

## Pengaruh Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Terhadap Penguasaan Gerak Dasar Pada Kopstand dalam Senam Lantai pada Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Tomohon

<sup>1\*</sup> Marcelino R.A Tongkasi, <sup>2</sup> J.J. Mangindaan, <sup>3</sup> Djajati. M. Lolowang

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado, Indonesia

<sup>1\*</sup> [reyogitoadrian@gmail.com](mailto:reyogitoadrian@gmail.com), <sup>2</sup> [jesmangindaan@unima.ac.id](mailto:jesmangindaan@unima.ac.id), <sup>3</sup> [djajatylolowang@unima.ac.id](mailto:djajatylolowang@unima.ac.id)

Alamat: Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Sel., Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara 95618

Korespondensi email: [reyogitoadrian@gmail.com](mailto:reyogitoadrian@gmail.com)

**Abstract:** *The problem in this study is that students of class XI SMK Negeri 1 Tomohon do not get learning guidelines, namely task cards containing basic motion concepts on the kopstand in floor gymnastics. Students lack the opportunity to learn in the realm of knowledge and movement skills; namely the absence of interaction (feedback) as observers and performers of motion in the learning process of basic movements on the kopstand in floor gymnastics. The research method used in this research is the experimental method, the research design used is "Pre-test and post-test randomized control group design". The population in this study were students of class XI SMK Negeri 1 Tomohon, totaling 194 students. The sample in this study amounted to 40 students. The instrument used was "basic movement ability test on kopstand in floor gymnastics". The data obtained were tested with the t test with a confidence level of  $\alpha = 0.05$ . The conclusions in this study are:  $t_{count} = 8.7049 > t_{table} = 2.0243$ . Based on the testing criteria, if the  $t_{count}$  is greater than the  $t_{table}$  ( $t_{count} > t_{table}$ ), then  $H_0$  is rejected, which means  $H_A$  is accepted so that "The application of the reciprocal teaching style has a significant effect on increasing mastery of basic movements on the kopstand in floor gymnastics in class XI students of SMK Negeri 1 Tomohon".*

**Keywords:** Guidelines, Motion, Kopstand, Interaction

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Tomohon tidak mendapat pedoman belajar yaitu kartu tugas yang berisi konsep gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai. Peserta didik kurang mendapatkan kesempatan untuk belajar dalam ranah pengetahuan dan keterampilan gerak; yaitu tidak adanya interaksi (umpan balik) sebagai pengamat dan pelaku gerak dalam proses pembelajaran gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah "Pre-test and post-test randomized control group design". Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Tomohon yang berjumlah 194 peserta didik. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah "tes kemampuan gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai". Data yang diperoleh diuji dengan uji t dengan taraf keyakinan  $\alpha = 0,05$ . Kesimpulan dalam penelitian ini adalah :  $t_{hitung} = 8,7049 > t_{tabel} = 2,0243$ . Berdasarkan kriteria pengujian, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ), maka  $H_0$  ditolak, yang berarti  $H_A$  diterima Sehingga "Penerapan gaya mengajar resiprokal memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai pada peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Tomohon".

**Kata kunci:** Pedoman, Gerak, Kopstand, Interaksi

### 1. PENDAHULUAN

Ateng (2006:2) mengemukakan bahwa "Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional dengan menggunakan berbagai kegiatan jasmani.". Ada hal yang sering membuat orang keliru dalam membedakan ciri khas dari olahraga untuk prestasi dengan olahraga untuk penjas. Ciri khas dari penjas yaitu menggunakan olahraga sebagai alat untuk memenuhi tujuan dari pemberian materi

pembelajaran oleh guru penjas. Dalam pandangan penjas, pada tiap teknik dasar yang ada dalam tiap cabang olahraga ada rangkaian gerak yang terjadi dalam proses pelaksanaannya. Rangkaian gerak ini disebut gerak dasar. Gerak dasar dibedakan dalam 3 kategori. Agus Mahendra (2000:20-22) menjelaskan bahwa 3 kategori gerak dasar adalah sebagai berikut:

