

Available online at : <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjik>
Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan 11 (01) 2020, 46 - 59
Permalink/DOI: <https://doi.org/10.21009/GJIK.111.04>

Pengaruh Metode Mengajar Dan *Motor Educability* Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu

Maulidin^{1*}, Nune Wira Panji¹

¹*Prodi Pendidikan olahraga dan kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika Jalan Pemuda No. 59 A Gomong Mataram*

* Corresponding author. Email maulidin@ikipmataram.ac.id

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode mengajar gaya latihan, dan metode mengajar dengan gaya komando terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu. Penelitian experiment dengan rancangan 2 X 2. Sampel sebanyak 60 orang untuk kemudian dilakukan tes *motor educability*, selanjutnya diurutkan berdasarkan skor tertinggi, dan diambil 27% kelompok atas dan 27%, masing-masing terdiri dari 15 mahasiswa. Teknik analisis data adalah dengan analisis varians (ANOVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan uji *tukey* pada taraf signifikansi (0,05). Hasil penelitian ini adalah: 1) Metode mengajar gaya komando memiliki pengaruh lebih baik dibandingkan dengan metode mengajar gaya latihan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu, 2) Terdapat interaksi antara gaya mengajar dengan metode latihan dan gaya mengajar komando dan *motor educability* terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu, 3) Metode mengajar gaya latihan memiliki pengaruh lebih baik dibandingkan dengan metode mengajar gaya komando bagi mahasiswa dengan kemampuan *motor educability* tinggi, 4) Metode mengajar gaya komando memiliki pengaruh lebih baik dibandingkan dengan metode mengajar gaya latihan bagi mahasiswa dengan kemampuan *motor educability* rendah.

Kata Kunci: *Metode mengajar, motor educability, keterampilan, renang*

Abstract. The purpose of this study was to determine the differences in the effect of teaching methods of training styles, and command styles of butterfly swimming skills. Experimental research with a 2X2 design. Sample of 60 people was then performed for the motor educability test, then sorted by the highest score, and taken by 27% the upper group and 27%, each consisting of 15 students. The data analysis of variance (ANOVA) and continued with the tukey test at the significance level (0.05). The results of this study are: 1) The method of teaching the command style has a better influence than the method of teaching the training style of swimming skills of the butterfly style, 2) There is an interaction between the teaching style with the training method and the teaching style of the command and motor educability of the swimming style of the style butterfly, 3) The teaching style teaching method has a better effect than the command style teaching method for students with high motor educability ability, 4) The command style teaching method has a better effect than the training style teaching method for students with motor educability ability low.

Keywords: *Teaching methods, motor educability, swimming, skills*

PENDAHULUAN

Renang gaya kupu-kupu adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan (Fina, 2005).

Sementara kedua kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Pengambilan nafas dimulai pada tahapan akhir mendorong (*push*) dan berakhir pada saat kedua lengan keluar dari permukaan air untuk memulai tahapan gerakan (Maulidin, 2004)

Dibandingkan gaya renang lainnya, renang gaya kupu-kupu memerlukan kekuatan yang besar dari setiap perenang. Kecepatan renang gaya kupu-kupu didapat dari ayunan kedua belah tangan secara bersamaan (Maglischo, 2004). Gaya kupu-kupu adalah gaya renang terbaru dalam olahraga renang. Berbeda dari gaya bebas, gaya dada, dan gaya punggung yang umumnya yang relatif mudah dikuasai, bagi pemula perlu waktu lebih lama untuk mempelajari koordinasi gerakan

tangan dan kaki dalam gaya kupu-kupu. Sebagian besar pemula juga menganggap gaya kupu-kupu sebagai gaya tersulit untuk dipelajari (Morgan, Brown, Raglin, O'Connor, & Ellickson, 1987).

