



Perbedaan Latihan Individu dan Latihan Berpasangan terhadap Kemampuan Rolling Belakang

Mhd. Salam Pratama, Sri Gusti Handayani, Pitnawati, Zulbahri

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

pratamasalam22@gmail.com, srigustihandayani@fik.unp.ac.id,

pitnawati@fik.unp.ac.id, zulbahri@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Rolling Belakang

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kepandaian siswa untuk melakukan gerakan rolling belakang pada mata pelajaran senam lantai siswa SMP Negeri 1 Batang Anai. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan latihan individu dan latihan berpasangan terhadap kemampuan rolling belakang pada pembelajaran senam lantai siswa SMP Negeri 1 Batang Anai. Populasi penelitian ini adalah siswa yang ada di SMA Negeri 1 Batang Anai yang berjumlah 804 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan diambil sampel 24 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara tes *backroll*. Data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif dan *inferensial*, dengan rumus uji t sampel terikat.

Keywords : *Back Roll*

Abstract : *The problem in this study was the lack of students' intelligence to do a backward rolling motion in the floor exercise subject for students of SMP Negeri 1 Batang Anai. The purpose of this study was to determine the differences between individual exercises and paired exercises on the ability to roll backwards in learning floor exercises for students of SMP Negeri 1 Batang Anai. The population of this study were students at SMA Negeri 1 Batang Anai, totaling 804 people. The sampling technique was carried out by purposive sampling, with a sample of 24 people. Data collection is done by means of a backroll test. The data is processed using descriptive and inferential statistics, with the dependent sample t test formula.*

PENDAHULUAN

Kurikulum yang digunakan di Indonesia tentu saja disesuaikan dengan perkembangan dan perubahan zaman. Pada saat sekarang ini, kurikulum yang digunakan di Indonesia adalah kurikulum 2013. Pengembangan Kurikulum 2013 ini merupakan lanjutan pengembangan Kurikulum Berbasis Kompetensi yang telah dirintis pada tahun 2004 dan KTSP 2006 yang mencakup

kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan secara terpadu. Pada kurikulum tahun 2013 ruang lingkup pendidikan jasmani tidak berbeda dengan kurikulum yang sebelumnya, ada tujuh aspek yang dikembangkan, diantara yaitu aktivitas senam : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya. Senam merupakan kegiatan fisik yang paling

kaya struktur geraknya". Dari karakteristik dan struktur gerak, senam dapat dikatakan kegiatan fisik yang cocok untuk dijadikan sebagai alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap kualitas perkembangan motorik dan kualitas fisik". Karakteristik gerak sangat berarti dalam peningkatan pemahaman terhadap prinsip-prinsip mekanika gerak dan hukum alam yang bekerja pada tubuh yang bergerak.

Keterampilan senam selalu dibangun atas keterampilan dasar yang terdiri dari : (a) keterampilan lokomotor, yaitu gerak berpindah tempat seperti jalan dan lompat. (b) Keterampilan non lokomotor, yaitu gerakan yang tidak berpindah tempat, mengandalkan persendian tubuh yang membentuk posisi-posisi berbeda yang tetap tinggal di satu titik seperti membengkok. (c) Keterampilan manipulatif, yaitu memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kepala dan kaki. Semua langkah tersebut tersusun rapi dalam sebuah teknik dasar. Teknik dasar ialah suatu penguasaan teknik dimana proses gerak dalam melakukannya merupakan fundamen yaitu terdiri dari gerakan dari proses gerak bersifat sederhana dan mudah dilakukan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan keseluruhan di sekolah yang mengutamakan pertumbuhan dan pengembangan tiga ranah yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik. PJOK adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, yang dirancang terstruktur yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam

rangka untuk mencapai tujuan dari pendidikan secara nasional. Dalam pelaksanaannya di sekolah PJOK memiliki tujuan yang hendak dicapai, dimana hal ini mengacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan social yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat

Pelaksanaan kegiatan peserta didik didalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan proses belajar yang berkelanjutan dan tentunya usaha didalam belajar harus terus ditingkatkan untuk pencapaian keberhasilan dalam program tujuan pendidikan dalam peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia. Untuk memperoleh keberhasilan tentunya harus didukung oleh banyak faktor seperti tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, kurikulum, siswa dan lingkungan dimana proses belajar-mengajar berlangsung. Dalam kaitannya proses belajar-mengajar yang ada di masing-masing sekolah, dimana guru sebagai tenaga pengajar yang melaksanakan program pembelajaran ada yang berhasil dan ada yang belum berhasil didalam pencapaian tujuan dari pembelajaran, berhasil dalam artian guru didalam pelaksanaan pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran kepada siswa berjalan efektif, dan belum berhasil dalam artian didalam pelaksanaan proses pembelajaran tidak berjalan efektif.