- a. Gerak lokomotor memiliki arti gerakan berpindah tempat. Dalam senam, gerak lokomotor diantaranya berguling, merangkak, berjalan dengan tangan, serta beberapa keterampilan tumbling seperti kip, handspring, baling-baling, atau flic-flac.
- b. Gerak nonlokomotor merupakan gerakan yang tidak berpindah tempat. mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi yang berbeda namun tetap diam di tempat. Contoh gerakan nonlokomotor diantaranya melenting, memilin, meliuk, membengkok, dan sebagainya.
- c. Gerak manipulatif adalah kemampuan untuk memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kaki, atau kepala. Contoh gerak manipulatif adalah menangkap, melempar, memukul, menendang, mendribling, dan sebagainya.

Uraian di atas menjelaskan tentang ciri khas dari pendidikan jasmani. Di sekolah, pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan kepada peserta didik, karena di dalam pendidikan jasmani ada 3 ranah yang menjadi penilaian. 3 ranah yang dimaksud adalah ranah pendidikan menurut Benjamin Bloom, diantaranya:

- a. ranah kognitif, yang mencakup ingatan atau pengenalan terhadap fakta-fakta tertentu, pola-pola prosedural, dan konsep-konsep yang memungkinkan berkembangnya kemampuan dan skill intelektual,
- b. ranah afektif, ialah ranah yang berkaitan perkembangan perasaan, sikap, nilai dan emosi,
- c. ranah psikomotor, merupakan ranah yang berkaitan dengan kegiatan-kegiatan manipulatif atau keterampilan motorik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa penjas penting untuk diberikan kepada peserta didik di sekolah, dan penjas menggunakan olahraga kecabangan sebagai alat untuk mencapai tujuan sebagaimana telah dinyatakan pada teori di atas. Salah satu cabang olahraga yang menjadi alat dalam pendidikan jasmani adalah senam lantai.

Menurut Pasaribu (2022:14), “Senam lantai merupakan latihan senam yang dilakukan di atas matras, unsur-unsur gerakannya berupa mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.” Dalam senam lantai ada

salah satu gerakan yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, yaitu gerakan kopstand atau berdiri dengan menggunakan kepala.

Menurut Hilmy Aliriad (2021:43) “Kopstand adalah gerakan posisi berdiri dengan kepala dibawah. Tumpuan gerakan kopstand ialah kedua tangan dan kepala.” Kopstand dalam perspektif penjas tentunya mengandung bagian-bagian yang merupakan fokus dari pembahasan penjas, yaitu gerak dasar. Gerak dasar yang ada pada kopstand dalam senam lantai terdiri dari menekuk, berjinjit, menunduk, tolakkan, sikap lurus, dan berdiri. Gerak dasar pada kopstand juga merupakan salah satu materi dalam mata pelajaran PJOK di SMK Negeri 1 Tomohon.

Di SMK Negeri 1 Tomohon berlaku kurikulum K13, Terdapat 620 peserta didik secara keseluruhan, 54 guru, dan 2 guru PJOK, yang keduanya merupakan lulusan dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang artinya paham dengan gaya-gaya mengajar dalam penjas, dan bisa menerapkannya dalam pembelajaran penjas. Sehingga pembelajaran penjas disekolah ini bisa berjalan dengan lancar. Salah satu gaya mengajar dalam penjas yang cocok untuk diterapkan dalam pembelajaran yaitu gaya mengajar resiprokal.

Gaya mengajar resiprokal adalah gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memberikan umpan balik kepada temannya. Selain itu, dalam gaya mengajar ini ada juga kartu tugas yang dapat menjadi pedoman bagi peserta didik untuk membaca dan memahami konsep gerak dasar yang ada dalam kartu tugas tersebut. sehingga peserta didik yang berperan sebagai pelaku mampu mempraktekan gerakan-gerakan yang ada dalam kartu tugas. Selain itu, peserta didik yang berperan sebagai pengamat diberikan kartu tugas oleh guru agar ada pedoman bagi si pengamat untuk memberi umpan balik ke temannya yaitu si pelaku. sehingga mampu mengoreksi gerakan yang diragakan oleh temannya. Dengan demikian pembelajaran penjas di SMK Negeri 1 Tomohon seharusnya dapat berjalan dengan lancar.

