

# Meningkatkan Keterampilan Teknik Renang Gaya Dada melalui Metode Resiprokal Berbasis Drill pada Perenang Pemula

Tri Anggara Atmaja Ning Tyas<sup>1</sup>, Mashud<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Lambung Mangkurat

\*Corresponding Author: [mashud@ulm.ac.id](mailto:mashud@ulm.ac.id)

## Abstrak

Penguasaan teknik renang gaya dada sering menjadi tantangan bagi perenang pemula karena memerlukan koordinasi kompleks antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas metode resiprokal berbasis drill dalam meningkatkan keterampilan tersebut. Penelitian menggunakan desain Penelitian Tindakan Olahraga model Kemmis dan McTaggart, dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing tiga pertemuan latihan dan satu evaluasi. Subjek penelitian adalah 8 perenang pemula Murakata *Swimming Club* Barabai yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi keterampilan teknik renang gaya dada dengan tujuh indikator, mengacu pada Tantri & Mashud (2023), telah diuji validitas isi oleh ahli renang dan reliabilitasnya memenuhi kriteria ( $>0,80$ ). Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif berdasarkan rata-rata nilai dan persentase ketuntasan belajar ( $KKM \geq 75$ , target  $\geq 80\%$  tuntas). Hasil menunjukkan peningkatan ketuntasan dari 37,5% pada siklus I menjadi 87,5% pada siklus II, dengan rata-rata nilai meningkat dari 69,25 menjadi 80,62. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi drill repetitif dan umpan balik sejawat dalam metode resiprokal efektif mempercepat penguasaan teknik gaya dada. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, desain eksperimen dengan kelompok kontrol, serta pengujian pada gaya renang lain untuk menguji konsistensi efektivitas metode resiprokal berbasis drill.

**Kata Kunci:** Keterampilan Renang; Gaya Dada; Metode Resiprokal; Latihan Drill; Perenang Pemula

Received: 25 Jul 2025; Revised: 13 Agu 2025; Accepted: 27 Agu 2025; Available Online: 28 Agu 2025

## 1. PENDAHULUAN

Renang gaya dada merupakan salah satu dari empat teknik renang utama yang diajarkan secara luas dalam pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga. Berbeda dengan renang cepat (gaya bebas) atau gaya kupu-kupu, penilaian keberhasilan gaya dada lebih menekankan pada keselarasan dan ketepatan teknik gerakan, bukan pada kecepatan semata (Sistiasih, 2020). Oleh karena itu, penguasaan *basic skill* renang gaya dada termasuk koordinasi gerakan kaki katak, tarikan lengan, posisi badan, dan ritme pernapasan sangat penting bagi perenang pemula. Dalam praktiknya, menguasai teknik gaya dada sering menjadi tantangan bagi pendatang baru karena setiap komponen gerakan harus dikuasai secara simultan dan berirama. Sebagaimana diungkapkan oleh Sistiasih (2020), mahasiswa olahraga pemula yang diperiksa awalnya memperlihatkan penguasaan teknik gaya dada pada level rendah, sebelum kemudian meningkat melalui intervensi metode pembelajaran tertentu.

Dalam konteks prestasi olahraga renang, faktor-faktor pengaruh sangat kompleks. Tidak hanya kekuatan fisik dan kapasitas kardiorespirasi yang diperlukan, tetapi teknik gerakan renang yang baik merupakan faktor internal utama yang sangat menentukan hasil lomba (Amana et al., 2023). Penelitian oleh Shava et al. (2017) menyatakan bahwa dalam olahraga renang tingkat kompetisi, kejuaraan gaya dada dipengaruhi oleh kombinasi aspek fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental atlet. Sebagai ilustrasi, analisis teknik renang gaya dada pada atlet pemula sebuah klub di Kalimantan Selatan menunjukkan skor penguasaan teknik rata-rata 80 (kategori baik), namun kendala menonjol justru berasal dari aspek psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kecemasan bertanding (Febrianti et al., 2024). Temuan ini menegaskan bahwa selain faktor teknik, motivasi dan kesiapan mental sangat memengaruhi keberhasilan belajar renang, khususnya pada tingkat pemula. Dengan banyaknya faktor tersebut, jelas diperlukan pendekatan pembelajaran yang efektif untuk mempercepat penguasaan teknik renang gaya dada, terutama bagi anggota klub-klub renang pemula.

Di Murakata *Swimming Club* Barabai sebuah klub renang lokal yang menampung perenang pemula, pelatih sering menghadapi kesulitan membangun penguasaan teknik renang gaya dada pada atlet muda mereka. Sebagai contoh, banyak pendatang baru yang masih belum mampu melakukan tarikan lengan dan tendangan kaki secara terkoordinasi, sehingga kinerja renang mereka tidak optimal. Kebutuhan untuk meningkatkan keterampilan

perenang pemula sangat krusial, baik demi prestasi klub maupun keselamatan renang. Oleh karena itu, perlu dicari metode pembelajaran yang inovatif dalam pelatihan renang, yang mampu meningkatkan penguasaan teknik gaya dada secara signifikan.

