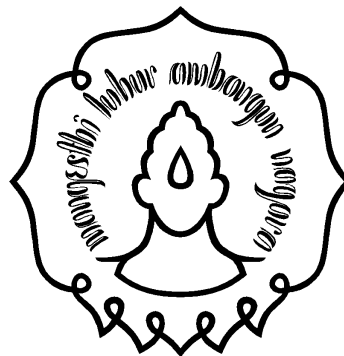


**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA  
MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR *RESIPROCAL*  
PADA SISWA PUTRI KELAS X TEKSTIL SMK N 9 SURAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



**SKRIPSI**

Oleh :

**BEJO WIDODO**

**K4610023**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Desember 2014**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bejo Widodo

NIM : K4610023

Jurusan/Program Studi : JPOK/ PENJASKESREK

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR *RESIPROCAL* PADA SISWA PUTRI KELAS X TEKSTIL SMK N 9 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Desember 2014

Yang membuat pernyataan,

Bejo Widodo

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA  
MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR *RESIPROCAL*  
PADA SISWA PUTRI KELAS X TEKSTIL SMK N 9 SURAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh :

**BEJO WIDODO**

**NIM. K4610023**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Desember 2014**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Desember 2014

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Agus Mukholid, M.Pd.

Deddy Whinata Kardiyanto, S.Or., M.Pd.

NIP. 196401311989031001

NIP. 198401172008121002

## PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari               : Jum'at  
Tanggal           : 2 Januari 2015

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua            : Waluyo, S.Pd., M.Or.	_____
Sekretaris      : Tri Winarti Rahayu, S.Pd, M.Or.	_____
Anggota I       : Drs. Agus Mukholid, M.Pd.	_____
Anggota II      : Deddy Whinata Kardiyanto, S.Or., M.Pd.	_____

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret  
Dekan,

Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP 19600727 198702 1 001

## ABSTRAK

Bejo Widodo. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR RESIPROCAL PADA SISWA KELAS X TEKSTIL SMK NEGERI 9 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2014/2015**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember .2014.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar Renang Gaya Dada melalui Penerapan Gaya Mengajar *Resiprocal* Pada Siswa Kelas X Tekstil Smk Negeri 9 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas X Tekstil Smk Negeri 9 Surakarta yang berjumlah 31 Siswa putri. Sumber data berasal dari guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi, angket, dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui penerapan gaya mengajar *resiprocal* dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan hasil belajar renang gaya dada pada Siklus I dari 31 siswa mencapai 61,30 % atau sebanyak 19 siswa sudah masuk kriteria tuntas dan pada Siklus II meningkat mencapai 80,65 % atau sebanyak 25 siswa sedangkan 6 siswa lainnya belum tuntas dengan KKM 2,66.

Simpulan penelitian ini adalah dengan penerapan gaya mengajar *resiprocal* dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas X TEKSTIL SMK Negeri 9 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015.

**Kata Kunci :** Hasil Belajar, Renang Gaya Dada, Penerapan Gaya Mengajar *Resiprocal*.

## ABSTRACT

Bejo Widodo. **THE ATTEMPT OF IMPROVING THE LEARNING OUTCOME OF *BREAST-STYLE* SWIMMING BY APPLYING RECIPROCAL TEACHING STYLE IN THE TENTH GRADER OF SMK NEGERI 9 SURAKARTA IN THE SCHOOL YEAR OF 2014/2015**, Thesis. Surakarta: Teacher Training and Education Faculty of Surakarta Sebelas Maret University, December, 2014.

The objective of research was to improve the *breast-style* swimming by applying reciprocal teaching style in the tenth grader of SMK Negeri 9 Surakarta in the school year of 2014/2015.

This study was a classroom action research (CAR). This research was taken place in two cycles, each of which consisted of planning, acting, observing, and reflecting. The subject of research was the tenth grader of SMK Negeri 9 Surakarta, consisting of 31 female students. The data source derived from teacher, student, and researcher. Techniques of collecting data used were observation, questionnaire, and documentation or archive. Data validation was conducted using data triangulation technique. Data analysis was carried out using descriptive technique based on qualitative analysis with percentage.