Akan tetapi realita yang terjadi di lapangan berdasarkan pengamatan oleh peneliti, ketika guru penjas memberikan materi pembelajaran gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai, ternyata masih banyak peserta didik yang belum mampu untuk meragakan gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai dengan baik dan benar. Terdapat beberapa peserta didik yang ketika melakukan gerak dasar pada kopstand masih ada kekurangan, yaitu pada posisi kedua tangan dan kepala, posisi jari-jari tangan, serta keseimbangan.

Permasalahan yang ada pada peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Tomohon ketika mengikuti pembelajaran senam lantai adalah peserta didik tidak mendapat catatan mengenai gerakan yang akan dipraktekan, yaitu kartu tugas. Sehingga peserta didik tidak

dapat memahami dengan jelas konsep gerakan yang akan dipraktikkan. Selain itu peserta didik tidak mendapat kesempatan untuk mengamati dan mengoreksi gerakan yang diragakan oleh temannya

## **2. KERANGKA TEORETIS**

Menurut Pasaribu (2022:16), “Senam lantai merupakan latihan senam yang dilakukan di atas matras, unsur-unsur gerakannya meliputi mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang.” Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa salah satu unsur terpenting dalam senam lantai adalah keseimbangan. Dan keseimbangan ini dapat kita temukan pada salah satu teknik dasar dalam senam lantai, yaitu kopstand. Dalam pelaksanaan teknik dasar kopstand tentunya terdapat rangkaian gerak. Rangkaian gerak inilah yang disebut sebagai gerak dasar. Dan gerak dasar pada kopstand merupakan salah satu variabel penelitian yang ada dalam penelitian ini.

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa peserta didik lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Amung Ma`mun dan Yudha M. Saputra (2000:17) menyatakan bahwa “Kemampuan gerak dasar dikategorikan menjadi tiga katagori, yaitu: Lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.”

Dalam berbagai aktivitas seperti olahraga dan permainan, tentunya dalam pelaksanaan suatu gerakan memiliki unsur gerak dasar. Seperti dalam melakukan gerak dasar pada kopstand dijelaskan dalam oleh Harwanto dan Suharti yang menyatakan bahwa “gerakan kopstand diartikan sebagai gerakan keseimbangan yang dilakukan dengan bertumpu pada kepala atau dahi dan kedua tangan. Gerakan ini membutuhkan kekuatan tubuh dan tangan untuk menahannya beberapa saat.”

Ahmad Muchlisin natas pasaribu (2022:16) juga berpendapat bahwa “Gerakan kopstand dapat dilakukan dengan cara, gerakan berdiri yang menggunakan dasar/tumpuan dahi kepala yang dibantu oleh kedua telapak tangan yang bersama-sama membentuk segitiga sama sisi”. Berdasarkan teori-teori tersebut dapat ditarik dua kesimpulan, yaitu bahwa keberhasilan dalam melakukan gerakan kopstand dalam senam lantai tidak luput dari pelaksanaan gerak dasar yang benar, dan gerakan kopstand atau berdiri dengan kepala termasuk dalam jenis gerak dasar nonlokomotor atau tidak berpindah tempat yang terdiri dari gerak dasar berdiri, menekuk, menunduk, tolakkan, dan sikap lurus.