Seberapapun sulitnya renang gaya kupu-kupu, jika terus diberikan pendekatan dengan metode mengajar yang tepat akan bisa menguasai teknik dengan baik. Butuh proses dan tahapan-tahapan pembelajaran yang lebih efektif. Aktifitas gerak tubuh dalam renang gaya kupu-kupu diawali dengan gerakan tangan yang pertama setelah start, dan pembalikan badan tetap telungkup dan kedua bahu harus segaris dengan permukaan air secara normal (Colwin, 2002). Indikator gerakan terdiri dari: 1) posisi tubuh, 2) gerakan kaki, 3) gerakan tangan, 4) pernafasan, dan 5) koordinasi gerak, selanjutnya kedua tangan harus dibawa ke depan bersamaan di atas permukaan air dan ditarik bersamaan ke belakang terus menerus selama aktifitas berlangsung (Nurdiansyah, 2014).

Dari kenyataan di atas penulis tertarik untuk melakukan

upaya perbaikan kualitas proses pembelajaran sebagai salah satu upaya meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu. Dalam upaya perbaikan proses pembelajaran sekaligus upaya meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran mahasiswa dalam mata kuliah renang, dibutuhkan pendekatan metode mengajar dan gaya mengajar yang sesuai dengan kebutuhan karakteristik gerak yang ada dalam cabang olahraga renang. Metode pembelajaran yang tepat akan membantu mahasiswa memahami teknik gerakan renang yang mereka pelajari. Metode pembelajaran yang menarik pada perkuliahan renang selama ini belum terlihat secara nyata. Kalaupun ada dosen yang menggunakan metode pembelajaran pada mata kuliah renang, metode yang digunakan adalah metode pembelajaran yang bersifat konvensional, seperti penyajian materi melalui pemberian tugas-tugas latihan, dan dilaksanakan langsung oleh dosen yang bersangkutan, semua keputusan-keputusan dalam pemberian materi

ada pada keputusan dosen, mahasiswa lebih bersifat menunggu instruksi dari dosen, metode mengajar yang dipakai seperti ini cenderung disebut sebagai gaya komando. Metode mengajar dalam pembelajaran (Lutan, 1999), merupakan bentuk pendekatan dalam melakukan proses pembelajaran yang bertujuan memberi arahan dan tahapan yang jelas, memberi kemungkinan untuk pembentukan sikap dan perubahan tingkah laku, mempertinggi daya serap, mempertinggi retensi, memperkuat minat, kemungkinan interaksi yang kompleks antara komponen-komponen dalam proses pembelajaran, di samping itu metode mengajar dipilih sebaik mungkin agar mahasiswa lebih tertarik untuk mempelajarinya, pakar pendidikan sering menganjurkan dalam pelaksanaan proses pembelajaran sebaiknya pengajar menggunakan metode dan media yang lengkap sehingga dapat meningkatkan motivasi peserta didik (Tangkudung, 2006). Dalam rangka memenuhi hal tersebut maka penulis melakukan

penelitian dengan dua bentuk pendekatan yaitu: metode mengajar dengan gaya latihan dan metode mengajar dengan gaya komando dalam perkuliahan atau pembelajaran renang gaya kupu-kupu (Muska Mosston and Sara asworth, 2008) sebagai alternatif pilihan yang baik agar dapat meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu.

Keterampilan renang membutuhkan potensi kemampuan motorik, dimana semua kemampuan dasarnya harus dikuasai sebaik-baiknya. Karena kalau kemampuan dasar kurang dimiliki atau kurang memadai, maka akan menimbulkan kesulitan dalam melakukan aktivitas renang, seperti cepat mengalami kelelahan dan tidak mampu berenang dengan jarak yang relatif jauh. Gerakan dalam renang melibatkan otot-otot yang besar dan persendian dalam tubuh yang melibatkan tingkat kemampuan motorik. Diketahui bahwa setiap orang memiliki kemampuan motorik yang berbeda-beda.

Kemampuan motorik

menurut Lutan (1988) adalah sebagai kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat. Cepat atau lambatnya seseorang menguasai keterampilan yang baru sangat berkaitan dengan kemampuan motorik yang dimilikinya. Keberhasilan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan olahraga menunjukkan bahwa orang itu mempunyai kemampuan motorik yang baik. Untuk dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam belajar olahraga, adalah dengan cara memanfaatkan potensi diri yang menunjang keberhasilan individu dalam mempelajari keterampilan olahraga yang disebut dengan kemampuan motorik, Lutan (1988). Dengan kata lain keberhasilan dalam belajar keterampilan gerak olahraga dapat diperoleh dengan memanfaatkan semua potensi yang ada dalam diri individu, dan aspek pendukung lainnya, banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi, dan menyebabkan rendahnya

keterampilan renang mahasiswa, termasuk rendahnya keterampilan renang gaya kupu-kupu. Faktor-faktor tersebut terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal dari mahasiswa yang mengikuti proses pembelajaran. Faktor internal adalah, potensi yang ada pada setiap individu yang dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya kupu-kupu yaitu; tingkat keterampilan motorik yang dapat dikelompokkan ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok mahasiswa dengan keterampilan motorik tinggi, dan keterampilan motorik rendah. Sedangkan faktor eksternalnya adalah bentuk perlakuan yang dipakai dalam penelitian ini, yaitu metode mengajar dalam pembelajaran (Muska Mosston and Sara asworth, 2008), seperti; metode mengajar dengan dengan gaya latihan, dan metode mengajar dengan gaya komando yang berfungsi untuk memberikan gambaran yang jelas terhadap faktor yang mempengaruhi kualitas proses pembelajaran dan hasil belajar mahasiswa dalam bentuk keterampilan renang gaya kupu-

kupu.

Menurut Rahmat P. (2013) mengelompokkan proses pengajaran ke dalam dua macam gaya, yaitu gaya formal yang berpusat pada guru dan gaya informal yang berpusat pada siswa. Jadi metode mengajar sebagai variabel bebas (peubah) pada penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Metode mengajar gaya latihan dan 2. Metode mengajar gaya komando. Sedangkan variabel atribut adalah kemampuan motorik mahasiswa yang terdiri dari: 1. Kemampuan *motor educability* tinggi, dan 2. Kemampuan *motor educability* rendah. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan renang gaya kupu-kupu.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan rancangan faktorial 2 X 2. Penelitian ini melibatkan satu variabel terikat, yaitu: Keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa, dan variabel bebas, yaitu: 1). Metode mengajar yang terdiri dari: a). Metode mengajar dengan gaya latihan, b).

Metode mengajar dengan gaya komando serta variabel atribut, yaitu: 2). Kemampuan motorik, yang terdiri dari: a). Kemampuan motorik tinggi, dan b). Kemampuan motorik rendah. Sampel yang digunakan 110 mahasiswa aktif pada semester ganjil 2019/2020. Selanjutnya diurutkan masing-masing kelompok diambil berdasarkan teknik persentase dari Frank M. Verduci (1980), yaitu 27% kelompok mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi, dan 27% kelompok mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik rendah, dan diperoleh sampel 30 tinggi dan 30 rendah seluruhnya sebanyak 60 orang. Sampel dibagi menjadi 4 kelompok masing-masing 15 mahasiswa. Kemudian dilakukan tes *motor educability*, dominan pada cabang olahraga renang. Instrumen kekuatan otot lengan diukur dengan menggunakan *push up* 1 menit,

kelentukan tubuh diukur dengan dengan *seat and reach* dan power otot tungkai diukur dengan Jump DF. Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik analisis varian (ANAVA) dua arah dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ Persyaratan yang digunakan dalam analisis varian adalah uji normalitas dengan menggunakan uji Liliefors, dan uji homogenitas dengan menggunakan uji Barlett, dan dilanjutkan dengan uji Turkey.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini sudah dinyatakan normal dan homogen dari hasil Liliefors dan uji Barlett dengan bantuan SPSS Versi. 20, maka dengan demikian persyaratan untuk analisis varians telah terpenuhi. Untuk itu pengujian hipotesis dapat digunakan analisis varians (*anova*) dua arah.