Salah satu pendekatan yang berpotensi adalah metode latihan drill. Metode drill (*drilling*) adalah metode pengajaran yang menekankan pengulangan gerakan motorik tertentu hingga menjadi kebiasaan yang terlatih (Yahya & Sufitriyono, 2020). Dalam konteks renang, penggunaan latihan drill memungkinkan pemecahan gerakan renang gaya dada menjadi bagian-bagian kecil (misalnya hanya melatih tendangan kaki katak atau gerakan lengan secara terpisah) yang dilakukan berulang-ulang. Rangkaian pengulangan semacam ini telah terbukti efektif menguatkan motor skill sehingga teknik menjadi lebih terautomasi. Misalnya, dalam Damarjati & Saputra (2024) melaporkan bahwa penerapan variasi latihan drill secara terstruktur dapat sangat efektif meningkatkan keterampilan renang gaya dada para pemula. Dalam penelitian tersebut di Tirta Sani Gemilang *Swimming Club*, setiap indikator teknik (posisi badan, gerakan lengan, gerakan kaki, dan pernapasan) meningkat drastis melalui tiga siklus latihan berturut-turut. Hasil uji siklus menunjukkan, misalnya, rata-rata penguasaan posisi badan melonjak dari sekitar 41,7% menjadi 91,7%, dan penguasaan gerakan kaki naik dari 38,1% menjadi 85,7% pada akhir siklus ketiga. Dengan kata lain, penggunaan drill yang bervariasi dan teratur berhasil menumbuhkan keterampilan renang gaya dada secara signifikan di kalangan atlet pemula. Hal ini sejalan pula dengan temuan lain pada olahraga keterampilan, di mana latihan drill terbukti meningkatkan penguasaan teknik spesifik lebih tinggi dibanding metode konvensional. Dalam penelitian (Irwanto, 2017) dalam studi eksperimental terhadap mahasiswa voli menemukan bahwa meski baik metode pembelajaran resiprokal maupun drill sama-sama meningkatkan keterampilan dasar olahraga, peningkatan tertinggi justru diperoleh lewat metode drill. Fakta ini menguatkan bahwa latihan berulang (*drill*) merupakan pendekatan yang ampuh dalam penguasaan gerak atletik.

Di sisi lain, metode pembelajaran resiprokal juga telah banyak diterapkan dalam pembelajaran keterampilan fisik. Metode ini menekankan kerja sama antar siswa, di mana siswa secara bergantian melakukan gerakan dan memberikan umpan balik kepada temannya (Maulana et al., 2023). Dengan kata lain, tanggung jawab memperbaiki gerakan beralih dari pelatih ke sesama rekan latihan. Pola latihan seperti ini dapat meningkatkan keterlibatan dan kesadaran siswa terhadap teknik yang benar, karena mereka belajar tidak hanya dari instruksi pelatih tetapi juga dari kesalahan dan koreksi teman. Pada olahraga tim, penggunaan metode resiprokal dilaporkan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Misalnya, Musa et al. (2023) menemukan bahwa penerapan model resiprokal dalam pembelajaran servis bola voli mampu menaikkan skor rata-rata prestasi siswa secara signifikan. Demikian pula, Sistiasih (2020) melaporkan adanya peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik renang gaya dada mahasiswa setelah diterapkan metode resiprokal dalam pembelajaran. Data konkret menunjukkan bahwa setelah dua siklus belajar resiprokal, persentase mahasiswa yang berada dalam kategori baik untuk penguasaan posisi badan mencapai 85,7%, gerakan lengan/pernapasan 77,1%, dan gerakan kaki 71,1% dalam penelitian tersebut. Dengan kata lain, metode resiprokal berhasil meningkatkan keterampilan renang gaya dada, karena setiap siswa mendapat kesempatan aktif mempraktekkan gerakan dan memeriksa teknik teman latihnya.

Walaupun metode drill dan resiprokal masing-masing telah menunjukkan efektivitas dalam pelatihan keterampilan olahraga, penelitian yang mengintegrasikan kedua pendekatan ini dalam pembelajaran renang gaya dada masih sangat terbatas. Sebagian besar studi terdahulu memeriksa metode-metode tersebut secara terpisah atau dibandingkan satu sama lain. Seperti halnya dalam penelitian Irwanto (2017) menemukan metode drill memberikan peningkatan yang lebih tinggi ketimbang metode resiprokal pada teknik voli dasar, namun tidak menguji kombinasi penggunaan keduanya. Padahal, menggabungkan kekuatan kedua metode itu dapat menjadi inovasi. Metode resiprokal berbasis drill yakni drill renang yang dilaksanakan secara bergantian antar pasangan siswa diharapkan memadukan intensitas pengulangan gerakan dengan *feedback* sejawat. Pendekatan gabungan semacam ini memungkinkan siswa tidak hanya berlatih repetitif, tetapi juga secara aktif mengamati dan membahas teknik temannya, sehingga pembelajaran menjadi lebih kolaboratif dan reflektif.

Kebaruhan penelitian ini terletak pada integrasi strategi pembelajaran tersebut untuk melatih gaya dada. Hingga kini, belum ada literatur yang secara khusus meneliti efektivitas metode resiprokal berbasis drill dalam konteks renang. Penelitian-penelitian terdahulu banyak berkisar pada olahraga lain (sepak bola, bola voli, tenis meja) atau renang gaya bebas, sehingga penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan fokus pada renang gaya dada dan populasi pemula. Selain itu, objek studi ini adalah perenang pemula di Murakata *Swimming Club*

Barabai, sehingga hasilnya diharapkan langsung relevan secara praktis untuk program pelatihan di klub dan sekolah renang sejenis.

Dari segi kontribusi, penelitian ini diharapkan memberikan masukan empirik tentang metode pembelajaran olahraga yang paling efektif untuk merancang program latihan. Jika metode drill berbasis resiprokal terbukti meningkatkan penguasaan teknik gaya dada lebih cepat, pelatih di klub dan sekolah renang dapat mengadaptasi model tersebut ke dalam kurikulum mereka. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menambah khazanah akademik pada bidang pedagogi olahraga dan pembelajaran motorik, tetapi juga berpotensi meningkatkan kinerja atlet renang pemula di tingkat lokal maupun lebih luas. Dalam jangka panjang, peningkatan teknik renang pemula berkontribusi pada kualitas atlet usia muda dan pengembangan cabang olahraga renang di Indonesia.

Berdasarkan hal-hal tersebut, studi ini menjadi sangat penting untuk dilakukan. Urgensi penelitian muncul dari kebutuhan praktis di lapangan latihan (seperti di Murakata *Swimming Club*) serta dari gap penelitian akademik tentang metode pembelajaran olahraga yang inovatif. Dengan menguraikan dan menguji pendekatan resiprokal berbasis drill dalam konteks renang gaya dada, penelitian ini bertujuan menjawab “mengapa dan bagaimana” metode tersebut dapat meningkatkan keterampilan teknik para perenang pemula. Hasilnya diharapkan dapat membantu pengajar olahraga mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi hambatan belajar gaya dada, sekaligus menyediakan kontribusi baru dalam literatur keilmuan pendidikan jasmani dan pembelajaran olahraga.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik renang gaya dada pada perenang pemula Murakata *Swimming Club* Barabai melalui penerapan metode resiprokal berbasis drill. Penelitian ini mengacu pada model tindakan yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart. Menggunakan model ini dikarenakan sederhana dan mudah dipahami alur proses pembelajaran yang akan dilakukan serta dalam model ini tahap *acting* (tindakan) dengan *observing* (pengamatan) dijadikan satu tahapan (Pahleviannur et al., 2022: 28). Karena, pengamatan harus dilakukan saat proses tindakan berlangsung untuk mendapatkan sebuah data/informasi yang dapat dijadikan pertimbangan (Mashud, 2022). Dalam model Kemmis dan Mc Taggart dalam satu siklus terdiri dari empat langkah yaitu perencanaan, aksi atau tindakan, observasi, dan refleksi (Purwanto, 2023: 14). Berikut merupakan alur pelaksanaan yang diutarakan oleh Kemmis dan Mc Taggart dalam gambar 1.



