pendidikan negeri kita termaktub dalam UU No. 22 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional sebagai tujuan nasional pendidikan. Dalam mencapai tujuan tersebut maka diperlukan beberapa komponen untuk menunjang pencapaiannya. Komponen tersebut antara lain, guru, materi (kurikulum), media, sarana dan metode mengajar. Kurikulum sebagai

kerangka konseptual sebuah pendidikan, khususnya mengenai mata pelajaran pendidikan jasmani sebagai salah satu bagian dalam kurikulum pendidikan Indonesia.

### **1. KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan)**

Kurikulum yang dikembangkan saat ini adalah KTSP. KTSP tersebut berisi standar isi dan standar kompetensi lulusan. Dalam standar isi terdapat SK, KD, struktur kurikulum, kalender, tujuan mata pelajaran, dan kelompok mata pelajaran. Dalam standar kompetensi lulusan terdapat berbagai kompetensi untuk mata pelajaran dan kelompok mata pelajaran. Hal ini dilandasi oleh kepmendiknas nomor 22 tahun 2006 tentang standar isi dan kepmendiknas nomor 23 tahun 2006 tentang standar kompetensi lulusan. Dalam kurikulum KTSP seorang guru harus benar-benar bisa profesional dan menunjukkan kreatifitasnya selain itu adanya komunikasi dua arah antara guru dan siswa.

Pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan di SMP SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan 2015/2016 yang termuat pada standar kompetensi nomor 9 yang berbunyi “Memperaktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya” dan kompetensi dasar dengan nomor 9.1 yang berbunyi “Mempraktikan rangkaian teknik dasar gerak meroda berdasarkan konsep serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.

### **2. Kurikulum 2013 (K-13)**

Kurikulum 2013 adalah kurikulum yang berlaku dalam Sistem Pendidikan Indonesia. Kurikulum ini merupakan kurikulum tetap diterapkan oleh

pemerintah untuk menggantikan kurikulum 2006 ( KTSP). Kurikulum 2013 masuk dalam masa percobaan pada tahun 2013 dengan menjadikan beberapa sekolah menjadi sekolah rintisan.

Berdasarkan peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 60 tahun 2014 pelaksanaan kurikulum 2013 dihentikan dan sekolah-sekolah kembali menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, penghentian tersebut bersifat sementara sampai tahun pelajaran 2019/2020.

#### **E. Pembelajaran**

Pembelajaran adalah suatu konsep dari dua dimensi kegiatan (belajar dan mengajar) yang harus direncanakan dan diaktualisasikan, serta diarahkan pada pencapaian tujuan atau penguasaan sejumlah kompetensi dan indikatornya sebagai gambaran hasil belajar (Majid, 2013: 5). Menurut Mohammad Surya yang dikutip oleh Majid (2013: 4) pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Menurut Corey yang dikutip oleh Majid (2013: 4) pembelajaran adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang secara sengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu. Pembelajaran merupakan subyek khusus dari pendidikan. Sementara itu Gagne dan Briggs seperti yang dikutip oleh Majid (2013: 5) mengatakan pembelajaran sebagai

rangkaian peristiwa yang memengaruhi pembelajaran sehingga proses belajar dapat berlangsung dengan mudah.

Berdasarkan beberapa pendapat dari uraian diatas penulis menyimpulkan bahwa pembelajaran adalah serangkaian aktivitas atau kegiatan yang direncanakan serta diarahkan untuk terjadinya perubahan perilaku siswa.

#### **F. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar pada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pembelajaran pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan aktivitas olahraga secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Secara konseptual pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam peningkatan kualitas hidup peserta didik. Menurut Siendontop yang dikutip

oleh Rosdiani (2014: 15) mengatakan sebagai “ *education through and physical activities*”. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan. Artinya, pendidikan menjadi salah satu media untuk membantu tercapai tujuan pendidikan secara keseluruhan proses pendidikan jasmani diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan indeks pembangunan manusia (human index development). Menurut Harsono yang dikutip oleh Rosdiani (2014: 15) pendidikan jasmani adalah aktivitas otot besar yang menggunakan energy tertentu untuk meningkatkan kualitas hidup, jelas bahwa pendidikan yang dimaksud adalah melibatkan kegiatan otot-otot besar tubuh seperti lari, lempar, lompat, yang membutuhkan energi untuk melaksanakannya yang dapat diukur dari berat ringannya pendidikan jasmani tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh kesehatan, kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan.

#### **G. Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Menurut Mosston dalam Mahendara (2000: 108) ada beberapa macam metode yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

### **1. Metode Gaya Komando**

Gaya komando adalah gaya mengajar dimana siswa mengikuti semua keputusan dari pengajar.

### **2. Metode Berlatih**

Gaya dimana siswa dituntut untuk bekerja atau melakukan proses pembelajaran secara mandiri, pengajar bertugas memberikan umpan balik kepada siswa secara pribadi.

### **3. Metode Gaya Resiprokal**

Gaya mengajar dimana siswa bekerja sama dengan rekannya atau berkelompok sesuai kriteria dari pengajar.

### **4. Metode Inklusi**

Gaya mengajar dengan siswa belajar memilih tingkatan tugas dan memeriksanya sendiri, tugas dirancang dengan kesulitan berbeda, siswa menentukan titik masuk mereka sendiri.

### **5. Gaya Konvergen**

Gaya mengajar dimana siswa belajar menjelaskan keputusan (kesimpulan yang logis) pengajar memberikan tugas yang membutuhkan satu jawaban yang tepat.

### **6. Gaya Divergen**

Gaya mengajar dimana siswa dituntut mencari berbagai jawaban dari satu pertanyaan, memungkinkan berbagai jawaban dengan aturan yang disahkan ilmu.

## **H. Meroda**

Menurut Mahendra (2000: 56) keterampilan meroda atau baling-baling adalah gerakan yang menarik dan menyenangkan. Gerakannya cukup mudah dan relatif aman walaupun dilakukan di mana saja : di rumput, di lantai, atau di matras. Asal lengan dan bahu cukup kuat untuk menumpu badan maka keterampilan meroda akan mudah dikuasai. Gerakan meroda dimulai dengan posisi berdiri tegak dengan dua lengan diangkat lurus. Untuk meroda ke kiri, angkatlah kaki kiri ke depan sambil mencondongkan tubuh ke depan.

Tempatkan kaki kiri di lantai kira-kira sejangkauan kaki dan segaris dengan kaki belakang. Dengan demikian dorongan dari kaki kiri, angkatlah kaki kanan ke atas, dan segera letakan tangan kiri disusul dengan tangan kanan untuk berdiri dengan kedua tangan dalam keadaan kaki terbuka lebar. Untuk kembali ke posisi berdiri, turunkan kaki kanan bersamaan dengan mengangkat lengan kiri secara berurutan, kemudian kaki mendarat dan tangan kanan lepas dari lantai untuk tiba pada posisi berdiri dengan kaki terbuka lebar.

