

PENGARUH GAYA MENGAJAR RESIPROKAL DAN KOMANDO TERHADAP KETERAMPILAN MERODA PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

Oleh

Refita Yusuf

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Email: refitajobi@yahoo.com

Abstract: *The influence of reciprocal teaching style and command of the skill meroda on learning gymnastics floor. This study aims to determine the influence of reciprocal teaching style and the style of command against meroda skills in gymnastics floor junior high school students learning Tri Success Natar South Lampung. The method used in this study is a Quasi Experiment (Comparative), while the design of research used Randomized Pretest-Posttest Design. Based on the results of t-test calculation that the reciprocal group can show a significant increase in the average values obtained 1210.7 initial test and final test in 1280, while the average value of the initial test and final test command 1225 1384. It can be concluded that this method of learning can be improve skills in gymnastics floor meroda junior high school students Success Tri Lampung Natar south. Of the two methods of teaching styles dominate meroda skills enhancement students are commando style.*

Keywords : *command, reciprocity, floor exercises, meroda.*

Abstrak: **Pengaruh gaya mengajar resiprokal dan komando terhadap keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya 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 (Komparatif), sedangkan desain penelitian yang digunakan *Randomized Pretest-Posttest Design*. Berdasarkan hasil perhitungan uji-t bahwa kelompok resiprokal dapat menunjukkan peningkatan secara signifikan diperoleh nilai rata-rata tes awal 1210,7 dan tes akhir 1280, sedangkan nilai rata-rata tes awal komando 1225 dan tes akhir 1384. Maka dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan meroda pada senam lantai siswa SMP Tri Sukses Natar Lampung selatan. Dari kedua metode gaya mengajar yang mendominasi peningkatan keterampilan meroda siswa adalah gaya komando.

Kata Kunci: komando, resiprokal, senam lantai, meroda

PENDAHULUAN

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 satunya adalah aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai.

Dalam penelitian ini akan meneliti salah satu gerakan senam lantai yaitu gerakan meroda (*cart wheel*). 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.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan di SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan, saat pembelajaran keterampilan gerak dasar meroda siswa masih kurang, disebabkan kurangnya koordinasi gerakan tolakan kaki dan tangan pada keterampilan meroda siswa, umumnya siswa melakukan gerak dasar meroda tidak sesuai dengan metode yang diharapkan. Seringkali melakukan kesalahan seperti pada saat Awalan: badan dominan condong kedepan/bungkuk tidak lurus tegak keatas. Sikap saat posisi terbalik: lengan bengkok, kaki tidak terbuka lebar membentuk huruf

V. Mendarat: pada saat mendarat tungkai bengkok dan ayunan tidak selaras mengikuti gerakan pada saat turun, serta kaki saat mendarat tidak berada dalam satu garis lurus sejajar dengan tangan.

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, salah satunya dikemas dalam metode pembelajaran yang pelaksanaannya lebih efisien, efektif, yang dikemas dalam bentuk yang lebih menyenangkan dan lebih dimengerti siswa.

Senam Lantai

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. 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 (*neck head spring*), meroda (*cart wheel*) dan sikap layang (Kurnia Sari, 2010: 14).

Meroda

Menurut Mahendra (2000: 56) keterampilan meroda atau baling-baling adalah gerakan yang menarik dan menyenangkan. Gerakannya cukup mudah dan relatif aman walaupun di lakukan dimana saja : di rumput, di lantai, atau di matras. Asal lengan dan bahu cukup kuat untuk menumpu badan maka keterampilan meroda akan mudah di kuasai. 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 dilantai 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 keposisi 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.

Metode pembelajaran

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

Metode Gaya Komando: Gaya komando adalah gaya mengajar dimana siswa mengikuti semua keputusan dari pengajar. **Metode Berlatih:** Gaya dimana siswa dituntut untuk bekerja atau melakukan proses pembelajaran secara mandiri, pengajar bertugas memberiman umpan balik kepada siswa secara pribadi. **Metode Gaya Resiprokal:** Gaya mengajar dimana siswa bekerja sama dengan rekannya atau berkelompok sesuai kriteria dari pengajar. **Metode Inklusi:** Gaya mengajar dengan siswa belajar memilih tingkatan tugas dan memeriksanya sendiri, tugas dirancang denga kesulitan berbeda, siswa menentukan titik masuk mereka sendiri. **Gaya Konvergen:** Gaya mengajar dimana siswa belajar menjelaskan keputusan (kesimpulanyang logis) pengajar memberikan tugas yang membutuhkan satu jawaban yang tepat. **Gaya Divergen:** Gaya mengajar dimana siswa dituntut mencari berbagai jawaban dari satu pertanyaan, memungkinkan.

Pembelajaran 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. 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.

