

**PERBANDINGAN MODEL PEMBELAJARAN BERPASANGAN  
DAN BERKELOMPOK TERHADAP KETERAMPILAN  
OLAHRAGA SENAM**

**Jurnal**

**Oleh**

**RICKY PUTRA ALIT**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

**PERBANDINGAN MODEL PEMBELAJARAN BERPASANGAN  
DAN BERKELOMPOK TERHADAP KETERAMPILAN  
OLAHRAGA SENAM**

**Oleh  
Ricky Putra Alit**

**Pembimbing  
Drs. Frans Nurseto, M.Psi  
Drs. Suranto, M.Kes**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan gerak dasar senam sikap kayang melalui model pembelajaran berpasangan (*reciprokal teaching*) dan kelompok (*group teaching*) terhadap keterampilan gerak dasar senam sikap kayang pada siswa kelas VII-B SMP Negeri 1 Terbanggi Besar. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, pelatih, dan guru penjaskes dalam mengembangkan model pembelajaran bagi siswa-siswi sekolah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Objek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII-B yang berjumlah 30 orang.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes pengukuran pada penelitian ini adalah : Rata-rata keterampilan gerak dasar senam sikap kayang melalui model pembelajaran berpasangan meningkat sebesar 36.800 demikian pula rata-rata keterampilan gerak dasar senam sikap kayang dengan model pembelajaran kelompok meningkat sebesar 27.300 Hasil analisis uji beda ternyata keterampilan gerak dasar senam sikap kayang menggunakan model pembelajaran berpasangan lebih meningkat signifikan dari pada model kelompok maupun kontrol (tanpa perlakuan).

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan gerak dasar senam sikap kayang menggunakan model pembelajaran berpasangan (*reciprokal teaching*) lebih baik dari pada menggunakan model pembelajaran kelompok (*group teaching*) pada siswa kelas VII-B SMP Negeri 1 Terbanggi Besar.

**THE COMPARISON OF LEARNING MODEL IN PAIR  
AND GROUP THROUGH THE PHYSICAL  
EXERCISE OF GYMNASTIC SKILL**

**By  
Ricky Putra Alit**

**Mentor  
Drs. Frans Nurseto, M.Psi  
Drs. Suranto, M.Kes**

This research is aimed to difference in basic motor skills of the gymnastics of kayang learning model pairs (reciprokal teaching) and group (group teaching) the basic motor skills gymnastics of kayang in class VII-B SMP Negeri 1 Terbanggi Besar. The result of this study is expected to be useful for researchers, coaches, and teachers in developing a model of learning for students. The research method that was used in this research was an experimental method. Object of this research was students of class VII-B, amounting to 30 people.

Based on the calculation and analysis of data are obtained from the test measurements in this research: average basic motor skills through gymnastics of kayang learning model pairs increased by 36,800, as well as the average basic gymnastics skills with kayang through learning model group increased by 27,300. The result of different test analysis turns the basic motor skills gymnastics of kayang using learning model pairs increased significantly than the group model and the control (no treatment).

Conclusion This study shows that basic motor skills gymnastics attitude paired kayang using learning model (reciprokal teaching) is better than using learning model group (group teaching) to students of class VII-B SMP Negeri 1 Terbanggi Large.

So, it can be concluded that showed the basic motor skills gymnastic of kayang using individual learning model pair (reciprocal teaching) is better than using learning model group (group teaching) at the class VII –B students of B SMP Negeri 1 Terbanggi Besar.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah suatu proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha untuk mendewasakan anak melalui pengajaran dan latihan baik formal maupun non formal. Pendidikan formal di Indonesia terdiri dari beberapa jenjang yang harus dilalui yaitu : TK, SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi yang diatur secara sistematis dan bertahap. Kenyataan ini dikaji lebih jauh dengan menggunakan pendekatan dua model pembelajaran, yakni model pembelajaran berpasangan (*resiprokal teaching*) dan model pembelajaran kelompok (*group teaching*).

### **Identifikasi Masalah**

1. Sulitnya penguasaan keterampilan gerak dasar senam sikap kayang, karena itu perlu pembelajaran resiprokal (berpasangan) maupun berkelompok.
2. Banyaknya model pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani yang perlu dipertimbangkan guru pendidikan jasmani.
3. Rendahnya keterampilan gerak dasar senam terutama dalam senam sikap kayang.

### **Pembatas Masalah**

Penulisan ini hanya akan membahas tentang model pembelajaran resiprokal (*berpasangan*) dan kelompok (*group teaching*).

### **Rumusan Masalah**

1. Apakah senam sikap kayang dengan menggunakan model pembelajaran resiprokal akan berhasil?
2. Apakah senam sikap kayang dengan menggunakan model pembelajaran kelompok akan berhasil?
3. Manakah model pembelajaran yang lebih efektif antara model pembelajaran resiprokal dan berkelompok terhadap peningkatan senam sikap kayang?

## **Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui besarnya pengaruh atau hasil senam sikap kayang setelah menggunakan model resiprokal pada gerak dasar senam sikap kayang.
2. Mengetahui besarnya pengaruh atau hasil senam sikap kayang menggunakan model kelompok.
3. Mencari model pembelajaran yang lebih efektif antara model pembelajaran resiprokal dan berkelompok.

## **Manfaat Penelitian**

1. Bagi Siswa :  
Penelitian ini dapat meningkatkan ketrampilan siswa dalam menguasai senam sikap kayang.
2. Bagi Peneliti :  
Penelitian ini dapat memberikan pengalaman pembelajaran yang baik untuk peneliti.
3. Bagi Guru :  
Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan model pembelajaran yang tepat yang dapat digunakan dalam mengajarkan materi senam

khususnya pada senam sikap kayang.

4. Bagi Mahasiswa :  
Memberikan pengetahuan tentang cara meningkatkan keterampilan gerak dasar senam sikap kayang menggunakan model pembelajaran mana yang lebih efektif.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pendidikan**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan..

### **Pendidikan Jasmani**

Nixon and Cozens (1963: 51) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respons otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respons tersebut.

## **Keterampilan Gerak**

Menurut Lutan (1998:367) pengembangan keterampilan gerak dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, yaitu ; Pendekatan Psikologi, Pendekatan Psikologi Behaviors, dan Pendekatan Psikologi Kognitif.

## **Metode dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

### **Metode**

Menurut Dumadi dan Kasio (1992) bahwa metode adalah cara atau jalan yang ditempuh oleh guru pada waktu menyajikan bahan ajar agar dapat diterima dengan mudah oleh siswa.

### **Model**

- a. Gaya mengajar resiprokal, yaitu dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran siswa melakukan secara berpasangan, setiap siswa memiliki peran masing-masing. Seorang siswa berperan sebagai pelaku dan siswa yang lainnya berperan sebagai pengamat untuk memberikan umpan balik

berdasarkan aturan yang telah diinformasikan oleh guru.

- b. Menurut Djamarah dan Zain (1996) pembelajaran kelompok adalah pembelajaran yang dilakukan dengan secara berinteraksi dengan peserta didik dengan jumlah 4 siswa atau lebih baik laki-laki atau pun perempuan.

### **Senam**

Senam dalam bahas inggris disebut ”Gymnastic” yang berasal dari kata ”Gymnos” bahasa Greka (Yunani) yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Orang Yunani kuno melakukan latihan senam diruangan khusus yang disebut ”Gymnasium” atau ”Gymnasiom”.

### **Senam Lantai**

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras.unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar diudara dan menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau

pada saat meloncat kedepan dan kebelakang.

### **Kayang**

Kayang adalah sikap membusur dengan posisi kaki dan tangan bertumpu pada matras dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan panggul. Nilai dari pada gerakan kayang yaitu dengan menempatkan kaki lebih tinggi memberikan tekanan pada bahu dan sedikit pada pinggang.

### **Kerangka Pikir**

Menurut Soekamto (1984:24) “Kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti”. Salah satu solusi yang dapat dilakukan guru olahraga untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar senam sikap kayang pada siswa kelas VII-B SMP Negeri 1 Terbanggi Besar adalah, penggunaan model pembelajaran yang tepat dan ada dua model pembelajaran yang tepat untuk siswa kelas VII-B

SMP Negeri 1 Terbanggi Besar yaitu, gaya mengajar resiprokal dengan gaya mengajar berkelompok.

### **Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus di uji secara empiris (Sumadi S,1983).

Ho<sub>1</sub>: Tidak terdapat perbedaan antara model pembelajaran berpasangan dan model kelompok.

Ha<sub>1</sub>: Ada perbedaan model pembelajaran berpasangan dan model kelompok.

Ho<sub>2</sub>: Hasil model pembelajaran perorangan lebih kecil dari hasil model pembelajaran kelompok.

Ha<sub>2</sub>: Hasil pada model pembelajaran perorangan lebih besar dari hasil pada model pembelajaran kelompok.

## METODOLOGI PENELITIAN

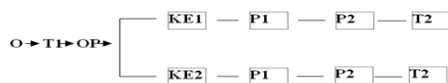
### Metode Penelitian

Pendapat Surakhmad (1982) bahwa eksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil, tujuan eksperimen bukanlah pada pengumpulan deskrip data melainkan pada penemuan faktor-faktor penyebab.

### Variabel Penelitian

1. Sebagai variabel bebas
  - Model pembelajaran berpasangan (X1)
  - Model pembelajaran kelompok (X2)
2. Sebagai variabel terikat adalah kemampuan senam sikap kayang (Y)

### Rancangan Penelitian



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Keterangan:

- O = Obyek Penelitian
- T 1 = Tes Awal (Gerakan kayang)
- OP = Ordinal Pairing
- KE 1 = Kelompok Siswa Dalam Model Pembelajaran

- resiprokal (berpasangan)
- KE 2 = Kelompok Siswa Dalam Model Pembelajaran Berkelompok
- P 1 = Perlakuan Pertama (latihan dasar senam sikap kayang)
- P 2 = Perlakuan Kedua (Latihan Gerak Koordinasi Lengan, Kaki, dan kelentukan tubuh)
- T 2 = Tes Akhir

### Objek Penelitian

Menurut Arikunto (2003), apa bila peneliti berpendapat bahwa populasi (seluruh objek penelitian) terbagi atas tingkatan-tingkatan atau strata, maka setiap strata harus diwakili sebagai sampel (bagian objek penelitian).

### Tempat Penelitian

1. Nama sekolah : SMP Negeri 1 Terbanggi Besar
2. Alamat : Jl. Budaya No.1 Poncowati, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah

### Pelaksanaan Penelitian

Waktu penelitian Delapan kali pertemuan selama 3 minggu dengan Frekuensi 3 x seminggu dengan waktu 2 x 45 menit setiap pertemuan. Dari 8



kali pertemuan tersebut pada pertemuan pertama didahului pre test / tes awal, 7 pertemuan berikutnya diberikan program pembelajaran dan pada akhir pertemuan diadakan post test.

### Teknik Pengambilan Data

Dalam penelitian ini, objek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok pertama diberi pembelajaran dengan model pembelajaran resiprokal (berpasangan) dan kelompok kedua diberi pembelajaran dengan model pembelajaran kelompok.

### Instrumen Penelitian

Data menurut arikunto (2006:126) menjelaskan bahwa : “ instrumen adalah alat pada waktu peneliti menggunakan metode”. Dalam penelitian ini diperlukan alat ukur untuk mengetahui keberhasilan siswa atau kekurangan siswa yang sudah tercapai.

### Teknik Analisis Data

1. Menghitung skor rata-rata dari setiap kelompok sampel, dengan

menggunakan pendekatan dari Sudjana (1992)

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{n}$$

2. Menghitung Varians, Sudjana (1992)

$$S^2 = \frac{n\sum X^2i - (\sum Xi)^2}{n(n-1)}$$

3. Menguji homogenitas dari dua kelompok sebelum eksperimen, Sudjana (1992)

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

4. Uji normalitas setiap tes dengan menggunakan uji kenormalan Liliefors. Sudjana (1992).

5. Berdasarkan jika hasil penelitian diperoleh data normal maka langkah pengujinya menggunakan kesamaan dua rata-rata uji : dua pihak :

$$t = \frac{B}{S_B I \sqrt{n}}$$

6. Bila hasil data pengujian berdistribusi normal, maka langkah pengujiannya menggunakan uji t.

7. Pengujian Hipotesis

Untuk uji t kriteria pengujian adalah terima hipotesis, jika  $t < t_{1-a}$  untuk harga lain  $H_0$  ditolak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Sebelum penelitian ini dilakukan, langkah yang harus dilakukan adalah melakukan tes awal. tes awal berguna untuk mengetahui keterampilan gerak dasar senam sikap kayang. Selain itu juga untuk mengetahui peningkatan hasil belajar setelah dilaksanakan pembelajaran pada selanjutnya. agar Instrumen tes yang digunakan valid dan *reliable*, maka dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas.

Dari hasil uji coba instrumen tes didapat nilai  $r_{hitung}$  pada fase persiapan yaitu 0,750, sedangkan pada fase pelaksanaan  $r_{hitung}$  0,927 dan pada fase sikap akhir yaitu 0,703 dimana semua  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , hal ini berarti instrumen tes pada penelitian ini dikatakan valid. Dari hasil uji coba instrumen tes, diperoleh reliabilitas instrumen adalah 0,950 sedangkan  $r_{tabel} = 0,339$ . Hal ini berarti instrumen tes pada penelitian ini dikatakan reliabel.