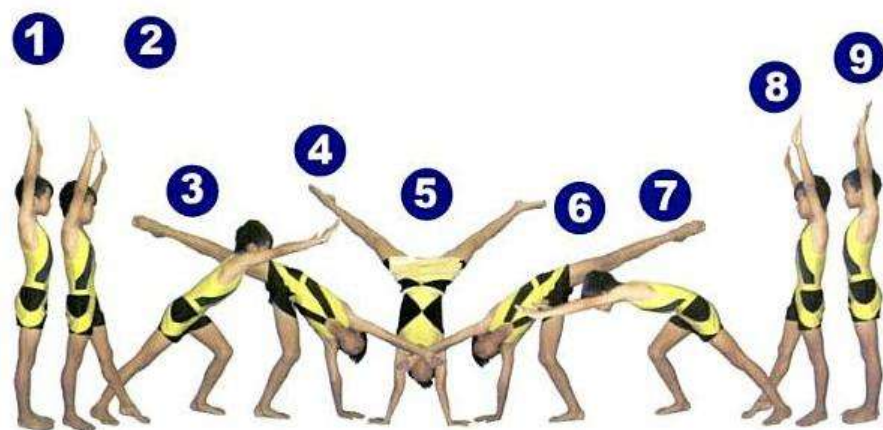
### **1. Analisis Gerak Meroda**

Diperlukan suatu analisa yang tepat untuk mempelajari suatu gerak dalam olahraga secara efisien dan efektif. Menurut Adisuyanto Aka (2009: 104-105) berikut merupakan gerakan meroda ke arah kiri yaitu berikut merupakan analisa gerakan meroda ke arah kiri yaitu :



- 1) Dimulai dari sikap awal badan berdiri tegak menghadap ke depan, dengan posisi kedua kaki rapat, kedua lengan diangkat lurus ke atas di samping kepala.
- 2) Dilanjutkan dengan melakukan awalan dengan melangkah dua atau tiga langkah, diakhiri dengan kedua posisi kaki dibuka muka belakang, dengan posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, posisi lutut dan siku tetap lurus.
- 3) Dimulai dengan kaki kiri ditekuk, badan menyondong kedepan dengan kedua lengan diayun kebawah mengikuti gerakan badan.
- 4) Meletakkan tangan kiri pada lantai / matras di depan kaki kiri dilanjutkan dengan mengayun tungkai kaki kanan ke atas.
- 5) Seiring ayunan kaki kanan ke atas, dorong kaki kiri dan letakan tangan kanan di depan tangan kiri membentuk satu garis ( tangan kanan dan kiri berada dalam satu garis lurus). Ketika tangan kanan menyentuh lantai / matras posisi kedua kaki terbuka lebar.
- 6) Dengan sedikit memutar badan, angkat tangan kiri dari lantai / matras. Kaki kanan mendarat / letakan di lantai / matras dekat dengan tangan kanan antara sudut 15-20 derajat, sedangkan kaki kiri mengikuti irama kaki kanan. Untuk gerakan meroda di haruskan pendaratan kaki pertama mendekat tumpuan dengan terakhir karena meroda merupakan erak proyektil sesuai dengan gerak biomekanik. Seorang pesenam yang mendaratkan kaki pertama semakin jauh dengan tangan terakhir, pesenam tersebut akan mengalami hambatan yang berupa hilang keseimbangan atau kegagalan saat proses berdiri.

- 7) Ketika kaki kanan menyentuh dasar lantai, segera dorong kedua tangan pada matras lalu angkat kedua tangan dengan bertumpu pada kedua kaki diiringi gerakan badan , posisi lengan tetap lurus.
- 8) Posisi kaki kanan tetap berada di depan, kedua kaki masih terbuka kangkang dalam keadaan penuh keseimbangan. Ketika kaki kiri mendarat / menyentuh lantai / matras, angkat kedua lengan sampai ke atas dengan kondisi lengan tetap lurus ke atas.
- 9) Berdiri sikap awal dengan kedua lengan lurus atas di samping telinga, kedua kaki rapat dan pandangan mata ke depan.



Gamabr 1. Analisa gerakan meroda ke kiri  
(Sumber: Adisuyanto)

## 2. Kesalahan dalam meroda

Menurut Suyati, dkk (1994) dalam Subagio (2014: 16) kesalahan umum yang terjadi saat melakukan keterampilan gerakan meroda antara lain :

- 1) Lemparan kaki kurang kuat.
- 2) Lemparan kaki melengkung kearah depan, seharusnya lurus ke atas.
- 3) Penempatan tangan terlalu rapat satu dan yang lain.

- 4) Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat dengan kaki tolak.
- 5) Kedua siku saat menumpu bengkok.
- 6) Sikap badan kurang melenting atau lurus.
- 7) Kepala tidak tengadah saat tangan menumpu dilantai.
- 8) Penempatan kaki kanan terlalu jauh dengan tangan kanan sehingga sulit untuk berdiri tegak.
- 9) Penempatan kaki terakhir pada saat mendarat kurang lebar atau dekat dengan kaki pertama.

## **I. Metode Gaya Resiprokal**

Mengajar resiprokal merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada siswa, dimana siswa berperan sebagai pelaku dan pengamat dalam melaksanakan tugas dari guru dan serta dilakukan secara bergantian.

Menurut Mahendra (2000: 111) metode gaya resiprokal merupakan pengembangan dari gaya latihan, yang ditingkatkan pelaksanaannya untuk memperbesar hubungan sosialisasi dengan teman serta mengambil manfaat dari feedback segera. Metode ini melibatkan kehadiran teman untuk memberikan feedback atas pelaksanaan tugasnya lalu bergantian peran ketika tugas dianggap mencukupi. Pendapat lain dikemukakan Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000: 29) metode gaya resiprokal adalah gaya mengajar yang menuntut siswa bertanggung jawab untuk mengobservasi penampilan dari teman atau pasangannya dan memberikan umpan balik segera pada setiap gerakan. Dalam metode resiprokal, kelas di organisir dan di kondisikan dalam peran-peran tertentu (dibagi menjadi dua kelompok), ada peserta didik/siswa yang berperan sebagai pelaku, dan

sebagai observer (pengamat) terhadap aktivitas yang dilakukan oleh kelompok pelaku sedangkan guru sebagai fasilitator.

Kelompok siswa yang bertindak sebagai observer mengamati tampilan yang dilakukan oleh temannya (pelaku) dengan membawa lembar observasi (pengamatan) yang telah disusun oleh guru, selanjutnya observer tersebut mengevaluasi penampilan temannya yang bertindak sebagai pelaku. Dalam hal ini evaluasi dilakukan oleh peserta didik/siswa sendiri secara bergantian. Melalui upaya mengevaluasi aktivitas temannya, diharapkan siswa mengetahui konsep pelaksanaan yang benar, karena setiap siswa akan berperan sebagai observer (pengamat), maka mereka akan berupaya untuk menguasai konsep gerakan yang benar. Tanggung jawab dan pemberian umpan balik diberikan kepada siswa.

