

Pegaruh Permainan Jungkat-Jungkit Dan Jembatan Lengkung Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Pada Kelas 8 SMP Muhammadiyah 3 Sirampog

Salis Yugo Prasojo

prass107zy@gmail.com,

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang

Jl. Dr. Cipto Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Abstract

The background is the lack of KKM value in learning back roll floor exercise, which is caused by movements that are too difficult. By using the simple game method of seesaws and curved bridges, there is an influence on student learning outcomes in classes 8A and 8B by testing the t test, it is obtained 0.000 for class 8A and 0.000 for class 8B. Thus, the hypothesis test is declared acceptable or influential because the two data obtained results <0.05. testing the significance level of 0.05, normality test using Shapiro Wilk on both data by entering the pre-test and post-test values. Class 8A obtained an initial test of 0.273, a final test of 0.327, and class 8B obtained an initial test of 0.557, final test of 0.187. Because >0.05, both data are normally distributed. The homogeneity test using the ANOVA test on class 8A and 8B information obtained an initial test of 0.510 and a final test of 0.105. Both data are homogeneous because >0.05. The conclusion is that the two treatments given have a significant effect, the curved bridge exercise achieved 68.5% results and the see-saw exercise 56.93%. From this statement, the simple curved bridge game method is more influential in improving the learning outcomes of floor exercise back rolls for grade 8 students at SMP Muhammadiyah 3 Sirampog.

Keywords: results of learning a simple game method

Abstrak

Latar belakang kurangnya nilai KKM pada pembelajaran senam lantai guling belakang, yang disebabkan gerakan yang terlalu sulit. Dengan menggunakan metode permainan sederhana jungkat-jungkit dan jembatan lengkung ada pengaruh yang dihasilkan terhadap hasil belajar siswa pada kelas 8A dan 8B dengan pengujian uji t maka diperoleh 0,000 kelas 8A dan 0,000 kelas 8B. Dengan demikian uji hipotesis dinyatakan diterima atau berpengaruh karena dari kedua data tersebut memperoleh hasil < dari 0,05. pengujian taraf signifikansi 0,05, uji normalitas menggunakan shapiro wilk pada kedua data dengan memasukan nilai *pre-test* dan *posttest*. Kelas 8A memperoleh tes awal 0,273, tes akhir 0,327, dan kelas 8B memperoleh tes awal 0,557, tes akhir 0,187. Karena >0,05 maka kedua data berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan uji ANOVA pada informasi kelas 8A dan 8B diperoleh tes awal sebesar 0,510 dan tes akhir sebesar 0,105. Dari kedua data tersebut homogen karena >0,05. Kesimpulan dari kedua *treatment* yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan, latihan jembatan lengkung mendapatkan hasil 68,5% dan latihan jungkat-jungkit 56,93%. Dari pernyataan tersebut metode permainan sederhana jembatan lengkung lebih berpengaruh dalam meningkatkan hasil belajar guling belakang senam lantai pada siswa kelas 8 SMP Muhammadiyah 3 Sirampog.

Kata kunci : hasil belajar metode permainan sederhana

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha bagi siswa guna mewujudkan kepribadian yang spiritual beragama, cerdas, berkembang, berkhak mulia, berkepribadian, bersosial, dan terampil sebagai peranan aktif untuk mengembangkan potensi agar alur mencari ilmu dan proses edukasi lebih optimal. (Pristiwanti *et al.*, 2022). Terdapat 2 macam ranah didalamnya yaitu yang bersifat akademis dan nonakademis. Dalam hal ini penulis memfokuskan pada pendidikan nonakademis dimana ranah ini menjadi bagian dari mata pelajaran mulai dari sekolah tingkat dasar sampai menengah dengan harapan untuk meningkatkan potensi siswa dalam aktifitas, terutama dalam lingkup motorik atau fisik.

Pendidikan Jasmani merupakan kegiatan bersenang-senang melalui pembelajaran sebagai alat untuk mencapai kebugaran fisik, rohani, dan keterampilan gerak dengan tujuan mengembangkan sikap dan intelektual terhadap kehidupan sehari-hari dalam jenjang sekolah dasar sampai menengah (Yunis Bangun, 2016). Dalam pendidikan jasmani banyak cabang olahraga yang dapat digeluti, contohnya yaitu olahraga Senam, dimana cabang olahraga ini sudah diajarkan mulai dari sekolah dasar.