### Pernyataan Analisis

Teknik analisis data dalam pengujian hipotesis adalah uji t sampel bebas (*independent*) termasuk teknik analisis statistik parametrik, sehingga penggunaan teknik analisis ini harus memenuhi 2 syarat yaitu data harus ***berdistribusi normal*** dan kedua kelompok memiliki ***data yang homogen***.

Uji persyaratan yang kedua adalah uji homogenitas data . Uji homogenitas data menggunakan uji F. Kriteria pengujian jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  pada taraf kepercayaan 95% pada derajat bebas  $n_1 - 1, n_2 - 1$ , maka  $H_0$  diterima, atau  $H_1$  ditolak, artinya data kedua kelompok homogen.

Berdasarkan uji F, diperoleh  $F_{hitung}$  pada perbandingan keterampilan senam sikap kayang, baik antara kelompok model pembelajaran berpasangan dengan kelompok model pembelajaran kelompok, maupun kelompok model pembelajaran kelompok dengan kelompok kontrol, ternyata hasil perhitungan nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$ ,  $H_0$ . diterima, artinya varians

masing-masing kedua kelompok sama (homogen). Model pembelajaran berpasangan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar senam sikap kayang dengan selisih peningkatan sebesar 14,00. Model pembelajaran kelompok dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar senam sikap kayang sebesar 6,300. kelompok kontrol belum mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar senam sikap kayang, sehingga terjadi penurunan sebesar 0,900

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan gerak dasar senam sikap kayang pada model pembelajaran berpasangan dan model kelompok terdapat peningkatan yang berbeda nyata, hal ini dapat dilihat pada masing-masing nilai peningkatannya, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan kemampuan gerak dasar senam sikap kayang. model pembelajaran berpasangan mengalami kenaikan signifikan dari kemampuan awal atau hasil tes awal terhadap tes akhir sebesar 14,00. Sedangkan kemampuan gerak dasar senam sikap kayang yang diajar dengan model pembelajaran

kelompok meningkat sebesar 6,30, dan siswa-siswi atau kelompok yang tidak diberi perlakuan ternyata hasil tes akhirnya menurun sebesar 0,90.

## **Pembahasan**

Dapat disimpulkan bahwa senam sikap kayang menggunakan model pembelajaran berpasangan lebih baik dibandingkan dengan model pembelajaran berkelompok, karena pembelajaran kelompok cenderung lebih sering dilakukan bersama-sama sehingga susah untuk konsentrasi yang terpecah karena gerakkan teman sekelompoknya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Model pembelajaran berpasangan (*Reciprokal teaching*) dapat meningkatkan kemampuan senam sikap kayang dengan rata-rata keterampilan sebesar 36,800
2. Model pembelajaran kelompok (*group teaching*) dapat meningkatkan kemampuan senam sikap kayang dengan rata-rata keterampilan sebesar 27,300.

3. Model pembelajaran berpasangan lebih baik peningkatannya dari pada model pembelajaran kelompok terhadap senam sikap kayang .

### Saran

1. Guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam melakukan pembelajaran agar dapat memilih dan efektif.
2. Dapat diperoleh informasi tentang pembelajaran yang baik dan efektif untuk meningkatkan kemampuan senam sikap kayang.
3. Dapat menambah pengalaman, karena pembelajaran yang biasanya dilakukan hanya bersifat monoton.
4. Peneliti, perlu dikaji lebih komperhensif dengan objek penelitian yang lebih banyak serta variabel yang berbeda.

### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. PT Rineka Cipta. Jakarta

Ahmadi, A. 1990. *Diktaktik Metodik*. CV Toha. Semarang.

Syaiful, Djamarah Bahri dan Zain Aswan. 1996. *Strategi Belajar Mengajar*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.

Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud. Jakarta.

Lutan, Rusli dan Toho Cholik M. 1996/1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Dirjen Dikti Depdikbud. Jakarta.

Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Direktorat Jenderal Olahraga: Jakarta.

Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. PT. Yudistira. Jakarta.

Sugiyanto dan Agus Mahendra. 1998. *Dasar – Dasar Belajar Gerak*. Depdikbud. Jakarta.

Supandi. 1991. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Dirjen Dikti Depdikbud. Jakarta.

Sumardi S. 1983. *Metodologi Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Universitas Lampung. 2012. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung. Universitas Lampung.