

---

## STUDI EKSPERIMEN METODE MENGAJAR RESIPOCAL SELF CHECK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TENIS LAPANGAN

Andi Syaiful<sup>1</sup>, Zainal Widyanto<sup>2</sup>, Marsuki<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

\*Coessponding Author. Email: [andisyaiful609@gmail.com](mailto:andisyaiful609@gmail.com)

\*Email Author: [andisyaiful@gmail.com](mailto:andisyaiful@gmail.com), [zainal.widyanto@gmail.com](mailto:zainal.widyanto@gmail.com),  
[marsukidkd@gmail.com](mailto:marsukidkd@gmail.com)

---

Received: Oktober 2023, Revised: November 2023, Accepted: Desember 2023

---

### Abstract

This study wants to examine and find out the extent of the effectiveness of *reciprocal* and *Self Check* teaching methods, which may be expected to be used as an alternative model solution in the context of developing the quality of learning tennis court games. The method used is an experimental method using the *Pretest Posttest Control Group Design design*, in this design the sample is obtained as large as the population, then an initial test or pre-test is held. The initial test is carried out to determine the initial ability of the sample, in this case, the ability to play court tennis. The initial test result data is arranged based on rankings, the purpose is to determine the ability of court tennis playing skills, samples ranging from the largest to the lowest. Then divided into two then two objects that have equivalent scores are matched using the *maching* method so that there are two groups that have almost the same court tennis playing skills. The analysis used in this study is a t test that has met the requirements of homogeneous and normally distributed, based on the results of the service known tcount value = 2.42 > t<sub>table</sub> = 2.201, with a level of  $\alpha = 0.05$ . So it can be concluded that the *reciprocal* teaching method is more influential than the *selfcheck method*.

**Keywords:** Reciprocal method, self check, court tennis

### Abstrak

Penelitian ini hendak mengkaji dan mengetahui sejauh mana keefektifan metode mengajar *reciprocal* dan *Self Check*, yang mungkin diharapkan dapat dijadikan sebagai model alternatif solusi dalam rangka pengembangan kualitas pembelajaran permainan tenis lapangan. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain *Pretest Posttest Control Group Design*, dalam desain ini sampel diperoleh sebesar jumlah populasi, kemudian diadakan tes awal atau *pre-test*. Test awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal sampel, dalam hal ini yaitu kemampuan bermain tenis lapangan. Data hasil tes awal disusun berdasarkan rangking, tujuannya adalah untuk mengetahui kemampuan keterampilan bermain tenis lapangan, sampel mulai dari yang terbesar sampai terendah. Selanjutnya dibagi dua kemudian dua objek yang memiliki skor setaraf dijodohkan menggunakan metode *maching* sehingga terdapat dua kelompok yang memiliki keterampilan bermain tenis lapangan hampir sama. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t yang telah memenuhi syarat homogen dan berdistribusi normal, berdasarkan hasil

perhiungan diketahui nilai  $t_{hitung} = 2,42 > t_{tabel}=2.201$ , dengan taraf  $\alpha =0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan metode mengajar *reciprocal* lebih berpengaruh dibandingkan metode *selfcheck*.

**Kata kunci:** Metode *resiprocal*, *self check*, tenis lapangan

## PENDAHULUAN

Kemajuan prestasi olahraga merupakan tanggung jawab seluruh masyarakat yang mampu menyaring dan membina atlet dari level bawah. Hal ini harus terjadi mengingat prestasi olahraga tidak akan datang secara instan tetapi pencapaian prestasi olahraga secara optimal dapat diwujudkan melalui proses pembinaan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Hal ini telah diamanahkan dalam UU Nomor 3 Tahun 2005 pada pasal 20 ayat 3 bahwa olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Mashuri, 2019)

Pembinaan dan pembangunan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan internasional (Alimuddin & Dahlan, 2020). Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat. Pembinaan juga dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh-kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Firdaus, 2011)

Pembinaan prestasi dalam olahraga, terus-menerus dilakukan baik oleh pemerintah maupun oleh organisasi olahraga (Amni et al., 2019). Oleh karena itu, pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya diharapkan akan mengharumkan bangsa dan khususnya di tanah Papua. Salah satunya cabang olahraga tenis lapangan.