Apakah yang menjadi penyebab kurang berhasil di dalam proses belajar mengajar, hal inilah yang harus menjadi perhatian untuk dipahami oleh guru sebagai tenaga pengajar, sebagai pelaksana proses pembelajaran persoalan-persoalan yang timbul pada proses belajar biasanya pada materi pelajaran senam guling belakang yang

pelaksanaannya hanya melakukan guling belakang, hal seperti inilah yang harus diteliti oleh guru sebagai tenaga pengajar, dimana guru sudah memberikan materi pelajaran senam guling belakang sesuai kurikulum, tetapi didalam proses pembelajarannya siswa tidak bersemangat, peran aktif siswa sedikit, dimana kekurangan guru didalam proses pembelajaran biasanya pada salah satu pemilihan strategi pembelajaran yang tidak tepat, untuk itu strategi pembelajaran yang dipilih guru selayaknya didasari berbagai pertimbangan sesuai situasi, kondisi dan lingkungan yang akan dihadapinya.

Zulbahri (2020) Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat dan dunia. Selain olahraga prestasi, senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan dalam kurikulum disekolah. Senam merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastik*. Menurut Sutrisno (2010) *Gymnastik* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan menggunakan pakaian yang ketat (*press body*). Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan senam lantai, kamu harus melakukan banyak latihan secara teratur. Jadi dari pendapat diatas dapat di pahami bahwa senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan fisik secara sistematis, teratur, dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan terhadap siswa di SMP Negeri 1 Batang Anai, terlihat banyak

sekali siswa-siswi yang kurang tertarik terhadap mata pelajaran senam ini, sepeti ada yang malu-malu saat melakukan gerakan *rolling* belakang yang dimana takut di tetawai oleh teman-temannya, dan ada pula yang bermain-main melakukan gerakan-gerakan *rolling* belakang, lalu ada pula yang takut untuk melakukan gerakan senam lainnya dikarenakan takut cedera, peneliti beranggapan hal ini disebabkan oleh kurangnya fleksibilitas guru dalam cara mengajar siswa, dimana cara mengajar terlalu monoton yang mengakibatkan kejenuhan dalam belajar, jika dibiarkan tentunya akan mengganggu proses belajar mengajar, maka secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Sehubungan dengan proses belajar-mengajar dalam pembelajaran senam guling belakang yang ada di SMP Negeri 1 Batang Anai dalam pelaksanaannya belum berjalan efektif, karena didalam menggunakan strategi pembelajaran hanya mengikuti materi yang ada tanpa ada penambahan dalam proses mengajar sehingga pembelajaran yang diharapkan belum tercapai, salah satunya hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam guling belakang belum mencapai batas KKM pada mata pelajaran PJOK yaitu 78. Dilihat dari hasil yang telah peneliti lakukan di sekolah tersebut ditemukan masih ada peserta didik yang belum tuntas atau belum mencapai KKM yang telah ditetapkan, karena sarana dan prasarana yang ada terbatas sehingga mempengaruhi aktivitas siswa dalam belajar, belum adanya penambahan didalam penggunaan strategi pembelajaran pada penyajian materi yang ada menjadi persoalan didalam proses pembelajaran senam guling belakang, untuk itu masalah yang ada dalam

kegiatan proses pembelajaran pada siswa sangat penting untuk diperhatikan oleh guru

Berdasarkan dari latar belakang diatas, penulis pada kesempatan ini tertarik untuk melakukan penelitian untuk membantu para siswa dan siswi agar dapat melakukan gerakan rolling belakang dengan benar, dengan menerapkan salah satu pola latihan rolling belakang berpasangan dan perorangan. Sehingga diharapkan nantinya dapat bermanfaat dalam mengatasi permasalahan yang terjadi.

