



**PENGARUH GAYA MENGAJAR *SELF CHECK* DAN *RECIPROCAL* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL BELAJAR *DRIBBLING* SEPAK BOLA SISWA KELAS VII SMP
NEGERI 29 MEDAN TA 2025/2026**

***THE EFFECT OF SELF-CHECK AND RECIPROCAL TEACHING STYLES ON
IMPROVING FOOTBALL DRIBBLING LEARNING OUTCOMES OF GRADE VII
STUDENTS OF STATE MIDDLE SCHOOL 29 MEDAN IN THE 2025/2026
ACADEMIC YEAR***

**Afri Tantri¹, Ayu Mayzura Simbolon², Raswin³, Ade Ros Riza⁴, Muhammad Yan
Ahady⁵**

Universitas Negeri Medan, Jalan Willem Iskandar, Pasar V, Medan Estate, Kecamatan
Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221, Indonesia

Corresponding Author, Ayu Mayzura Simbolon, ayumayzura52@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar self check dan reciprocal terhadap peningkatan hasil belajar dribbling sepak bola siswa serta menentukan gaya mengajar yang lebih efektif. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain two group pre-test and post-test design. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 29 Medan. Sampel diambil menggunakan teknik random sampling, sehingga diperoleh dua kelompok yang masing-masing berjumlah 16 siswa. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan dribbling sepak bola. Analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, uji Independent Sample t-Test, dan uji N-Gain. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan seluruh data berdistribusi normal (Sig. > 0,05), sedangkan uji homogenitas menunjukkan data bersifat homogen pada pretest (Sig. = 0,443) dan posttest (Sig. = 0,804). Hasil uji Independent Sample t-Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pretest (Sig. = 0,097 > 0,05), tetapi terdapat perbedaan yang signifikan pada posttest (Sig. < 0,001). Hasil uji N-Gain juga menunjukkan adanya perbedaan peningkatan hasil belajar yang signifikan antara kedua kelompok (Sig. = 0,030 < 0,05), dengan nilai mean difference sebesar -0,00949 yang mengindikasikan bahwa kelompok dengan gaya mengajar reciprocal mengalami peningkatan lebih tinggi dibandingkan kelompok self check. Dengan demikian, kedua gaya mengajar berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar dribbling sepak bola, namun gaya mengajar reciprocal terbukti lebih efektif bagi siswa kelas VII SMP Negeri 29 Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

Kata Kunci: gaya mengajar, self check, reciprocal, dribbling, sepakbola.

Abstract

This study aimed to determine the effect of the self-check and reciprocal teaching styles on improving students' soccer dribbling learning outcomes and to identify the more effective teaching style. The study employed an experimental method using a two-group pre-test and post-test design. The population consisted of all seventh-grade students at SMP Negeri 29 Medan. The samples were selected through random sampling, resulting in two groups of 16 students each. The research instrument was a soccer dribbling skills test. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, homogeneity test, Independent Sample t-

Test, and N-Gain analysis. The normality test indicated that all data were normally distributed (Sig. > 0.05), while the homogeneity test showed that the data were homogeneous for both the pre-test (Sig. = 0.443) and post-test (Sig. = 0.804). The Independent Sample t-Test revealed no significant difference between the groups in the pre-test (Sig. = 0.097 > 0.05), but a significant difference was found in the post-test (Sig. < 0.001). Furthermore, the N-Gain analysis showed a significant difference in learning improvement between the two groups (Sig. = 0.030 < 0.05), with a mean difference of -0.00949, indicating that the reciprocal teaching style produced greater improvement than the self-check teaching style. Therefore, both teaching styles significantly improved students' soccer dribbling learning outcomes; however, the reciprocal teaching style was proven to be more effective for seventh-grade students at SMP Negeri 29 Medan in the 2025/2026 academic year.

Keywords: *teaching style, self-check, reciprocal, dribbling, soccer*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik melalui aktivitas gerak yang terencana. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kondisi ideal yang diharapkan adalah terciptanya proses pembelajaran yang mampu mendorong keterlibatan aktif siswa sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Hidayat dan Juniar (2020) menyatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung lebih aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*) terbukti mampu meningkatkan motivasi, partisipasi, dan keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani (Sørensen et al., 2023). Temuan tersebut diperkuat oleh Franco et al. (2020) yang menjelaskan bahwa pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara aktif dapat meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan belajar. Dengan demikian, guru pendidikan jasmani perlu menerapkan strategi pembelajaran yang mampu menciptakan pengalaman belajar yang aktif, bermakna, dan berpusat pada siswa.

Salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah sepak bola. Materi ini memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan motorik, kerja sama, dan sportivitas peserta didik (Kismono & Dewi, 2021). Dalam permainan sepak bola, dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai siswa karena berfungsi untuk mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan (Aditya & Nugroho, 2019). Kemampuan dribbling yang baik dipengaruhi oleh kontrol bola, keseimbangan tubuh, koordinasi gerak, serta kemampuan membaca situasi permainan (Tantri et al., 2021). Oleh karena itu, proses pembelajaran dribbling perlu dilaksanakan secara sistematis dengan menggunakan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran yang berpusat pada siswa mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan sepak bola. Almunawar et al. (2018) menemukan bahwa variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar dribbling sepak bola secara signifikan. Nugroho dan Aditya (2017) juga melaporkan bahwa pendekatan bermain efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa sekolah dasar. Selain itu, Azandi et al. (2023)

menyatakan bahwa model latihan teknik dribbling dan passing yang dikembangkan mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola peserta didik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemilihan model dan strategi pembelajaran yang tepat menjadi faktor penting dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan sepak bola.

Namun, kondisi aktual yang ditemukan di SMP Negeri 29 Medan menunjukkan bahwa hasil belajar dribbling sepak bola siswa masih belum optimal. Berdasarkan hasil observasi awal, pembelajaran masih didominasi oleh pendekatan yang berpusat pada guru sehingga siswa kurang aktif dalam proses pembelajaran dan memiliki kesempatan yang terbatas untuk mengevaluasi kemampuan gerakanya secara mandiri. Akibatnya, keterlibatan siswa selama pembelajaran menjadi rendah dan berdampak pada hasil belajar yang belum maksimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khoiriyah dan Sutapa (2023) yang menyatakan bahwa rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat memengaruhi motivasi dan hasil belajar keterampilan gerak.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, guru dapat menerapkan gaya mengajar yang berpusat pada siswa, salah satunya adalah gaya mengajar Self-Check dan Reciprocal yang termasuk dalam Spectrum of Teaching Styles Mosston dan Ashworth (2008). Gaya mengajar Self-Check memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan evaluasi diri berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sehingga dapat meningkatkan kemandirian dan tanggung jawab belajar (Abdhi et al., 2022). Sementara itu, gaya mengajar Reciprocal menekankan interaksi antarsiswa melalui pemberian umpan balik teman sebaya sehingga siswa dapat memperoleh koreksi gerak secara langsung selama proses pembelajaran (Junaidi & Yudiana, 2016).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kedua gaya mengajar tersebut memiliki pengaruh positif terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Fernández-Río dan Menéndez-Santurio (2020) menemukan bahwa gaya mengajar Self-Check dan Reciprocal mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kemandirian siswa. Kurniawan et al. (2021) juga melaporkan bahwa pendekatan *peer-feedback* efektif meningkatkan keterampilan dribbling sepak bola siswa SMP. Selain itu, Rahyubi dan Pratama (2020) menjelaskan bahwa gaya mengajar yang berorientasi pada siswa mampu meningkatkan penguasaan keterampilan dasar sepak bola secara signifikan.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu umumnya hanya meneliti efektivitas gaya mengajar Self-Check atau Reciprocal secara terpisah. Penelitian yang secara langsung membandingkan pengaruh kedua gaya mengajar tersebut terhadap hasil belajar dribbling sepak bola pada siswa SMP masih sangat terbatas, khususnya pada konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama. Kondisi ini menunjukkan adanya research gap yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan research gap tersebut, novelty penelitian ini terletak pada analisis komparatif pengaruh gaya mengajar Self-Check dan Reciprocal terhadap hasil belajar dribbling sepak bola siswa SMP dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini tidak hanya menguji efektivitas masing-masing

gaya mengajar, tetapi juga menentukan gaya mengajar yang lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar dribbling sepak bola.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena hasilnya diharapkan dapat memberikan alternatif solusi bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih gaya mengajar yang tepat untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan hasil belajar dribbling sepak bola. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan berpusat pada siswa di tingkat SMP.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh gaya mengajar Self-Check dan Reciprocal terhadap hasil belajar dribbling sepak bola siswa SMP serta membandingkan efektivitas kedua gaya mengajar tersebut dalam meningkatkan hasil belajar dribbling sepak bola.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan bentuk intact-group comparison. Menurut Sugiyono (2015:75), desain ini menggunakan satu kelompok yang sama, namun dibagi menjadi dua perlakuan yang berbeda untuk melihat perbandingan hasil belajarnya. menjadi dua yaitu setengah kelompok untuk eksperimen (*Self Check*) dan setengah (*Reciprocal*). Dipilihnya metode ini untuk memaksimalkan pengambilan data pada penelitian dengan dua gaya mengajar yang berbeda.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 29 Medan yang beralamat di Jalan Letda Sujono Ujung/Benteng Hulu Tembung, Kecamatan Medan Tembung, Kota Medan, Sumatera Utara. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026 selama enam kali pertemuan yang terdiri atas satu kali pretest, empat kali pemberian perlakuan, dan satu kali posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 29 Medan yang berjumlah 265 siswa yang tersebar dalam delapan kelas. Sampel penelitian berjumlah 32 siswa yang berasal dari satu kelas yang terpilih sebagai sampel penelitian. Sampel tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang memperoleh perlakuan menggunakan gaya mengajar Self Check sebanyak 16 siswa dan kelompok yang memperoleh perlakuan menggunakan gaya mengajar Reciprocal sebanyak 16 siswa.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik random sampling. Teknik ini dilakukan dengan memberikan kesempatan yang sama kepada setiap kelas untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Kelas yang terpilih kemudian digunakan sebagai subjek penelitian dan dibagi menjadi dua kelompok perlakuan secara seimbang.

Pengukuran data dilakukan menggunakan tes keterampilan dribbling sepak bola pola zig-zag. Penilaian dilakukan melalui lembar observasi yang mencakup aspek sikap kaki, gerakan kepala, dan gerakan tangan selama melakukan dribbling. Pengukuran dilaksanakan sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest) untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa pada masing-masing kelompok.

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 23. Analisis diawali dengan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dan dilanjutkan dengan uji homogenitas menggunakan uji Levene untuk

memastikan data memenuhi asumsi statistik parametrik. Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Independent Samples t-test dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara gaya mengajar Self Check dan Reciprocal terhadap hasil belajar dribbling sepak bola.

HASIL

Data hasil tes mengenai pengaruh gaya mengajar *self check* dan gaya mengajar *reciprocal* terhadap Hasil belajar *Dribbling* sepak bola pada siswa siswi kelas VII SMP N 29 medan tahun Ajaran 2025/2026 dapat dilihat pada lampiran 1 sampai 2 serta perhitungan di lampiran 3 lampiran 4 dan Lampiran 5. Berdasarkan data tersebut dapat dideskripsikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

No.	Hasil Perhitungan	Data Kelompok <i>self check</i>		Data Kelompok <i>reciprocal</i>	
		<i>Pre Test</i>	<i>Post test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post test</i>
1.	Nilai Minimum	2	5	3	6
2.	Nilai Maksimum	6	8	7	10
3.	Nilai Rata-rata	4,37	6,31	5,06	7,87
4.	Simpangan Baku	1,20	1,01	1,06	1,08