Dalam metode gaya resiprokal ini guru mempersiapkan lembar tugas yang menjelaskan tugas yang harus dilaksanakan, berikut kriteria evaluasi yang berfungsi untuk menentukan bahwa gerakan yang dilakukan pasangannya itu sudah sesuai dengan rujukan. Deskripsi semacam ini akan membantu siswa selaku pengamat dan analisis tugasnya.

Secara umum setiap guru akan memberikan pelajaran, guru harus memulainya dengan memberikan peragaan dan menguraikan cara melaksanakan skill atau gerakan yang dipelajari dan mengklarifikasi lembar tugasnya. Latihan selanjutnya, siswa melakukannya yang satu bertindak sebagai pengamat dan pasangannya melakukan aktivitas pengajaran. Setelah itu guru, menyuruh siswa untuk bergantian dalam

melaksanakan tugasnya, yang semula sebagai pengamat menjadi pelaku dan sebaliknya. Kegiatan ini dapat diulang beberapa kali tergantung gerakan mana yang masih dianggap perlu dilatih. Dalam metode resiprokal, tanggung jawab memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya.

Istilah umpan balik (*resiprokal*) dianggap penting setelah populernya aliran kognitif dalam mengembangkan teori belajar, terutama banyak dipopulerkan oleh teori pengolahan informasi.

Umpan balik (feedback) diartikan sebagai informasi yang disampaikan kepada siswa berkaitan dengan tugas gerak yang dilakukannya. Dengan demikian, umpan balik bersifat netral, bukan hanya menunjukkan sesuatu yang salah, tetapi bisa juga menunjukkan pada sesuatu yang benar.

Umpan balik (*resiprokal*) sangat berpengaruh dalam pendidikan jasmani, gaya ini diperlukan oleh anak yang sedang belajar gerak, karena kehadirannya dapat mengukuhkan perilaku atau gerak yang sedang dilakukan. Jika gerakanya salah, umpan balik harus diberikan agar anak segera mengubah gerakanya. Sebaliknya, jika gerak benar, maka anak dapat memelihara pola gerak yang benar untuk ditingkatkan.

Secara skematis, pengambilan keputusan dalam gaya resiprokal terlihat seperti gambar:

|             | A | B | C    |
|-------------|---|---|------|
| Pre Impact  | G | G | G    |
| Impact      | G | M | Pel  |
| Post Impact | G | G | Peng |

(Sumber: Mahendra. 2000: 112)

Ket. G = Guru      M = Murid      Pel = Pelaku      Peng = Pengamat

### 1. Pelaksanaan Metode Resiprokal

Gambaran pelaksanaan gaya mengajar resiprokal menurut Muska Moston (1994: 72-75) adalah :

- 1) Dalam metode gaya resiprokal ada tuntutan-tuntutan bagi guru dan pengamat :
  - a) Guru harus menggeser umpan balik kepada siswa.
  - b) Pengamat harus bersikap positif dan memberi umpan balik.
  - c) Pelaku harus belajar menerima umpan balik dari teman sebaya dan memerlukan rasa saling percaya.
- 2) Keputusan-keputusan :
  - a) Sebelum pertemuan :
 

Guru menambahkan lembaran desain criteria pada pengamat untuk dipakai dalam gaya ini.
  - b) Selama pertemuan :
    - (1). Guru menjelaskan peranan-peranan baru dari pelaku dan pengamat.
    - (2). Pelaku berkomunikasi dengan pengamat bukan dengan guru.
    - (3). Peranan pengamat adalah untuk menyampaikan umpan balik berdasarkan criteria yang terdapat pada lembaran yang diberikan.

- c) Sesudah pertemuan :
  - (1). Menerima kriteria.
  - (2). Mengamati penampilan pelaku.
  - (3). Membandingkan dan mempertentangkan penampilan dengan kriteria yang di berikan.
  - (4). Menyimpulkan apakah penampilan benar atau salah.
  - (5) Menyampaikan hal-hal mengenai penampilan kepada pelaku.
- 3) Peranan guru :
  - a) Menjawab pertanyaan-pertanyaan dari pengamat.
  - b) Berkomunikasi dengan pengamat saja.
  - c) Memungkinkan timbulnya saling percaya antara pelaku dan pengamat.
  - d) Komunikasi guru dengan pelaku akan mengurangi peranan pengamat.
  - e) Pada saat tugas sudah terlaksana, pelaku dan pengamat bergantian peranan.
  - f) Proses pemilihan patner dan pemantauan keberhasilan proses adalah penting.
  - g) Guru bebas untuk mengamati semua siswa selama berlangsung.
- 4) Pemilihan pokok bahasan :
 

Lembar kriteria :

  - a) Ini menentukan garis-garis pedoman untuk perilaku pengamat.
  - b) Lima bagian lembaran adalah :
    - (1). Uraian khusus mengenai tugas (termasuk pembagian tugas secara berurutan).
    - (2). Hal-hal khusus yang harus dicari selama penampilan (kesulitan yang potensial).
    - (3). Gambar-gambar atau sketsa untuk melukiskan tugas.
    - (4). Contoh-contoh perilaku verbal untuk dipakai sebagai umpan balik.
    - (5). Mengingat peranan pengamat (apabila siswa) telah memahami gaya ini, bagian ini bisa dihapuskan.

Berdasarkan gambaran dan pedoman pelaksanaan metode gaya resiprokal tersebut dapat diketahui bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran meroda pada senam lantai siswa di atur secara berpasangan untuk melakukan keterampilan meroda , dimana salah satunya sebagai pelaku dan yang lainnya sebagai pengamat. Tetapi guru hanya berkomunikasi pada pengamat saja, dalam hal ini menjawab pertanyaan yang di ajukan pengamat.

## **2. Kelebihan Metode Resiprokal**

Kelebihan mengajar meroda pada senama lantai dengan gaya resiprokal antara lain :

- 1). Siswa dapat mencermati tugas dari teman pasangannya sudah benar atau belum.
- 2). Meningkatkan rasa percaya atas umpan balik dari pasangannya.
- 3). Siswa dapat mengetahui langsung gerakannya benar atau salah dari pengamat.
- 4). Siswa dapat mengetahui dan memahami kekurangan, kekeliruan, dan kesalahan perbuatannya atau ketepatan penampilannya.
- 5). Dapat mengembangkan cara kerja tim kecil. Sehingga aspek sosialnya berkembang.

## **3. Kelemahan Metode Resiprokal**

kelemahan mengajar meroda pada senama lantai dengan gaya resiprokal antar lain :

1. Siswa terbebani oleh tugas rangkap yaitu sebagai dan pelaku sehingga akan berpengaruh terhadap penampilannya.
2. Dapat menimbulkan situasi yang emosional antara pelaku dan pengamat yang disebabkan pengamat berlaku berlebihan dalam menyampaikan informasi yang bersangkutan.