METODE

Metode pengumpulan data menggunakan Jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), populasi penelitian ini adalah siswa yang ada di SMA Negeri 1 Batang Anai yang berjumlah 804 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan sampel berdasarkan tujuan, yaitu sebanyak 24 orang dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara tes *backroll*. Data diolah dengan menggunakan statistik deskriptif dan *inferensial*, dengan rumus uji t sampel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a). Deskriptif Data

a. Peningkatan kemampuan rolling belakang siswa SMP Negeri 1 Batang Anai dengan menggunakan latihan perorangan dan latihan berpasangan

Berdasarkan tabel hasil pengukuran tes *backroll* SMP Negeri 1 Batang Anai dengan menggunakan latihan perorangan dan latihan berpasangan dapat diperoleh data distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Peningkatan kemampuan rolling belakang dengan menggunakan latihan perorangan dan latihan berpasangan

No	Kemampuan rolling belakang	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Mean	Standar Deviasi
1	Latihan Perorangan	4	2	3	0,85
2	Latihan Berpasangan	3	1	2,1	0,79

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa peningkatan kemampuan rolling belakang dengan menggunakan latihan perorangan dan latihan berpasangan menunjukkan hasil yang signifikan.

b). Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis pada penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan teknik analisis uji-t (*independent sample test*). Teknis ini dilaksanakan setelah data diketahui berdistribusi normal dan telah dilakukan variansi populasi antar kelompok dan homogenitas dari sampel yang dipilih. Pemaparan uji persyaratan analisis tersebut adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data menggunakan Uji Liliefors dan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) dengan kriteria pengambilan keputusan :

- Jika $L_o > L_{tabel}$ berarti populasi tidak berdistribusi normal
- Jika $L_o < L_{tabel}$ berarti populasi berdistribusi normal

Tabel 2. Pengujian Normalitas Data

No	Kemampuan rolling belakang	Nilai L_o	Nilai L_{tabel}
----	----------------------------	-------------	-------------------

1	Latihan Perorangan	0,212	0.256
2	Latihan Berpasangan	0,210	0.256

Dengan memperhatikan perbandingan nilai L_o dengan L_{tabel} di atas, yaitu $L_o < L_{tabel}$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

c). Uji Homogenitas

Dasar pengambilan keputusan untuk uji homogenitas adalah sebagai berikut :

- Jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} berarti kedua kelompok sampel memiliki variansi yang homogen.
- Jika F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} berarti kedua kelompok sampel memiliki variansi yang tidak homogen.

Hasil pengujian uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3. Pengujian Homogenitas

No	Kemampuan rolling belakang	F_{hitung}	F_{tabel}
1	Pendekatan Latihan Perorangan Dan Latihan Berpasangan	1,33	2.82

Dengan memperhatikan perbandingan nilai F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} , diambil kesimpulan bahwa kedua kelompok sampel memiliki variansi yang homogen.

d). Pengujian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenrannya atau tidak, maka dilakukan pengujian data yang memakai uji-t. hipotesis yang diajukan dalam uji-t yaitu :

H_a : Terdapat perbedaan hasil latihan perorangan dan latihan berpasangan terhadap kemampuan rolling belakang. Dengan hasil $t_{hitung} (2,93) > t_{tabel} (1.80)$.

Tabel dibawah ini Perbandingan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} kemampuan rolling belakang

Tabel 3. Pengujian Hipotesis

No	Hipotesis Kemampuan rolling belakang	Nilai T_{hitung}	Nilai T_{tabel}
1	Terdapat perbedaan hasil latihan perorangan dengan latihan berpasangan terhadap kemampuan rolling belakang	2,93	1.80

Dalam usaha meningkatkan kemampuan rolling belakang Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai, maka diberikan latihan dengan pendekatan latihan perorangan dan latihan berpasangan. Dari penggunaan kedua pendekatan ini akan dilihat apakah ada pengaruh dan perbedaan dari ke dua pendekatan ini terhadap peningkatan kemampuan rolling belakang.

Dalam analisis uji-t terhadap hipotesis dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} dari

pengujian hipotesis lebih besar dari t_{tabel} , yang mana t_{hitung} (2,93) dari harga t_{tabel} untuk ke tiga hipotesis yaitu (1.80). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapatnya perbedaan hasil latihan perorangan dan latihan berpasangan terhadap kemampuan rolling belakang siswa SMP Negeri 1 Batang Anai.

Adanya perbedaan hasil tersebut disebabkan oleh adaptasi suatu latihan terhadap gerakan-gerakan anggota tubuh terhadap kemampuan rolling belakang. Kemudian untuk melihat adanya perbedaan yang berarti dari hasil latihan perorangan dengan latihan berpasangan terhadap kemampuan rolling belakang, maka data tersebut diolah dengan rumus uji-t dengan membandingkan data tersebut antara t_{hitung} dengan t_{tabel} dalam taraf signifikan 0.05 dengan nilai t_{tabel} adalah sebesar (1.80), sedangkan hasil t_{hitung} yaitu sebesar (2,93). Karena hasil t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa terdapatnya perbedaan hasil latihan perorangan dengan latihan berpasangan terhadap kemampuan rolling belakang Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai.

Berdasarkan hasil analisa di atas juga dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} pengaruh latihan perorangan lebih besar dibandingkan dengan t_{hitung} pengaruh latihan berpasangan terhadap kemampuan rolling belakang Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai. Walaupun demikian, ke dua bentuk latihan, baik itu latihan perorangan maupun latihan berpasangan tetap sama-sama memberikan

pengaruh terhadap kemampuan rolling belakang Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ke dua pendekatan tersebut memiliki pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kemampuan rolling belakang Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai. Serta, dari hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa latihan perorangan lebih efektif dibandingkan latihan berpasangan dalam usaha meningkatkan kemampuan rolling belakang Siswa SMP Negeri 1 Batang Anai. Selain itu dua pendekatan tersebut, kondisi fisik, mental, gizi, sarana dan prasarana juga ikut mempengaruhi peningkatan kemampuan rolling belakang. Kondisi fisik perlu diperhatikan dalam peningkatan kemampuan rolling belakang oleh karena itu perencanaan latihan sangat diperlukan.

Menurut Handayani (2017) senam merupakan olahraga yang sangat kompleks dengan gerakan yang akrobatik dan memiliki nilai estetika yang tinggi, karena adanya gerakan melompat, mengguling, berputar, lentingan kecepatan berputar di udara, sehingga olahraga ini banyak berkembang di sekolah, dan lingkungan masyarakat. Yulifri (2018) mengatakan dalam senam artistik senam lantai merupakan salah satu nomor perlombaan yang mempunyai gerakan-gerakan yang dilakukan atlet dengan memerlukan kondisi fisik dan teknik yang cukup tinggi

Terdapat beberapa penelitian mengenai metode yang digunakan dalam meningkatkan keberhasilan pembelajaran

senam lantai, diantaranya; penelitian yang dilaksanakan oleh Bangun dkk (2018) dengan judul peningkatan hasil belajar guling belakang senam lantai melalui gaya mengajar latihan pada pelajar SMA. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang dengan menggunakan gaya mengajar latihan. Hal ini disebabkan oleh adanya proses dalam pengajaran yang telah dilakukan secara objektif dan efisien dimana guru memberikan pengulangan pembelajaran dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami gerakan senam lantai guling belakang. Selanjutnya penelitian Yuliandra (2020) dengan judul pengaruh gaya mengajar dan flexibility terhadap hasil belajar gerakan tiger sprong senam lantai dengan hasil penelitian terdapat peningkatan terhadap hasil belajar setelah menerapkan gaya mengajar komando dan inklusi. Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan terhadap keterampilan gerak dasar guling belakang pada siswa sekolah dasar melalui penggunaan alat bantu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 52,94 %, dan siklus kedua 82,35 %. Ini menunjukkan bahwa sanya peningkatan yang terjadi sangat baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Irdianto (2016) Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor power otot lengan signifikan dengan hasil roll belakang sebesar 0,332. Koefisien korelasi kekuatan otot tungkai dengan hasil roll belakang sebesar 0,419.

Sedangkan koefisien korelasi kelentukan dengan hasil roll belakang sebesar 0,501. Artinya power otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan memiliki pengaruh/kontribusi yang kuat dengan hasil roll belakang. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa power otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelentukan memiliki pengaruh/kontribusi yang sangat kuat dengan hasil roll belakang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan Terdapat perbedaan hasil latihan perorangan dan latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan rolling belakang sebesar (2,93) dari hasil pengujian hipotesis dan Latihan perorangan lebih efektif dibandingkan dengan latihan berpasangan dalam usaha meningkatkan kemampuan rolling belakang.

DAFTAR PUSTAKA

- Irdianto, Eno. Ade, Jubaedi. Suranto, Suranto. 2016. Kontribusi Power Lengan, Kekuatan Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Hasil Roll Belakang. *Jurnal Pendidikan*. Vol 4, No 1 2016.
- Handayani, S. G. 2018. Tinjauan Keterampilan Front Handspring Atlet Senam Lantai PT. Semen Padang. *Sporta Sainatika*, 2, 310-316
- Jonni. 2011. *Senam Aerobic*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sutrisno Hadi. 2015. *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai Dengan Basica*. Yogyakarta: Andi

Offset.

- Yuliandra, Rizki. Eko Bagus Fahrizqi. Imam Mahfud. 2020. Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 16, 2020, 204-213. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>
- Yulifri FIK-UNP, Sepriadi FIK-UNP, Asep Sujana wahyuri, "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat ", *Jurnal MensSana: Vol 3 No 1 2018: Jurnal Menssana*.
- Zulbahri, Z., & Astuti, Y. 2020. Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai Artistik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8, 86-91.