Dari data-data diatas dapat diperoleh data bahwa pada kelompok dengan gaya mengajar *resiprocal*, nilai pre test memiliki rentang dari 3 (minimum) sampai 7 (maksimum), dengan nilai rata-rata sebesar 5,06 dan simpangan baku sebesar 1,06. Selanjutnya, pada post test diperoleh rentang nilai dari 6 (minimum) sampai 10 (maksimum), dengan nilai rata-rata sebesar 7,87 dan simpangan baku sebesar 1,08. Sementara itu, pada kelompok dengan gaya mengajar *self check*, nilai pre test memiliki rentang dari 2 (minimum) sampai 6 (maksimum), dengan nilai rata-rata sebesar 4,37 dan simpangan baku sebesar 1,20. Pada post test, rentang nilai berada antara 5 (minimum) sampai 8 (maksimum), dengan nilai rata-rata sebesar 6,31 dan simpangan baku sebesar 1,01 Untuk menjawab rumusan masalah awal penelitian, perlu dilakukan berbagai analisis data. Analisis ini termasuk uji normalitas, homogenitas, Uji Hipotesis (Independent Samples T-Test) Dan Uji Perbedaan Peningkatan (N-Gain) Hasil dari uji normalitas, homogenitas, (Independent Samples T-Test) Dan Uji Perbedaan Peningkatan (N-Gain) dilampirkan:

Tabel 2. Uji normalitas *pre – test dan post test*

		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Gaya mengajar	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Nilai dribbling	Self Check	.198	16	0.93	.922	16	.180
Pre – Test	Reciprocal	.186	16	.141	.927	16	.218
Nilai dribbling	Self Check	.189	16	.132	.887	16	.050
Post- Test	Reciprocal	.233	16	.020	.922	16	.184

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk (mengingat jumlah sampel $n < 50$), diketahui bahwa nilai signifikansi untuk seluruh variabel penelitian menunjukkan angka $> 0,05$. Pada variabel *pretest*, kelompok *self check* (0,180) dan *reciprocal* (0,218) memiliki nilai Sig. $> 0,05$. Demikian pula pada variabel *posttest*, kelompok *self check* memiliki nilai Sig. sebesar 0,050 dan kelompok *reciprocal* sebesar 0,184. Dengan demikian bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk menggunakan analisis statistik parametrik."

Tabel 3. Uji homogenitas *pre – test dan post test*

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Nilai dribbling Pre – Test	Equal variances assumed	.605	.443
Nilai dribbling Post – Test	Equal variances assumed	.063	.804

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk data pretest adalah 0,443 dan nilai signifikansi untuk data posttest adalah 0,804. Dengan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 (Sig. $> 0,05$), dapat disimpulkan bahwa varians data *pretest* dan *posttest* dalam kedua kelompok tersebut adalah sama atau homogen. Oleh karena itu, salah satu persyaratan untuk melakukan uji *t-test* sampel independen telah dipenuhi, dan analisis data dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis.

Tabel 4. Uji hipotesis Independent Samples T-Tes

		T-test Equality of Means						95 % Confidence interval of Difference	
		t	df	Significance One-Sided p	Two-Sided p	Mean difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Nilai dribbling Pre – Test	Equal variances assumed	-1.712	30	.049	.097	-.68750	.40149	-1.50746	.13246
	Equal variances not assumed	-1.712	29.543	.049	.097	-.68750	.40149	-1.50799	.13299
Nilai dribbling Post - Test	Equal variances assumed	-4.202	30	<.001	<.001	-1.56250	.37186	-2.32194	-.80306
	Equal variances not assumed	-4.202	29.855	<.001	<.001	1.56250	.37186	-2.32210	-.80290

Berdasarkan hasil uji *Independent Samples T-Test*, diketahui bahwa pada tahap pretest tidak terdapat perbedaan kemampuan awal yang signifikan antara kedua kelompok (Sig. = 0,097 $> 0,05$), namun pada tahap posttest ditemukan perbedaan pengaruh yang sangat signifikan (Sig. $< 0,001 < 0,05$) antara penggunaan gaya mengajar *Self Check* dan gaya mengajar *Reciprocal*, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan terbukti secara nyata memberikan dampak yang berbeda terhadap hasil belajar *dribbling* siswa.

