



Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Gaya Dada pada Siswa SMA Negeri 7 Manado

Willy Alsalira Telap^{1*}, Lolowang², Mangindaan²

¹⁻³ Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado, Tondano, Indonesia

Korespondensi penulis: telapwilly@gmail.com

Abstract. *This research aims to determine the effect of applying the command teaching style on the fundamental breaststroke skills of male students at SMA Negeri 7 Manado. Using an experimental method with a randomized control group pre-test and post-test design, data were collected from 30 students divided into experimental and control groups. The experimental group received treatment using the command teaching style, while the control group followed conventional instruction. The results showed a significant increase in breaststroke skill scores in the experimental group compared to the control group, with a mean gain of 4.00 and 0.46 respectively. Statistical analysis using a t-test revealed that the command teaching style significantly improves basic swimming skills. These findings suggest that the command teaching method is effective for developing movement precision and discipline in physical education, particularly for skill-based learning such as swimming techniques.*

Keywords: *Breaststroke, Command Style, Physical Education, Swimming Skills, Teaching Method*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap keterampilan dasar renang gaya dada pada siswa putra di SMA Negeri 7 Manado. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain randomized control group pre-test and post-test, yang melibatkan 30 siswa yang dibagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa gaya mengajar komando, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor keterampilan gaya dada pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan nilai selisih rata-rata masing-masing 4,00 dan 0,46. Analisis statistik menggunakan uji-t menunjukkan bahwa gaya mengajar komando secara signifikan meningkatkan keterampilan dasar berenang. Temuan ini menunjukkan bahwa gaya mengajar komando efektif dalam mengembangkan ketepatan gerak dan disiplin dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya untuk materi pembelajaran keterampilan seperti teknik renang.

Kata Kunci: Gaya Dada, Gaya Komando, Keterampilan Renang, Metode Mengajar, Pendidikan Jasmani

1. LATAR BELAKANG

Renang merupakan cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh di dalam air dan memiliki berbagai macam gaya seperti gaya bebas, punggung, dada, dan kupu-kupu. Salah satu gaya yang cukup populer dan diajarkan di tingkat sekolah adalah gaya dada, yang dikenal juga sebagai breaststroke. Gaya ini dianggap sebagai salah satu teknik dasar yang penting dikuasai oleh peserta didik dalam proses pembelajaran renang.

Menurut Suryatna dan Suherman, teknik gerakan gaya dada dapat dibagi menjadi lima komponen, yaitu posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernapasan, dan koordinasi keseluruhan gerak. Penguasaan terhadap kelima aspek ini akan memengaruhi efektivitas pelaksanaan gaya dada secara keseluruhan. Namun, dalam praktiknya, pengajaran teknik renang gaya dada membutuhkan metode instruksional yang tepat agar peserta didik dapat memahami dan mempraktikkan teknik tersebut secara optimal.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam pengajaran keterampilan motorik dasar adalah gaya mengajar komando. Gaya ini menempatkan guru sebagai pusat kendali dalam proses pembelajaran, dengan memberikan instruksi langsung dan terstruktur kepada peserta didik. Pendekatan ini juga memberikan umpan balik secara langsung dan mendukung pembelajaran berbasis pengamatan dan peragaan. Musca Moston dalam Lutan menyebutkan bahwa dalam gaya komando, guru mengambil keputusan penuh atas seluruh proses pembelajaran, sedangkan peserta didik hanya bereaksi atas instruksi yang diberikan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sistiasih (2020) menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran komando dapat meningkatkan penguasaan teknik renang gaya dada. Demikian pula, penelitian Lolowang et al. (2023) menegaskan bahwa gaya mengajar resiprokal dan komando sama-sama efektif dalam pembelajaran gaya dada. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh gaya mengajar komando terhadap gerak dasar gaya dada di lingkungan sekolah menengah atas, khususnya di SMA Negeri 7 Manado.

Kesenjangan ini menunjukkan bahwa diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas gaya mengajar komando terhadap peningkatan keterampilan dasar gaya dada pada peserta didik. Urgensi dari penelitian ini terletak pada perlunya pendekatan yang mampu menjawab rendahnya tingkat keterampilan gerak dasar renang gaya dada di sekolah tersebut, serta dalam menjawab persoalan minimnya motivasi dan keterbatasan waktu pembelajaran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap kemampuan gerak dasar renang gaya dada pada siswa SMA Negeri 7 Manado.