### 3. Proses pengajaran lebih rumit.

Berdasarkan landasan teori di atas metode gaya resiprokal dapat meningkatkan minat siswa karna setiap siswa dapat mengukur seberapa besar kemampuannya sehingga siswa ingin terus belajar dan mencoba dari kesalahan dalam melakukan keterampilan meroda yang sudah dilakukan dirinya atau temannya.

## **J. Metode Gaya Komando**

Metode gaya komando adalah cara pendekatan guru dalam membuat semua keputusan selama pertemuan berlangsung yang akan di teruskan pada siswa, dengan kata lain metode ini menitik beratkan pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran dan sepenuhnya bertanggung jawab terhadap pengajaran serta memantau kemajuan besar dari perkembangan siswanya. Pada dasarnya gaya ini ditandai dengan penjelasan demonstrasi dan latihan, yang dimulai dengan penjelasan teknik baku, dan kemudian siswa mencontoh dan melakukannya berulang kali. Esensi metode gaya komando dalam pengajaran adalah dominasi penuh dalam seluruh fase pembuatan keputusan yang dilakukan guru. Artinya, guru membuat semua keputusan dalam setiap fase batang tubuh gaya dari mulai pre impact set, hingga post impact set. Satu-satunya keputusan yang boleh dibuat oleh murid adalah mentaati atau mengikuti seluruh keputusan guru tersebut (Mahendra, 2000:108).

Menurut Mosston dalam Mahendra (2000: 109) tujuan dari metode ini adalah untuk belajar melaksanakan tugas dengan teliti, menumbuhkan sikap

disiplin, memperoleh kemajuan dalam mengatasi setiap masalah, saling menghargai dan menumbuhkan sikap bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas.

Menurut Husdarta & Yudha M. Saputra (2000 : 28) metode gaya komando bertujuan mengarahkan siswa dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan di dalam waktu yang singkat. Pendapat lain dikemukakan Rusli Lutan (2000 : 31) metode gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan segala aspek pengajaran. Guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar.

Dalam konsep gerak masalah yang dihadapi oleh anak adalah penguasaan informasi tentang cara melaksanakan tugas gerak. Pertanyaan, kapan melakukannya, dan apa yang harus dilihat, dan sebagainya merupakan pertanyaan-pertanyaan yang biasa muncul pada anak yang belajar keterampilan gerak yang baru dikenal. Untuk membantu anak dalam mempelajari hal baru, di dalam pembelajaran jasmani gaya komando juga berpengaruh dalam tahap pembelajaran konsep gerak, karna penyampaian informasi tentang tugas yang dipelajari dari guru berupa instruksi, demonstrasi, latihan, dan informasi lisan lainnya akan sangat berguna bagi siswa. Salah satu tujuan pembelajaran adalah memungkinkan siswa mengalihkan informasi masa lalu ke tugas yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa pendapat dan teori yang dikemukakan dari uraian diatas dapat disimpulkan metode gaya komando adalah gaya mengajar yang

menitikberatkan pada guru yang harus menyiapkan semua aspek pengajaran dan siswa mentaati keputusan yang sudah ditetapkan guru.

Pada metode gaya komando ini, siswa harus mengikuti segala instruksi yang disampaikan oleh guru. Menurut Husdarta & Yudha M. Saputra (2000: 28) dalam metode gaya komando peran guru sangat dominan yaitu :

- 1) Membuat segala keputusan dalam pembelajaran.
- 2) Membuat segala yang terkait dengan mata pelajaran, susunan pelaksanaan tugas, memulai dan mengakhiri waktu pelaksanaan pengajaran, interval, dan mengklarifikasi berbagai pertanyaan siswa.
- 3) Memberi umpan balik kepada siswa mengenai peran guru dan materi.

Metode gaya komando sangat bergantung pada inisiatif dan kreatifitas guru dalam menyajikan materi pelajaran. Siswa hanya mengikuti dan melakukan tugas yang diinstruksikan dari guru. Hal yang terpenting dalam metode gaya komando adalah penjelasan harus disampaikan dengan singkat dan langsung tertuju pada maksud. Tekanannya adalah pemberian kesempatan kepada siswa untuk berlatih sebanyak mungkin.

### **1. Pelaksanaan Metode Gaya Komando**

Mengajar meroda pada senam lantai dengan metode gaya komando yang dimaksud adalah, guru mengatur siswa sedemikian rupa agar dalam melaksanakan keterampilan meroda semua siswa memperoleh kesempatan melakukan tugas gerak secara merata dan dapat melakukan pengulangan gerak sebanyak-banyaknya. Dalam metode ini guru di tuntut merencanakan dan menyusun materi atau pembelajaran yang akan disajikan. Menurut Mahendra (2000: 109) tujuan yang bisa direncanakan

untuk dicapai dalam metode gaya komando adalah respon segera setelah adanya stimulus, kesesuaian, peniruan suatu model, ketaatan terhadap model yang ditetapkan, ketepatan dan ketelitian respon efisiensi dalam penggunaan waktu.

Susunan materi pada metode gaya komando untuk di terapkan pada pembelajaran keterampilan meroda teknik pertama guru menjelaskan materi yang disampaikan, menjelaskan cara melakukan keterampilan meroda yaitu dari sikap permulaan, saat pelaksanaan dan pada saat akhiran yaitu pendaratan ke lantai. Setelah teknik-teknik tersebut dijelaskan guru dapat memperlihatkan kepada siswa,serta mendemonstrasikan. Pada saat demonstrasi tidak hanya guru yang harus melakukan demonstrasi tersebut, bisa pelatih senam, siswa yang sudah dianggap bisa melakukan serta orang yang sudah dianggap ahli melakukan keterampilan meroda. Guru mengintruksikan agar siswa mencoba gerakan yang sudah di contohkan. Guru harus mengamati gerakan-gerakan yang dilakukan siswa, jika ada gerakan yang salah segera dibetulkan. Dengan cara ini diharapkan siswa mudah termotivasi untuk melakukan keterampilan meroda atau latihan berulang kali sedangkan guru dapat memantau kesalahan gerak yang dilakukan siswa dan membenarkan nya. Hal yang terpenting penekanan pada gaya komando ini adalah, setiap instruksi dari guru harus diikuti siswa.

## **2. Kelebihan Metode Gaya Komando**

Kelebihan mengajar meroda pada senam lantai dengan metode gaya komando antara lain :

1. Siswa dapat mengerti dan menguasai teknik keterampilan meroda yang benar.
2. Kesalahan siswa akan segera diketahui guru dan langsung dapat dibenarkan.
3. Guru dapat mengontrol proses belajar sehingga tidak ada kemungkinan timbul sesuatu yang tidak diharapkan sesuai dengan gagasan siswa.
4. Semua siswa dapat terlibat dalam pelaksanaan proses pembelajaran.
5. Pelaksanaan pengajaran dapat terkendali dengan baik.

