

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI ROLL
BELAKANG PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 BENGKULU**

Yeyen Sari

Penjas FKIP UNIB, e-mail: yeyensarinara@gmail.com

Dian Pujianto

Universitas Bengkulu

Bayu Insanistyo

Universitas Bengkulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan senam lantai *roll* belakang setelah diberikan penerapan latihan menggunakan metode bermain pada siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 4 Bengkulu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest designs*, yang dimana dalam melakukan penelitian menggunakan tes awal (*pretest*), memberikan perlakuan, dan melakukan tes akhir (*posttest*) pada sampel kelas VIII.6 yang dipilih secara *purposive sampling* dari keseluruhan populasinya kelas VIII. Hasil penelitian dari tes akhir diperoleh Rata-rata hasil belajar pada *pretest* 40.19 dan *posttes* 57.76 dengan persentase peningkatan 43.71%. Berdasarkan data uji t yang dilakukan maka didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 6.66. dengan demikian nilai $t_{hitung} = 6.66$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1.69$, artinya terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar senam lantai *roll* belakang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bengkulu.

Kata kunci : Metode Bermain, Senam Lantai , Roll Belakang.

Abstract

This study aims to determine the increase of roll back floor gymnastics after being given the practice of using the method of playing on the students of class VIII.6 SMP Negeri 4 Bengkulu. The research method used in this research is pre-experimental design method with one-group pretest-posttest designs, which in conducting the research using pretest, giving treatment, and performing posttest test on class VIII sample 6. selected by purposive sampling of the overall population of class VIII. Result of research from final test obtained Average learning outcomes in pre test 40.19 and post test 57.76 with percentage increase 43.71%. Based on t test data that is done then obtained t_count value of 6.66. thus the value of t_hitung = 6.66 is greater than the value of t_table = 1.69, it means there is influence of play method on learning of backstroke roll gymnastics at grade VIII student of SMP Negeri 4 Bengkulu.

Keywords: play method, roll floor, gymnastics

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari system pendidikan nasional secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikiran kritis, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Seperti yang dikemukakan oleh Annarino, Cowell, dan Hazelton dalam Sukintaka (2004:16) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah dirumuskan dalam ranah fisik, psikomotorik, afektif, dan kognitif.

Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang sering diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Senam terdiri dari enam macam yaitu senam artistic, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobic, senam trampoline, dan senam umum. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam diatas, Senam lantai termasuk ke dalam kelompok senam artistik. Senam lantai terbagi kedalam unsur gerakan yang bersipat statis (diam ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan yang bersipat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersipat dinamis

meliputi: guling depan, guling belakang, meroda, dan lain sebagainya.

Roll belakang adalah gerakan menggulingkan badan yang dilakukan diatas matras ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. *Roll* belakang merupakan bentuk aktivitas jasmani yang kaya akan gerakan, cukup rumit dan kompleks, sehingga dari pengamatan dan pengalaman penulis minat siswa mengenai pembelajaran senam lantai sedikit sekali dibandingkan pembelajaran bola besar seperti futsal dan basket, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai *Roll* belakang, siswa dalam mengikuti pembelajaran terkesan monoton, metode pembelajaran tidak bervariasi, kemudian masih banyak siswa yang tidak bisa menggulingkan badannya kebelakang yang diakibatkan karena lemahnya kekuatan otot lengan untuk membantu tolakan, masih banyaknya siswa yang menggulingkan badan tidak lurus yang diakibatkan kurangnya keseimbangan antara tangan yang satu dengan yang lainnya, masih banyak siswa yang dalam gerakan masih kaku serta takut dalam menggulingkan badan yang diakibatkan kurangnya kelenturan serta mental anak dalam melakukan gerakan. tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar senam lantai *Roll* belakang.

METODE

Metode yang digunakan adalah eksperimen. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental designs*. Menurut

Sugiyono (2006:82) “bentuk *pre-eksperimen designs* ada beberapa macam yaitu : *one-shot case study, one-group pretest-posttest designs, dan intact-group comparison*. Dari ketiga bentuk tersebut, maka peneliti memilih model *one-group pretest-posttest designs*. Yaitu melakukan tes yang dimana terdiri dari dua tes, yaitu *pretest* yang berfungsi untuk mengungkapkan kondisi awal siswa sebelum memperoleh pembelajaran senam lantai *roll* belakang melalui metode bermain, selanjutnya yaitu *posttest* untuk mengetahui adakah peningkatan siswa setelah diberi perlakuan, agar bisa memberi gambaran kepada peserta didik bahwa ada pengaruh bermain terhadap pembelajaran *roll* belakang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

1) Deskripsi Data

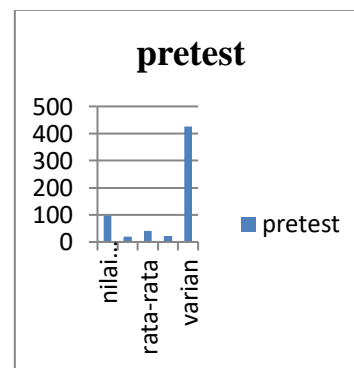
Setelah melakukan dan pengambilan data penelitian yang berjudul “pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar senam lantai *roll* belakang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bengkulu, dengan melakukan *pretest* dan *posttest* terhadap kemampuan melakukan gerakan senam lantai *roll* belakang pada siswa, maka dapat diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4 : Hasil Tes Awal Senam Lantai *Roll* Belakang Siswa Kelas VIII.6

No	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai maksimum	97
2	Nilai minimum	20
3	Rata-rata (mean)	40.19