The result of research showed that the application of reciprocal teaching style could improve the learning outcome of breast-style swimming from pre-cycle to cycle I and from cycle I to cycle II. From the result of analysis, it could be found that regarding the learning outcome of *breast-style* swimming, out of 31 students, 19 (61.30%) had belonged to passing criterion in cycle I and it increased to 25 students (80.65%) in cycle II, while the other 6 students had not passed yet with KKM of 2.66.

The conclusion of research was that the application of reciprocal teaching style could improve the learning outcome of *breast-style* swimming in the tenth grader of SMK Negeri 9 Surakarta in the school year of 2014/2015.

**Keywords:** Learning Outcome, Breast-Style Swimming, the application of reciprocal teaching style.

## **MOTTO**

“Sesuatu yang belum dikerjakan seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik”.

**(Evelyn Underhill)**

“Tak ada rahasia untuk menggapai sukses. Sukses itu dapat terjadi karena persiapan, kerja keras dan mau belajar dari kegagalan”.

**(Gen Collin Powel)**

“Bekerjalah bagaikan tak butuh uang. Mencintailah bagaikan tak pernah disakiti. Menarilah bagaikan tak seorang pun sedang menonton”.

**(Mark Twain)**

“Bermimpilah dalam hidupmu, jangan hidup didalam mimpimu”.

**(Penulis)**



## PERSEMBAHAN

Aku ucapkan syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ *“Bapak Madsujari dan Ibu Rasini”*

*Belai kasih sayangmu yang tiada berujung, doamu yang tiada henti, pengorbananmu yang tiada akhir untukku. Aku selalu ingin melakukan hal yang terbaik buat kalian bapak-ibuku. Aku sayang kalian.*

❖ *“Kakakku Wasiti ”*

*Terimakasih atas doa dan dukungannya*

❖ *“Teman Seperjuanganku Penjas Angkatan 2010 ”*

*Terimakasih sahabat-sahabatku sampai kapanpun saya tidak akan melupakan kalian semua, kebaikan, perjuangan, semangat, canda tawa, kebersamaan kita akan aku ukir dalam kehidupanku.*

❖ *“Anis fitriana, Gibson, Tri setyo, Doni, Adip, Banar, Dhenny dan Galaih”*

*Terimakasih atas bantuan kalian.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA MELALUI PENERAPAN GAYA MENGAJAR RESIPROCAL PADA SISWA KELAS X TEKSTIL SMK NEGERI 9 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2014/2015”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Studi Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Deddy Whinata Kardiyanto, S.Or. M.pd, selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala SMK Negeri 9 Surakarta, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
7. Drs.Purwanto, Puput Eka Bajuri, S.Pd, selaku Guru mata pelajaran Penjasorkes SMK Negeri 9 Surakarta, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.

8. Para siswa kelas X TEKSTI SMK Negeri 9 Surakarta, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, Desember 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERNYATAAN .....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Belajar dan Pembelajaran .....	5
a. Pengertian Belajar .....	5
b. Prinsip-prinsip Belajar .....	7
c. Pengertian Pembelajaran.....	7
d. Prinsip-prinsip Pembelajaran .....	8
e. Hasil Belajar.....	10
2. Renang Gaya Dada .....	11

a. Jenis Renang Menurut Penggunaanya .....	12
b. Pentingnya Renang Bagi Siswa .....	13
c. Program Pembelajaran Renang Gaya Dada di SMK .....	14
d. Teknik Dasar Renang Gaya Dada .....	15
3. Mengajar .....	21
a. Hakekat Mengajar .....	21
b. Kompetensi yang Harus Dimiliki Seorang Guru Penjasorkes ..	22
c. Pengajaran yang Sukses .....	24
4. Gaya Mengajar .....	25
a. Hakekat Gaya Mengajar .....	25
b. Macam-macam Gaya Mengajar .....	27
c. Anatomi Gaya Mengajar .....	30
5. Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i> .....	32
a. Pengertian Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i> .....	32
b. Anatomi Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i> .....	33
c. Pelaksanaan Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i> .....	33
6. Pelaksanaan Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Penerapan Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i> .....	35
7. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Penerapan Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i> .....	36
8. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Renang Gaya Dada dengan Penerapan Gaya Mengajar <i>Resiprocal</i> .....	37
9. Kerangka Berpikir .....	38