## **3. Kelemahan Metode Gaya Komando**

Sedangkan kelemahan mengajar meroda pada senam lantai dengan gaya komando antar lain :

1. Siswa hanya selalu mengikuti instruksi guru sehingga menghambat perkembangan kreativitas dan individualitas.
2. Penyaluran aspek sosial, emosional dan kognitif sangat terbatas.
3. Jika penjelasan guru terlalu rinci dan banyak biasanya siswa tidak dapat mengingat secara keseluruhan.

## **K. Penelitian Yang Relevan**

Berapa penelitian yang telah dilakukan dan relevan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Syuhud Ilyasa Ingram (2013) dengan judul : “Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando Terhadap Keterampilan Guling belakang pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawi Bogor” (Skripsi UPI Bandung Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi). Metode penelitian yang

digunakan adalah eksperimental. Menyimpulkan bahwa (1). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan gaya mengajar resiprokal dan komando terhadap kemampuan keterampilan guling belakang pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawi Bogor, (2). Gaya mengajar komando lebih baik pengaruhnya dari pada mengajar resiprokal terhadap peningkatan kemampuan keterampilan guling belakang pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Ciawi Bogor, karena persentasinya lebih baik yaitu gaya komando 17,07% dan gaya resiprokal 6,37%.

b. Penelitian yang dilakukan oleh Fatiah Yunita (2014) dengan judul :

“Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando terhadap Peningkatan Partisipasi dan Keterampilan Dasar Servis Tinggi dan Lob Bertahan dalam Permainan Bulutangkis pada Siswa di SMP Negeri 45 Bandung” (Skripsi UPI Bandung Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

Metode yang digunakan adalah eksperimental. Menyimpulkan bahwa (1). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan gaya mengajar resiprokal dan komando terhadap peningkatan partisipasi dan keterampilan dasar service tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis di SMP Negeri 45 Bandung, (2). Gaya mengajar resiprokal lebih sesuai dari pada gaya komando terhadap peningkatan partisipasi dan keterampilan dasar service tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis di SMP Negeri 45 karena rata-rata peningkatan persentasenya gaya mengajar resiprokal lebih baik dari komando yaitu, gaya resiprokal 71,794 % dan gaya komando 30,952 %.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Bambang Sigit (2015) dengan judul :  
 “Perbandingan Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal dan Komando Terhadap Hasil Belajar Senam lantai Ditinjau dari Kekuatan Otot pada Siswa Putra SMP Negeri 14 Berau, Kalimantan Timur” (Tesis Universitas Sebelas Maret Surakarta Pascasarjana Prodi Ilmu Keolahragaan)  
 Metode yang digunakan eksperimen. Menyimpulkan bahwa (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan gaya mengajar resiprokal dan komando terhadap hasil belajar senam lantai ditinjau dari kekuatan otot pada siswa putra SMP Negeri 14 Berau, (2). Hasil data penelitian diperoleh nilai rata-rata untuk gaya komando sebesar 107,20 sedangkan nilai rata-rata untuk gaya resiprokal sebesar 103,40. Perhitungan hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3,46 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,021 sehingga  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $3,46 > 2,021$ . Pengujian hipotesis tersebut menyimpulkan bahwa  $H_1$  diterima atau  $H_0$  ditolak artinya terdapat perbedaan yang signifikan antar pengaruh gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar komando terhadap hasil belajar senam lantai ditinjau dari kekuatan otot pada siswa SMP negeri 14 Berau. Berdasarkan hasil teori di masing-masing variabel dan ketiga penelitian diatas kedua gaya mengajar yaitu resiprokal dan komando berpengaruh secara signifikan inilah dasar penulis mengangkat variabel ini sebagai salah satu variabel dalam penelitian ini.

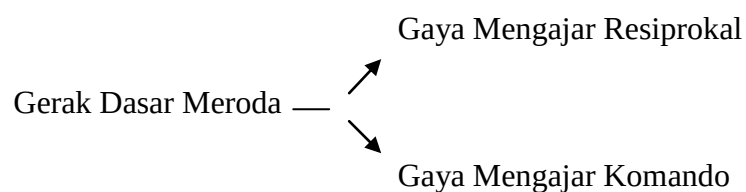
## L. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah suatu diagram yang menjelaskan secara garis besar alur logika berjalannya sebuah penelitian. Menurut Gaes Uma yang dikutip oleh Sugiyono (2011: 90) kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting.

Menurut Suriasumantri dalam Sugiyono (2011: 92) kerangka pemikiran merupakan penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan. Dapat disimpulkan kerangka berfikir adalah pola pikir yang diterapkan untuk mendapat gambaran/ fokus perhatian sebuah penelitian.

Gaya mengajar merupakan siasat yang diterapkan untuk menggiatkan partisipasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai gerak meroda, dimulai dari kegiatan pertama menjelaskan tujuan pembelajaran senam lantai, dilanjutkan penjelasan tujuan teknik meroda dari awalan, pelaksanaan dan pendaratan sesuai dengan metode tahapan yang benar. Serta diberikan treatment/ perlakuan variabel bebas yaitu gaya mengajar resiprokal dan komando setelah memahami siswa melakukan latihan gerak dasar meroda, lalu melakukan posttest.

Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang diteliti.



Gambar 2. Bagan kerangka Berfikir



Tabel 1. Kelebihan dan Kekuranagn Kedua Variabel

| Kelebihan Gaya Resiprokal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kelebihan Gaya Komando                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengerjakan tugas dari guru sesuai urutan dari petunjuk yang telah di buat oleh guru.</li> <li>2. Siswa dapat mencermati tugas dari teman pasangannya sudah benar atau belum.</li> <li>3. Meningkatkan rasa percaya atas umpan balik dari pasangannya.</li> <li>4. Siswa dapat mengenali langsung gerakan yang dilakukan benar atau salah dari pengamat.</li> <li>5. Siswa dapat mengetahui secara langsung kemampuanny berdasarkan criteria dari penampilannya.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesalahan siswa akan segera diketahui guru dan langsung dapat dibenarkan.</li> <li>2. Guru dapat langsung mengawasi dan memonitoring pelaksanaan pembelajaran.</li> <li>3. Semua siswa dapat terlibat dalam pelaksanaan proses pembelajaran.</li> <li>4. Pelaksanaan pengajaran dapat terkendali dengan baik.</li> </ol> |
| Kelemahan Gaya Resiprokal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kelemahan Gaya Komando                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proses pelaksanaan pengajaran lebih rumit.</li> <li>2. Siswa terbebani tugas rangkap yaitu sebagai pengamat dan pelaku sehingga akan berpengaruh terhadap penampilannya.</li> <li>3. Membutuhkan waktu yang cukup lama.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa hanya mengikuti instruksi guru sehingga kurang kreatifitas dalam mengikuti tugas ajar dari guru.</li> <li>2. Siswa tidak memiliki inisiatif dalam mengikuti pembelajaran.</li> <li>3. Jika penjelasan guru terlalu rinci dan banyak biasanya siswa tidak dapat mengingat secara keseluruhan.</li> </ol>            |

## M. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul, oleh karena itu suatu hipotesis perlu diuji guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan kebenarannya atau tidak. (Arikunto : 2010).