Hartomo Edi dan Widyastuti Endang (2014:13-14), gerakan berdiri dengan kepala (kopstand) adalah sebagai berikut :

- a. Berdiri tegak, lalu letakkan kedua telapak tangan pada matras dengan jarak selebar bahu,
- b. Letakkan dahi pada matras di depan kedua tangan. Letak dahi dan kedua tangan membentuk segi tiga sama sisi,
- c. Tarik kedua kaki ke atas, lurus dengan badan. Dengan begitu, berat badan betul-betul berada pada kedua tangan dan dahi,
- d. Angkat panggul ke atas, bersamaan dengan kedua kaki terangkat lurus ke atas,
- e. Pertahankan untuk beberapa saat,
- f. Turunkan perlahan kedua kaki pada posisi semula.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa gerakan kopstand merupakan salah satu teknik dasar yang ada dalam senam lantai, yang menggunakan kepala sebagai tumpuan utama dalam pelaksanaan gerakannya. Gerakan kopstand membutuhkan keseimbangan yang tinggi agar dapat menahan tubuh yang sedang tegak lurus dengan keadaan yang terbalik, yakni kepala sebagai tumpuan utama, kedua tangan sebagai penyanggah agar tubuh bisa tetap seimbang. Diketahui juga bahwa gerak-gerak dasar selain tolakkan dikategorikan dalam gerak dasar nonlokomotor, dan hanya gerak dasar tolakkan yang merupakan gerak dasar lokomotor.

Gaya mengajar resiprokal merupakan gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memberikan umpan balik kepada temannya. Pernyataan ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Muska Mosston dan Ashworth (2018:13) tentang gaya mengajar resiprokal. Yaitu “gaya mengajar resiprokal merupakan gaya mengajar yang menekankan tanggung jawab serta memberikan umpan balik bergeser dari guru ke teman sebaya”. Ada juga teori dari Inta Suminta *et al* (2021:153) yang menyatakan bahwa “gaya mengajar resiprokal memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar menguasai keterampilan lebih lama dan kesempatan mengevaluasi oleh pasangannya lebih intensif serta menerapkan teori umpan balik atau feedback menekankan pada siswa untuk bekerja dalam suatu kelompok kecil”

Berikut adalah anatomi gaya mengajar resiprokal menurut Muska Mosston

- a. Sebelum Pertemuan
  - 1) Guru terlebih dahulu membuat keputusan untuk menentukan gaya mengajar resiprokal dan membuat lembar kriteria / sesuai dengan jumlah siswa.
  - 2) Menyediakan alat pembelajaran yang cukup
- b. Selama pertemuan
  - 1) Guru menjelaskan peranan pelaku (p) dan pengamat (a)

- 2) Pelaku hanya boleh berkomunikasi dengan pengamat bukan dengan pelaku.
  - 3) Peran pengamat adalah menyampaikan umpan balik sesuai dengan kriteria yang tersedia
  - 4) Setelah satu kali perlakuan maka berganti peran
- c. Sesudah pertemuan
- 1) Guru menerima kriteria kembali
  - 2) Guru mengamati penampilan pelaku
  - 3) Siswa menerima umpan balik dari guru
  - 4) Guru menyimpulkan mengenai penampilan siswa.

Edi Setiawan (2020:11) menjelaskan bahwa gaya mengajar resiprokal. Yaitu “Gaya berbalasan merupakan interaksi sosial, balasan, menerima serta memberikan feedback segera, berdasarkan suatu kriteria tertentu yang diberikan oleh guru”. Jadi, gaya mengajar resiprokal ini lebih mengarah pada peran peserta didik dalam proses pembelajaran, yakni peran sebagai pelaku dan peran sebagai pengamat. Sedangkan guru adalah sebagai penyedia materi atau tugas gerak yang dimuat dalam kartu tugas.

penerapan gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran dapat dilakukan dengan cara membagi peran-peran tertentu, ada peserta didik yang berperan sebagai pelaku, yang tugasnya adalah untuk melakukan gerak sesuai dengan konsep gerak yang menjadi pokok bahasan. dan ada peserta didik yang berperan sebagai pengamat, yang tugasnya untuk mengamati gerakan yang diragakan oleh si pelaku gerak. Yang artinya penerapan gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran dapat dikatakan harus dilakukan kurang lebih dua sesi dalam satu pokok bahasan tiap pertemuan pembelajaran. Sebab nantinya akan ada pertukaran peran antara peserta didik yang berperan sebagai pelaku dengan peserta didik yang berperan sebagai pengamat.