Tabel 4. Uji Perbedaan Peningkatan (N-Gain)

		T-test for Equality of Means						95 % Confidence Interval of the Difference	
		t	df	Signifinance		Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
				One-Sided p	Two-Sided p				
Gain	Equal variances assumed	-2.279	30	.015	.030	-.00949	.00416	-.01800	-.00099
	Equal variances not assumed	-2.279	18.883	.017	.034	-.00949	.00416	-.01821	-.00077

Berdasarkan hasil uji *Independent Samples T-Test* pada skor *Normalized Gain* (N-Gain), ditemukan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *dribbling* yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,030 < 0,05$). Nilai *Mean Difference* sebesar -0,00949 menunjukkan bahwa kelompok Gaya Mengajar *Reciprocal* memiliki rerata peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok Gaya Mengajar *Self Check*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Gaya Mengajar *Reciprocal* lebih unggul dan lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa dibandingkan dengan gaya mengajar *Self Check*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian statistik, diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara gaya mengajar *Self Check* dan *Reciprocal* terhadap hasil belajar *dribbling* sepak bola siswa kelas VII SMP Negeri 29 Medan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar *dribbling* pada kelompok yang menggunakan gaya mengajar *Reciprocal* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan gaya mengajar *Self Check*. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun kedua gaya mengajar sama-sama efektif dalam meningkatkan hasil belajar *dribbling*, efektivitas gaya mengajar *Reciprocal* lebih baik dalam membantu siswa menguasai keterampilan *dribbling* sepak bola.

Peningkatan hasil belajar pada kelompok *Self Check* terjadi karena siswa diberikan kesempatan untuk menilai dan mengevaluasi hasil gerakannya sendiri berdasarkan kriteria yang telah ditentukan guru. Melalui proses evaluasi diri tersebut, siswa menjadi lebih sadar terhadap kesalahan teknik yang dilakukan sehingga dapat melakukan perbaikan secara mandiri. Proses ini membantu siswa meningkatkan pemahaman terhadap teknik dasar *dribbling* seperti kontrol bola, arah gerakan, dan penggunaan bagian kaki saat menggiring bola. Dengan demikian, siswa tidak hanya berperan sebagai pelaksana gerakan, tetapi juga sebagai evaluator terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Sementara itu, peningkatan hasil belajar pada kelompok *Reciprocal* terjadi karena siswa memperoleh umpan balik langsung dari teman sebaya selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam penerapannya, siswa bekerja secara berpasangan, di mana satu siswa melakukan gerakan dan siswa lainnya bertugas mengamati serta memberikan masukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Umpan balik yang diberikan secara langsung membantu siswa mengetahui kesalahan teknik yang dilakukan dan segera memperbaikinya saat latihan berlangsung. Kondisi ini menjadikan proses pembelajaran lebih aktif, interaktif, dan efektif sehingga peningkatan kemampuan dribbling siswa menjadi lebih optimal.

Lebih tingginya peningkatan hasil belajar pada kelompok *Reciprocal* dapat diinterpretasikan karena siswa memperoleh dua pengalaman belajar sekaligus, yaitu sebagai pelaku dan sebagai pengamat. Ketika mengamati temannya, siswa dapat mengenali kesalahan teknik yang kemudian menjadi bahan evaluasi untuk memperbaiki gerakannya sendiri. Selain itu, interaksi dan komunikasi antarsiswa memungkinkan terjadinya proses belajar yang lebih aktif sehingga pemahaman terhadap teknik dribbling menjadi lebih baik. Sebaliknya, pada gaya mengajar *Self Check*, proses evaluasi lebih banyak dilakukan secara individual sehingga kesempatan memperoleh masukan dari pihak lain relatif lebih terbatas.