Dalam kaitanya dalam proses pembelajaran praktik ke cabang olahraga masih dilaksanakan dengan model pembelajaran yang lebih menekankan pada aspek kompetitif yang mengarah pada pembentukan keterampilan gerak, sementara pengembangan aspek kognitif dan afektif masih terabaikan (Arrasyih & Rasyid, 2019). Interaksi antara guru dan murid merupakan dua komponen terpenting. Guru sebagai salah satu komponennya harus memiliki cara-cara tertentu untuk mempermudah guru dalam menyampaikan materi yang akan disampaikan dan memudahkan para siswa dalam menyerap materi pelajaran dalam proses belajar mengajar, sehingga tujuan pembelajaran tercapai secara edukatif (Ashari & Alimuddin, 2021). Keaktifan seorang guru akan memperlihatkan mobilitasnya di sekolah dan di masyarakat, guru yang aktif tidak berfikir tugasnya hanya mengajar, melainkan ia akan selalu berbuat yang terbaik untuk siswanya, masyarakat, dan dirinya sendiri sebagai bekal kehidupannya di masa depan (Halim & Riset, 2018)



Salah satu peningkatan hasil belajar siswa di sekolah adalah dengan penentuan gaya mengajar yang tepat bagian dari proses pembelajaran. Pendidikan yang bermutu memiliki kaitan ke depan (*forward linkage*) dan kaitan ke belakang (*backward linkage*). Gaya mengajar yang dimiliki guru merupakan strategi transfer informasi yang diberikan kepada anak didiknya (Halim & Riset, 2018).

Keberhasilan dalam proses pembelajaran sangat dipengaruhi banyak faktor diantara kemampuan dosen/ guru, mahasiswa, sarana dan prasarana serta metode pembelajaran yang dipergunakan dan lain-lainnya, Dalam pembelajaran pendidikan jasmani ada beberapa macam metode mengajar yang seharusnya digunakan. Metode mengajar terdiri dari dua kelompok, yaitu metode mengajar langsung dan metode mengajar tak langsung (Saptono, 2013). Metode mengajar langsung adalah peran guru lebih banyak (*teacher centered*) yang meliputi lima macam metode yaitu: metode *reciprocal*, metode latihan, metode *resiprokal*, metode *periksa diri*, dan metode *inklusi*. Metode mengajar tidak langsung meliputi: metode *penemuan terpimpin*, metode *penemuan konvergen*, metode *eksplorasi*, metode *divergen production* (Amra, 2016)

Setiap mahasiswa mempunyai kemampuan fisik dan kemampuan psikis, dari setiap mahasiswa pasti berbeda-beda dengan kemampuan tersebut dalam pelaksanaan rutinitasnya masing-masing. Terjadi perbedaan kemampuan antara setiap mahasiswa karena kondisi kualitas fisik yang berbeda, baik kondisi secara internal maupun eksternal (Agus, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar gerak adalah (1) kondisi internal, kondisi siswa yang mencakup faktor-faktor yang terdapat atau melekat dalam diri mahasiswa, (2) kondisi eksternal, yang mencakup faktor-faktor dari luar yang mempengaruhi diri mahasiswa. Karena banyak factor yang mempengaruhi dan keadaan mahasiswa yang heterogen selain itu tujuan pembelajaran harus dapat tercapai secara optimal maka diperlukan suatu metode pembelajaran yang cocok dalam kegiatan tersebut.

Metode *resiprokal* (*reciprocal style*) adalah suatu gaya mengajar yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan umpan balik kepada temannya sendiri (Irwanto, 2017). Tanggung jawab untuk memberikan umpan balik bergeser dari guru kepada siswa. Pergeseran ini memungkinkan para siswa meningkatkan interaksi sosial antara teman sebayanya. Sebagaimana disebutkan Mosston (Fazari et al., 2020) “metode mengajar *reciprocal* diartikan sebagai gaya mengajar yang menunjukkan hubungan sosial antar teman sebaya dan kondisi untuk memberi umpan balik yang cepat”.

