

PENINGKATAN PENGUASAAN TEKNIK RENANG GAYA DADA DENGAN METODE PEMBELAJARAN RESIPROKAL

Vera Septi Sistiasih¹

email: vera.sistiasih@ums.ac.id¹

¹ Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik renang gaya dada dengan metode pembelajaran resiprokal. Sample dari penelitian ini adalah mahasiswa semester 3 Pendidikan Olahraga UMS berjumlah 35 mahasiswa. Dari hasil observasi awal penguasaan teknik renang gaya dada peserta didik pada taraf kurang. Kemudian dilaksanakan metode resiprokal diluar jam perkuliahan dengan dua siklus. Pada akhir siklus dua diperoleh hasil dengan tingkat kebenaran kategori baik yaitu gerakan kaki 25 mahasiswa atau 71,14%, gerakan lengan dan pengambilan nafas 27 mahasiswa atau 77,14%, sedangkan untuk posisi badan 30 mahasiswa atau 85,71%. Dari hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa ada peningkatan penguasaan teknik renang gaya dada dengan metode pembelajaran resiprokal.

Kata kunci : Renang; Gaya dada; Resiprokal;

Abstract

This research is a classroom action research that purpose to improve of breaststroke swimming techniques with reciprocal learning methods. The sample from this research was the 3rd semester students of UMS Sports Education totaling 35 students. From the results of initial observations the mastery of the breaststroke swimming technique of students is at a less level. Then the practice method was conducted outside of class hours with two cycles. At the end of the second cycle the results obtained with the level of correctness of the good categories are 25 students' foot movements or 71.14%, arm movements and breathing in 27 students or 77.14%, while for the body position 30 students or 85.71%. The results of the study showed that there was an increase in mastery of breaststroke swimming techniques with practice learning methods.

Keywords: *Swimming; Breaststroke; Reciprocal;*

A. Pendahuluan

Renang merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus diambil oleh mahasiswa semester 3 Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Renang gaya dada adalah salah satu dari 4 gaya yang harus dikuasi oleh mahasiswa. Yang dinilai dari mata kuliah renang adalah kebenaran gerakan dan teknik dalam melakukan renang gaya dada, bukan kecepatan. Dari hasil observasi awal mahasiswa Pendidikan Olahraga semester 3 tahun ajaran 2019/2020 diperoleh data dibawah ini, hasilnya pada table 1 berikut ini:

Tabel 1 Hasil Observasi Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada

No.	Gerakan	Kurang	Sedang	Baik
1.	Gerakan Kaki	40%	31%	28%
2.	Gerakan Lengan	28%	28%	37%

