



Pengaruh Alat Bantu Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Pada Siswa di SMP Bintang Timur

Rizal Romli Prastya¹, Rizki Aminudin², Astri Ayu Irawan³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang

Received: 14 Oktober 2022

Revised: 16 Oktober 2022

Accepted: 20 Oktober 2022

Abstract

Floor gymnastics is exercise that is done on the floor with a mat that serves to reduce the risk of injury when carrying out movements. One of the basic types of gymnastics taught by class VIII semester is practicing the basic back roll or back roll technique. Back bolster is rolling or rolling the body backwards where the position of the body must remain rounded, namely with the legs folded, the knees still attached to the chest then the head is lowered until it is attached to the chest. The use of inclined plane learning media is a way of developing subject matter in an easier and interesting way to be applied in the form of modified learning media so that teaching and learning activities in schools can be conveyed properly. By using this learning media, it is expected to be able to improve students' abilities in learning back roll floor gymnastics. Based on the results of data management using the SPSS version 25 application on descriptive statistics. Before conducting the research, the researcher knew the initial conditions. In the initial test (Pretest) the highest score obtained was 78.00 and the lowest score was 33.00, and the average value was 54.35. Meanwhile, after the treatment, the final test score (posttest) increased back roll ability with the highest score of 100.00 and the lowest score of 56.00 and the average value of 79.37. It can be concluded that the use of inclined plane aids has an influence on the learning outcomes of back roll floor gymnastics in class VIII students at Bintang Timur Junior High School.

Keywords: Inclined Plane, Back Roll, Learning Outcomes

(*) Corresponding Author: rizalromli041@gmail.com

How to Cite: Prastya, R., Aminudin, R., & Irawan, A. (2022). Pengaruh Alat Bantu Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Pada Siswa di SMP Bintang Timur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(21), 110-115. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7272871>

PENDAHULUAN

Menurut Ega Trisna Rahayu (2013 : 7) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara teratur yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, serta emosional dalam kerangka pendidikan nasional.

Sebagaimana dikemukakan oleh Mujahir (2014 : 211) Senam adalah bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Chandra, Rizal, Razali & Iqbal (2021 : 195) Senam lantai adalah satu dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai maka gerak-gerakannya atau bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai atau matras yang merupakan alat yang dipergunakan.

Salah satu gerakan yang diajarkan pada siswa kelas VIII di SMP Bintang Timur adalah guling belakang. Menurut Adi (2018 : 27) Senam lantai guling



belakang adalah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Dari hasil pengamatan di lapangan pada saat melakukan kegiatan pembelajaran senam lantai guling belakang di SMP Bintang Timur kelas VIII masih kurang diminati oleh peserta didik dan dalam hal pembelajaran senam lantai masih kurang dari kata cukup. Hal ini disebabkan karena ada beberapa kesalahan yang sering dilakukan siswa dalam melakukan guling belakang yaitu keseimbangan tubuh kurang baik serta tumpuan kurang kuat pada saat melakukan tolakan dan siswa pada saat melakukan senam lantai guling belakang dianggap gerakannya susah, di samping itu para siswa tidak berani dan kurang percaya diri pada saat melakukan guling belakang karena takut pusing, takut cidera dan kesulitan dalam melakukan gerakan menguling. Rendahnya kemampuan siswa menunjukkan adanya kelemahan sekaligus kesulitan dalam belajar mengajar guling belakang.

Kesulitan atau permasalahan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran guling belakang harus dicarikan solusi yang tepat. Seorang guru Penjasorkes harus kreatif dan inovatif dalam membelajarkan materi-materi dalam kurikulum Penjas, termasuk senam lantai. Perlunya membuat pembelajaran senam lantai terutama guling belakang yang berbentuk modifikasi alat pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan kemampuan guling belakang, sehingga membuat proses pembelajaran guling belakang menjadi menarik sehingga para siswa termotivasi dan bersemangat melakukan pembelajaran senam lantai, salah satunya penyediaan fasilitas dengan memberi alat bantu bidang miring yang sudah dimodifikasi sedemikian rupa agar menarik dan mempermudah siswa dalam melakukan guling belakang.