Tabel 1. Hasil perhitungan (*anova*) antar kelompok variabel

Variansi	dk	JK	RJK	F hitung	F tabel		
					$\alpha=0.05$	$\alpha=0.01$	
Antar kelompok	3	1,671.616	557.205	10.772	#	2.839	4.313
Kelompok	56	1,862.256	51.729				
Kolom (A)	1	10.300	10.300	0.199	**		
Baris (B)	1	975.851	975.851	18.865	#	4.091	7.333

Interaksi	1	685.464	685.464	13.251	**
Jumlah	59	3,533.87			

Berdasarkan hasil analisis varians (*anova*) tersebut diperoleh harga F_{hitung} antar kolom (FA) = 0.199 lebih kecil dari pada F_{tabel} yaitu 4.091 ($F_o = 0.199 < F_t = 4.091$), sehingga H_o diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan metode mengajar gaya latihan dan metode mengajar gaya komando terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa rata-rata keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa yang diajar melalui metode mengajar gaya komando diperoleh skor rata-rata, $\bar{x} = 50.53$ dan simpangan baku, $s = 8.38$, lebih baik dari pada keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa yang diajar melalui metode mengajar gaya latihan diperoleh skor rata-rata, $\bar{x} = 49.51$ dan simpangan baku, $s = 10.74$, ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian pertama yang

menyatakan bahwa secara keseluruhan keterampilan renang gaya kupu-kupu, mahasiswa yang diajar melalui metode gaya latihan lebih baik dari pada mahasiswa yang diajar melalui metode mengajar gaya komando

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh syahrudin (2016) tentang pengaruh gaya mengajar latihan dan gaya mengajar hasilnya adalah ada pengaruh gaya mengajar latihan yang signifikan ($p < 0.05$). penelitian ini tidak membedakan tingkat tinggi dan rendahnya keterampilan sampel yang diteliti. Penelitian juga yang dilakukan oleh Marta et al (2018) Menunjukkan hasil Penggunaan gaya mengajar komando berpengaruh secara signifikan terhadap meningkatkan keterampilan.

Perbedaan keterampilan renang gaya kupu-kupu antara pendekatan metode mengajar dengan gaya latihan dan metode mengajar dengan gaya komando bagi

kelompok kemampuan *motor educability* tinggi (Anderson & Rodriguez, 2014).

Sesuai hasil yang tertera dalam rangkuman perhitungan analisis varians (*anova*), perhitungan tahap lanjut dengan uji *tukey* untuk membandingkan kelompok tingkat kemampuan *motor educability*

tinggi, dan rendah, kedua perlakuan eksperimen mengenai perbedaan pengaruh terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu bagi kelompok mahasiswa yang memiliki kemampuan *motor educability* tinggi yang diajar melalui metode mengajar gaya latihan dan metode dengan gaya komando.

Tabel 2. Data perhitungan uji perbedaan hasil keterampilan renang gaya kupu-kupu antara metode mengajar gaya latihan dan metode gaya komando bagi kelompok kemampuan *motor educability* tinggi dan rendah

Kelompok Yang Dibandingkan	Motor Educability	Q hitung	Q tabel 0.05	Keterangan
Mengajar metode Latihan dan gaya Komando	TINGGI	3.37	4.33	Tidak Signifikan
Mengajar metode Latihan dan gaya Komando	RENDAH	0.741	4.33	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa harga $Q_{hitung} = 3.37$ lebih kecil dari pada $Q_{tabel} = 4.33$ atau $Q_{hitung} < Q_{tabel}$ pada taraf signifikan 0.05, maka dengan demikian hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak, artinya bahwa keterampilan renang gaya kupu-kupu bagi kelompok mahasiswa dengan kemampuan *motor educability* tinggi yang diajar melalui pendekatan metode mengajar

gaya latihan diperoleh skor rata-rata, $\bar{x} = 58.59$ dan simpangan baku, $s = 5.96$ lebih baik dari pada kelompok mahasiswa yang diajar melalui pendekatan metode mengajar gaya komando, diperoleh skor rata-rata, $\bar{x} = 51.33$ dan simpangan baku, $s = 10.76$. Walaupun dalam uji lanjut melalui uji *tukey* diperoleh perbedaan yang tidak signifikan. Penelitian dengan gaya mengajar yang sama dilakukan oleh syahrudin