3.	Posisi Badan	26%	31%	43%
5.	Koordinasi	26%	31%	43%

Berdasarkan hasil observasi di atas, kemampuan awal mahasiswa merupakan pertimbangan utama dalam memecahkan persoalan. Oleh karena itu, proses pembelajaran renang juga harus disesuaikan dengan factor yang menjadi hambatan mahasiswa dalam menguasai teknik renang gaya dada. Selain itu efektifitas proses pembelajaran menjadi hal yang utama. Waktu pembelajaran satu gaya renang adalah 7x pertemuan, dengan waktu tersebut dirasa sangat kurang. Untuk itu diperlukan metode pembelajaran yang cocok. Metode pembelajaran resiprokal di luar jam perkuliahan dirasa cocok untuk mengatasi hambatan dalam menguasai teknik renang gaya dada. Olahraga renang merupakan olahraga dengan keterampilan yang kompleks membutuhkan pengetahuan dasar yang baik dan latihan rutin untuk dapat menguasai dengan cepat. Selain itu menurut Budiwanto (2012:13) faktor latihan meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis, factor latihan tersebut saling berhubungan. Menurut Tetika (2011:15) teknik pelatihan renang antara lain yaitu pengenalan air, melatih gerakan kaki, melatih gerakan lengan, posisi badan, pengambilan nafas dan koordinasi. Sedangkan menurut Suryatna dan Suherman (2001:67) posisi tubuh pada gaya dada (*breaststroke*) yaitu mengapung, merentang lurus dengan posisi telungkup sejajar dengan air. Dari pendapat ahli tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa urutan latihan renang gaya dada yaitu pengenalan air, gerakan kaki, gerakan lengan, posisi badan, pengambilan nafas dan koordinasi. Sebelum memulai mempelajari teknik berenang gaya dada untuk perenang pemula seharusnya dapat memahami bentuk-bentuk pengenalan air. Pengenalan air sangat diperlukan terutama bagi yang belum bisa sama sekali. Menurut Subagyo (2008:1) pengenalan air bertujuan untuk mengurangi rasa takut ketika berada di dalam air, pada saat pengenalan air terdapat 3 hal yang utam antara lain: pernafasan, meluncur dan mengapung. Sedangkan menurut Tetikay (2011:15) mengatakan tujuan pengenalan air agar tubuh dapat menyesuaikan diri dengan suhu air yaitu dengan melakukan senam-senam ringan. Menurut Roeswan dan Soekarno (1982:39) pengernalan air bertujuan untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air seperti dingin, basah dan tahanan air. Dari beberapa pendapat ahli tersebut disimpulkan bahwa pengenalan air merupakan suatu latihan di air yang bertujuan untuk menghilangkan rasa takut terhadap air, menyesuaikan suhu tubuh dan mengenal sifat air.

Setelah memahami hakekat tentang pengenalan air, kemudian hal yang harus dilakukan yaitu memahami gerakan kaki/tungkai. Menurut Edo Prasetyo dan Moch Yunus (2017:88) fungsi dari gerakan kaki/tungkai sebagai stabilisator dan memberikan dorongan ke depan. Selain itu, gerakan kaki/tungkai pada gaya dada (*breaststroke*) merupakan gerakan pendorong utama. Terdapat dua teori tentang gerakan tungkai pada renang gaya dada yaitu teori *wedge action* (baji) dan teori *whip action* (cambuk). Tenaga dorongan berasal dari tekanan air ke belakang menggunakan tungkai kaki bagian bawah dan telapak kaki. Untuk teori *wedge action* kekuatan dorongan berasal dari penekanan air diantara kedua tungkai saat diluruskan, sedangkan untuk teori *whip action* sumber dorongan berasal dari tendangan telapak kaki. Menurut Tri Tunggal Setiawan (2005:13) dilihat dari kecepatan, kekuatan dorongan, gerakan yang efisien dan tempo gerakan teori *whip action* lebih menguntungkan daripada teori *wedge action*. Gerakan yang dimaksud dengan teori *whip action* yaitu : kedua kaki lurus rapat, kemudian ditekuk keatas tanpa membuka lutut atau lutut tetap rapat, buka tungkai bawah membentuk huru “v”, selanjutnya tungkai atas melebar dan tendang air dengan menggunakan telapak kaki. Menurut Tri Tunggal Setiawan (2005:14) untuk memperoleh dorongan yang kuat, telapak kaki menendang ke arah dalam sekuat mungkin. Gerakan berikutnya yang harus dipahami setelah gerakan tungkai yaitu gerakan lengan. Gerakan lengan pada gaya dada terdiri dari *pull* dan *recovery*. Gerakan lengan pada renang tidak berpengaruh begitu besar terhadap

dorongan, karena gerakan lengan pada gaya dada hanya untuk membantu dalam pengambilan nafas. Langkah selanjutnya dalam mempelajari renang yaitu gerakan koordinasi. Gerakan koordinasi merupakan gabungan dari gerakan lengan, gerakan tungkai dan pengambilan nafas. Renang gaya dada dimulai dari gerakan tungkai kemudian dilanjutkan dengan gerakan lengan dan diikuti pengambilan nafas. Menurut Tri Tunggal Seiawan (2005:10) gerakan koordinasi pada renang gaya dada yaitu dengan melakukan satu gerakan kaki, satu gerakan lengan dan bersamaan dengan pengambilan nafas.