Metode *resiprokal* mempunyai ciri- ciri pokok pembelajaran, antara lain (Fazari et al., 2020): (1) Mempunyai kesempatan untuk melakukan pengulangan praktek dengan observer secara individu; (2) Mempraktekkan tugas berdasarkan kondisi-kondisi yang diberikan secara umpan

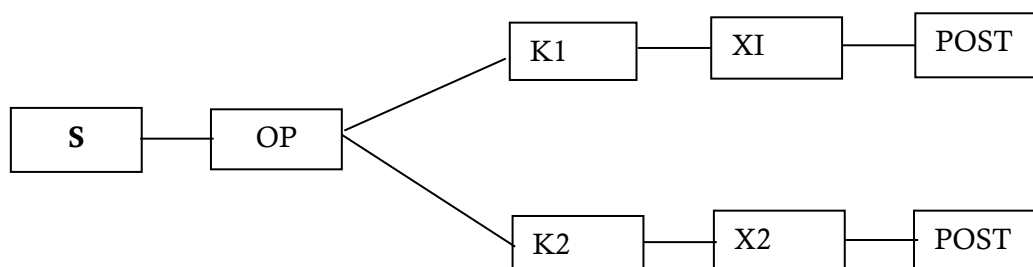


balik segera dari teman sebaya; (3) Mampu mendiskusikan dengan teman sebaya mengenai aspek spesifik dari tugas tersebut; (4) Melihat dan memahami bagian-bagian dan urutan di dalam melakukan tugas; dan (5) Mempraktekkan tugas tanpa guru meminta umpan balik atau penjelasan ketika ada kesalahan yang dikoreksi. Mekanisme pelaksanaan metode reciprocal (Fazari et al., 2020) adalah: (1) Memberi kesempatan pada proses sosialisasi tertentu untuk saling memberi dan menerima umpan balik dengan teman sebaya. (2) Mengamati kemampuan teman pasangannya, membandingkan, menarik kesimpulan, dan mengkomunikasikan hasil dengan teman pasangannya. (3) Mempelajari bagaimana cara memberi koreksi umpan balik yang tidak mengganggu kelangsungan persahabatan. (4) Mengembangkan kesabaran, toleransi dan menghargai syarat untuk suksesnya pelaksanaan proses pembelajaran. (5) Memberikan penghargaan pada yang sukses. (6) Mengembangkan ikatan sosial melalui pelaksanaan tugas.

Self-Check Style ini dirancang untuk memungkinkan pemain mempelajari dan memahami tindakan yang akan dilakukan, sejauh mana mereka dapat membuat tindakan yang benar, dan hasil yang diinginkan (baik atau tidak). Mahasiswa melaksanakan tugas dan menyesuaikan dengan kriteria yang dibuat oleh dosen sebagai umpan balik. Dalam metode periksa sendiri self chec ini, materi yang diberikan kepada mahasiswa adalah materi yang sudah pernah diberikan kepada atau mahasiswa sudah mempunyai pengalaman terhadap materi tersebut. Lembar kriteria untuk metode periksa sendiri ini dapat menggunakan lembaran kriteria untuk metode resiprokal.

## METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (Arikunto, 2010) Desain Penelitian ini menggunakan *pre-test and post-test group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjaskesrek FKIP UNCEN. Teknik Random sampling digunakan sehingga didapat sebanyak 40 orang. Desain *ordinal pairing* digunakan untuk membagi menjadi dua kelompok, hasil tes dirangking kemudian dibagi dan dimasukkan kedalam kelompok A dan kelompok B kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-A-B. Kelompok A diberikan *treatment* metode *reciprocal*, dan kelompok B diberikan *treatment self check*.



Gambar 1. Two Group Pretest and posttest Design

Teknik analisis data menggunakan menggunakan analisis varian (ANAVA), dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan bantuan program statistik Minitab 16, dan metode yang dipilih adalah Anderson-Darling.

## HASIL PENELITIAN

Gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif terhadap data yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Tersebut Diatas Merupakan Gambaran Deskriptif Variabel Data penelitian

	Deskriptif	Tes awal	Tes akhir
<i>Mengajar Resiprocal</i> (Kelompok 1)	N	20	20
	Sum	2520	2760
	Mean	125	134
	Std. Deviasi	10,65	13,85
	Variance	33.39	13.30
	Range	22	48
	Min	124	114
	Max	144	159
<i>Mengajar Self check</i> (Kelompok 2)	N	20	20
	Sum	2380	2430
	Mean	122	126
	Std. Deviasi	8,17	10,65
	Variance	134.80	114,00
	Range	38	35
	Min	109	114
	Max	145	152

Adapun untuk tabel diatas untuk lebih jelasnya akan diuraikan sebagai berikut:

- Untuk data Hasil *posttest* kelompok mengajar *resiprocal* diperoleh total nilai (sum) 2520 nilai rata-rata yang diperoleh (*mean*) 125, dengan hasil *standar deviasi* 10.65 dan nilai *variance* 33.39 dari *range* data 22 antara nilai *minimum* 124 dan 144 untuk nilai *maksimum*.
- Untuk data Hasil *posttest* kelompok mengajar *resiprocal* diperoleh total nilai (sum) 2760 nilai rata-rata yang diperoleh (*mean*) 134, dengan hasil *standar deviasi* 13.85 dan nilai *variance* 13.30 dari *range* data 48 antara nilai *minimum* 114 dan 159 untuk nilai *maksimum*.