(2016) hasilnya menunjukkan ada perbedaan antara gaya mengajar latihan dan gaya mengajar komando. Perbedaan dari hasil penelitian ini, peneliti membedakan tingkat *motor educability* dari sampel ada yang tinggi dan ada yang rendah sehingga mahasiswa yang memiliki kemampuan *motor educability* tinggi, mempunyai pengaruh lebih besar bila diajarkan dengan menggunakan metode gaya latihan dibandingkan dengan metode gaya komando terhadap peningkatan keterampilan renang gaya kupu-kupu

Sesuai hasil perhitungan analisis varians tahap lanjut dengan uji *tukey* untuk membandingkan kelompok *motor educability* rendah kedua metode eksperimen mengenai perbedaan pengaruh keterampilan renang gaya kupu-kupu bagi kelompok kemampuan *motor educability* rendah, metode mengajar gaya latihan dan metode mengajar gaya komando diperoleh harga $Q_{hitung} = 0.741$ lebih kecil dari pada $Q_{tabel} = 4.33$ atau $Q_{hitung} < Q_{tabel}$ pada taraf signifikan 0.05, maka dengan demikian hipotesis nol yang

menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa, bagi kelompok kemampuan *motor educability* rendah yang diajar dengan metode gaya komando dan metode mengajar gaya latihan ditolak, dan hipotesis alternatif diterima, artinya bahwa keterampilan renang gaya kupu-kupu bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik rendah, mempunyai pengaruh lebih besar bila diajarkan dengan menggunakan metode gaya komando dibandingkan dengan metode gaya latihan terhadap peningkatan keterampilan renang gaya kupu-kupu.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dicky & Tatang (2018) tentang pengaruh gaya mengajar gaya komando dan motor ability rendah diperoleh $Q_{hitung} = 4,63$ lebih besar dari pada $Q_{tabel} = 3,63$ ($Q_{hitung} = 4,63 > Q_{tabel} = 3,63$). Yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan hasil belajar tendangan dolyo chagi bagi mahasiswa yang memiliki motor ability rendah

dengan menggunakan gaya mengajar komando.

Sesuai hasil perhitungan analisis varians (*anova*), dan perhitungan tahap lanjut dengan uji *tukey* pendekatan metode mengajar gaya komando diperoleh rata-rata, $\bar{x} = 49.73$ dan simpangan baku, $s = 5.56$, sedangkan pendekatan metode mengajar gaya latihan diperoleh rata-rata, $\bar{x} = 40.33$ dan simpangan baku, $s = 4.97$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis keempat yang mengemukakan bahwa bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik rendah, keterampilan renang gaya kupu-kupu kelompok mahasiswa yang diajar melalui metode mengajar dengan gaya komando lebih baik dari pada mahasiswa yang diajar melalui metode mengajar dengan gaya latihan teruji.

Secara keseluruhan pendekatan metode mengajar gaya komando lebih baik dari metode mengajar gaya latihan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu, artinya metode mengajar

dengan gaya komando dan metode mengajar dengan gaya latihan, dapat meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu. Namun dalam pelaksanaannya memiliki perbedaan. Perbedaan tersebut disebabkan karena metode mengajar dengan gaya latihan dalam perkuliahan renang, adalah suatu cara sistematis untuk kelancaran proses pembelajaran atau berlatih, dan memberikan kesempatan perorangan kepada mahasiswa dalam melaksanakan tugas pembelajaran, selanjutnya dosen memberikan umpan balik secara perorangan atau sendiri-sendiri dalam mencapai tujuan yang diharapkan.