Menurut Subagyo (2005:8) renang tidak hanya sekedar gerakan meluncur, tetapi juga mempertahankan tubuh diperkuaan air. Perbedaan dari keempat gaya dalam renang terletak pada teknik gerakannya. Gerakan dalam renang sangat kompleks dan membutuhkan koordinasi yang bagus serta kuantitas latihan yang banyak. Maka dalam pembelajaran renang perlu diperhatikan metode pembelajaran yang tepat sesuai dngan karakter peserta didik. Terdapat beberapa gaya mengajar yang dapat diginakan sebagai metode pembelajaran renang gaya dad. Antara lain : gaya mengajar komando, gaya mengajar inklusi, gaya mengajar resiprokal, daya mengajar latihan (*practice*), gaya mengajar program individual dan baya mengajar sendiri. Dilihat dari arakter peserta didik peneliti menggabungkan dua metode belajar yaitu metode resiprokal yang merupakan pengembangan dari metode *practice*. Penelitian terdahulu, yang dilakukan oleh Ernawan Susanto (2004:8) menyatakan bahwa metode resiprokal memberi pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar renang gaya bebas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari M Isa, A Sitepu dan S Husin (2013:7) yang menunjukkan bahwa metode mengajar resiprokal lebih sesuai diterapkan untuk renang gaya dada dibandingkan dengan gaya mengajar inkuiri. Selain itu untuk memperkuat metode latihan menurut Sartono dan Firman Adityatama (2018:116) menyatakan bahwa metode pembelajaran renang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik anak usia 8 tahun. Menurut Moston (1993) pendidik dapat melakukan proses pembelajaran dengan berbagai macam pendekatan gaya mengajar : gaya mengajar merupakan perangkat pengambilan keputusan. Dalam hal ini permasalahan yang muncul adalah pendidik belum menemukan metode yang cocok untuk pembelajaran renang gaya dada dengan waktu hanya 7x pertemuan. Untuk itu dibutuhkan metode yang tepat untuk mengatasi hal tersebut. Peneliti mencoba menggunakan metode pembelajaran resiprokal. Menurut Mosston, Ashworth & Block (2008:62) gaya resiprokal merupakan pengembangan dari gaya latihan yang ditingkatkan pelaksanaannya untuk memperbesar hubungan sosialisasi dengan teman serta mengambil manfaat dari adanya umpan balik. Menurut Muhammad Husni Tamim (2017:73) gaya mengajar resiprokal yang dijadikan sebagai metode latihan menekan kan kepada atlet (peserta didik) untuk mempunyai peran menggantikan pelatih (pendidik) dalam proses pembelajaran. Menurut Chatoupis & Emmanuel (2003:33) tugas pendidik dalam metode resiprokal untuk mempersiapkan tugas dan tingkat kesulitan dalam setiap tugas. Menurut Muhammad Husni Tamim (2017:73) metode pembelajaran resiprokal memiliki pengaruh besar, mengembangkan konsep sendiri dalam melakukan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan penampilan fisik. Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti memberikan treatment dengan metode pembelajaran resiprokal untuk meningkatkan penguasaan teknik renang gaya dada.

B. Metode

Penelitian Ini Menggunakan Mode Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) Dengan Dua Siklus Tindakan. Peneliti Menggunakan Metode Pembelajaran Resiprokal Untuk Meningkatkan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada. Data Yang Dikumpulkan Setiap Kegiatan Observasi Dari Pelaksanaan Siklus Ptk Dianalisis Secara Deskriptif Kualitatif Dengan Menggunakan Teknik Persentase Untuk Melihat Kecenderungan Yang Terjadi Dalam Kegiatan Pembelajaran. Untuk Melihat Adanya