Temuan selama pelaksanaan penelitian menunjukkan bahwa siswa pada kelompok *Reciprocal* lebih aktif berdiskusi, saling memberikan saran, dan lebih cepat memperbaiki kesalahan gerakan saat latihan berlangsung. Sebaliknya, siswa pada kelompok *Self Check* cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk menyadari kesalahan teknik yang dilakukan karena proses perbaikannya bergantung pada hasil evaluasi diri masing-masing. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan hasil belajar dribbling pada kelompok *Reciprocal* lebih tinggi dibandingkan kelompok *Self Check*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniawan, Nugroho, dan Firmansyah (2021) yang menyatakan bahwa pendekatan *peer-feedback* efektif meningkatkan keterampilan dribbling pada siswa sekolah menengah pertama. Temuan ini juga mendukung penelitian Fernández-Río dan Menéndez-Santurio (2020) yang menjelaskan bahwa gaya mengajar *Self Check* dan *Reciprocal* mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kemandirian siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat pendapat Rahyubi dan Pratama (2020) bahwa gaya mengajar yang berpusat pada siswa mampu meningkatkan penguasaan keterampilan dasar sepak bola secara signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung penelitian terdahulu, tetapi juga memberikan bukti bahwa gaya mengajar *Reciprocal* memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan gaya mengajar *Self Check* dalam meningkatkan hasil belajar dribbling sepak bola siswa SMP.

Kelebihan penelitian ini terletak pada perbandingan langsung antara dua gaya mengajar yang sama-sama berpusat pada siswa, yaitu *Self Check* dan *Reciprocal*. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menguji efektivitas masing-masing gaya mengajar secara terpisah, sedangkan penelitian ini membandingkan kedua gaya tersebut dalam konteks pembelajaran dribbling sepak bola pada siswa SMP. Melalui perbandingan tersebut dapat diketahui gaya mengajar yang lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Kontribusi penelitian ini secara teoretis memberikan tambahan bukti empiris mengenai efektivitas gaya mengajar *Self Check* dan *Reciprocal* dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi dribbling sepak bola. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih dan menerapkan gaya mengajar yang sesuai untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak siswa.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa guru pendidikan jasmani disarankan untuk lebih sering menerapkan gaya mengajar yang berpusat pada siswa, terutama gaya mengajar *Reciprocal*, karena terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa, interaksi belajar, pemberian umpan balik, serta hasil belajar dribbling sepak bola secara lebih optimal. Penerapan gaya mengajar yang melibatkan partisipasi aktif siswa juga dapat membantu menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif dan bermakna.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel penelitian relatif terbatas dan hanya melibatkan siswa dari satu sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian hanya difokuskan pada materi dribbling sepak bola dan belum mengkaji pengaruh kedua gaya mengajar terhadap keterampilan sepak bola lainnya. Ketiga, durasi perlakuan yang diberikan relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan pengaruh jangka panjang dari penerapan kedua gaya mengajar tersebut.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan berasal dari beberapa sekolah yang berbeda agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengkaji pengaruh gaya mengajar *Self Check* dan *Reciprocal* pada keterampilan sepak bola lainnya seperti passing, shooting, maupun controlling. Penelitian dengan durasi perlakuan yang lebih panjang juga diperlukan untuk mengetahui efektivitas kedua gaya mengajar dalam meningkatkan keterampilan siswa secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya mengajar *Self Check* dan *Reciprocal* terhadap hasil belajar dribbling sepak bola siswa kelas VII SMP Negeri 29 Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua gaya mengajar tersebut mampu meningkatkan hasil belajar dribbling siswa yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai dari pretest ke posttest pada masing-masing kelompok. Namun demikian, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua gaya mengajar tersebut. Gaya mengajar *Reciprocal* terbukti memberikan peningkatan hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan gaya mengajar *Self Check*. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif siswa melalui pemberian umpan balik antar teman sebaya berkontribusi lebih besar dalam meningkatkan penguasaan keterampilan dribbling sepak bola. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara gaya mengajar *Self Check* dan *Reciprocal* terhadap hasil belajar dribbling sepak bola siswa dapat diterima.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang digunakan relatif terbatas dan hanya berasal dari satu sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, waktu pemberian