- c. Untuk data Hasil *pretest* kelompok mengajar *self check* diperoleh total nilai (sum) 2380 nilai rata-rata yang diperoleh (*mean*) 122, dengan hasil *standar deviasi* 8.17 dan nilai *variance* 134.80 dari *range* data 38 antara nilai *minimum* 109 dan 145 untuk nilai *maksimum*.
- d. Untuk data Hasil *posttest* kelompok mengajar *self check* diperoleh total nilai (sum) 2430 nilai rata-rata yang diperoleh (*mean*) 126, dengan hasil *standar deviasi* 8.17 dan nilai *variance* 114.00 dari *range* data 35 antara nilai *minimum* 114 dan 152 untuk nilai *maksimum*.

Adapun hasil pengujian normalitas data variabel penelitian dapat dilihat dari tabel berikut

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas Data

No	Kemampuan Tenis Lapangan		Nilai sig	$\alpha$	Ket
1	Mengajar Resiprocal	Pre test	0.915	0,05	Normal
	Mengajar Self check		0.641	0,05	Normal
2	Mengajar Resiprocal	Posttest	0.987	0,05	Normal
	Mengajar Self check		0.936	0,05	Normal

- a. Dalam pengujian normalitas mengajar resiprocal pada pretest diperoleh nilai tingkat signifikan 0,915 lebih besar dari pada nilai  $\alpha_{0,05}$ . Dengan demikian kelompok mengajar resiprocal pada pretest yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Dalam pengujian normalitas mengajar self check pada pretest diperoleh nilai tingkat signifikan 0,641 lebih besar dari pada nilai  $\alpha_{0,05}$ . Dengan demikian kelompok mengajar self check pada pretest yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- c. Dalam pengujian normalitas mengajar resiprocal pada posttest diperoleh nilai tingkat signifikan 0,987 lebih besar dari pada nilai  $\alpha_{0,05}$ . Dengan demikian kelompok mengajar resiprocal pada posttest yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal
- d. Dalam pengujian normalitas mengajar selfcheck pada posttest diperoleh nilai tingkat signifikan 0,936 lebih besar dari pada nilai  $\alpha_{0,05}$ . Dengan demikian kelompok mengajar selfcheck pada posttest yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian sampel dari populasi yang homogen.

Tabel 3. Rangkuman uji homogenitas data variabel

Kemampuan servis atas	Levene Statistik	Df 1	Df 2	Sig
<i>Pretest</i> kelompok mengajar	1,834	20	20	0,146





Berdasarkan tabel 3, uji homogenitas data *pretest* dengan levene test adalah 1,834 dengan nilai signifikan 0,146. Karena nilai probabilitas lebih besar dari pada  $\alpha 0,05$  atau taraf signifikan 95%, maka dari itu *pretest* kelompok mengajar *reciprocal* dan kelompok mengajar *self check* bagi kedua kelompok mengajar adalah homogen atau berasal dari kelompok yang sama.

Sebagai persyaratan kedua yakni uji homogen menunjukkan bahwa *pretest-posttest* kelompok mengajar *reciprocal* dan kelompok mengajar *self check* adalah homogen atau berasal dari kelompok yang sama. Hasil data kelompok di atas menunjukkan gambaran umum tentang data yang diperoleh dari hasil penelitian yang sebenarnya. Adapun data di atas telah memenuhi syarat untuk melakukan uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui hasil penelitian tersebut data eksperimen akan dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan statistik parametrik untuk mengetahui hipotesis melalui uji t dengan bantuan SPSS 20.00 dengan taraf signifikan 95%.