Hasil analisis di atas diperkuat oleh hasil perhitungan analisis varians (*anova*) tentang perbedaan keefektifan antara kedua pendekatan pembelajaran secara keseluruhan, yaitu Fobservasi antar kolom ($F_A = 0.199$ lebih kecil dari pada $F_{tabel} = 4.091$ ($F_o 0.199 < F_t = 4.091$), maka dengan melihat rata-rata keterampilan renang gaya kupu-kupu dengan menggunakan metode mengajar gaya latihan, diperoleh

skor rata-rata, $x = 49.51$ dan diperoleh simpangan baku, $s = 10.74$, dibandingkan dengan rata-rata keterampilan renang gaya kupu-kupu dengan metode mengajar dengan gaya komando diperoleh skor rata-rata $x = 50.53$ dan diperoleh simpangan baku, $s = 8.38$, sehingga dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan metode mengajar dengan gaya komando lebih baik dari pada metode mengajar dengan gaya latihan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa gaya latihan dapat diterapkan dalam proses pembelajaran akan tetapi, belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, bahwa; faktor internal, yaitu kemampuan profesional seorang guru atau dosen dalam menyelenggarakan proses pembelajaran, profesional merupakan indikator yang sangat

berpengaruh dan mempengaruhi proses dan hasil pembelajaran. Faktor eksternal yang ikut memberikan pengaruh langsung dalam proses pembelajaran yang merupakan sarana dan prasarana pendukung kegiatan penelitian ini. Bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi metode mengajar dengan gaya komando lebih baik dari pada metode mengajar dengan gaya latihan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu, artinya bahwa kedua metode mengajar, yaitu metode mengajar dengan gaya latihan dan metode mengajar dengan gaya komando dapat meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa, tapi masing-masing metode mengajar dengan gaya mengajar tersebut memiliki perbedaan dalam pelaksanaannya.

Hasil perhitungan analisis varians (*anova*) di atas diperkuat oleh hasil uji lanjut kelompok kemampuan *motor educability* tinggi yang belajar dengan metode mengajar dengan gaya latihan dibandingkan dengan kelompok

kemampuan motorik tinggi yang belajar melalui metode mengajar dengan gaya komando hasilnya adalah $Q_{hitung} 3.37 < Q_{tabel} 4.33$. Dengan demikian bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi yang belajar dengan metode mengajar dengan gaya latihan diperoleh skor rata-rata, $x = 58.59$ dan simpangan baku, $s = 5.96$ lebih baik secara nyata dibandingkan dengan kelompok kemampuan motorik tinggi yang belajar metode mengajar dengan gaya komando diperoleh skor rata-rata, $x = 51.33$ dan simpangan baku, $s = 10.76$.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi, metode mengajar dengan gaya latihan lebih baik diterapkan dalam meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa. Bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik rendah metode mengajar dengan gaya komando lebih baik dari pada

metode mengajar dengan gaya latihan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu, artinya bahwa kedua perlakuan dapat meningkatkan hasil belajar dan dapat meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu bagi mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, tapi masing-masing memiliki perbedaan dalam pelaksanaannya. Metode mengajar dengan gaya komando merupakan salah satu metode dalam pembelajaran yang banyak digunakan oleh guru dan dosen dalam proses pembelajaran olahraga, karena metode ini dapat meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar. Metode mengajar dengan gaya komando ini sangat sederhana karena dapat menggunakan peralatan yang sederhana bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan *motor educability* rendah.