4	Standar deviasi	21.88
5	Varians	426.83

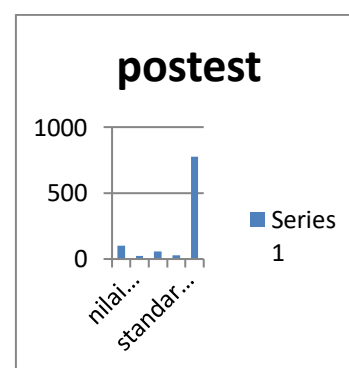
Gambar 5. Diagram Batang Tes Awal (*Pretest*)



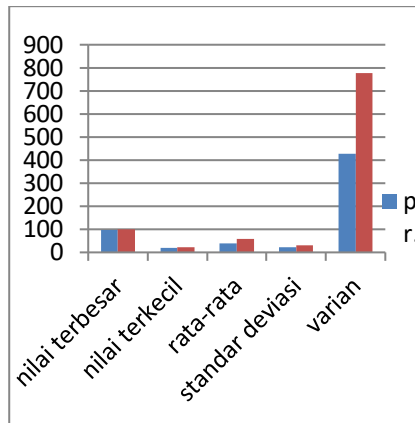
Tabel 5 : Hasil Tes Akhir Senam Lantai *Roll* Belakang Siswa Kelas VIII.6

No	Deskripsi Statistik	Jumlah
1	Nilai maksimum	100
2	Nilai minimum	23
3	Rata-rata (mean)	57.76
4	Standar deviasi	29.75
5	Varians	776.73

Gambar 6. Diagram Batang Tes Akhir (*Posttest*)



Gambar 7.
Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir



Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh yang diberikan perlakuan metode bermain terhadap hasil belajar senam lantai *roll* belakang. penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling untuk mengambil sampel yang akan dijadikan penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Instrument penelitian ini menggunakan rubrik penilaian yang sudah di sahkan oleh dosen yang bersangkutan atau berpengalaman terhadap senam lantai.

Dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah diolah datanya terdapat peningkatan kemampuan anak yang sebelumnya sedikit bisa melakukan setelah diberi perlakuan jumlah anak yang bisa melakukan bertambah dengan hasil persentase penambahan sebesar 43.71% dari persentasi awal yang semula hanya 18.19%.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari metode bermain terhadap hasil belajar senam

lantai *roll* belakang. Sehingga jika metode bermain ini terus di berikan setiap pembelajaran senam lantai *roll* belakang maka semakin baik juga nilai siswa yang mencapai ketuntasan dalam pembelajaran. Dari ketiga metode bermain yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai *roll* belakang, ketiga metode ini sangat besar pengaruhnya, karena dengan memberikan metode bermain maka anak akan sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran, hal ini sama halnya dengan yang dikemukakan dalam teori rekreasi dalam Soemitro (1992:8) menjelaskan bahwa orang bermain didasarkan oleh pemikiran bahwa manusia membutuhkan bermain sebagai usaha untuk mengembalikan gairah hidup. Sehingga dengan bermain akan mampu meningkatkan serta mengembangkan berbagai aspek baik dari kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. dari ketiga metode yang diberikan ada satu metode bermain yang sangat disukai dan dianggap menarik perhatian anak untuk terus melakukannya, yaitu metode bermain *estafet* menggunakan bola. Alasan kenapa metode ini bisa menjadi sangat menarik untuk meningkatkan hasil belajar anak, karena dalam metode ini terdapat unsur perpaduan antara permainan yang mereka sukai yaitu dengan bantuan bola. Bantuan bola yang didalamnya terdapat unsur bermain sangat baik diterapkan dalam pembelajaran senam lantai *roll* belakang, Karena semakin anak tertarik dengan metode yang diberikan maka akan semakin baik hasil yang akan anak dapatkan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar senam lantai roll belakang pada siswa kelas VIII.6 SMP Negeri 4 Bengkulu. Rata-rata hasil belajar pada *pre test* 40.19 dan *post tes* 57.76 dengan persentase peningkatan 43.71%. peningkatan kemampuan tersebut merupakan pengaruh dari proses pemberian perlakuan metode bermain pada pembelajaran senam lantai yang dilakukan,

Berdasarkan data uji t yang dilakukan maka didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 6.66. dengan demikian nilai $t_{hitung} = 6.66$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 1.69$, artinya terdapat pengaruh metode bermain terhadap pembelajaran senam lantai roll belakang pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bengkulu.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka penelitian memberikan saran diantaranya sebagai berikut :

1) Diharapkan bagi tenaga pendidik agar bisa menggunakan metode bermain pada pembelajaran senam lantai agar bisa mendapatkan hasil yang diinginkan dan siswa bisa dengan mudah mencapai nilai ketuntasan karena metode bermain sangat la penting untuk diberikan, dengan alasan pada proses pembelajaran senam biasanya siswa terkesan monoton dan lebih dominan ingin bermain.

- 2) Diharapkan untuk para siswa agar bisa mengikuti pembelajaran dengan baik, karena pembelajaran senam lantai roll belakang biasanya selalu digunakan dan dipelajari pada tiap jenjang pendidikan.
- 3) Bagi penelitian lain, disarankan agar dapat membuat latihan yang tepat untuk meningkatkan pengaruh yang lebih besar untuk siswa.

DAFTAR FUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Agus Manadji. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan.
- Agus, Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional .
- Aqib, Zainal, dan Ali Murtadlo. (2016). *Kumpulan Metode Pembelajaran*. Bandung: PT Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.
- Asep, Jihad dan Abdul Haris (2013) *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Presindo. Hal 14.
- Edwan. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Pujianto, Dian. (2004). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi Para Lansia di Dusun Sermo*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, cv.

Tangkudung, James. (2012). *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Cerdas jaya

_____,(2016).*Macam-macam Metodologi Penelitian*. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia