**Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik dan Komando Terhadap
Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu**

Naluri Denay

(Universitas Negeri Padang)

Abstract: Reciprocal teaching methods effect and Command of the skills of swimming the butterfly stroke.

This research based on the researcher observation of swimming on the swimming pool. The researcher noticed that the butterfly skill of students taken advance swimming subject still low. That problem may be happen because of the weaknees used method. This research aims to analyze more efective method beetwen reciprocal or command method toward butterfly swimming skill of Sport Science Faculty Padang State University (FIK-UNP) students. Based on the theory, it can be submitted on hipotesis : “Reciprocal learning method is more effective than comand method toward butterfly swimming skill”.

The type of this research was “quasi experiment” the population was students from coach study field taking advance swimming subject. The sample was taken by using “sampling jenuh” technique for 20 people. Data taken technique was done by assessing swimming student technique by judge using assessment form. Analysis of data and hipotesis assessment use uji-t statistic with signifikan $\alpha : 0,05$.

From data analysis could be found that : $t_{hitung} 0,36 < t_{tabel} 1,73$. It means the hipotesis was rejected. Therefore the comand method more effective than reciprocal method toward butterfly swimming skill.

**Kata kunci : Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik dan Komando
Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu**

PENDAHULUAN

Indonesia negara yang besar dan memiliki sumber daya manusia yang berlimpah. Untuk itu perlu usaha dari bangsa ini menciptakan manusia-manusia yang berkualitas dan berdaya guna. Membahas kualitas kita tidak bisa terlepas dari kata belajar dan mengajar. Belajar membuat kita yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu, yang tidak mampu menjadi mampu. Namun tidak sampai di situ saja, disaat kita telah tahu dan mampu terhadap suatu ilmu kita juga dianjurkan untuk mengajarkannya kepada orang lain agar ilmu tersebut berkualitas dan berguna bagi sesama.

Pemerintahan di negara ini telah mendirikan lembaga pendidikan untuk mewadahi kegiatan belajar mengajar tersebut. Dalam menjalankan lembaga tersebut Pemerintah juga mengaturnya dalam Undang-undang. Adapun maksud Pendidikan yang dilakukan menurut Undang-undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003

Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 ialah:

“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, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.

Berdasarkan kutipan di atas lembaga pendidikan harus merancang dan mewujudkan pembelajaran yang dapat mengembangkan potensi yang diperlukan masyarakat, bangsa dan negara ini. Proses pendidikan ini akan berlangsung secara berkesinambungan mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sampai tingkat Perguruan Tinggi.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK-UNP) sebagai lembaga pendidikan dalam bidang olahraga juga ikut

mewujudkan suasana pembelajaran yang dapat mengembangkan keterampilan mahasiswanya. Mengenai hal tersebut FIK-UNP memiliki visi yang ditulis dalam Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang (FIK, 2010/2011:45) “Menjadi Fakultas yang memiliki budaya akademik yang unggul, dinamis dan bermutu tinggi, dalam bidang keolahragaan dengan semangat untuk menjadi terbaik dalam bidang keolahragaan dan menghasilkan tenaga kependidikan dan ilmuwan keolahragaan yang profesional beriman dan bertaqwa”.

Berdasarkan visi di atas diharapkan mahasiswa FIK-UNP mampu menjadi manusia yang bertaqwa, berilmu dan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan masyarakat luas. Dengan demikian terjadi proses yang memberikan perubahan kualitas bangsa ke arah yang lebih baik. Pelaksanaan proses pendidikan ini perlu ditunjang oleh tenaga pendidik yang handal.

Pendidik berdasarkan Undang-Undang Republik

Indonesia

Nomor 20 Tahun 2003 adalah “tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan”, sangat menentukan keberhasilan peserta didik dalam meraih prestasinya. Berdasarkan hal tersebut FIK-UNP sebagai lembaga penyelenggara pendidikan olahraga memiliki tanggung jawab yang besar dalam mewujudkan keinginan pemerintah dalam menciptakan pendidik untuk meraih prestasi. Lulusan ini diharapkan memiliki keterampilan yang baik pada bidang olahraga yang digelutinya. Sehingga tertompang harapan agar mereka menjadi tenaga pendidik yang kompeten dan profesional dibidangnya.