Senam merupakan aktifitas fisik yang mengacu pada gerak anggota tubuh secara keseluruhan agar membentuk gerakan yang terpadu dan terkombinasi yang mengacu pada kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, dan ketepatan yang terkoordinasi satu sama lain secara terstruktur, tertata, teratur, berurutan, selaras dengan rangkaian gerak yang menarik (Darsi, 2018). Terdapat 6 cabang senam yaitu artistik, ritmik, akrobatik, trampoline, umum serta aerobik.

Mata pelajaran senam lantai menjadi salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai memiliki dua gerakan yaitu gerakan statis seperti kayang, split, sikap lilin, berdiri dengan kepala dll. Serta gerakan dinamis seperti guling depan, guling belakang, meroda, dll.

(Sari, Pujiyanto and Insanistyo, 2018). Setelah peneliti menguraikan gerakan dasar tersebut, fokus peneliti yaitu pada gerakan guling belakang dimana gerakan tersebut dirasa susah untuk dilakukan karena takut atau kurangnya percaya diri dalam melakukan gerakan guling belakang.

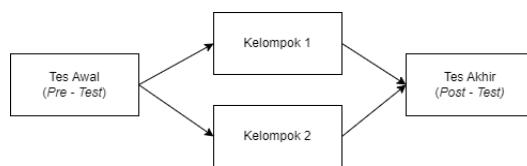
Senam lantai bagian guling belakang masih sulit dilakukan oleh kalangan pelajar baik dari sekolah dasar sampai menengah atas. Observasi ini dilakukan di lingkungan SMP (Sekolah Menengah Pertama) di kelas 8 di SMP Muhammadiyah 3 Sirampog, pada hari Selasa tanggal 8 Agustus 2023. Terdapat 2 kelas, pertama 8A 28 siswi, kedua 8B 19 siswa. Hasil yang diperoleh dari pihak guru penjas sekolah diperoleh data masih banyak siswa yang belum lulus atau belum tuntas dari ke tiga aspek penilaian. Kelas 8A yang terdiri dari 28 siswa perempuan memperoleh rata-rata nilai kognitif, afektif, dan psikomotor sebanyak 65 dan kelas 8B yang terdiri dari 19 siswa laki-laki memperoleh rata-rata nilai kognitif, afektif, dan psikomotor sebanyak 68. Dari nilai rata-rata tersebut banyak dari kelas 8 baik kelas A maupun kelas B yang belum dinyatakan lulus KKM, dengan nilai KKM 75.

Berdasarkan pengamatan peneliti, siswa kelas 8 merasa susah untuk praktik guling belakang senam lantai, kemudian peneliti membuat rangkaian gerak yang berupa permainan sederhana untuk mempermudah gerakan guling belakang agar siswa tidak kesulitan serta tidak merasa bosan pada saat pembelajaran guling belakang agar prestasi siswa meningkat.. Maka peneliti mengambil judul “Pengaruh metode permainan sederhana jungkat-jungkit dan jembatan lengkung terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai pada siswa kelas 8 SMP Muhammadiyah 3 Sirampog”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *quasi-experiment* dan menggunakan desain *two-group pre-test-post-test design* yang merupakan desain

penelitian terhadap 2 kelompok dengan pemberian perlakuan berbeda. Dari jumlah populasi yang ada jenis sampel yang diambil yaitu sampel jenuh, sampel jenuh yaitu sampel yang menggunakan jumlah seluruh populasi. Menurut Sugiyono, 2012 sampel jenuh merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memerlukan prosedur dalam menyeleksi populasi terlebih dahulu. Jadi sampel tersebut adalah seluruh anggota kelas 8 baik dari kelas A maupun kelas B (Tania and M. Sutanto, 2013).



Gambar 1 Desain Eksperimen

Teknik pengumpulan data dengan cara melakukan tes awal pada ranah pengetahuan, sikap, serta keterampilan fisik terhadap gerak dasar guling belakang senam lantai. (Haryadi and Aripin, 2015).

Dalam penelitian ini terdapat 2 macam tes penilaian, yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan terhadap subyek yang belum dikenai perlakuan dan pada tes ini dilakukan sebanyak satu kali di awal pertemuan dan dilakukan untuk mengukur kemampuan awal kelompok eksperimen. Di dalam tes awal diberikan soal kognitif dan soal afektif, setelah latihan soal selesai seluruh populasi melakukan praktik gerak guling belakang untuk diambil nilai awalnya.