Gambar 1. Alur Penelitian Tindakan menurut Kemmis dan Mc. Taggart

Penelitian ini dilaksanakan di Kolam Renang yang terletak di Desa Taal, Kecamatan Barabai, Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Kalimantan Selatan, dengan waktu pelaksanaan selama bulan April hingga Mei 2025. Seluruh kegiatan penelitian dilaksanakan dalam dua siklus tindakan, dan masing-masing siklus terdiri atas tiga kali pertemuan latihan serta satu kali evaluasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah 15 orang perenang pemula dari Murakata *Swimming Club* Barabai yang berusia antara 10 hingga 13 tahun. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan memilih perenang yang memenuhi kriteria tertentu (Sugiyono, 2021), yakni belum menguasai teknik renang gaya dada secara tuntas untuk perenang pemula, aktif mengikuti latihan klub secara rutin, serta mendapat persetujuan dari orang tua atau wali. Pemilihan dilakukan berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan bersama pelatih. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah 8 perenang pemula.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen keterampilan proses renang gaya dada yang disusun berdasarkan teori dari para ahli renang dan dikembangkan oleh Tantri & Mashud (2023) dalam buku *Tes dan Pengukuran Cabang Olahraga*. Instrumen ini terdiri atas tiga komponen, yaitu: (1) konsep; (2) indikator keterampilan renang gaya dada; dan (3) deskriptor atau jabaran dari masing-masing indikator. Terdapat tujuh indikator utama yang diukur, yaitu: (1) start, (2) posisi tubuh, (3) gerakan tungkai, (4) gerakan lengan dan pemulihan, (5) gerakan napas, (6) koordinasi gerakan, dan (7) gerakan pembalikan. Setiap indikator terdiri atas lima deskriptor, sehingga total terdapat 35 item penilaian. Skor pada masing-masing item dijadikan dasar penilaian keterampilan teknik renang gaya dada peserta didik.

Data dikumpulkan menggunakan observasi langsung melalui lembar penilaian keterampilan yang diisi oleh peneliti dan asisten pelatih selama pelaksanaan renang gaya dada. Penilaian dilakukan pada saat akhir setiap siklus. Selain itu, dilakukan pula dokumentasi berupa video rekaman latihan yang berguna untuk bahan refleksi dan evaluasi.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata nilai setiap peserta dan keseluruhan kelompok. Kriteria ketuntasan belajar ditetapkan sebesar 75, dan indikator keberhasilan siklus adalah apabila 80% dari total peserta mencapai nilai  $\geq 75$ . Jika indikator ini belum tercapai, maka penelitian akan dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan modifikasi tindakan berdasarkan hasil refleksi sebelumnya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

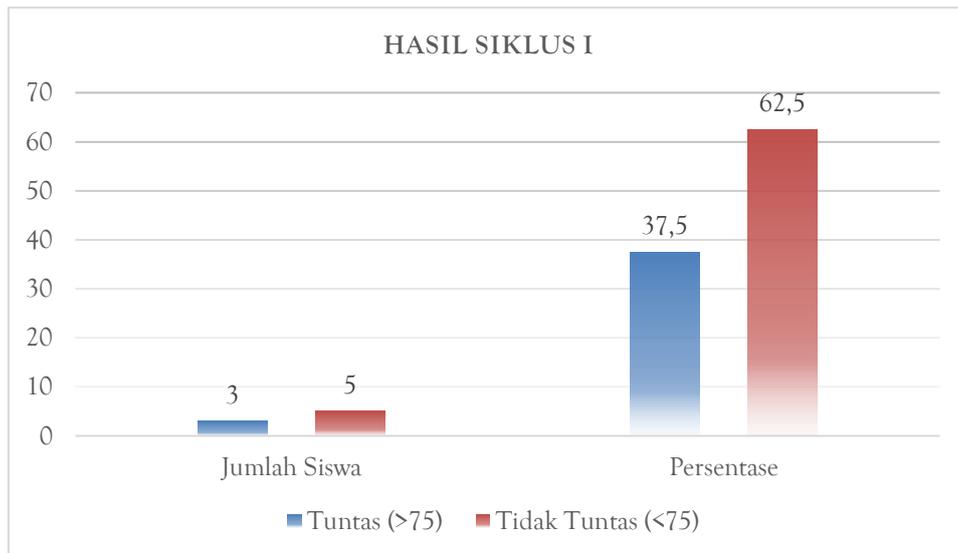
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik renang gaya dada melalui metode resiprokal berbasis drill pada perenang pemula Murakata *Swimming Club* Barabai. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, masing-masing melalui tahap perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*), mengacu pada model Kemmis dan McTaggart. Jumlah subjek penelitian adalah 8 perenang pemula yang mengikuti pembelajaran selama dua siklus. Setiap siklus melibatkan pengukuran kemampuan teknik renang gaya dada berdasarkan indikator keberhasilan minimal 75 (KKM), dengan indikator keberhasilan siklus adalah minimal 80% peserta mencapai ketuntasan.

#### Siklus I

Pada tahap perencanaan siklus I, peneliti merancang latihan teknik renang gaya dada dengan pendekatan metode resiprokal berbasis drill. Drill yang digunakan berfokus pada komponen utama teknik gaya dada, yakni gerakan meluncur, koordinasi gerak tangan dan kaki, serta teknik pernapasan. Peneliti menyiapkan instrumen observasi dan lembar penilaian berdasarkan buku *Tes dan Pengukuran Cabang Olahraga* oleh Tantri & Mashud (2023).