Untuk mewujudkan harapan tersebut, FIK-UNP memiliki tiga Jurusan. Hal ini berdasarkan kepada buku pedoman Akademik Universitas Negeri Padang

(2010/2011: 13) yaitu: 1) Pendidikan Olahraga, 2) Kepelatihan, 3) Kesehatan dan Rekreasi.

Pada Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan semua mahasiswanya diberikan beban 144-160 SKS dengan mata kuliah disesuaikan dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dibidang keterampilan gerak, pihak Jurusan Kepelatihan membagi tiga bagian mata kuliah tiap cabang olahraga. Hal ini dilakukan agar mahasiswanya memiliki suatu modal motorik untuk menjadi seorang pendidik yang profesional. Mata kuliah tersebut dibagi mulai dari tingkat dasar, pendalaman dan spesialisasi. Pada cabang olahraga renang, mata kuliahnya terdiri dari:

1. Renang Dasar yaitu pemahaman tentang ide, sejarah olahraga, teknik dan peraturan renang serta keterampilan renang gaya dada dan gaya bebas dengan koordinasi gerak kasar (FIK,2011:91).

2. Renang Pendalaman yaitu pemahaman tentang ditaktik/metodik, perwasitan, organisasi perlombaan dan kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar serta keterampilan teknik renang perlombaan dengan koordinasi gerakan halus (FIK, 2011:93).

3. Renang Spesialisasi yaitu kemampuan menyusun, mengaplikasikan, mengevaluasi program latihan renang serta keterampilan motorik ditingkat automatisasi (FIK, 2011:96).

Sesuai dengan keterangan di atas, dapat dilihat adanya kelanjutan dari setiap tingkatan mata kuliah. Untuk masuk ketingkat yang lebih tinggi mahasiswa tersebut harus mampu menyelesaikan tingkat sebelumnya dengan baik atau dengan nilai serendah-rendahnya B. Untuk renang tingkat dasar semua mahasiswa Jurusan Kepelatihan wajib menyelesaikannya dengan baik. Namun untuk tingkat pendalaman dan spesialisasi merupakan pilihan atau hanya

mereka yang memiliki hobi dan menyenangi olahraga itu saja yang disarankan untuk mengikutinya. Selain hobi juga diharapkan keterampilan motorik yang baik dan menarik untuk dilihat. Hal ini dilakukan karena hasil akhir dari perkuliahan ini ialah menjadi pelatih/pendidik pada olahraga yang ditekuninya tersebut.

Keterampilan motorik renang yang diharapkan tersebut tercakup dalam keempat gaya renang, yaitu 1) gaya dada, 2) gaya bebas, 3) gaya kupu-kupu dan 4) gaya punggung. Semua gaya renang ini telah disahkan dan diperlombakan dibawah naungan FINA (*Federation Internationale de Natation Amateur*). Khusus renang gaya kupu-kupu merupakan renang lanjutan yang diperoleh mahasiswa pada perkuliahan tingkat pendalaman. Mereka diberikan bekal keterampilan renang sampai tingkat koordinasi gerakan halus. Setelah lulus perkuliahan tingkat pendalaman tersebut, mereka melanjutkan perkuliahan tingkat spesialisasi.

Semua tingkat perkuliahan ini dilakukan pada setiap semester, dosen selalu berusaha menyajikan pembelajaran yang terbaik untuk memberikan materi perkuliahan. Hal ini dilakukan agar tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan baik. Waktu yang telah disediakan kepada mahasiswa digunakan untuk belajar keterampilan renang.

Pada saat observasi, peneliti melakukan diskusi dengan dosen renang. Ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam mengajar, diantaranya: waktu perkuliahan yang minim, berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 49 Tahun 2014 Pasal 16 yaitu :

“Ayat (1) 1 (satu) sks pada bentuk pembelajaran kuliah, responsi dan tutorial, mencakup: a. kegiatan belajar dengan tatap muka 50 (lima puluh) menit per minggu per semester; b. kegiatan belajar dengan penugasan terstruktur 50 (lima puluh) menit per minggu per semester; dan c. kegiatan belajar mandiri 60 (enam puluh) menit per minggu per semester. (2) 1 (satu) sks pada bentuk pembelajaran seminar atau bentuk pembelajaran lain yang sejenis, mencakup: a. kegiatan belajar tatap muka 100 (seratus) menit per minggu per semester; dan b. kegiatan belajar mandiri 60 (enam puluh) menit per

minggu per semester. (3) 1 (satu) sks pada bentuk pembelajaran praktikum, praktik studio, praktik bengkel, praktik lapangan, penelitian, pengabdian kepada masyarakat, dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara, adalah 160 (seratus enam puluh) menit per minggu per semester”.