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
1. Tempat Penelitian .....	40
2. Waktu Penelitian .....	40
B. Subjek Penelitian .....	41
C. Sumber Data .....	41
D. Teknik Pengumpulan Data .....	41
E. Uji Validitas Data .....	42

F. Analisis Data .....	43
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	43
H. Prosedur Penelitian .....	44
1. Langkah-Langkah Siklus.....	45
a. Tahap Perencanaan ( <i>Planning</i> ) .....	46
b. Tahap Pelaksanaan ( <i>action</i> ).....	46
c. Tahap Observasi ( <i>Observation</i> ).....	46
d. Tahap Refleksi ( <i>Reflecting</i> ).....	47
2. Pelaksanaan Siklus .....	47
a. Siklus I.....	48
b. Siklus II.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Awal .....	50
B. Analisis Data dan Pembahasan .....	52
3. Siklus I.....	52
4. Siklus II .....	66
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus .....	74
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	75
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	76
B. Implikasi .....	76
C. Saran .....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	79
DAFTAR LAMPIRAN.....	80

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sikap Badan Horizontal.....	16
Gambar 2.2. Gerakan kaki Gaya Dada.....	17
Gambar 2.3. Pergelangan Kaki diarahkan Keluar .....	17
Gambar 2.4. Gerakan Tangan Pada Renang Gaya Dada.....	18
Gambar 2.5. Urutan Gerakan Lengan .....	19
Gambar 2.7. Kerangka Berfikir .....	39
Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas .....	45
Gambar 4.1. Data Awal Hasil Belajar Renang Gaya Dada.....	51
Gambar 4.2. Data Hasil Belajar Renang Gaya Dada Siklus I.....	64
Gambar 4.3. Data Hasil Belajar Renang Gaya Dada Siklus II.....	72
Gambar 4.4. Perbandingan Hasil Belajar <i>Renang Gaya Dada</i> Tiap Siklus ..	74

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Anatomi Gaya Mengajar.....	30
Tabel 2.2. Anatomi Gaya Mengajar Resiprocal .....	33
Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	40
Tabel 3.2 Teknik Pengumpulan Data .....	42
Tabel 3.3 Prosentase Target Pencapaian.....	44
Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Renang Gaya .....	51
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Belajar <i>renang gaya dada</i> Siklus I.....	63
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Belajar <i>renang gaya dada</i> Siklus II .....	72



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus Pembelajaran .....	80
2. RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) Siklus I .....	85
3. RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) Siklus II.....	105
4. Lembar Soal Kognitif .....	121
5. Model Kartu Ceria .....	122
6. Data Awal Siswa.....	123
7. Penilaian Psikomotor <i>Renang Gaya dada</i> SIKLUS I.....	124
8. Penilaian Kognitif Siklus I.....	125
9. Nilai Afektif Pembelajaran <i>Renang gaya dada</i> Siklus I.....	127
10. Nilai Akhir pembelajaran Renang Gaya Dada Siklus I.....	128
11. Penilaian Psikomotor <i>renang gaya dada</i> SIKLUS II .....	129
12. Penilaian Kognitif Siklus II .....	130
13. Nilai Afektif Pembelajaran <i>Renang gaya dada</i> Siklus I .....	132
14. Nilai Akhir Renang Gaya Dada Siklus II.....	133
15. Dokumentasi Penelitian .....	134
16. Pengajuan Judul .....	137
17. Validasi Proposal .....	138
18. Surat Keputusan Ijin Penyusunan Skripsi .....	139
19. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	140
20. Surat Ijin Menyusun Skripsi .....	141
21. Surat Keterangan Penelitian di SMK N 9 Surakarta.....	142