Pemanfaatan alat bantu bidang miring dalam penelitian ini dengan cara merancang atau membuat bidang miring yang terbuat dari kayu/papan untuk meletakkan matras. Pembuatan bidang miring dengan menggunakan kayu atau papan dirancang sedemikian rupa dengan ketinggian 75 cm, lebar 1 meter dan panjang 1,5 – 2 meter. Dengan ketinggian bidang miring 75 cm dari lantai, maka bidang untuk berguling terlihat curam, sehingga akan memudahkan berguling ke bawah untuk melakukan guling belakang. Bisa dikatakan, guling belakang dari atas matras pada ketinggian 75 cm, dengan posisi siap melakukan guling belakang dan menjatuhkan/berguling ke bawah, maka gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan mudah.

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Alat Bantu Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Pada Siswa di SMP Bintang Timur”

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperiment dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain *One Grup Pretest Posttest Design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Bintang Timur sebanyak 48 siswa yang terbagi menjadi 2 kelas. Dalam penelitian ini pengambilan sampelnya menggunakan *Cluster Random Sampling*. Menurut P. Kurniawan, (2016 : 69) *Cluster Random Sampling* merupakan teknik pengambilan

sampel secara acak yang dipilih berdasarkan kelompok-kelompok dan diambil 1 kelas untuk dijadikan sample.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan cara melakukan pretest atau tes awal yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa terhadap pembelajaran guling belakang dan melakukan posttest atau tes akhir untuk mengukur kemampuan dan membandingkan peningkatan hasil belajar guling belakang siswa setelah diberikan treatment atau perlakuan selama 1 bulan.

HASIL & PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penggunaan media pembelajaran bidang miring dan seberapa besar pengaruh penggunaan media pembelajaran bidang miring terhadap guling belakang senam lantai di SMP Bintang Timur. Berdasarkan hasil hitung menggunakan program IBM *Statistical Package for The Social Sciences* (SPSS) 25 maka dapat dideskripsikan data dari hasil penelitian sebagai berikut

		Descriptive Statistics				
		N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pretest Belakang	Guling	24	33.00	78.00	54.7083	13.35951
Posttest Belakang	Guling	24	56.00	100.00	79.3750	12.69307
Valid N (listwise)		24				

Pada tabel diatas dapat dilihat pada nilai siswa dengan menunakan alat bantu bidang miring terhadap senam lantai guling belakang. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengetahui kondisi awal. Pada tes awal (Pretest) nilai tertinggi yang di dapat adalah 78,00 dan nilai terendah 33,00, dan nilai rata-ratanya adalah 54,35. Sedangkan setelah melakukan pelakuan (treatment) nilai tes akhir (posttest) kemampuan guling belakang meningkat dengan nilai tertinggi 100,00 dan nilai terendah 56,00 dan nilai rata-ratanya 79,37.

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Belakang	Guling	.164	24	.096	.922	24	.065
Posttest Belakang	Guling	.168	24	.078	.926	24	.078

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan dari tabel diatas, Nilai signifikansi (p) pada uji Shapiro-Wilk Pretest guling belakang adalah 0.065 ($p > 0.05$) dan pada uji Shapiro-wilk Posttest guling belakang adalah 0,078 ($p > 0,5$). Sehingga berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk data berdistribusi Normal.

Test of Homogeneity of Variances

			Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Senam Lantai	Based on Mean		.138	1	46	.712
		Based on Median	.126	1	46	.724
		Based on Median and with adjusted df	.126	1	46.000	.724
		Based on trimmed mean	.134	1	46	.716

Berdasarkan dari hasil analisis pada tabel Test of homogeneity of variances based on mean diperoleh Lavene Statistic = 0.138, df 1 = 1, df 2 = 46, dan Sig = 0.712. karena nilai Sig = 0.712 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa varians data pada nilai pretest dan posttest adalah homogen.

Paired Samples Statistics

			Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Belakang	Guling	54.71	24	13.360	2.727
	Posttest Belakang	Guling	79.38	24	12.693	2.591

Statistics menunjukkan nilai deskriptif masing-masing variable pada sampel berpasangan.

- Tes awal (Pretest) mempunyai nilai rata-rat (mean) 53,71 dari 24 data. Sebaran data (Std.Deviation) yang diperoleh adalah 13.360 dengan standart error 2,727.
- Tes akhir (Posttest) mempunyai nilai rata-rata (mean) 79,38 dari 24 data. Sebaran data (Std.Deviation) yang diperoleh adalah 12,693 dengan standart error 2,591.