2. KAJIAN TEORITIS

Renang gaya dada merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga air yang menekankan koordinasi antara gerakan lengan, kaki, pernapasan, dan posisi tubuh. Penguasaan teknik ini memerlukan pendekatan pembelajaran yang tepat agar peserta didik dapat menguasainya secara optimal. Salah satu gaya mengajar yang relevan adalah gaya komando, yaitu metode pembelajaran yang sepenuhnya dipandu oleh guru melalui instruksi langsung dan terstruktur. Gaya ini didasarkan pada teori stimulus-respons, di mana guru memberikan perintah dan peserta didik merespons dengan menirukan gerakan

yang didemonstrasikan. Pendekatan ini sangat efektif untuk mengajarkan keterampilan motorik dasar yang memerlukan ketepatan dan keseragaman gerakan.

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung efektivitas gaya mengajar komando dalam pembelajaran renang. Sistiasih (2020) menemukan bahwa gaya komando meningkatkan penguasaan teknik renang gaya dada secara signifikan. Penelitian lain oleh Lolowang et al. (2023) menunjukkan bahwa gaya komando dapat memberikan hasil belajar yang lebih baik dibanding metode lain. Meskipun demikian, penelitian tentang penerapan gaya ini dalam konteks siswa sekolah menengah atas, khususnya di SMA Negeri 7 Manado, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan bukti empiris mengenai pengaruh gaya mengajar komando terhadap keterampilan gerak dasar gaya dada.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain randomized control group pre-test and post-test. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa penerapan gaya mengajar komando, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Masing-masing kelompok diberi tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) untuk mengukur perubahan kemampuan gerak dasar renang gaya dada.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XII di SMA Negeri 7 Manado, dengan jumlah total 283 siswa. Sampel diambil secara acak (simple random sampling) sebanyak 30 siswa, yang terbagi rata menjadi 15 siswa untuk kelompok eksperimen dan 15 siswa untuk kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan gerak dasar renang gaya dada, yang mencakup indikator posisi awal, pelaksanaan gerakan, dan gerakan akhir. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa instrumen layak digunakan dengan nilai validitas yang memadai, dan reliabilitasnya tergolong tinggi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran langsung keterampilan renang siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t untuk melihat perbedaan rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kontrol. Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors, sedangkan uji homogenitas menggunakan perbandingan varians. Model penelitian ini disimbolkan sebagai berikut:

(R) A: $Y_1 - X - Y_2$ dan (R) B: $Y_1 - Y_2$,

dengan keterangan:

A = kelompok eksperimen, B = kelompok kontrol,

Y_1 = pre-test, Y_2 = post-test, X = perlakuan berupa gaya mengajar komando,

dan R = pengambilan sampel secara acak.t.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan pada semester genap tahun ajaran 2024 di SMA Negeri 7 Manado. Data dikumpulkan dari dua kelompok siswa, masing-masing terdiri dari 15 siswa. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa penerapan gaya mengajar komando, sementara kelompok kontrol mengikuti pembelajaran tanpa perlakuan khusus. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan gerak dasar renang gaya dada digunakan pada saat pre-test dan post-test.

Hasil Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk membandingkan nilai rata-rata antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 1

Rata-rata Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Rata-rata Pre-Test	Rata-rata Post-Test	Selisih (Gain Score)
Eksperimen	8,33	12,33	4,00
Kontrol	8,46	8,93	0,46

Sumber: Hasil penelitian, 2024

Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji normalitas menggunakan metode Lilliefors menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok berdistribusi normal ($L_o < L_t$). Uji homogenitas menggunakan perbandingan varians menunjukkan bahwa varians kedua kelompok homogen ($F_{hitung} < F_{tabel}$).

Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji perbedaan signifikan antara hasil post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Diperoleh nilai $t_{hitung} = 9,07$ dan $t_{tabel} = 2,048$ pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan 28. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan penerapan gaya mengajar komando terhadap peningkatan gerak dasar gaya dada.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya mengajar komando secara signifikan meningkatkan kemampuan gerak dasar gaya dada pada siswa. Hal ini sejalan

dengan temuan Sistiasih (2020) yang menyatakan bahwa metode komando meningkatkan penguasaan teknik renang gaya dada secara efektif. Selain itu, penelitian Lolowang et al. (2023) mendukung bahwa pendekatan pengajaran terstruktur memberikan hasil belajar yang lebih baik.