Pelaksanaan dilakukan selama 4 kali pertemuan. Pada setiap pertemuan, peserta dilatih melalui teknik drill yang dilakukan secara berulang dengan pendampingan pasangan (*partner*) dalam model resiprokal. Partner memberikan masukan terhadap gerakan teknik berdasarkan panduan penilaian yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian keterampilan, dari 8 peserta, hanya 3 orang (37,5%) yang mencapai nilai  $\geq 75$  dan dinyatakan tuntas. Sementara itu, 5 peserta lainnya (62,5%) belum mencapai kriteria ketuntasan. Kendala utama yang teridentifikasi pada peserta yang belum tuntas adalah kurangnya koordinasi antara gerakan tangan dan kaki, serta waktu pernapasan yang tidak tepat.



Gambar 2. Diagram Hasil Siklus I

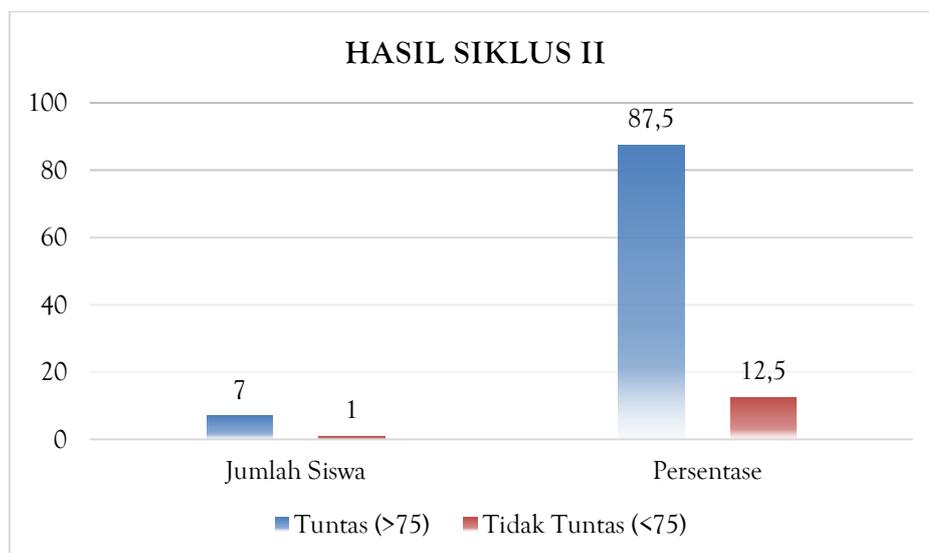
Berdasarkan hasil observasi, refleksi dilakukan dengan mengevaluasi pelaksanaan drill yang masih kurang efektif untuk peserta tertentu. Pembimbingan partner dalam model resiprokal juga belum optimal karena beberapa peserta belum memahami cara memberikan umpan balik yang akurat. Oleh karena itu, rencana tindakan siklus II disusun dengan perbaikan pada instruksi drill, peningkatan intensitas latihan, dan pelatihan terlebih dahulu kepada partner dalam memberikan evaluasi teknik.

#### Siklus II

Rencana tindakan pada siklus II menekankan pada pemantapan teknik drill secara intensif dengan penekanan pada aspek koordinasi tangan-kaki dan pernapasan. Peneliti juga memberikan pelatihan singkat kepada peserta tentang cara memberikan umpan balik dalam metode resiprokal agar dapat saling membantu secara efektif.

Tindakan dilakukan dalam empat pertemuan dengan peningkatan durasi drill dan penguatan visualisasi teknik melalui video singkat sebelum praktik. Drill dilakukan dalam bentuk stasiun (*station drill*), dan masing-masing peserta mendapatkan giliran sebagai pengamat dan pelaku.

Pada siklus II, terjadi peningkatan signifikan. Sebanyak 7 dari 8 peserta (87,5%) berhasil mencapai nilai  $\geq 75$  dan dinyatakan tuntas. Hanya 1 peserta (12,5%) yang belum tuntas karena masih kesulitan menjaga konsistensi koordinasi gerak.