Setelah tes awal selesai kemudian dibrikan perlakuan sebanyak tiga kali pertemuan dengan pemberian awal perlakuan setelah tes awal selesai, kemudian perlakuan kedua dilaksanakan pada pertemuan minggu kedua, dan perlakuan ketiga diberikan saat awal pertemuan ketiga sebelum di berikannya tes akhir. Tes akhir dilakukan satu kali pada saat pemberian perlakuan selesai atau pada saat pertemuan akhir, tes akhir dilakukan agar diketahui apakah terdapat pengaruh atau tidaknya subyek yang sudah dikenai perlakuan

terhadap prestasi belajar siswa. Pada tes akhir peneliti menilai keseluruhan baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotornya kemudian bandingkan keseluruhan nilai tersebut. (Irawati, Fuad Saifuddin and Destri Ma'rifah, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian dan Analisa Data

Data yang dikumpulkan dan dianalisis yaitu data tes hasil belajar guling belakang senam lantai pada tes awal dan tes akhir dari sampel penelitian secara langsung dari kelas 8A dan 8B. Berdasarkan hasil tes awal diketahui hasil belajar guling belakang senam lantai sebelum mendapatkan perlakuan dan tes akhir sesudah mendapatkan perlakuan adalah sebagai berikut.

1. Hasil Penelitian

- Deskripsi hasil kelompok eksperimen 1 kelas 8A dengan menggunakan metode permainan sederhana jungkat-jungkit

Tabel 1 Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelas 8A

No.	Kategori	Pre-test	Post-test
1.	<i>Mean</i>	58,31	82,06
2.	<i>Median</i>	57,96	82,22
3.	<i>Score Max</i>	66,85	87,59
4.	<i>Score Min</i>	52,77	77,22
5.	<i>Standart Deviation</i>	3,5	2,5
6.	<i>Variance</i>	12,31	6,28

Data yang diperoleh dari kelompok 1 kelas 8A terdapat peningkatan antara tes awal sebelum diberikan perlakuan jungkat-jungkit memperoleh nilai rata-rata 58,31, nilai tengah 57,96, nilai maksimal 66,85, nilai minimal 52,77, standar deviasi 3,5, dan *variance* 12,31 dengan nilai tes akhir setelah diberikan perlakuan jungkat-jungkit

memperoleh nilai rata-rata 82,06, nilai tengah 82,22, nilai maksimal 87,59, nilai minimal 77,22, standar deviasi 2,5, dan *variance* 6,28

Batas ketuntasan kriteria minimum pada mata pelajaran PJOK di kelas 8 SMP Muhammadiyah 3 Sirampog sebesar 75.

Tabel 2 Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Dengan Perlakuan Jungkat-Jungkit

kriteria ketuntasan minimum	pre-test		post-test	
	frekuensi	persentase (%)	frekuensi	persentase (%)
tuntas (>75)	0	0,00%	28	100,00%
belum tuntas (<75)	28	100,00%	0	0,00%
total	28	100,00%	28	100,00%

Dari hasil diatas dapat diketahui hasil belajar guling belakang senam lantai kelas 8A pada tahap tes awal memperoleh 0 siswa (0%) tuntas dan sebanyak 28 siswa (100%) belum tuntas. Sedangkan setelah diberikan *treatment* jungkat-jungkit hasil tes akhir memperoleh 28 siswa (100%) tuntas dan 0 siswa (0%) belum tuntas.

- b. Deskripsi hasil kelompok eksperimen 2 kelas 8B dengan menggunakan metode permainan sederhana jembatan lengkung

Tabel 3 Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Kelas 8B

No.	Kategori	Pre-test	Post-test
1.	<i>Mean</i>	64,17	88,73
2.	<i>Median</i>	63,7	88,98
3.	<i>Score Max</i>	70,92	95
4.	<i>Score Min</i>	54,81	82,59
5.	<i>Standart Deviation</i>	4,35	3,42
6.	<i>Variance</i>	12,31	6,28

Data yang diperoleh dari kelompok 2 kelas 8B terdapat peningkatan antara tes awal sebelum diberikan perlakuan jembatan lengkung memperoleh nilai rata-rata 64,17, nilai tengah 63,7, nilai maksimal 70,92, nilai minimal 54,81, standar deviasi 4,35, dan *variance* 12,31 dengan nilai tes akhir setelah diberikan perlakuan jembatan lengkung

memperoleh nilai rata-rata 88,73, nilai tengah 88,98, nilai maksimal 95, nilai minimal 82,59, standar deviasi 3,42, dan *variance* 6,28.