Salah satu keuntungan dari penerapan gaya mengajar resiprokal adalah guru memberi kartu tugas kepada peserta didik mengenai gerakan apa yang akan dipraktikkan. Dengan adanya kartu tugas ini, peserta didik lebih banyak mendapat kegiatan yang berhubungan dengan aspek kognitif, karena peserta didik dapat membaca dan memahami tentang gerak yang ada dalam kartu tugas. Sehingga terbentuknya pemahaman konsep gerak oleh peserta didik bisa lebih besar dibandingkan tanpa menggunakan kartu tugas.

Edi Setiawan (2020:12) mengemukakan tahap-tahap pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal dalam konteks peranan seorang guru adalah sebagai berikut:

- a. Pada tahap pre-impact set, guru memilih juga merancang materi pembelajaran, membuat lembar kriteria untuk para pengamat, menentukan peralatan sesuai dengan sesi latihan.
- b. Pada tahap impact set, guru menentukan siswa yang menjadi pelaku dan siswa yang menjadi pengamat, serta menjelaskan peran masing-masing dalam proses pembelajaran yang akan dilakukan.
- c. Pada tahap post-impact set, guru mengamati proses pembelajaran yang sedang berlangsung dan memberikan umpan balik kepada pengamat.

Jadi, penerapan gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran dapat dikatakan memiliki banyak kegiatan yang melibatkan aspek kognitif yang bisa diperoleh dari kartu tugas, serta interaksi antar peserta didik (memberi umpan balik) yang lebih meningkatkan kemampuan peserta didik untuk berpikir.

### 3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 194 peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Tomohon, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 peserta didik yang merupakan 25% dari populasi. Kemudian sampel dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control yang masing-masing kelompok terdiri dari 20 peserta didik. Adapun cara yang digunakan untuk membagi kelompok sampel adalah dengan cara ordinal pairing. Yaitu membagi kelompok dengan cara meranking hasil dari setiap sampel dan diurutkan dengan pola berbentuk huruf S. Desain penelitian yang digunakan adalah “pre-test and post-test randomized control group design”.

**Tabel 1.** Pre-Test And Post-Test Randomized Control Group Design

Kelompok	Pre-tes	Variabel bebas	Post- test
® E	Y1	X	Y2
® P	Y1	–	Y2

Uji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan uji t. Namun untuk dapat melakukan uji hipotesa, sampel terlebih dahulu harus memenuhi syarat. Yaitu sampel harus berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan sampel harus homogen. Untuk menguji normalitas data menggunakan uji Liliefors, dan untuk menguji homogenitas data menggunakan uji Varians.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data tentang penerapan gaya mengajar resiprokal terhadap penguasaan gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai, kelompok eksperimen diperoleh skor rata-rata sebesar 2,9 dengan standar deviasi 1,1192. Sedangkan kelompok kontrol diperoleh skor rata-rata sebesar 0,05 dengan standar deviasi 0,9445. Jika dilihat dari skor rata-rata penguasaan gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, terlihat bahwa ada perbedaan. Yaitu bahwa ternyata skor rata-rata penguasaan gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai dari kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan gaya mengajar resiprokal lebih tinggi dari skor rata-rata kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Telah dijelaskan pada pembahasan-pembahasan dimuka mengenai gaya mengajar resiprokal. Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti mempunyai buah pemikiran bahwa gaya mengajar resiprokal merupakan gaya mengajar yang di dalamnya terjadi proses pergeseran peran dari guru ke peserta didik. Dalam gaya mengajar resiprokal, peserta didik diarahkan untuk aktif dalam pelaksanaan pembelajaran. Aktif yang dimaksud adalah kesempatan bagi peserta didik untuk belajar atau mendapatkan kegiatan kognitif, yaitu melalui penjelasan dari guru di awal pertemuan dan juga pemahaman konsep gerak melalui kartu tugas.