Hasil perhitungan analisis varians (*anova*) di atas diperkuat oleh hasil uji lanjut kelompok kemampuan motorik rendah yang belajar dengan metode mengajar dengan gaya komando dibandingkan

dengan kelompok kemampuan *motor educability* rendah yang belajar dengan metode mengajar dengan gaya latihan hasilnya adalah $Q_{hitung} 0.741 < Q_{tabel} 4.33$ dengan demikian keefektifan metode mengajar dengan gaya komando dengan kemampuan motorik rendah diperoleh skor rata-rata, $x = 49.73$ dan simpangan baku, $s = 5.56$ lebih baik secara nyata dibandingkan dengan metode mengajar dengan gaya latihan diperoleh skor rata-rata, $x = 40.43$ dan simpangan baku, $s = 4.97$.

Dengan demikian berdasarkan pembahasan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan bahwa bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik rendah. Metode mengajar dengan gaya komando lebih baik diterapkan dalam upaya meningkatkan keterampilan renang gaya kupu-kupu.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan metode mengajar gaya komando mempunyai pengaruh lebih baik dibandingkan dengan

metode mengajar gaya latihan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu mahasiswa. Bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan *motor educability* tinggi, lebih baik dan berpengaruh bila diajarkan dengan menggunakan metode gaya latihan dibandingkan dengan metode mengajar gaya komando terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu. Dan bagi mahasiswa yang memiliki kemampuan *motor educability* rendah lebih baik dan berpengaruh bila diajarkan dengan menggunakan metode gaya komando dibandingkan dengan mengajar menggunakan metode gaya latihan terhadap keterampilan renang gaya kupu-kupu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, D. I., & Rodriguez, A. (2014). Is There an Optimal Age for Learning to Swim? *Journal of Motor Learning and Development*, 2, 80–89. <https://doi.org/10.1123/jmld.2014-0049>
- Andli Marta, Syafruddin dan Eri Barlian (2018) *Pengaruh Gaya Eksplorasi Dan Gaya Komando Terhadap Keterampilan Dasar Bolavoli*

- Studi Ekperimen di SMA Bukit Barisan. Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia* ISSN Print: 2548-348X – ISSN Online: 2548-3498 Universitas Negeri Padang
<http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/aiptekin/index>
- Colwin M, Cecil. (2002) *Breakthrough Swimming*. United States: Human Kinetics.
- Dicky T., J. dan Tatang I., (2018) *Pengaruh Gaya Mengajar Komando dan Motor Ability Rendah terhadap hasil Belajar Tendangan Dolychagi Taekwondo*. Journal Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training. 2 (1). ISSN 2620-7699
- Fina Handbook, (2005-2009). *Contitutions and Rules, Swimming, Open Water Swimming, Diving, Water polo, Synhchronised Swimming and Doping Control*, Fina office,
- Lutan, Rusli. (1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar dan Metode*. Jakarta: Depdikbud,
- Maglischo, Ernest W. (2004) *Swimming Event Faster*. United States: Human Kinetics Champign
- Maulidin. (2014) *Belajar Renang*. Mataram: Lembaga Penerbit GENIUS
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J., & Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine*, 21(3), 107–114. <https://doi.org/10.1136/bjism.21.3.107>
- Nurdiansyah. (2014). Evaluasi Pembinaan Olahraga Renang Di Provinsi Kalimantan Selatan Banjarmasin. *Jurnal Multilateral*, 13(2).
- Mosston, Muska and Sara Ashworth. (2008). *Teaching Physical Education*. Firs Online Edition.
- Rahmat P. (2013) Pengaruh Gaya Mengajar Komando dan Gaya Mengajar Resiprokal terhadap Hasil Belajar Chest Pass dalam Permainan Bola Baske. *Journal PEDAGOGIK I*, (1), 24-29
- Syahrudi (2016) *The Effect Of Exercise Style Of Teaching And Command Styles Of Teaching To Over Passing Of Skills Volley ball*. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. 2 (1) 11-22
- Tangkudung, James. (2006). *Ilmu Faal (Fisiologi)*, Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya,
- Verducci, Frank M. (1980) *Measurement Concepts in Physical Education*. San Francisco, California: The C.V. Mosby Company.