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. yang masih dianggap perlu dilatih. 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 geraknya salah, umpan balik harus diberikan agar anak segera mengubah geraknya. 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: Agus Mahendra. 2000:112)
Ket. G = Guru M = Murid Pel = Pelaku
Peng = Pengamat

Pembelajaran 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). 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 di tetapkan guru. 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. **Kelebihan Metode Gaya Komando** Kelebihan mengajar meroda pada senam lantai dengan metode gaya komando antara lain : Siswa dapat mengerti dan menguasai teknik keterampilan meroda yang benar. Kesalahan siswa akan segera diketahui guru dan langsung dapat dibenarkan. Guru dapat mengontrol proses belajar sehingga tidak ada kemungkinan timbul sesuatu yang

tidak diharapkan sesuai dengan gagasan siswa. Semua siswa dapat terlibat dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Pelaksanaan pengajaran dapat terkendali dengan baik.

Tujuan penelitian

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

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

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 (2010:112) menyatakan eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu. 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).

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan skala observasi berupa tes, karena tes merupakan instrument yang lazim digunakan dalam penelitian eksperimen. 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.

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.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 131) berpendapat bahwa Jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti, karna besarnya jumlah populasi, maka penelitian ini mengambil sampel 20% dari jumlah 210 siswa yaitu 40 siswa yang di ambil secara proposional random sampling.

Analisis Data

Uji Prasyarat

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

$$\text{rumus } Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{s}$$

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

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 :

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

nilai F_{hitung} dengan F_{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.

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 :

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

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 respirokal dan komando. Uji beda dilakukan untuk mengetahui bahwa kedua kelompok memiliki data awal yang sama sebelum dilakukan treatment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

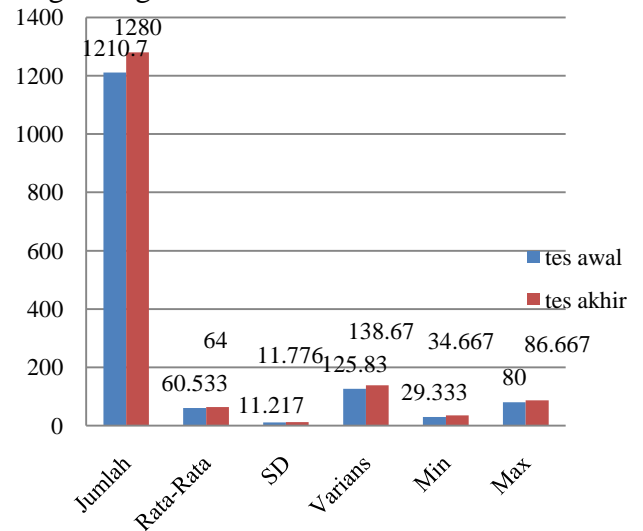
Deskripsi data dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data. Jenis data yang digambarkan dapat berupa jumlah, nilai rata-rata, nilai standar deviasi dan varians, seperti pada tabel berikut :

Keterangan	Kelompok			
	Gaya Mengajar Respirokal		Gaya Mengajar Komando	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah	1210,7	1280	1225,33	1384
Rata-Rata	60,533	64	61,2666	69,2
SD	11,217	11,776	9,27285	12,552
Varians	125,83	138,67	85,9857	157,55
Min	29,333	34,667	46,667	49,333
Max	80	86,667	78,667	90,667

Tabel Data Keterampilan Gerak Dasar Meroda Pada Masing-Masing Kelompok Sampel.

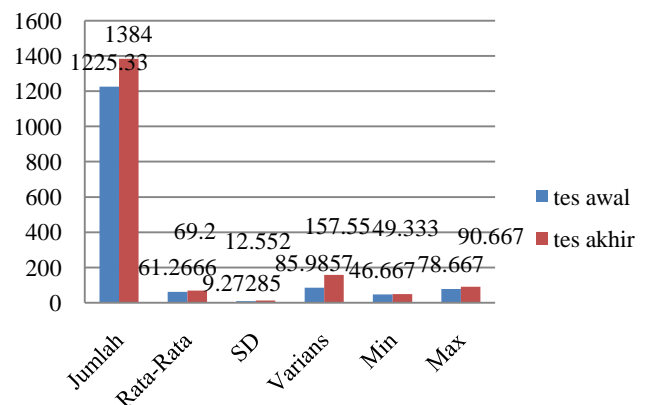
Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan pada masing-masing kelompok eksperimen. Pada tes awal kedua kelompok memiliki kemampuan yang hampir sama karena telah dibagi kelompok dengan cara ordinal pairing sehingga pada kelompok gaya mengajar respirokal jumlah 1210,7 sedangkan kelompok gaya mengajar komando memiliki jumlah 1225,33. Kemudian setelah diberikan perlakuan maka hasil tes akhir menunjukkan walaupun kedua kelompok sama-sama meningkatkan hasil kemampuan keterampilan meroda. Hasil tes akhir kelompok gaya mengajar komando memiliki jumlah nilai yang lebih tinggi yaitu 1384, sedangkan kelompok gaya mengajar komando memperoleh

1280. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik-grafik di bawah ini :



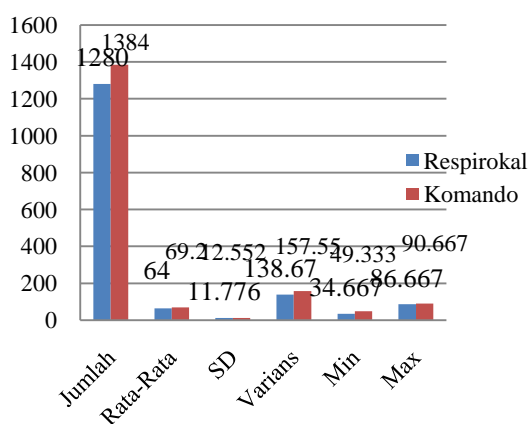
Gambar. Perbedaan Hasil Tes Kelompok Respirokal.

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat hasil tes awal pada kelompok gaya mengajar respirokal diperoleh jumlah nilai gerak dasar meroda siswa adalah 1210,7, nilai rata-rata 60,533, standar deviasi 8,413, varians 70,779, nilai min 22 dan nilai max 60, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah nilai gerak dasar meroda siswa adalah 1280, nilai rata-rata 64, standar deviasi 11,776, varians 138,67, nilai min 34,667 dan nilai max 86,667. Sedangkan untuk melihat peningkatan hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok komando dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar. Perbedaan Hasil Tes Kelompok Komando.

Pada tes awal kelompok komando diperoleh jumlah nilai gerak dasar meroda siswa adalah 1225,33 nilai rata-rata 61,2666, standar deviasi 9,27285, varians 4856,9857, nilai min 46,667 dan nilai max 78,667, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu jumlah nilai gerak dasar meroda siswa adalah 1384, nilai rata-rata 69,2, standar deviasi 12,552, varians 157,55, nilai min 49,333 dan nilai max 90,667. Agar lebih jelas perbedaan pada tes akhir antara kedua kelompok maka dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar. Perbedaan Kelompok Resiprokal dan Komando.

Dari gambar di atas bahwa pada tes akhir antara kedua kelompok hasil perlakuan gaya mengajar komando bagian lebih tinggi pengaruhnya daripada gaya mengajar resiprokal.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian pada siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan, sebelum diberikan perlakuan peneliti melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan Ordinal Pairing. Setelah itu kelompok A mendapat gaya mengajar resiprokal, kelompok B mendapat gaya mengajar komando. Pemilihan yang tepat akan sangat membantu dalam tercapainya tujuan latihan yang diharapkan. Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan dua

gaya mengajar untuk meningkatkan keterampilan meroda. Kelompok pertama diberi tindakan dengan gaya mengajar resiprokal, yaitu 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. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir kelompok gaya mengajar resiprokal dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan gaya mengajar resiprokal terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan.

Adapun kelebihan gaya mengajar resiprokal (1). siswa mengerjakan tugas dari guru sesuai urutan dari petunjuk yang telah di buat oleh guru, (2) siswa dapat mencermati tugas dari teman pasangannya sudah benar atau belum, (3) meningkatkan rasa percaya atas umpan balik dari pasangannya.

Pada kelompok gaya mengajar komando dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Adapun kelebihan gaya mengajar komando (1) Kesalahan siswa akan segera diketahui guru dan langsung dapat dibenarkan. (2) Guru dapat langsung mengawasi dan memonitoring pelaksanaan pembelajaran. (3) Semua siswa dapat terlibat dalam

pelaksanaan proses pembelajaran. Mengajar meroda pada senam lantai dengan 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 gaya ini guru di tuntut merencanakan dan menyusun materi atau pembelajaran yang akan disajikan. Menurut Mahendra (2000: 109) tujuan yang bisa direncanakan untuk dicapai dalam gaya komando adalah respon segera setelah adanya stimulus, kesesuaian, peniruan suatu model, ketaatan terhadap model yang ditetapkan, ketepatan dan ketelitian respond dan efisiensi dalam penggunaan waktu. 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 membenarkannya. Pada tes akhir kedua kelompok dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tes akhir antara gaya mengajar resiprokal dan komando terhadap kemampuan keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VIII SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan, tetapi pada nilai rata-rata peningkatan setiap sampel menunjukkan bahwa gaya mengajar komando lebih besar dibanding gaya mengajar resiprokal.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan :

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 diperoleh data bahwa gaya mengajar komando lebih tinggi peningkatan keterampilan meroda daripada gaya mengajar resiprokal.

Saran

Peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya. Siswa agar dapat meningkatkan keterampilan belajar Penjaskesnya. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program pembelajaran bulutangkis khususnya untuk meningkatkan keterampilan meroda.

DAFTAR PUSTAKA

- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kurnia, Sari 2010 *Senam 1*, Metro: STKIP Dharma Wacana Metro.
- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek. Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Rosdiani, Dini. 2014. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

- 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.