Tabel 4. Hasil Uji T

Data	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Ket
Pretest dan posttest mengajar <i>reciprocal</i>	9,42	2,201	Sig
Pretest dan posttest mengajar <i>self check</i>	4,32	2,201	Sig

Berdasarkan tabel 4 diatas maka dapat terlihat mengajar *reciprocal* memperoleh nilai t<sub>hitung</sub> 9,42 dan t<sub>tabel</sub> 2,201 dengan keterangan signifikan. Sedangkan mengajar *reciprocal* memperoleh nilai t<sub>hitung</sub> 4,32 dan t<sub>tabel</sub> 2,201. Maka dapat disimpulkan kelompok mengajar *reciprocal* dapat meningkatkan lebih tinggi dibanding mengajar *self check* terhadap kemampuan bermain tenis lapangan.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa ada pengaruh yang dihasilkan dari metode mengajar *reciprocal* dan metode mengajar *self check* terhadap kemampuan bermain tenis lapangan. Berdasarkan kajian teori serta perhitungan statistic dengan mengacu pada analisis data. Program mengajar yang baik tentunya memiliki metode mengajar yang tepat sasaran yang dirinci setiap periode perkembangan, sehingga untuk meningkatkan kemampuan bermain tenis lapangan, dapat dilakukan beberapa macam metode mengajar seperti metode mengajar *reciprocal* dan *self check* dan beberapa metode lainnya. Untuk menguasai beberapa keterampilan dasar tentunya melalui latihan yang terstruktur, sistematis sehingga memperoleh kemahiran secara maksimal, dan meningkatkan prestasi pada umumnya.

Tugas utama pada latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih dan melatih dengan memadukan Antara praktis dan pendekatan keilmuan, sehingga



proses dapat berlangsung tepat sasaran, efektif dan efisien. Dari beberapa metode atau macam yang dapat digunakan diantaranya latihan terpusat dan acak. Ciri utama dari gaya reciprocal adalah hubungan langsung dan segera stimulus guru dan respon siswa. Stimulus guru mendahului setiap gerakan siswa yang melaksanakan tugas geraknya sesuai perintah atau contoh model yang diberikan guru. Keputusan-keputusan tentang lokasi (dimana tugas dilakukan), sikap badan, waktu memulai, kecepatan dan irama, waktu berhenti, lamanya tugas, dan intervalnya semua dibuat oleh guru. Stimulus itu direncanakan dan diberikan sepenuhnya oleh guru dan siswa meresponnya secara berulang-ulang.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang dihitung melalui uji prasyarat dan uji t bahwa sampel berdistribusi normal dan homogen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode mengajar reciprocal lebih tinggi peningkatannya daripada peningkatan rata-rata peningkatan kemampuan tenis lapangan dengan menggunakan metode self check, dengan nilai  $t_{hitung} = 9,42 > t_{tabel} = 2.201$ .

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agus, A. (2019). Pengaruh Metode Elementer Terhadap Keterampilan Pukulan Forehand Pemain Tenis Pemula PTL UNP. *Jurnal Stamina*, 2(3), 301–310.
- Alimuddin, A., & Dahlan, F. (2020). The Development of Soft Ball Sport Through Toss Ball Training in The Athlete Soft Ball. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 38–41.
- Amni, H., Sulaiman, I., & Hernawan, H. (2019). Model Latihan Keterampilan Groundstroke Pada Cabang Olahraga Tenis Lapangan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 91–98. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18968>
- Amra, Q. (2016). Hubungangaya Reciprocal , Gaya Inclusion Dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Sepakbola Pemain SSB Muspan FC Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 1(1), 16–27.
- Arrasyih, F., & Rasyid, W. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 2(3), 1–8.
- Ashari, I., & Alimuddin, A. (2021). Peran orang tua dalam kebugaran jasmani sd islam terpadu shohibul qur'an pada masa pandemi covid-19. *JURNAL STAMINA*, 4(5), 216–231.
- Fazari, I., Hendrayana, Y., & Juliantine, T. (2020). Analisis Resiprocal Teaching Style dan Self Check Style Terhadap Hasil Belajar dengan Menggunakan Systematic Literature Review. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(3), 445–450. <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i3.30793>
- Firdaus, K. (2011). Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Tenis Lapangan di Kota Padang.





*Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 127–132.

Halim, A., & Riset, K. (2018). *Laporan Hasil Akhir Belajar Kemampuan Smash Permainan Bola Voli Siswa Kelas Viii Smp Negeri 04 Universitas Esa Unggul Jakarta*. November.

Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10–20.

Mashuri, H. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Tenis Lapangan PELTI Kota Palembang. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 7. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p7-13>

Saptono. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal Dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 111–116.