Peningkatan Teknik Penguasaan Renang Gaya Dada, Peneliti Menilai Dari 4 Aspek Yaitu: Gerakan Kaki/Tungkai, Gerakan Lengan, Posisi Badan Dan Koordinasi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu : siklus I dan siklus II. Masing-masing siklus disajikan dalam tabel dan grafik untuk mempermudah pemahaman. Pada hasil siklus I menunjukkan data tentang persentase kemampuan mahasiswa dalam teknik penguasaan renang gaya dada. Data tersebut terdiri dari data teknik gerakan kaki, gerakan lengan, posisi badan dan pengambilan nafas. Data pertama untuk tindakan teknik gerakan kaki menunjukkan sejumlah 9 mahasiswa atau 26% memiliki kemampuan kurang, 6 mahasiswa atau 17% memiliki kemampuan sedang dan 20 mahasiswa atau 57 % memiliki kemampuan baik. Data kedua untuk tindakan teknik gerakan lengan menunjukkan sejumlah 5 mahasiswa atau 14% memiliki kemampuan kurang, sejumlah 7 mahasiswa atau 20% memiliki kemampuan sedang, sejumlah 23 mahasiswa atau 66% memiliki kemampuan baik. Data ketiga untuk tindakan teknik posisi badan sejumlah 4 mahasiswa atau 11% memiliki kemampuan kurang, sejumlah 7 mahasiswa atau 20% memiliki kemampuan sedang, sejumlah 24 mahasiswa atau 69% memiliki kemampuan baik. Data terakhir untuk tindakan teknik pengambilan nafas sejumlah 4 mahasiswa atau 11% memiliki kemampuan kurang, sejumlah 7 mahasiswa atau 20% memiliki kemampuan sedang, sejumlah 24 mahasiswa atau 69%. Hasil data bisa dilihat dari tabel berikut ini:

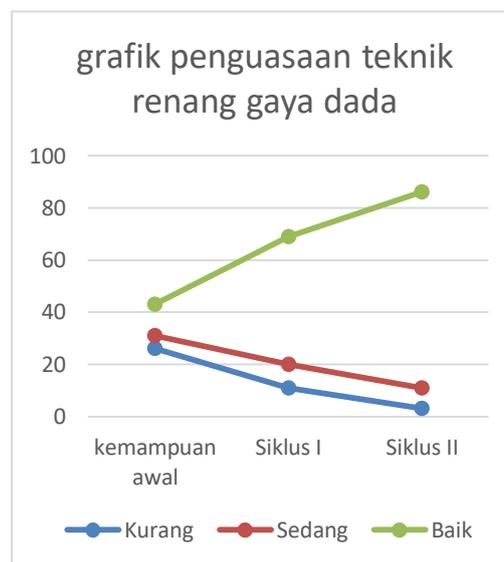
Tabel 2. Hasil Siklus I, Terdiri dari Gerakan Kaki, Gerakan Lengan, Posisi Badan dan Pengambilan Nafas

No	Tindakan Kelas	Prosentase Hasil		
		Kurang	Sedang	Baik
1.	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan gerakan kaki dengan bermacam-macam bentuk kegiatan	26%	17%	57%
2.	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan gerakan lengan dengan bermacam-macam bentuk kegiatan	14%	20%	66%
3.	Melakukan teknik posisi badan dengan benar, menggapung <i>stream line</i> dipermukaan air	11%	20%	69%
4.	Melakukan gerakan koordinasi seluruh teknik dan disertai pengambilan nafas	11%	20%	69%

Pada hasil siklus II menunjukkan data tentang persentase kemampuan mahasiswa dalam teknik penguasaan renang gaya dada. Data tersebut terdiri dari data teknik gerakan kaki, gerakan lengan, posisi badan dan pengambilan nafas. Data pertama untuk tindakan teknik gerakan kaki menunjukkan sejumlah 2 mahasiswa atau 6% memiliki kemampuan kurang, 8 mahasiswa atau 23% memiliki kemampuan sedang dan 25 mahasiswa atau 71% memiliki kemampuan baik. Data kedua untuk tindakan teknik gerakan lengan menunjukkan sejumlah 1 mahasiswa atau 3% memiliki kemampuan kurang, sejumlah 7 mahasiswa atau 20% memiliki kemampuan sedang, sejumlah 27 mahasiswa atau 77% memiliki kemampuan baik. Data ketiga untuk tindakan teknik posisi badan sejumlah 1 mahasiswa atau 3% memiliki kemampuan kurang, sejumlah 4 mahasiswa atau 11% memiliki kemampuan sedang, sejumlah 30 mahasiswa atau 80% memiliki kemampuan baik. Data terakhir untuk tindakan teknik pengambilan nafas sejumlah 1 mahasiswa atau 3% memiliki kemampuan kurang, sejumlah 4 mahasiswa atau 11% memiliki kemampuan sedang, sejumlah 30 mahasiswa atau 86%. Hasil data bisa dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 3. Hasil Siklus I, Terdiri dari Gerakan Kaki, Gerakan Lengan, Posisi Badan dan Pengambilan Nafas