Menurut Sugiyono (2014: 224) hipotesis di artikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang belum teruji kebenarannya dan untuk membuktikan kebenarannya maka dilakukan penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

- H1 : Ada pengaruh yang signifikan gaya mengajar *resiprokal* terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.
- H0<sub>1</sub> : Tidak ada pengaruh yang signifikan gaya mengajar *resiprokal* terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.
- H2 : Ada pengaruh yang signifikan gaya mengajar komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.
- H0<sub>2</sub> : Tidak ada pengaruh yang signifikan gaya mengajar komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.
- H3 : Ada perbedaan yang signifikan gaya mengajar *resiprokal* dan komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.

H0<sub>3</sub> : Tidak ada perbedaan yang signifikan gaya mengajar *resiprokal* dan komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Menurut Wiersma yang dikutip oleh Emzir (2012: 63) penelitian eksperimen suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Sedangkan menurut Sugiyono (2104 :112) menyatakan eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu. Salah satu tugas penting dalam penelitian eksperimen adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen semu, eksperimen semu adalah penelitian yang mendekati percobaan sungguhan dimana tidak mungkin mengadakan control atau memanipulasi semua variabel yang relevan (Arikunto, 2010). Adapun penelitian ini memakai random biasanya dipakai sebagai dasar untuk menetapkan sebagai kelompok perlakuan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah penelitian yang bertujuan untuk membandingkan dua variabel atau lebih, untuk mendapatkan jawaban atau fakta apakah ada perbandingan atau tidak dari objek yang diteliti.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subyek yang dimaksudkan untuk diselidiki (*universal*). Menurut Sugiyono (2011: 80) mengungkapkan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian, populasi dibatasi penduduk atau individu yang paling sedikit memiliki sifat yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010: 130). Dari pendapat diatas peneliti dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah siswa-siswi kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan dengan jumlah populasi 210 siswa, 100 siswa laki-laki dan 110 siswa perempuan, yang terbagi dalam 6 kelas.

### **2. Sampel**

Menurut Sugiyono (2014:118), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan

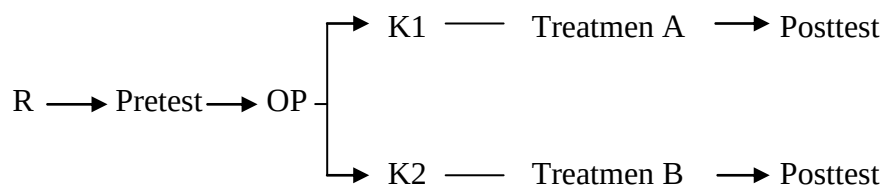
menurut Suharsimi Arikunto (2010: 131) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Dari kedua pendapat tersebut di atas, maka yang dimaksud sampel adalah wakil dari anggota populasi yang akan diteliti. Jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti. Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik sampel *Propositional random sampling* yaitu “cara pengambilan sampel secara acak yang berarti setiap individu dalam populasi mempunyai peluang yang sama tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu” (Sugiyono, 2014: 120). Adapun cara pengambilan teknik sampel ini dengan cara memberi nomor undian pada kertas yang berisi nama-nama kelas VIII dari A sampai F, lalu dilakukan pengocokan dan setiap nomor yang keluar menjadi sampel penelitian.

Karna besarnya jumlah populasi, maka penelitian ini mengambil sampel 20% dari jumlah 210 siswa yaitu 40 siswa yang di ambil secara proposional random sampling.

### C. Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini adalah : *Propositional Randomized Pretest-Posttest Design* Berikut gambaran rancangan penelitian :



Keterangan :

|                |                                                          |
|----------------|----------------------------------------------------------|
| R              | = Random                                                 |
| Pretest        | = Tes awal gerak dasar meroda                            |
| MSOP           | = Matched Subject Ordinal Pairing                        |
| K <sub>1</sub> | = Kelompok eksperimen 1                                  |
| K <sub>2</sub> | = Kelompok eksperimen 2                                  |
| Treatment A    | = Pembelajaran gerak dasar meroda dengan gaya resiprokal |
| Treatment B    | = Pembelajaran gerak dasar meroda dengan gaya Komando    |
| Post-test      | = Tes akhir                                              |

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada tes awal dirangking, kemudian subyek yang memiliki kemampuan heterogen dipasang-pasangkan ke dalam kelompok A dan kelompok B. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan mempunyai kemampuan yang beragam. Apabila pada akhirnya terdapat pengaruh, maka hal ini disebabkan oleh perlakuan yang diberikan.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2014: 60). Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut :

##### **1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)**

Variabel bebas (X) yang memengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah “gaya mengajar resiprokal dan komando”.

## **2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)**

Variabel terikat (Y) yang menjadi akibat atau yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah “keterampilan meroda”

## **E. Definisi Operasional Variabel**

### **1. Gaya Mengajar Resiprokal**

Mengajar gaya resiprokal merupakan bentuk belajar yang menekankan pada siswa. Guru telah mendesain tugas gerak yang memungkinkan siswa untuk memberikan umpan balik terhadap keterampilan siswa lainnya.

### **2. Gaya Mengajar Komando**

Gaya mengajar komando merupakan bentuk belajar yang dititik beratkan pada guru. Siswa melakukan tugas gerak sesuai dengan instruksi dari guru.

### **3. Keterampilan Meroda**

Keterampilan meroda merupakan bentuk kemampuan gerak siswa melakukan meroda pada senam lantai berdasarkan metode yang sesuai.

## **F. Prosedur Penelitian**

### **1. Persiapan**

- a. Pemilihan masalah dan menentukan materi pembelajaran
- b. Study literatur
- c. Merumuskan masalah
- d. Merumuskan hipotesis



- e. Melakukan observasi yang akan diteliti
- f. Pengembangan instrumen penelitian
- g. Penentuan media
- h. Judgment Instrumen penelitian
- i. Uji instrumen
- j. Pengolahan data
  - 1). Menghitung validitas instrumen soal
  - 2). Menghitung reliabilitas instrumen soal
  - 3). Menghitung indeks kesukaran instrumen soal
  - 4). Menghitung daya pembeda instrumen soal

## **2. Pelaksanaan**

- a. Melakukan *pretest* pada kelompok eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa
- b. Memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok pertama dengan metode gaya resirokal dan kelompok kedua dengan metode gaya komando.
- c. Melakukan *posttest* pada masing-masing kelompok untuk mengetahui bagaimana pengetahuan siswa setelah mendapat perlakuan (*treatment*).

## **3. Evaluasi Akhir**

- a. Merekap data-data instrumn penelitian
  - 1). Hasil uji instrument Pretest
  - 2). Hasil uji instrument Posttest

- b. Pengolahan data
  - 1). Menghitung uji normalitas instrumen
  - 2). Menghitung uji homogenitas instrumen
  - 3). Menghitung Uji t instrumen
- c. Penarikan kesimpulan hasil pengolahan data

#### **4. Dokumentasi**

Pada tahap ini setelah semua diolah hasil uji instrumen penelitian, semua didokumentasikan sehingga ada bukti hasil penelitian.

#### **G. Instrumen**

Menurut Arikunto (2010: 149) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat pada waktu penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan data skala observasi berupa tes, karena tes merupakan instrumen yang lazim dilakukan dalam penelitian eksperimen. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana kemampuan awal yang diberikan kepada siswa serta perkembangan dan kemajuan hasil belajar siswa. Penilaian dari hasil tes yaitu didapat dari siswa yang diberikan tes selama proses tindakan penelitian berlangsung. Dengan teknik penilaian dapat dihasilkan data secara kuantitatif mengenai perkembangan hasil belajar siswa setelah tindakan dilakukan. Maka dapat disusun suatu tes keterampilan dengan terlebih dahulu melakukan uji validitas. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperoleh untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Data skala observasi berupa tes terlampir.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- ✓ Peluit
- ✓ Alat tulis
- ✓ Matras

## **H. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2014: 7).

### **1. Meroda**

Cara Pelaksanaan :

- a. Siswa berdiri tegak, Pandangan lurus kedepan, fokus pada sasaran bertumpu/ matras, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan direntangkan keatas.
- b. Siswa menjatuhkan badan ke samping kiri, letakan telapak tangan kiri ke samping kiri, kemudian kaki kanan diangkat lurus keatas. Setelah itu disusul dengan meletakkan tangan kanan di samping tangan kiri
- c. Kaki terbuka lebar membentuk huruf “V” dengan posisi badan terbalik
- d. Turunkan kaki kanan disusul kaki kiri sehingga kembali ke posisi semula.

### **2. Komando**

Cara Pelaksanaan :

- a. Guru menjelaskan materi yang diberikan

- b. Guru mendemonstrasikan keterampilan sesuai materi
- c. Guru mengatur siswa sedemikian rupa agar dalam melaksanakan keterampilan meroda semua siswa memperoleh kesempatan melakukan tugas gerak secara merata dan dapat melakukan pengulangan gerak sebanyak-banyaknya.

#### 4. Resiprokal

Cara Pelaksanaan :

- a. Guru menjelaskan materi yang diberikan
- b. Siswa di kondisikan, siswa di atur secara bepasangan satu berperan sebagai pelaku dan pasangannya sebagai pengamat.
- c. Siswa yang berperan sebagai pelaku melakukan keterampilan materi yang diberikan dan siswa yang bertindak sebagai observer mengamati tampilan yang dilakukan oleh temannya (pelaku) serta menilai penampilan temannya serta sebaliknya saling memberi umpan balik secara kerjasama.

### I. Analisis Data

Data yang didapat adalah data dari hasil tes awal dan tes akhir. Setelah data terkumpul data diolah dan dianalisis supaya memberikan informasi tentang apa yang menjadi tujuan dari penelitian ini. Uji prasyarat yang diperlukan adalah uji homogenitas, uji normalitas dan uji linearitas sebaran data.

## 1. Uji Instrumen

### b. Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2010: 73) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument.

Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang seharusnya diukur.

Validitas instrument dapat dihitung dengan menggunakan rumus korelasi product moment dari pearson dengan angka kasar (Arikunto, 2010: 73)

Rumus Korelasi Product Moment :

$$r_{X.Y} = \frac{n \sum X.Y - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi

$n$  : Jumlah sampel

$X$  : Skor variabel X

$Y$  : Skor variabel Y

$\sum X$  : Jumlah skor variabel X

$\sum Y$  : Jumlah skor variabel Y

$\sum X^2$  : Jumlah kuadrat skor variabel X

$\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat skor variabel Y

Distribusi tabel t untuk  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan (dk) =  $n-2$  dengan uji satu pihak. Kaidah pengujian jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  berarti valid sebaliknya jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  berarti tidak valid. Jika instrumen itu valid, maka dilihat dari kriteria penafsiran mengenai indeks korelasinya ( $r$ ) sebagai berikut :  $0,80 - 1,00 =$

sangat tinggi, 0,60- 0,79 = tinggi, 0,40 – 0,59 = cukup, 0,20 – 0,39 = rendah dan 0,00 – 0,19 = sangat rendah (tidak valid).

nilai t tabel dengan uji satu pihak untuk  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan (dk) =  $10 - 2 = 8$

$$t = \frac{r \sqrt{n - 2}}{\sqrt{1 - r^2}}$$

Keterangan :

t : Nilai  $t_{hitung}$   
 r : Koefisien korelasi hasil  $r_{hitung}$   
 n : Jumlah responden

Membuat keputusan dengan membandingkan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Dengan kaidah pengujian jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  berarti valid sebaliknya jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  berarti tidak valid.

Tabel 2. Ringkasan Uji Validitas

| Validitas   | Koefisien Korelasi | $t_{hitung}$ | $t_{tabel}$ | Keputusan |
|-------------|--------------------|--------------|-------------|-----------|
| Awalan      | 0,630              | 2,295        | 1,860       | Valid     |
| Pelaksanaan | 0,928              | 7,018        | 1,860       | Valid     |
| Akhiran     | 0,620              | 2,236        | 1,860       | Valid     |

Dan berdasarkan hasil tes uji coba instrumen diperoleh  $t_{hitung}$  Test dan Retest lebih besar dari harga  $t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah valid.

### c. Realibilitas Instrumen

Realibilitas tes adalah suatu tes yang dikatakan reliable apabila tes itu berulang- ulang memberikan hasil yang sama. Pada penelitian ini untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen keterampilan meroda. Jenis tes hanya ada satu tetapi dicobakan dua kali pada sampel yang dipilih.

Instrument kemudian diujicobakan kepada kelompok responden yang dicatat hasilnya, kedua hasil pengukuran tersebut dikoreksi dengan menggunakan korelasi *product-moment* atau korelasi *Carl Pearson* sebagai berikut :

$$r_{X.Y} = \frac{n \sum X.Y - \left( \sum X \right) \left( \sum Y \right)}{\sqrt{\left[ \sum X^2 - \frac{\left( \sum X \right)^2}{n} \right] \left[ \sum Y^2 - \frac{\left( \sum Y \right)^2}{n} \right]}}$$

Keterangan :

- $r_{x_1y}$  = Koefisien korelasi
- $n$  = Jumlah sampel
- $X_1$  = Skor variabel X
- $Y$  = Skor variabel Y
- $\sum X$  = Jumlah skor variabel X
- $\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y
- $\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel X
- $\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Harga  $r$  yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel korelasi *product moment*, sehingga dianggap reliabel apabila harga  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf  $\alpha = 0,05$  atau kepercayaan 95%.

Kemudian harga  $r$  yang diperoleh dari perhitungan uji coba instrument tes, dikonsultasikan dengan koefisien reliabilitas model Suharsimi.