Batas ketuntasan kriteria minimum pada mata pelajaran PJOK di kelas 8 SMP Muhammadiyah 3 Sirampog sebesar 75.

Tabel 4 Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Dengan Perlakuan Jembatan Lengkung

kriteria ketuntasan minimum	pre-test		post-test	
	frekuensi	persentase (%)	frekuensi	persentase (%)
tuntas (>75)	0	0,00%	18	100,00%
belum tuntas (<75)	18	100,00%	0	0,00%
Total	18	100,00%	18	100,00%

Dari hasil diatas dapat diketahui hasil belajar guling belakang senam lantai kelas 8B pada tahap *pre-test* memperoleh 0 siswa (0%) tuntas dan sebanyak 18 siswa (100%) belum tuntas. Sedangkan setelah diberikan *treatment* jembata lengkung hasil *post-test* memperoleh 18 siswa (100%) tuntas dan 0 siswa (0%) belum tuntas.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji ini didapatkan dari hasil tes awal dan tes akhir dari kelas 8A dan 8B apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan *shapiro-wilk* di SPSS 16. Data dikatakan normal bila nilai $p > 0,05$, sedangkan data tidak normal bila nilai $p < 0,05$.

**Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir Kelas 8A & 8B
Tests of Normality**

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Belajar Siswa	Tes Awal 8A	.153	28	.090	.954	.253
	Tes Akhir 8A	.158	28	.072	.944	.137
	Tes Awal 8B	.161	18	.200*	.952	.465
	Tes Akhir 8B	.175	18	.152	.920	.132

1) Kelas A Metode Permainan Sederhana Jungkat-Jungkit

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui data dari kelompok eksperimen kelas 8A memiliki data yang berdistribusi normal dikarenakan data tes awal memiliki hasil $0,253 > 0,05$ dan tes akhir memiliki hasil $0,137 > 0,05$.

2) Kelas B Metode Permainan Sederhana Jembatan Lengkung

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui data dari kelompok eksperimen kelas 8B memiliki data yang berdistribusi normal dikarenakan data tes awal memiliki hasil $0,465 > 0,05$ dan tes akhir memiliki hasil $0,132 > 0,05$.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji ini dicari dengan menggunakan uji F dari hasil tes awal dan tes akhir kelas 8A dan 8B menggunakan uji *anova test* dengan aplikasi SPSS 16. Data dikatakan homogen bila nilai $p > 0,05$, sedangkan data tidak homogen bila nilai $p < 0,05$.

1) Uji Homogenitas Tes Awal Kelas 8A dan Kelas 8B

Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas Tes Awal Kelas 8A & 8B
Test of Homogeneity of Variances

Hasil TES AWAL

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.676	1	44	.415

Dari tabel tersebut diketahui data tes awal dari kedua kelas 8A dan 8B memiliki data yang homogen dengan hasil signifikansi $0,415 > 0,05$.

2) Uji Homogenitas Tes Akhir Kelas 8A dan Kelas 8B

Tabel 7 Hasil Uji Homogenitas Tes Akhir Kelas 8A & 8B
Test of Homogeneity of Variances

Hasil TES AKHIR

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.497	1	44	.121

Dari tabel tersebut diketahui data tes akhir dari kedua kelas 8A dan kelas 8B memiliki data yang homogen dengan hasil signifikansi $0,121 > 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh pemberian perlakuan (*treatment*) permainan sederhana jungkat-jungkit dan jembatan lengkung terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai pada siswa kelas 8 SMP Muhammadiyah 3 Sirampog. Jika nilai T hitung $>$ T tabel maka Ha ditolak atau artinya tidak ada pengaruh yang signifikan, sedangkan jika nilai T hitung $<$ T tabel maka Ha diterima atau artinya terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

a. Kelas 8A Metode Permainan Sederhana Jungkat-Jungkit

Tabel 8 Hasil Uji Hipotesis Tes Awal dan Tes Akhir Kelas 8A
Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1 TES AWAL TES AKHIR	-23.714	4.642	.877	-25.514	-21.914	-27.034	27		.000			

Dari tabel tersebut Diketahui nilai T hitung = 27.034 dan Sig (2-tailed) = 0,000. Yang berarti bahwa pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 ada perbedaan data hasil tes awal dan test akhir pada kelompok eksperimen. Dengan demikian latihan permainan sederhana jungkat-jungkit berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar guling belakang pada kelompok eksperimen kelas 8A dikarenakan nilai 0,000 $< 0,05$.