No	Tindakan Kelas	Prosentase Hasil		
		Kurang	Sedang	Baik
1.	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan gerakan kaki dengan bermacam-macam bentuk kegiatan	6%	23%	71%
2.	Memberikan kesempatan mahasiswa untuk dapat beradaptasi sekaligus melakukan gerakan lengan dengan bermacam-macam bentuk kegiatan	3%	20%	77%
3.	Melakukan teknik posisi badan dengan benar, mengapung <i>stream line</i> dipermukaan air	1%	11%	86%
4.	Melakukan gerakan koordinasi seluruh teknik dan disertai pengambilan nafas	1%	11%	86%



Grafik 1. Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada

Pembahasan

Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus I Tahap perencanaan : sebelum penelitian dilaksanakan peneliti melakukan sebuah pra-tindakan untuk memperoleh kesepakatan tindakan yang akan dilakukan. Kegiatan tersebut meliputi : (1) kesepakatan tentang prosedur penelitian tindakan, (2) kesepakatan dalam menyusun lembar observasi dan lembar kerja mahasiswa berkaitan dengan materi tindakan, sistematika dan prosedur tindakan dan (3) pembagian kelompok mahasiswa. Di samping itu juga dilakukan pengamatan terhadap kemampuan mahasiswa guna mendapatkan informasi tentang kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan. Kegiatan yang direncanakan pada penelitian tindakan siklus I meliputi : (1) pembagian kelompok yaitu sebanyak 9 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 mahasiswa. (2) penjelasan tentang materi tindakan yang akan dilakukan. (3) pelaksanaan tindakan renang sampai dengan mengumpulkan nilai keberhasilan. (4) tes akhir renang. Sedangkan kolaborator melakukan kegiatan : (1) mendeskripsikan dan mengevaluasi jalannya perkuliahan. (2) memperoleh umpan balik dari mahasiswa dengan menggunakan lembar kerja mahasiswa. Tahap

tindakan : tindakan pertama pada siklus I (2 kali tatap muka). Caranya adalah : dosen membagi materi dalam dua pokok bahasan dan menyusunnya menjadi dua pokok teknik keterampilan gerak renang yang harus dikuasai mahasiswa dalam bentuk gambar, penjelasan teknik gerak dan pokok-pokok yang harus diperhatikan dalam teknik renang gaya katak. Kedua pokok materi tersebut adalah : pengenalan air dan mengapung. Evaluasi pelaksanaan proses dalam pembelajaran renang dilaksanakan terhadap aktivitas mahasiswa, termasuk di dalamnya progress dan motivasi mahasiswa dan dosen serta segala yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung. Tindakan kedua pada siklus pertama dilakukan dalam dua kali tatap muka dengan materi seperti berikut : gerakan meluncur, meluncur dilanjutkan dengan gerakan kaki gaya bebas. Rancangan pembelajaran disusun oleh dosen dan mahasiswa dengan ,menentukan program pembelajaran renang disertai cara pelaksanaan dan evaluasi. Pedoman pembelajaran yang telah disusun tersebut dilaksanakan oleh mahasiswa dengan bimbingan dan arahan dari dosen. Tahap observasi: untuk mengevaluasi proses perkuliahan yang berlangsung melibatkan 2 dosen lain sebagai tenaga ahli untuk mengamati dan mengevaluasi proses perkuliahan. Observasi dilakukan terhadap seluruh aspek yang muncul dalam setiap tindakan yang dilakukan. Observasi terutama pada keterlibatan mahasiswa dan dosen dalam diskusi, semangat dan motovasinya selama perkuliahan. Hasil observasi dan evaluasi didiskusikan Bersama untuk menentukan tindakan pada siklus kedua. Tahap refleksi : pada siklus pertama mahasiswa belum terlihat menguasai sepenuhnya gerakan renang gaya dada dengan baik. Ini terlihat dari gerakan kaki yang masih salah. Sedangkan rata – rata nilai adalah cukup. Pada siklus pertama ini muncul beberapa kesulitan-kesulitan gerakan renang yang ditunjukkan dalam keterlibatan mahasiswa saat pembelajaran. Kesulitan muncul sebagai akibat dari perlakuan yang mulai meningkat pada setiap pertemuan.

Hasil Penelitian Tindakan Kelas Siklus I Tahap perencanaan : berdasarkan hasil yang diperoleh dari refleksi pada siklus I, tindakan pada siklus II ditambahkan beberapa perbaikan pelaksanaan penelitian. Tindakan tersebut antara lain : penguasaan materi yang telah diberikan selama 4 kali pertemuan awal sebagai acuan materi tambahan pada siklus II, bagi mahasiswa yang belum sepenuhnya menguasai materi pada siklus I diberi kesempatan untuk melakukan pengulangan bersama dengan kelompok kerja, memperjelas petunjuk kegiatan untuk mahasiswa. Tahap tindakan : pada siklus II terdiri dari dua tindakan dan empat kali tatap muka. Proses pemberian tindakan dan langkah-langkah sebagai berikut: Tindakan 1 pada siklus II : tindakan pertama pada siklus ke dua ini dilaksanakan dalam dua kali tatap muka. Materi pembelajaran renang terbagi menjadi dua pokok bahasan yaitu : latihan gerakan kaki dan latihan gerakan lengan. Monitoring hasil tindakan dibantu oleh dua dosen peneliti yang lain sebagai kolaborator. Teknik observasi dengan daftar cek dan observasi partisipan. Teknik analisis data deskriptif kualitatif. Tindakan 2 pada siklus II : tindakan ke dua pada siklus dua ini dilaksanakan dalam dua kali tatap muka. Materi pembelajaran renang dibagi menjadi dua pokok bahasan yaitu: latihan gerakan kaki, gerakan lengan gaya dada. Tatap muka ke dua materi pembelajaran adalah : koordinasi gerakan kaki dan lengan, pernafasan gaya dada. Perencanaan program disusun oleh mahasiswa dan mendiskusikannya dengan dosen peneliti dan kolaborator. Tahap observasi : pada bagian akhir siklus II tindakan kedua, dilakukan evaluasi hasil (out come dan out put) pembelajaran renang dengan gaya resiprokal. Mahasiswa melaksanakan tes renang gaya bebas. Hasil evaluasi tersebut dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengetahui perubahan kemampuan renang gaya dada mahasiswa Pendidikan Olahraga dengan membandingkan hasil observasi sebelum pelaksanaan proses pembelajaran renang gaya dada dengan gaya resiprokal. Tahap Refleksi : pada siklus tindakan II mahasiswa mulai terlibat menguasai gerakan renang gaya dada dengan cukup baik. Ini terlihat dari nilai gerakan pernafasan dan koordinasi gerakan renang yang beberapa

nilainya baik dan baik sekali. Sedangkan rata – rata nilai adalah baik. Pada siklus II ini muncul beberapa kesulitan-kesulitan gerakan yang ditunjukkan dalam keterlibatan mahasiswa saat pembelajaran. Kesulitan muncul sebagai akibat dari perlakuan yang mulai meningkat pada setiap pertemuan.