Hal ini menunjukkan tes akhir (Prosttest) pada data lebih tinggi dari pada tes awal (Pretsest). Namun dengan rentang sebaran data tes akhir juga menjadi semakin lebar dan dengan standar error yang semakin tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dan perbedaan pada hasil rata-rata pretest dan posttes

Paired Samples Test

Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference	t	f	Sig. (2- tailed)
Mean	Std.De viation	Std. Error Mean				

				Lower	Upper			
Pai	Pretest	-	10.449	2.133	-	-	-	23
r 1	Guling	24.66		29.07	20.25	11.56		000
	Belakang	-	7	9	4	5		
	Posttest							
	Guling							
	Belakang							

Berdasarkan hasil pengelolaan data menggunakan aplikasi SPSS versi 25 pada uji hipotesis menggunakan Paired Samples Test. Pada kolom nilai pretest dan posttest diperoleh Mean = 24.667, Setandart Deviasi = 10,449, $t = 11,585$, $df = 23$, dan Sig (2-tailed) = 0,000.

Dari output pada tabel di atas Tabel Paired Samples Test merupakan tabel utama dari output yang menunjukkan hasil uji yang dilakukan. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi (2-tailed) pada tabel. Nilai signifikansi (2-tailed) dari contoh kasus ini adalah 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga hasil test awal dan test akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Berdasarkan stastistika deskriptif tes awal dan tes akhir terbukti test akhir lebih tinggi. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu bidang miring memiliki pengaruh terhadap hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa di SMP Bintang Timur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan peneliti dapat diambil kesimpulan, bahwa adanya pengaruh antara hasil pretest dan posttest. Maka hipotesis secara keseluruhan dari hasil belajar guling belakang senam lantai tersebut H_0 diterima = adanya pengaruh alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai guling belakang di SMP Bintang Timur. Dengan beberapa perincian yang ada sebagai berikut :

1. Adanya pengaruh yang signifikan antara alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas VIII B di SMP Bintang Timur. Hal ini dapat diketahui dengan rincian kenaikan pretest berada dalam kategori “sangat rendah” sebesar 33,5% (9 siswa), “rendah” sebesar 29,2% (7 siswa), “cukup” sebesar 25,0% (5 siswa), “baik” sebesar 8,3% (2 siswa) dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 siswa). sedangkan untuk hasil posttest berada dalam kategori “sangat rendah” sebesar (0 siswa), “rendah” sebesar 8,3% (2 siswa), “cukup” sebesar 20,8% (5 siswa), “baik 33,3% (8 siswa) dan “sangat tinggi” sebesar 37,5% (9 siswa). Dapat disimpulkan bahwa untuk kenaikan Persentase antara pretest dan posttes ketegori “sangat rendah” yaitu 0%, “rendah” yaitu 0%, “cukup” yaitu 0%, “baik” yaitu 25% dan “sangat baik” yaitu 100%.
2. Adanya pengaruh yang signifikan antara alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas VIII B di SMP Bintang Timur. Hal ini dapat diketahui dengan melakukan penelitian. Peneliti mengetahui kondisi awal pada pretest didapatkan nilai tertinggi adalah 78,00 dan untuk nilai terendah adalah 33,00 dan nilai rata-rata adalah 54,70. Sedangkan setelah melakukan treatment atau penelitian di dapatkan nilai

posttest hasil belajar senam lantai guling belakang meningkat dengan nilai tertinggi 100,00 dan nilai terendah 56,00 dan rata-rata 79,37.

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas VIII B di SMP Bintang Timur dalam kondisi “sangat baik”, yang berarti pengaruh alat bantu bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas VIII B di SMP Bintang Timur itu sangat baik..

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 76(57), 66–74.
- Chandra, Rizal, R. & I. (2021). Improving Front Rolling Learning Outcomes in Floor Gymnastics Learning Through Game Models. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 02(03), 194–203.
- Kurniawan, P. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. PANDIVA BUKU.
- Mujahir. (2014). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. In *Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud*.
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. In *Bandung: Alfabeta*.