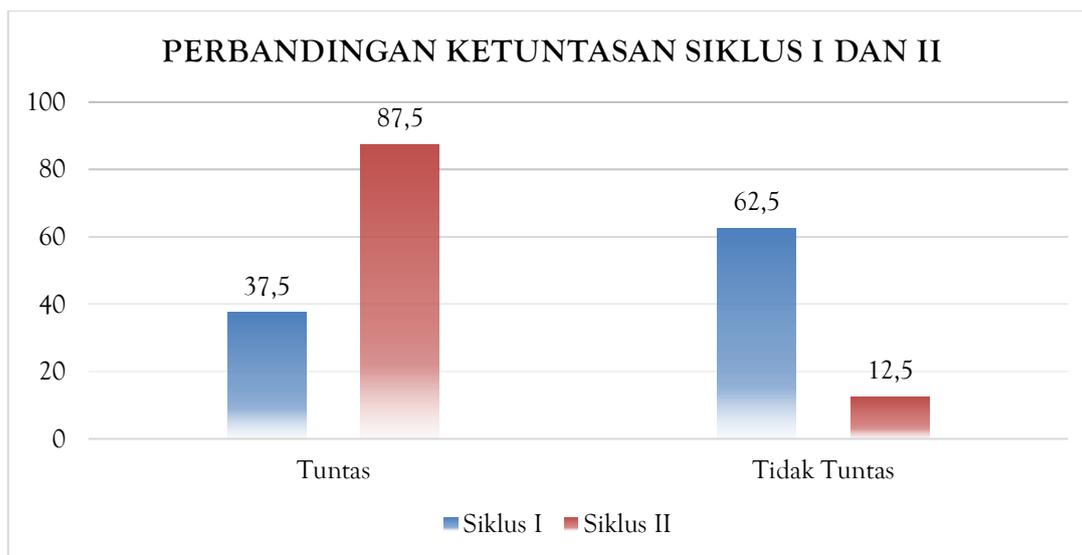


Gambar 3. Diagram Hasil Siklus II

Refleksi pada akhir siklus II menunjukkan bahwa metode resiprokal berbasis drill telah memberikan hasil yang optimal. Indikator keberhasilan siklus, yaitu minimal 80% peserta mencapai ketuntasan, telah terpenuhi. Oleh karena itu, tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya. Secara umum, model drill yang diterapkan berkontribusi positif dalam mengembangkan pemahaman teknik gaya dada serta membentuk kebiasaan gerak yang benar melalui pengulangan dan koreksi langsung dari pasangan latihan.

#### Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil dari siklus I dan II terkait penelitian tindakan olahraga yang telah dilakukan pada 8 perenang pemula, mendapatkan sebuah perbandingan yang jelas yaitu terjadi peningkatan. Ilustrasi lebih jelas di paparkan dalam gambar 4 diagram dibawah ini.



Gambar 4. Diagram Perbandingan Hasil Siklus I dan II

Hasil penelitian membuktikan bahwa metode resiprokal berbasis drill efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik renang gaya dada pada perenang pemula. Peningkatan keterampilan terjadi tidak hanya karena latihan berulang (drill), tetapi juga karena umpan balik yang diberikan dalam pendekatan resiprokal membuat peserta lebih sadar terhadap kesalahan geraknya.

#### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik renang gaya dada melalui metode resiprokal berbasis drill pada perenang pemula. Berdasarkan hasil dua siklus tindakan yang dilaksanakan, ditemukan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan teknik renang gaya dada peserta. Pada siklus I, hanya 37,5% peserta yang tuntas, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 87,5%, melewati batas indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 80%. Artinya, model pembelajaran yang diterapkan efektif dalam mencapai tujuan penelitian.

Peningkatan yang terjadi dapat ditafsirkan sebagai hasil dari kombinasi dua pendekatan yang saling melengkapi. Pertama, metode drill memberikan intensitas latihan motorik yang tinggi, berfokus pada pengulangan gerakan teknik hingga terbentuk otomatisasi gerak. Kedua, metode resiprokal melibatkan peserta dalam proses pembelajaran secara aktif melalui umpan balik dari pasangan, yang pada akhirnya meningkatkan kesadaran teknik dan koreksi gerak. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Sistiasih (2020) yang menunjukkan bahwa metode resiprokal efektif dalam meningkatkan partisipasi aktif dan pemahaman teknik dalam pembelajaran olahraga air.

Menurut Nughroho & Khory (2020), metode drill sangat bermanfaat untuk penguatan aspek psikomotorik karena sifatnya yang repetitif dan terfokus. Ketika drill diterapkan dalam latihan keterampilan renang gaya dada, peserta memiliki kesempatan untuk menguasai setiap teknik gerakan secara lebih terstruktur. Gerakan kaki katak, tarikan lengan, serta pengaturan napas dapat dipisahkan dalam drill spesifik, lalu disatukan kembali dalam latihan koordinatif. Ini sesuai dengan konsep "*part-whole learning*" yang direkomendasikan dalam pembelajaran keterampilan kompleks seperti halnya yang telah dilakukan dalam penelitian oleh Santoso et al.

(2024).

Di sisi lain, pembelajaran resiprokal menekankan aspek interaksi sosial dan penguatan kognitif melalui kolaborasi. Santana (2022) membuktikan bahwa penerapan metode resiprokal dalam latihan servis bola voli mampu meningkatkan keterampilan teknis melalui pengamatan dan evaluasi antar peserta. Dalam penelitian ini, peserta tidak hanya menjadi pelaku teknik, tetapi juga berperan sebagai pengamat yang aktif memberikan masukan kepada temannya. Aktivitas ini membangun metakognisi peserta terhadap kualitas teknik renang, mempercepat kesadaran koreksi, dan memotivasi keterlibatan.