D. Simpulan

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dan menghasilkan dua siklus. Siklus I merupakan gerakan dasar penguasaan keterampilan renang terdiri dari pengenalan air, latihan mengapung, latihan gerakan meluncur dan latihan gerakan kaki. Dari keempat materi tersebut merupakan materi dasar dari penguasaan keterampilan renang. bila mahasiswa menguasai keempat keterampilan dasar ini maka akan membantu penguasaan gerak pada siklus II. Siklus II merupakan kelanjutan dari siklus I. Siklus I : pada siklus I diperoleh hasil yang belum memuaskan, presentase nilai banyak terdapat nilai “cukup” dan “kurang”. Dari lembar kerja mahasiswa juga diketahui adanya nilai yang belum memuaskan, presentase nilai lebih banyak pada nilai “cukup. Dengan masih banyaknya nilai “cukup” hal ini tentu membutuhkan perbaikan pada siklus berikutnya. Siklus II : perbaikan yang dilaksanakan pada siklus II yaitu mengulang gerakan pada siklus I setiap tatap muka, menjelaskan materi sebelum perkuliahan, saat perkuliahan dan setelah perkuliahan, menambah frekuensi gerakan. Hasil yang diperoleh pada siklus ini mengalami perbaikan disbanding dengan siklus I. gerakan yang dilakukan mulai terlihat benar dan mampu menempuh jarak yang lebih jauh daripada siklus sebelumnya. Kesulitan-kesulitan yang timbul juga mulai berkurang, hal ini menunjukkan bahwa beberapa gerakan sudah mulai mudah dilakukan walau belum sepenuhnya sempurna. Sehingga dari penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan: Metode pembelajaran resiprokal dalam renang gaya dada dapat meningkatkan hasil belajar renang mahasiswa Pendidikan Olahraga UMS semester 3. Hasil dari metode ini akan semakin baik apabila : frekuensi tatap muka bias ditambah dengan pengulangan materi, dilengkapi dengan peralatan pendukung seperti pelampung, paddle dan peralatan lainnya, dilakukan di kolam renang yang lebih luas dengan fasilitas yang memadai.

Daftar Pustaka

- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Chatoupis, C., & Emmanuel, C. (2003). *Teaching Physical Education with The Inclusion Style : The Case of a greek Elementary School*. *Journal Of Physical Education, Recreation & Dance*, 74 (8), 33-38.
<http://doi.org/10.1080/07303084.2003.10608500>
- Edo Prasetyo, Moch. Yunus. 2017. “ Hubungan antara Frekuensi Gerakan Kaki dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 Meter.” *Indonesia Performance Journal* 1 (2) : 82-90
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/2455>
- Ernawan Susanto. 2004. “Pembelajaran Renang Gaya Bebas Dengan Pendekatan Gaya Mengajar Resiprokal.” *Proceeding Seminar Nasional UNY*.
- M Isa, A Sitepu, S Husin. 2013. “Perbandingan Gaya Mengajar Resiprokal dengan Gaya Mengajar Inkuiri Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada.” *Jurnal Penjaskesrek Unila* 1 (3) :
- Mosston, M., Ashworth, S., 7 Block, B. A. (2008). *Teaching Physical Education*. A Bell & Howell Company.

- Muhammad Husni Tamim. 2017. "Pengaruh Metode Latihan (Resiprokal dan Inklusi) Persepsi Kinestetik terhadap Teknik Overhead Lob Forehand Bulu Tangkis." *Jurnal Keolahragaan* 5 (1) : 71-80
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/12806/9382>
- Roeswan dan Soekarno. 1979. *Renang dan Methodik*. Jakarta : PT. Karya Unipres.
- Sartono, Firman Adityatama. 2018. "pengaruh metode pembelajaran renang terhadap kondisi fisik pada anak usia 8 tahun." *Jurnal Juara* 3 : 112-118
<https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.262>
- Subagyo. 2008. *Teknik Renang*. Bogor : Dahlia.
- Suryatna E dan Suherman A. 2001. *Renang Kompetitif*. Jakarta Pusat : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Tetikay, Robert. 2011. *Renang (Teknik dan Metodik)*. Malang : Wineka Media
- Tri Tunggal Setiawan. 2003. *Keterampilan Renang I*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.