Kartu tugas adalah lembaran yang didalamnya terdapat serangkaian gerak yang menjadi pedoman bagi peserta didik. Jadi berdasarkan kartu tugas inilah peserta didik dapat memahami konsep gerak. Selain memperoleh kegiatan kognitif, peserta didik juga memperoleh kesempatan untuk mempraktekan gerakan yang ada di kartu tugas, serta peserta didik juga mendapat kesempatan untuk memberi umpan balik terhadap gerakan yang dilakukan oleh temannya. Inilah yang dimaksud dengan pergeseran peran dalam penerapan gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar resiprokal, peserta didik dapat belajar dari berbagai aspek. Baik dalam aspek pembentukan pemahaman hingga memperoleh pengetahuan, mendapat kesempatan untuk meragakan gerak, mengamati gerakan yang dilakukan oleh teman sebaya, serta memberi umpan balik kepada teman. Dengan demikian, peserta didik dapat meningkatkan kemampuannya secara keseluruhan.

Dengan adanya penerapan gaya mengajar resiprokal dalam proses pembelajaran gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai, dapat memberi kesempatan lebih leluasa bagi peserta didik untuk belajar dan memperoleh pengetahuan dan keterampilan gerak.



Selain dari contoh yang diberikan oleh guru, peserta didik juga dapat melihat urutan gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai melalui kartu tugas. Dengan arahan dari guru, peserta didik akan lebih fokus dalam melakukan perannya sebagai pelaku maupun pengamat dalam pembelajaran. Sehingga melalui penerapan gaya mengajar resiprokal, penguasaan gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai dapat meningkat.

Dari hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa gaya mengajar resiprokal dapat diterapkan bahkan dapat memberi peningkatan yang signifikan dalam proses pembelajaran yang melibatkan variabel gerak dasar.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, didapat  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $t_{hitung} = 8,7049 > t_{tabel} = 2,0243$ . Berdasarkan kriteria pengujian, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ), maka  $H_0$  ditolak, yang berarti  $H_A$  diterima. maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah : “Penerapan gaya mengajar resiprokal memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan gerak dasar pada kopstand dalam senam lantai pada peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Tomohon”.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ary, D. L. J., & Razavich, A. (1982). *Pengantar penelitian dalam pendidikan* (A. Furchan, Terj.). Usaha Nasional.
- Ateng. (2006). *Dimensi pembelajaran pendidikan jasmani & olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Diarto, A. (2018). Perbedaan pengaruh pembelajaran berorientasi bermain dengan latihan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
- Dissa, J. Z., Kumenap, E. E., & Sengkey, A. R. J. (2021). Pengaruh gaya mengajar komando terhadap peningkatan gerak dasar chest pass dalam permainan bola basket siswa SMP Negeri 7 Manado. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 40-49.
- Lenzun, E. S., Lolowang, D., & Piri, N. (2024). PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR RESIPROKAL TERHADAP GERAK DASAR PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA NEGERI 1 TONDANO. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(4), 311-325.
- Mokorowu, C., Mangindaan, J. J., & Sengkey, A. R. J. (2021). Pengaruh penerapan gaya mengajar latihan terhadap penguasaan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli siswa SMP Krispa Silian. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(2), 1-8.

- Pea, A. A., Piri, N., & Lolowang, D. M. (2024). Pengaruh gaya mengajar dan motor educability terhadap keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw mahasiswa jurusan pendidikan olahraga FIKKM Unima. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1), 10-17.
- Priyambada, G., et al. (2016). Pengaruh gaya mengajar resiprokal dan motivasi berprestasi terhadap hasil pembelajaran senam lantai. *Journal of Physical Education and Sport*. Semarang.
- Surahmad, W. (1998). *Pengantar penelitian sosial dasar metode teknik*. Penerbit Tarsito.
- Yudanto, Y. M. S. (2021). *Pengembangan model gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif untuk kelompok usia dini* (Skripsi). Universitas Lampung.