Gabungan metode ini memberikan nilai tambah pada saat latihan renang. Drill sebagai teknik individual mampu mengasah akurasi gerakan (Agus et al., 2023), sedangkan resiprokal mengembangkan dimensi sosial dan kesadaran reflektif (Febriant et al., 2024). Kombinasi keduanya menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan partisipatif. Pembelajaran tidak lagi bersifat satu arah dari pelatih ke peserta, tetapi melibatkan dialog teknik antar sesama siswa. Menurut Hasanah et al. (2021), dalam pembelajaran keterampilan motorik, integrasi antara pendekatan fisik dan sosial kognitif terbukti lebih berdampak positif dibanding pendekatan tunggal.

Penerapan metode ini juga menjawab tantangan klasik dalam pelatihan perenang pemula. Sebagaimana dicatat oleh Febrianti et al. (2024), banyak atlet pemula menghadapi kendala pada koordinasi gerak dan kepercayaan diri saat melakukan teknik gaya dada. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa setelah siklus II, hambatan koordinasi dapat dikurangi secara signifikan melalui pembiasaan drill yang konsisten dan feedback dari rekan latihan. Bahkan, peserta yang awalnya belum tuntas menunjukkan progres dalam menyatukan gerakan secara berirama setelah mendapatkan koreksi langsung dari partner latihan.

Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Subjek penelitian hanya melibatkan 8 peserta, sehingga generalisasi ke populasi yang lebih luas memerlukan kehati-hatian. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol dalam penelitian ini membatasi kemampuan untuk membandingkan secara langsung efektivitas metode ini dengan metode lain secara statistik. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan pendekatan kuasi-eksperimen atau eksperimen murni dengan desain kelompok kontrol agar validitas eksternal lebih terjaga.

Dari sudut kontribusi praktis, hasil penelitian ini memberikan panduan nyata bagi pelatih renang di klub pemula untuk menerapkan metode resiprokal berbasis drill sebagai strategi pelatihan teknik dasar. Model ini dapat diadaptasi dengan biaya dan fasilitas minimal, serta menyesuaikan dengan tingkat usia dan kemampuan peserta. Untuk pengembangan lebih lanjut, metode ini juga berpotensi diterapkan pada gaya renang lainnya, seperti gaya bebas dan gaya kupu-kupu, yang juga memerlukan koordinasi teknik tinggi.

Secara teoritis, penelitian ini menguatkan pandangan konstruktivistik dalam pembelajaran keterampilan motorik, bahwa proses belajar menjadi lebih efektif ketika peserta dilibatkan dalam eksplorasi, pengulangan, dan evaluasi bersama. Ini sesuai dengan teori pembelajaran sosial Vygotsky yang menyatakan bahwa interaksi sosial menjadi fondasi perkembangan kognitif dan keterampilan individu dalam konteks belajar (Saputra & Suryandi, 2020).

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai efektivitas metode drill dan resiprokal, tetapi juga menawarkan perspektif baru dengan menggabungkan keduanya sebagai satu model terpadu. Integrasi ini terbukti mampu mengatasi hambatan pembelajaran teknik renang gaya dada secara lebih efisien.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa metode resiprokal berbasis drill merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik renang gaya dada pada perenang pemula di Murakata *Swimming Club* Barabai. Penggabungan antara intensitas pengulangan teknik melalui drill dan umpan balik aktif dari pasangan latihan dalam metode resiprokal mampu menciptakan suasana belajar yang partisipatif, reflektif, dan efisien. Penerapan metode ini tidak hanya meningkatkan pemahaman dan koordinasi teknik gerakan gaya dada, tetapi juga membantu membangun kepercayaan diri dan kesadaran korektif peserta terhadap kesalahan gerakan. Hasil peningkatan kemampuan peserta dari siklus pertama ke siklus kedua menunjukkan bahwa metode ini berhasil menjawab tujuan penelitian, yakni memperbaiki dan mengembangkan keterampilan teknik renang gaya dada secara sistematis. Dari sisi praktik, metode ini sangat layak diterapkan dalam konteks pelatihan klub maupun pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, karena mendukung kolaborasi dan adaptasi teknik secara berulang.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi jumlah peserta yang relatif kecil dan tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga perlu penelitian lanjutan dengan desain eksperimen kuasi atau eksperimental penuh agar hasilnya dapat digeneralisasi secara lebih luas. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti berikutnya untuk menerapkan metode yang sama dalam konteks yang lebih beragam, baik dari segi populasi, jenis gaya renang, maupun jenjang usia peserta, guna menguji konsistensi efektivitas metode resiprokal berbasis drill dalam pembelajaran olahraga air.

#### Daftar Pustaka

- Agus, A. A. M., Kusuma, D. A., & Yulianto, P. F. (2023). Meningkatkan Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam Menggunakan Pembelajaran Drill Sepakbola Siswa SMA Negeri Colomadu. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 1(1), 1-14.
- Amana, A. I., Wahyudi, U., & Fitriady, G. (2023). Survei Kondisi Fisik Atlet Renang Kabupaten Tulungagung dan Kota Batu Tahun 2023. *Sport-Mu Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(3), 13-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.32528/sport-mu.v4i1.18798>
- Damarjati, M., & Saputra, S. A. (2024). Upaya Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Dada Menggunakan Metode Drill Bervariasi Pada Atlet Beginner Tirta Sani Gemilang *Swimming Club*. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 3(2), 70-82. <https://doi.org/https://doi.org/10.6732/jayabama.v3i2.5251>
- Febriant, D., Rahmat, A., & Carsiwan. (2024). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Pada Pendidikan Jasmani (Systematic Literature Review). *EDU RESEARCH*, 5(2), 108-120. <https://doi.org/https://doi.org/10.47827/jer.v5i2.180>
- Febrianti, A. T., Indah, E. P., & Rachman, A. (2024). Analisis Teknik Renang Gaya Dada Pada Atlet Pemula Tibra Banua Aquatik Club Kabupaten Banjar. *Jurnal Educatio*, 10(2), 560-567. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/educatio.v10i2.8869>
- Fontana, F. E., Mazzardo, O., Jr, ovande F., & Gallagher, J. D. (2009). Whole and part practice: a meta-analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 109(2), 517-530. <https://doi.org/10.2466/PMS.109.2.517-530>
- Hasanah, I., Rodi, S., & Tulungagung, I. (2021). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbantu Media Book Creator Digital Dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Siswa Pada Tingkat Sekolah Dasar. *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 2(2), 23-35. <https://doi.org/https://doi.org/10.51178/ce.v2i2.225>
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10-20. <http://www.journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/570>
- Mashud. (2022). *Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning Kelas Pendidikan Jasmani (PTK) & Kelas Olahraga (PTO)*. Zifatama Jawara.
- Maulana, P. R., Rahmadi, R., & Syaripah, N. R. (2023). Gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran variasi lari pada siswa kelas IV-A SDN sungai jingah 5 banjarasin. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 91. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16346>
- Musa, A., Pomatahu, A. R., Tumulota, E. H., Amri, M. F. L., & Ikhsan, H. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Metode Resiprokal. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(2), 61-69. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/japes.v2i2.23990>
- Nughroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(3), 137-142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Pahleviannur, R. S. M., Mudrikah, S., Mulyono, H., Vidriana, B., & Rizqi, M. (2022). *Penelitian Tindakan Kelas*. Pradina Pustaka.
- Purwanto, E. S. (2023). *Penelitian Tindakan Kelas*. Eureka Media Aksara.

- Santana, I. (2022). Peningkatan Skills Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Reciprokal Teaching Pada Peserta Didik Kelas x Tav-1 SMK Negeri 2 Garut Tahun Pelajaran 2021/2022. *VOCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 2(2), 194–203. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/vocational.v2i2.1253>
- Santoso, J. A., Wiranto, W., & Jusuf, J. B. K. (2024). Pengaruh Metode Part and Whole (PnW) terhadap Hasil Latihan Renang Gaya Bebas. In *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA* (Vol. 14, Issue 2, pp. 93–104). STKIP Taman Siswa Bima. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1682>
- Saputra, A., & Suryandi, L. (2020). Perkembangan kognitif anak usia dini dalam perspektif vygotsky dan implikasinya dalam pembelajaran. *Pelangi: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 198–206. <https://doi.org/https://doi.org/10.52266/pelangi.v2i2.582>
- Shava, I., Kusuma, D. W. Y., & Rustiadi, T. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Sistiasih, V. S. (2020). Peningkatan penguasaan teknik renang gaya dada dengan metode pembelajaran resiprokal. *Jurnal Porkes*, 3(1), 63–70. [https://scholar.archive.org/work/6tk6vbdzfvbo7fdnrq7m5as2xe/access/wayback/http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/download/2201/pdf\\_33](https://scholar.archive.org/work/6tk6vbdzfvbo7fdnrq7m5as2xe/access/wayback/http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/download/2201/pdf_33)
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung Alfabeta.
- Tantri, A., & Mashud. (2023). *Tes dan Pengukuran Cabang Olahraga*. Media Publikasi Kita.
- Yahya, A. A., & Sufitriyono, S. (2020). Pembelajaran Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Siswa SMPN 2 Mare Kabupaten Bone. *Jendela Olahraga*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i1.4179>