b. Kelas 8B Metode Permainan Sederhana Jembatan Lengkung

Tabel 9 Hasil Uji Hipotesis Tes Awal dan Tes Akhir Kelas 8B

Paired Samples Test

	Paired Differences						T	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1 TES AWAL TES AKHIR	-24.556	3.745	.883	-26.418	-22.693	-27.817	17	.000				

Dari tabel tersebut diketahui nilai T hitung = 27.817 dan Sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Yang berarti bahwa pada taraf signifikansi 5% atau 0,05 ada perbedaan data hasil tes awal dan test akhir pada kelompok eksperimen. Dengan demikian latihan permainan sederhana jembatan lengkung berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar guling belakang pada kelompok eksperimen kelas 8B dikarenakan nilai 0,000 < 0,05.

B. Pembahasan

1. Metode permainan sederhana jungkat-jungkit memberikan dampak yang lebih besar pada pengembangan keterampilan motorik yang mencakup koordinasi, kekuatan, dan kontrol tubuh, motivasi terhadap rasa yang menyenangkan dalam pembelajaran, dan meningkatkan pencapaian kepercayaan diri sehingga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar guling belakang senam.
2. Metode permainan jembatang lengkung memberikan dampak yang lebih besar pada kemampuan peningkatan menjaga keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan tubuh, keterampilan koordinasi tubuh yang lebih kompleks dan terkontrol, serta ketekunan dalam menghadapi tantangan yang memberikan dampak positif pada gerakan tubuh sehingga memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap hasil belajar guling belakang senam.
3. Hasil permainan sederhana jembatan lengkung lebih berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai dengan perolehan persentase sebanyak 68,5%

dengan hasil akhir 88,73 dibandingkan metode permainan jungkat-jungkit yang memperoleh persentase sebanyak 56,9% dengan hasil akhir 82,06.

KESIMPULAN

1. Terdapat peningkatan setelah diberikan *treatment* jungkat-jungkit pada kelompok eksperimen 1 terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai pada siswa kelas 8 dimana nilai akhir tes awal 58,31 dan nilai akhir tes akhir 82,06. Berdasarkan hasil tersebut kelompok eksperimen yaitu kelas 8A mengalami peningkatan sebesar 56,9%.
2. Terdapat peningkatan setelah diberikan *treatment* jembatan lengkung pada kelompok eksperimen 2 terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai pada siswa kelas 8 dimana nilai akhir tes awal 64,15 dan nilai akhir test akhir 88,73. Berdasarkan hasil tersebut kelompok eksperimen yaitu kelas 8B mengalami peningkatan sebesar 68,5%.
3. Metode permainan sederhana jembatan lengkung lebih berpengaruh dibandingkan metode permainan jungkat-jungkit terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai pada siswa kelas 8 SMP Muhammadiyah 3 Sirampog.

DAFTAR PUSTAKA

- Darsi, H. (2018) ‘Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Peningkatan V02MAX’, *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume*, 1, pp. 42–51.
- Haryadi, T. and Aripin (2015) ‘Melatih Kecerdasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Anak Sekolah Dasar Melalui Perancangan Game Simulasi “Warungku”’, *ANDHARUPA: Jurnal Desain Komunikasi Visual & Multimedia*, 1(02), pp. 122–133. doi: 10.33633/andharupa.v1i02.963.
- Irawati, H., Fuad Saifuddin, M. and Destri Ma’rifah, D. (2018) ‘Pengembangan Instrumen Tes Dan Non Tes Dalam Rangka Menyiapkan Penilaian Autentik Pada Kurikulum 2013 Di Smp/Mts Muhammadiyah Se-Kabupaten Bantul’, *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), p. 503. doi: 10.12928/jp.v1i2.362.
- Pristiwanti, D. et al. (2022) ‘Pengertian Pendidikan’, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4, pp. 7911–7915.

- Sari, Y., Pujiyanto, D. and Insanisty, B. (2018) ‘Pengaruh Metode Bermain Terhadap hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Bengkulu’, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1).
- Tania, A. and M. Sutanto, E. (2013) ‘Pengaruh Motivasi Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Komitmen Organisasional Karyawan Pt . Dai Knife Di Surabaya’, *Agora*, 1(3).
- Yunis Bangun, S. (2016) ‘Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound’, pp. 70–77.