Untuk perkuliahan Renang Pendalaman memiliki bobot tiga (3) SKS dan tergolong kepada ayat dua. Berdasarkan Peraturan Menteri di atas, perkuliahan ini dilakukan selama 300 menit tatap muka ditambah 180 menit kuliah mandiri per minggu per semester. Sedangkan perkuliahan yang sudah dan sedang berjalan hanya menyediakan waktu perkuliahan 160menit tatap muka per minggu per semester. Faktor lain yang menjadi kendala adalah waktu latihan di luar perkuliahan yang tidak memadai, karena terbentur dengan jadwal perkuliahan lain, metode/gaya pembelajaran dan sistim penilaian. Hal lain yang mempengaruhi keterampilan renang seperti faktor fisiologis mahasiswa baik kemampuan otot, panjang tungkai, kontraksi otot, besar otot

serta berat badan dalam melakukan renang gaya kupu-kupu ini.

Dukungan keluarga terutama orang tua dalam menyiapkan segala kebutuhan mahasiswa tersebut juga sangat menentukan. Oleh sebab itu dosen harus lebih selektif mencari metode pembelajaran untuk dapat meningkatkan keterampilan motorik mahasiswanya.

Disisi lain juga terdengar keluhan dari mahasiswa mengenai kesulitan dalam menguasai keterampilan renang gaya kupu-kupu. Menurut peneliti hal ini terjadi karena pada saat jumlah mahasiswa yang mengambil mata kuliah ini mencapai 40 orang per seksi perkuliahan. Biasanya perkuliahan ini ada dua seksi pada waktu yang bersamaan. Sehingga total mahasiswa mencapai 80 orang, tentu ini berdampak pada pengawasan dosen yang terpecah serta pengontrolan teknik sulit tercapai dengan maksimal. Biasanya taktik yang dilakukan dosen mengoreksi kesalahan satu orang untuk perbaikan semua mahasiswa yang ikut perkuliahan.

Keadaan tersebut membuat peneliti tertarik untuk mencoba menerapkan metode pembelajaran yang lain agar perkuliahan yang berjalan satu semester ini dapat dimanfaatkan lebih maksimal.

Dalam dunia pendidikan kita mengenal beberapa metode pembelajaran. Diantaranya metode komando, metode praktek, metode timbal-balik, metode inklusi, dan lain sebagainya. Semua metode pembelajaran ini dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuan pembelajaran. Walaupun demikian dosen harus tepat dalam penggunaan metode pembelajaran ini, tergantung dengan tujuan dan harapan dari pembelajaran. Oleh sebab itu aktifitas olahraga pendidikan ini mendorong mahasiswanya untuk meningkatkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, kemampuan menganalisa gerakan teknik sebagai persiapan mengajar. Melihat kenyataan di atas maka peneliti berkeinginan melakukan suatu penelitian tentang penggunaan metode pembelajaran yang tepat

untuk diterapkan pada mahasiswa renang pendalaman tersebut. Dua metode yang akan diteliti tersebut ialah metode pembelajaran timbal-balik dan metode pembelajaran komando. Pemilihan kedua gaya ini berdasarkan pertimbangan dari tujuan perkuliahan yang sangat kompleks dan waktu yang pendek.

Metode pembelajaran timbal-balik ini merupakan metode pembelajaran yang mengelompokkan mahasiswa berpasangan. Masing-masing mereka memiliki tugas yang berbeda, yaitu: melakukan pengamatan dan penilaian sedangkan yang lain melakukan praktek renang gaya kupu-kupu. Hal ini bertujuan agar pengoreksian dan pemahaman gerakan akan lebih cepat dan tepat.

Selain metode pembelajaran timbal-balik juga ada metode pembelajaran komando. Metode pembelajaran komando yang akan digunakan pada perkuliahan renang ini masih menggunakan konsep yang telah diterapkan sebelumnya. Sebelum memberikan tugas kepada mahasiswa dosen memberikan

contoh teknik yang benar. Dalam melakukan gerakan renang mahasiswa diawasi secara keseluruhan sehingga kesalahan yang dilakukan satu mahasiswa mewakili untuk semua. Dengan menggunakan metode seperti ini semua mahasiswa hanya diawasi dan dikoreksi oleh satu orang saja yaitu dosen. Namun demikian waktu pembelajaran yang diberikan lebih maksimal.

Setiap gaya renang memiliki teknik yang berbeda-beda sesuai dengan aturannya masing-masing. Dalam renang gaya kupu-kupu memiliki lima komponen gerakan yaitu, posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan tangan, teknik pengambilan nafas dan koordinasi gerak. Agar pencapaian pembelajaran maksimal, maka unsur-unsur tersebut merupakan rangkaian gerakan yang harus diperhatikan. Dengan demikian, diharapkan metode pembelajaran timbal-balik ini dapat meningkatkan keterampilan renang khususnya gaya kupu-kupu.

Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang

“Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-balik dan Komando terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Jurusan Keolahragaan Universitas Negeri Padang”. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih baik untuk mencapai tujuan perkuliahan yang maksimal.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*), Menurut Sugiyono (2009:107) “ Penelitian eksperimen semu adalah penelitian yang mendekati percobaan sesungguhnya dimana tidak mengadakan kontrol memanipulasikan semua variabel yang relevan”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode Pembelajaran Timbal-balik dan metode pembelajaran komando terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Keolahragaan FIK-UNP. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode pembelajaran timbal-balik dan komando, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa

Kepelatihan yang mengambil renang Pendalaman. Penelitian ini menggunakan rancangan Uji T. Selanjutnya dilakukan undian untuk menentukan kelompok mana yang diberikan perlakuan menggunakan metode pembelajaran timbal-balik dan kelompok yang menggunakan metode pembelajaran komando.

. Dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan dengan cara *Sampling Jenuh*, maksudnya subyek yang digunakan sebagai sampel yaitu semua mahasiswa yang terdaftar pada mata kuliah Renang Pendalaman. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi relatif kecil, dengan demikian jumlah sampel 26 orang.

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data adalah format penilaian keterampilan renang gaya kupu-kupu. Berdasarkan format penilaian ini terdapat empat aspek penilaian keterampilan renang gaya kupu-kupu. Dari aspek-aspek tersebut terdapat dua belas *item* yang dinilai. Keempat aspek tersebut meliputi:

a. Gerakan Tangan

Penilaian gerakan tangan terdapat lima *item* yaitu: a) Tahap pertama (fase meluncur), b) Tahap kedua (fase *pull*), c) Tahap ketiga (fase *push*), d) Tahap keempat (fase *recovery*), e) Tahap kelima (fase *entry*).

b. Gerakan Kaki

Penilaian gerakan kaki berdasarkan format ada empat *item* yaitu: a) Tahap pertama (sumber gerakan kaki), b) Tahap kedua (gerakan kaki *recovery* keatas), c) Tahap ketiga (gerakan *beat* kaki kebawah), d) Tahap keempat (irama tekanan gerakan kaki).

c. Pernafasan

Dalam penilaian gerakan pernafasan ada dua *item* yaitu: a) menghembuskan udara dan b) Menghirup udara.

d. Koordinasi Gerak

Penilaian koordinasi gerakan mencakup keseluruhan rangkaian gerak renang gaya kupu-kupu.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data hasil tes akhir metode timbal-balik terhadap

keterampilan renang gaya kupu-kupu

Berdasarkan analisis data test akhir kelompok metode pembelajaran timbal-balik dengan jumlah sampel 11 orang ($n = 11$), diperoleh skor maksimum 45,33, skor minimum 25,67, rata-rata (*mean*) 33,70, dan standard deviasi (SD) 5,96, Jumlah kelompok 5, rentang antara kelas interval 3,93. Distribusi frekuensi keterampilan renang gaya kupu-kupu kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel : Distribusi skor penilaian metode Timbal-balik terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (orang)	Relatif (%)
1	25,67–29,60	3	27,27
2	29,61–33,54	3	27,27
3	33,55–37,48	3	27,27
4	37,49–41,42	0	0
5	41,43–45,36	2	18,18
Jumlah		11	100

Berdasarkan tabel dapat dilihat hasil analisis data test akhir kelompok Pembelajaran Timbal-balik dengan kelas interval 25,67–29,60 sebanyak 3 orang (frekuensi relatif 27,27%), 29,61–33,54

sebanyak 3 orang (frekuensi relatif 27,27%), 33,55–37,48 sebanyak 3 orang (frekuensi relatif 27,27%), 37,49–41,42 sebanyak 0 orang (frekuensi relatif 00,00%) dan kelas interval 41,43–45,36 juga 2 orang (frekuensi relatif 18,18%).