perlakuan yang relatif singkat memungkinkan belum terlihatnya pengaruh jangka panjang dari kedua gaya mengajar yang diterapkan. Ketiga, penelitian hanya berfokus pada keterampilan dribbling sepak bola sehingga belum menggambarkan efektivitas kedua gaya mengajar pada keterampilan olahraga lainnya.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan berasal dari sekolah yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih representatif. Selain itu, durasi perlakuan dapat diperpanjang untuk mengetahui konsistensi pengaruh kedua gaya mengajar dalam jangka waktu yang lebih lama. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji penerapan gaya mengajar Self Check dan Reciprocal pada materi atau cabang olahraga lain sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas kedua gaya mengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Afri Tantri, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing atas bimbingan dan arahan selama pelaksanaan penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada para dosen penguji atas saran dan masukan yang diberikan, serta kepada Kepala Sekolah, guru pendidikan jasmani, dan siswa kelas VII SMP Negeri 29 Medan yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengapresiasi seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Medan atas dukungan yang diberikan selama proses studi dan penyusunan artikel ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan, pengolahan data, analisis, penulisan, maupun publikasi hasil penelitian ini. Penelitian dilakukan secara independen tanpa adanya pengaruh dari pihak mana pun yang dapat memengaruhi objektivitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdhi, M. I., Kristiyandaru, A., & Priambodo, A. (2022). Self-check teaching style for physical education teachers: A literature review. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 5(1), 14–21.
- Aditya, A., & Nugroho, B. (2019). Teknik dasar dribbling dalam permainan sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 77–85.
- Al Munawar, A., Aditya, R., & Qodri, H. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar dribbling sepak bola melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 04 Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 40–44.
- Azandi, F., Mawardinur, M., Al Munawar, A., & Sagala, R. S. (2023). Model latihan teknik dribbling dan passing untuk atlet sepak bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 3(2).
- Chalkley, A., Mandelid, M. B., & Singh, A. (2023). Reframing physically active learning as movement-centred pedagogy: A European priority action

- framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 103.
- Fernández-Río, J., & Menéndez-Santurio, J. I. (2020). Teachers' and students' perceptions of student-centred teaching methods in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(4), 389–403.
- Franco, E., Coterón, J., & Húscar, E. (2020). A person-centered approach in physical education to better understand low-motivation students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39(3), 338–346.
- Hidayat, C., & Juniar, D. T. (2020). *Strategi pembelajaran pendidikan jasmani*. Deepublish.
- Hidayat, C., Lengkana, A. S., & Rohyana, A. (2023). Motivating active learning in physical education: Critical thinking. *European Journal of Educational Research*, 12(2), 1137–1148.
- Iserbyt, P., Ward, P., & Coolkens, R. (2021). The effects of self-assessment using video on motor skill learning in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(6), 623–637.
- Junaidi, J., & Yudiana, Y. (2016). *Model pembelajaran pendidikan jasmani*. UPI Press.
- Khoiriyah, S., & Sutapa, P. (2023). Video-based learning in physical education: Enhancing student motivation and engagement. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 28(2), 115–124.
- Kismono, B., & Dewi, R. (2021). Sepak bola sebagai materi pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 23–31.
- Kurniawan, A., Nugroho, B., & Firmansyah, M. (2021). The effectiveness of peer feedback on football dribbling skills among junior high school students. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 95–103.
- Lubis, A., & Sukoco, P. (2019). Analisis teknik dasar permainan sepak bola siswa sekolah menengah. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2), 101–110.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (6th ed.). Benjamin Cummings.
- Nugroho, A., & Aditya, R. (2017). Upaya meningkatkan hasil belajar menggiring bola pada permainan sepak bola melalui pendekatan bermain pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(2), 70–76.
- Pamungkas, B., & Wibowo, T. (2020). Penerapan reciprocal teaching style dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 12–21.
- Rahyubi, H., & Pratama, D. (2020). Student-centered learning approach in physical education and its effect on football skill mastery. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 8(2), 65–73.
- Saputra, A., Yuanita, L., & Walton, C. (2020). Reciprocal teaching in physical education: Enhancing students' autonomy and engagement. *Journal of Physical Education Research*, 7(2), 45–52.
- Sørensen, A., Lagestad, P., & Mikalsen, H. K. (2023). Student teacher experiences of learning and pedagogical involvement using a student-centered learning approach. *Education Sciences*, 13(9), 965.
- Tantri, A., Silwan, A., & Aditya, R. (2021). *Pembelajaran sepak bola*. Perdana Publishing.