0,80 – 1,00 = Sangat Tinggi

0,60 – 0,80 = Tinggi

0,40 – 0,60 = Cukup

0,20 -0,40 = Rendah

0,00 – 0,20 = Sangat Rendah

Tabel 3. Ringkasan Uji Reliabilitas

| Variabel            | Rh    | Rt    | Kesimpulan |
|---------------------|-------|-------|------------|
| Keterampilan Meroda | 0,993 | 0,632 | Reliabel   |

Berdasarkan Perhitungan di dapat  $r_{hitung} 0,993 > r_{tabel} 0,632$  maka instrumen dinyatakan reliabel.

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas, menggunakan Liliefors

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005: 466) yaitu :

Dengan menggunakan rumus

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku  
 Z : Skor baku  
 x : Row skor  
 $\bar{X}$  : Rata-rata

Nilai  $L_{hitung}$  diperoleh dikonsultasikan dengan taraf Alfa ( $\alpha$ ), sehingga dianggap normal apabila Signifikan  $>$  Pada taraf  $\alpha = 0,05$



Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Dengan *Kolmogorov-Smirnov*

| Kelompok   | Signifikan | A    | Kesimpulan |
|------------|------------|------|------------|
| Resiprokal | 0,971      | 0,05 | Nomal      |
| Komando    | 0,982      | 0,05 | Normal     |

Pada tabel di atas terlihat bahwa hasil kelompok gaya mengajar repirokal dan gaya mengajar komando dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95% pada output SPSS Tabel *Kolmogorov-Smirnov* (terlampir) memiliki nilai Sig. > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal.

#### b. Uji Homogenitis

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogenitis atau tidak. Menurut Sudjana (2005: 250) untuk menguji homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai  $F_{\text{hitung}}$  dengan  $F_{\text{tabel}}$  dengan rumus

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan ( 0.05) maka dicari pada tabel F.

Nilai  $L_{\text{hitung}}$  diperoleh dikonsultasikan dengan taraf Alfa ( $\alpha$ ), sehingga

dianggap normal apabila Signifikan > Pada taraf  $\alpha = 0,05$

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varians yang homogen atau tidak, Adapun hasil perhitungan homogenitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Output SPSS Tabel *Test of Homogeneity of Variances*

| <b>Kelompok</b>                              | <b>Asymp. Sig.<br/>(2-tailed)</b> | <b>Signifikan</b> | <b>Kesimpulan</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|
| Tes awal gaya mengajar repirokal dan komando | 0,689                             | 0,05              | Homogen           |

Tabel *Test of Homogeneity of Variances* (terlampir) menunjukkan bahwa tes awal gaya mengajar resiprokal dan komando memiliki nilai signifikansi (Sig.)>0,05 artinya kedua kelompok tersebut memiliki varians yang sama (homogen).

### c. Uji- t

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidaknya varians antara kedua kelompok sampel maka analisis yang digunakan dapat dikemukakan beberapa alternative :

- a) Data berdistribusi normal dan kedua kelompok mempunyai varians yang homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ) maka uji t- tes yang dipergunakan untuk menguji hipotesis penelitian seperti yang dikemukakan oleh Sudjana (2005) sebagai berikut :

$$t_{hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Rerata kelompok eksperimen A

$\bar{X}$  = Rerata kelompok eksperimen B

$S_1$  = Simpangan baku kelompok eksperimen A

$S_2$  = Simpangan baku kelompok eksperimen B

$n_1$  = Jumlah sampel kelompok eksperimen A

$n_2$  = Jumlah sampel kelompok eksperimen B

- b) Salah satu data berdistribusi normal dan data yang lain tidak berdistribusi normal ( $\sigma \neq \sigma$ ) kedua kelompok sampel yang mempunyai varians yang homogen atau tidak homogen

Berdasarkan hasil uji t untuk mengetahui perbedaan kondisi awal pada tes awal dan test akhir gaya mengajar repirokal dan komando. Uji beda dilakukan untuk mengetahui bahwa kedua kelompok memiliki data awal yang sama sebelum dilakukan treatment.

Tabel 6. Hasil Analisis Uji t Perbedaan

| Data                                         | t <sub>hitung</sub> | t <sub>tabel</sub> | Sig. (2-tailed) | Signifikan | Kesimpulan          |
|----------------------------------------------|---------------------|--------------------|-----------------|------------|---------------------|
| Tes awal gaya mengajar repirokal dan komando | -0,312              | 2,024              | 0,756           | 0,05       | Tidak ada perbedaan |

Berdasarkan tabel di atas dapat digambarkan perolehan hasil perhitungan untuk mencari perbedaan tes awal gaya mengajar repirokal dan komando

diperoleh nilai  $t$  hitung  $-0,312$  dibandingkan dengan  $t$  tabel dengan  $df$  38 dan  $\alpha$  5% adalah 2,024. Jika  $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq +t_{\text{tabel}}$  maka  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak. Karena nilai  $t$  hitung  $< t$  tabel atau nilai Sig. (2-tailed)  $0,756 > 0,05$  maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes awal antara gaya mengajar resiprokal dan komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan gaya mengajar *resiprokal* terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.
2. Ada pengaruh yang signifikan gaya mengajar komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan gaya mengajar *resiprokal* dan komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata peningkatan tes akhir kedua kelompok, walaupun tidak ada perbedaan yang signifikan namun dilihat dari angka yg diperoleh dari gaya komando yaitu tes akhir Uji t sebesar 1384. Hal ini menunjukkan gaya komando lebih efektif dari gaya resiprokal dengan hasil akhir sebesar 1280.

**B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Untuk melihat lebih jauh dan secara komprehensif perlu di kaji ulang dengan memperhatikan sampel dan variabel.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan referensi bagi pelatih maupun guru terutama yang mengajar senam lantai.
3. Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan kemampuan dalam melaksanakan PPL maupun tugas akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adisuyanto Aka, Biasworo. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: Gramedia PT. Widiasarana Indonesia
- Dwi Anggoro, Furqon. 2010. *Perbedaan Pengaruh gaya Mengajar Komando dan Gaya Mengajar Eksplorasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 8 Kota Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010*. (Skripsi). Surakarta : FKIP-Universitas Sebelas Maret.
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik*. Yogyakarta.
- Husdarta & Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- John and Marry Jean Traetta. 1985. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa
- Kurnia, Sari 2010 *Senam 1*, Metro: STKIP Dharma Wacana Metro.
- Lutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- Majid, Abdul. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek. Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Riduwan. 2005. *Dasar-dasar statistika*. Bandung: Alfabeta
- Rosdiani, Dini. 2012. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

- Rosdiani, Dini. 2014. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Subagio, Wega Sapto. 2014. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Tungkai, Keseimbangan dan Koordinasi Mata-Tangan-Kaki Terhadap Keterampilan Dasar Meroda Pada Siswa Kelas X SMK Gajah Mada Bandar Lampung*. (Skripsi). Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.