Peningkatan yang terjadi dapat diinterpretasikan melalui teori stimulus-respons, di mana siswa secara berulang-ulang menanggapi instruksi guru sehingga terbentuk keterampilan motorik yang otomatis. Gaya komando juga memungkinkan guru memberikan penguatan langsung yang mempercepat koreksi kesalahan dan memperkuat gerakan yang benar.

Implikasi Penelitian

Secara teoritis, hasil ini memperkuat peran gaya mengajar komando dalam pengembangan keterampilan motorik dasar melalui pendekatan behavioristik. Secara terapan, gaya ini efektif digunakan dalam pengajaran keterampilan yang membutuhkan presisi, seperti teknik gerak renang gaya dada. Temuan ini juga relevan sebagai acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih pendekatan instruksional yang sesuai untuk materi keterampilan dasar.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya mengajar komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar gaya dada pada siswa putra kelas XII SMA Negeri 7 Manado. Peningkatan kemampuan ini dibuktikan dengan perbedaan rata-rata skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan, yang menunjukkan bahwa pendekatan instruksional yang terstruktur dan terarah dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan motorik dasar seperti renang gaya dada.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar guru pendidikan jasmani mempertimbangkan penggunaan gaya mengajar komando terutama dalam materi yang memerlukan keseragaman gerakan dan presisi teknik. Gaya ini dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang efektif dalam membina keterampilan dasar olahraga, khususnya pada peserta didik yang masih berada pada tahap awal penguasaan teknik. Selain itu, pendekatan ini juga dapat meningkatkan disiplin dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya melibatkan siswa laki-laki dari satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat

digeneralisasikan secara luas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, beragam jenis kelamin, serta variasi tingkat usia agar hasil penelitian memiliki validitas eksternal yang lebih kuat. Selain itu, perlu juga dikaji efektivitas gaya mengajar lainnya sebagai pembanding untuk menemukan pendekatan yang paling optimal dalam pembelajaran keterampilan olahraga

DAFTAR REFERENSI

- Armand, F. (2003). *Social marketing models for product-based reproductive health programs: A comparative analysis* (Occasional Paper Series). CMS Project. <http://www.cmsproject.com>
- Bator, R. J., Bryan, A. D., & Schultz, P. W. (2011). Who gives a hoot?: Intercept surveys of litterers and disposers. *Environment and Behavior*, 43(3), 295–315. <https://doi.org/10.1177/0013916509356884>
- Belair, A. R. (2003). *Shopping for your self: When marketing becomes a social problem* [Disertasi tidak diterbitkan]. Concordia University, Montreal, Quebec, Canada.
- Chain, P. (1997). Same or different?: A comparison of the beliefs Australian and Chinese university students hold about learning's. *Proceedings of AARE Conference, Swinburne University*. <http://www.swin.edu.au/aare/97pap/CHAN97058.html>
- Hidayati, S. N. (2016). Pengaruh pendekatan keras dan lunak pemimpin organisasi terhadap kepuasan kerja dan potensi mogok kerja karyawan. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(2), 57–66. <http://dx.doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i2.164>
- Kotler, P., & Lee, N. R. (2009). *Up and out of poverty: The social marketing solution*. Pearson Education, Inc.
- Lindawati. (2015). *Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku ekonomi dan kesejahteraan rumah tangga petani usahatani terpadu padi-sapi di Provinsi Jawa Barat* [Tesis tidak diterbitkan]. Institut Pertanian Bogor. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/85350>
- LPPSP. (2016). *Statistik Indonesia 2016*. Badan Pusat Statistik. <https://www.lppsp.go.id/index.php/publikasi/326>
- Norsyaheera, A. W., Lailatul, F. A. H., Shahid, S. A. M., & Maon, S. N. (2016). The relationship between marketing mix and customer loyalty in hijab industry: The mediating effect of customer satisfaction. *Procedia Economics and Finance*, 37, 366–371. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(16\)30138-1](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(16)30138-1)
- Risdwiyanto, A. (2016, Februari 22). Tas kresek berbayar, ubah perilaku belanja? *Kedaulatan Rakyat*, hlm. 12.

Risdwiyanto, A., & Kurniyati, Y. (2015). Strategi pemasaran perguruan tinggi swasta di Kabupaten Sleman Yogyakarta berbasis rangsangan pemasaran. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(1), 1–23. <http://dx.doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i1.142>

StatSoft, Inc. (1997). *Electronic statistic textbook*. StatSoft Online. <http://www.statsoft.com/textbook/stathome.html>