2. Data hasil tes akhir metode komando terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu

Berdasarkan analisis data test akhir kelompok metode pembelajaran komando dengan jumlah sampel 9 orang ($n = 9$), diperoleh skor maksimum 41,33, skor minimum 24,67, rata-rata (*mean*) 34,63, dan standard deviasi (SD) 5,70, jumlah kelompok 5, rentang antara kelompok 3,33. Distribusi frekuensi keterampilan renang gaya kupu-kupu kelompok metode komando ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel : Distribusi skor penilaian metode komando terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut (orang)	Relatif (%)
1	24,67–28,00	1	11,11
2	28,01–31,34	1	11,11
3	31,35–34,68	3	33,33

4	34,69-38,02	1	11,11
5	38,03-41,36	3	33,33
Jumlah		9	100

Berdasarkan tabel dapat dilihat hasil analisis data test akhir kelompok Pembelajaran Komando dengan kelas interval 24,67-28,00 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 11,11%), 28,01-31,34 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 11,11%), 31,35-34,68 sebanyak 3 orang (frekuensi relatif 33,33%), 34,69-38,02 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 11,11%) dan kelas interval 38,03-41,36 sebanyak 3 orang (frekuensi relatif 33,33%).

Pemberian dua metode pembelajaran timbal balik dan metode pembelajaran komando ini tentu mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP, namun dari hasil analisis statistik, diperoleh $t_{hitung} 0,36 < t_{tabel} 1,73$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian ini ditolak. Hal ini dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari metode pembelajaran timbal balik dengan metode pembelajaran komando

terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP.

B. Pembahasan

Melihat masalah pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah Renang Pendalaman ini yaitu masih rendahnya keterampilan renang yang mereka miliki, maka perlu diberikan suatu metode pembelajaran. Metode pembelajaran yang digunakan ialah metode pembelajaran timbal-balik dan metode pembelajaran komando. Dari penggunaan kedua metode pembelajaran ini dilihat apakah ada perbedaan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu pada mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP ini.

Sebelum eksperimen dilakukan kepada sampel, terlebih dahulu dibagi sampel menjadi dua kelompok dengan cara undian. Setelah itu menyiapkan delapan program pembelajaran. Pembelajaran ini dilakukan selama satu bulan dengan satu kali pertemuan setiap minggunya. Namun satu kali pertemuan jam perkuliahan diperpanjang untuk dua

kali pertemuan. Jadwal tersebut setiap hari Selasa jam 07.00 - 09.40 WIB.

Untuk mendapatkan data yang lebih akurat maka perlu kiranya dilakukan pengkajian tentang metodologi dan kajian teori yang mendukung terhadap suatu penelitian. Dengan menggunakan pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu serta dilakukan dalam suatu metode yang sistematis dengan langkah-langkah maupun prosedur yang benar, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat diterima kebenarannya. Pembahasan dari temuan ini dapat dikemukakan sebagai berikut: Tidak terdapat perbedaan pengaruh dari metode pembelajaran timbal balik dan metode pembelajaran komando terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP.

Pemberian dua metode pembelajaran timbal balik dan metode pembelajaran komando ini tentu mempunyai pengaruh terhadap peningkatan keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP, namun dari

hasil analisis statistik, diperoleh $t_{hitung} 0,36 < t_{tabel} 1,73$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian ini ditolak. Hal ini dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari metode pembelajaran timbal balik dengan metode pembelajaran komando terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP.

Penggunaan dari kedua metode pembelajaran ini, metode pembelajaran komando lebih baik dari metode pembelajaran timbal balik, karena *mean* metode pembelajaran komando (34,63) lebih besar dari metode pembelajaran timbal balik (33,70). Keterampilan renang gaya kupu-kupu kelompok mahasiswa dengan metode pembelajaran komando lebih baik dari pada kelompok mahasiswa dengan metode pembelajaran timbal balik. Hal ini terjadi karena metode pembelajaran komando membuat mahasiswa dapat menerima materi dengan mudah, mempraktekkan, dan memahami yang diberikan oleh

dosen sehingga apa yang diinginkan oleh dosen tercapai.

Menurut Mosston (2008:76). “Metode pembelajaran Komando adalah suatu bentuk metode pembelajaran dengan semua keputusan diambil oleh dosen dan peran dari mahasiswa mengikuti dari keputusan tersebut berdasarkan petunjuk”. Metode pembelajaran ini merupakan metode pembelajaran satu arah yang terpusat kepada dosen. Sehingga jam pelajaran dapat dimaksimalkan dalam menjalankan proses pembelajaran.

Lutan dkk (2002:2) menambahkan “disebut metode pembelajaran komando karena sejak perencanaan sampai pada pelaksanaan sepenuhnya bergantung pada perintah dosen, sedangkan tugas mahasiswa hanyalah mendengar penjelasan dan meniru pelaksanaan tugas yang diperlihatkan oleh dosen”. Dengan demikian, peran dosen sangat dominan sekali dalam pembelajaran. Tugas mahasiswa hanya menjalankan instruksi atau perintah yang sudah diberikan dosen.

Metode pembelajaran komando juga memiliki keunggulan dari penggunaan waktu pembelajaran, dari penelitian yang telah dilakukan ada dua kali lipat pelaksanaan gerakan renang dibanding metode pembelajaran timbal balik. Dengan demikian, dalam penyusunan metode pembelajaran komando terlihat kekhususan yaitu bahwa semua keputusan dalam pembelajaran dilakukan oleh dosen sehingga pusat informasi hanya dari satu titik, metode pembelajaran ini akan menghasilkan tingkat kegiatan yang tinggi dalam belajar. Pada akhirnya akan menghasilkan keterampilan renang gaya kupu-kupu yang baik.

Selanjutnya metode pembelajaran timbal balik yang melibatkan teman sejawat dalam menerima dan menyampaikan ilmu berdasarkan bimbingan dosen perlu dipertimbangkan lagi dalam penggunaannya. Berdasarkan hasil akhir keterampilan renang gaya kupu-kupu kelompok yang menggunakan metode pembelajaran timbal balik, diperoleh peningkatan keterampilan renangnya dibawah

kelompok metode pembelajaran komando, walaupun perbedaannya tidak signifikan.

Penerapan metode pembelajaran timbal-balik ini terlihat mahasiswa kesulitan dalam menjalankannya, karena materi pembelajaran yang mereka terima masih baru. Selain mereka berusaha memahami materi pembelajaran juga diberi tanggungjawab untuk mengajarkan kepada teman mereka. Hal ini juga akan menyita waktu pembelajaran yang banyak. Jadwal praktek mereka melakukan gerak renang hanya setengah dari waktu pembelajaran yang ada, karena di setengah waktu lagi mereka saling berganti peran dalam pembelajaran. Sehingga hasil pembelajarannya tidak sesuai dengan harapan.

Dengan memperhatikan penerapan kedua metode pembelajaran di atas, terlihat bahwa untuk meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP metode pembelajaran komando lebih efektif daripada metode pembelajaran timbal-balik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan yaitu:

Metode pembelajaran komando lebih efektif dibandingkan dengan metode pembelajaran timbal-balik terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP.

A. Implikasi

Berpedoman pada hasil penelitian yang ditemukan bahwa metode pembelajaran timbal-balik dan metode pembelajaran komando sama-sama berpengaruh terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu. Namun demikian, bila dilihat besar pengaruh keterampilan renang gaya kupu-kupu dari masing-masing metode yang diterapkan, metode pembelajaran komando mempunyai pengaruh lebih baik terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu dibandingkan metode pembelajaran timbal-balik. Hal ini dapat dilihat pada hasil akhir keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP yang

menunjukkan bahwa metode pembelajaran komando memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dan lebih baik daripada metode pembelajaran timbal-balik.

Implikasi pertama temuan penelitian ini bahwa untuk mendapatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu, metode pembelajaran komando merupakan metode pembelajaran yang lebih baik digunakan dibandingkan dengan metode pembelajaran timbal-balik. Hal ini disebabkan oleh waktu yang tersedia bagi mahasiswa lebih banyak untuk mengulang gerakan renang dibawah komando dosen.

Implikasi kedua temuan penelitian ini berdampak pada mahasiswa yang ingin mendapatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu agar lebih banyak berlatih dan mengulang gerakan renang tersebut. Sehingga hasil dari pembelajaran lebih baik lagi.

Berdasarkan temuan ini, metode pembelajaran timbal-balik juga perlu menjadi pertimbangan dalam variasi metode pembelajaran. Sebab dalam penelitian ini juga

ditemukan bahwa ada pengaruh terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa Kepeleatihan FIK-UNP. Selain itu metode pembelajaran timbal-balik ini akan memberikan pengalaman baru bagi mahasiswa. Pengalaman yang dimaksud ialah menganalisa gerakan renang dengan bantuan dosen dan menyampaikan dengan bahasa sendiri kepada teman yang diamati.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Dosen, dalam pembelajaran keterampilan renang gaya kupu-kupu di Jurusan Kepeleatihan FIK-UNP menggunakan metode pembelajaran komando lebih efektif dibandingkan metode pembelajaran timbal-balik.
2. Metode pembelajaran timbal-balik juga dapat diterapkan kepada mahasiswa melihat dari hasil yang diperoleh mahasiswa dalam

perkuliahan renang
pendalaman, sebagai
variasi dalam
pembelajaran.

3. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa Kepelatihan FIK-UNP yang mengambil mata kuliah renang Pendalaman dengan jumlah 40 orang. Akan tetapi yang mengikuti perkuliahan hanya 20 orang saja, sehingga penelitian ini tidak dapat menggambarkan kondisi satu seksi perkuliahan renang pendalaman dengan kapasitas maksimal 40 orang.

Catatan : Artikel ini ditulis dari penulis di Pascasarjana Universitas Negeri Padang dengan tim Pembimbing Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si dan Dr. Chalid Marzuki, MA

DAFTAR RUJUKAN

Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Ebel, R.L, dan Fersbie, D.A, (1972), *Essecials Of Education Measurement*. New York: Prentice Hall.

Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2011. *Buku Pedoman Akademik Universitas Negeri Padang*: FIK UNP Padang.

Fahmil Haris. 2014. "Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Kuranji Padang". *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP.

Giriwijoyo, H.Y.S Santosa, dan Sidik Dikdik Zafar. 2013. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. 1976.

Kristi Agust. 2012. "Pengaruh Metode Komando, Ekplorasi Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Keterampilan Tembakan Bebas Siswa Sman 3 Pekanbaru". *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana UNP.

Lutan, Rusli dkk. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen DIKTI.

Lutan, Rusli dkk. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani Konsep dan Praktik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Maglischo, Ervent W. 1982. *Swimming Faster. A. Comprehensive Guide to The Science of Swimming*. California: Myfield Publishing Company California.

Marzuki, Chalid. 1999. *Renang Dasar*. Padang: FIK UNP.

- McLeod, Ian. 2010. *Swimming Anatomy*. Human Kinetics.
- Michael Phelps Wins Gold-Men's 100 M Butterfly Full Event-London 2012 Olympics MP4 You Tube diakses 1 Januari 2015.
- Mosston, Muska alih Bahasa oleh Ilham Surya Fallo's. 2008. *Pengajaran Pendidikan*.
- Mosston, M and Ashwort, S. 2002. *Teaching Physical Education-5thed*. New York. McMillan College Publishing.
- Nawawi, Umar. 2006. *Fisiologi Olahraga*. Padang: FIK. UNP
- Pearce, Evelyn. Tanpa tahun. *Anatomi dan Fisiologi untuk Para Medis*. Terjemahan Sri Mulyani Handoyo. 2002. Jakarta: PT. Gramedia
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 49 Tahun 2014*. Jakarta : Biro Hukum dan Organisasi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Peraturan Renang FINA 2009-2013. *Renang-Gaya-Kupu-Kupu-Butterfly-Stroke.html* (<http://puspita-sc.blogspot.com/2010/08/> , diakses Januari 2015)
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik* (Deskripsi dan Tinjauan Kritis). Jawa Barat: Referens.
- Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sugiyono. 2008. *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- . 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supadi.1991. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Dirjen Dikti, Depdikbud
- Sutikno, Sobry. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung. Prospect.
- Suwaid, Muhammad Ibnu Hafidh. 2010. *Cara Nabi Mendidik Anak*. Jakarta : Al-I'tishom.
- Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP Padang.
- Thomas, David G. 2007. *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. 2005. Jakarta : Biro Humas dan Hukum,

Kementrian Negara Pemuda
dan Olahraga.

Data dan Informasi
Pendidikan,
Balitbang-
Depdiknas 2004.

*Undang-Undang Republik Indonesia
No 20 Tahun 2003 tentang
Pendidikan Nasional.*Pusat