



## Analisis Tingkat Keterampilan Senam Lantai Siswa Di Smp Negeri 4 Kota Bukittinggi

**Rahmad Hidayat, Yulifri, Zulbahri, Sri Gusti Handayani**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
[rahmadhidayat291299@gmail.com](mailto:rahmadhidayat291299@gmail.com), [yulifri@fik.unp.ac.id](mailto:yulifri@fik.unp.ac.id), [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id)  
[srigusti@fik.unp.ac.id](mailto:srigusti@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Analisis Tingkat Keterampilan Senam Lantai Siswa di SMP Negeri 4 Kota Bukittinggi

**Abstrak** : Banyaknya siswa-siswi SMP Negeri 4 Bukittinggi yang mendapatkan nilai keterampilan *rolling* depan di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) yakni 75, merupakan masalah yang diangkat di dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan senam lantai *rolling* depan siswa SMP Negeri 4 Bukittinggi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian siswa-siswi SMP Negeri 4 Bukittinggi yang berjumlah 30 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *Stratified Proporsional Random Sampling*. Untuk mengukur tingkat keterampilan *rolling* depan digunakan tes unjuk kerja dengan menggunakan rubrik unjuk kerja. Teknik analisa data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian: Tingkat keterampilan senam lantai *rolling* depan siswa SMP N 4 Bukittinggi berada pada kategori terampil. Dimana diperoleh skor rata-rata tingkat keterampilan *rolling* depan siswa sebesar 7,33 point, nilai maksimal 10 point, dan nilai minimal 5 point.

**Keyowrds** : Analysis of Floor Gymnastic Skill Levels of Students at SMP Negeri 4 Bukittinggi City

**Abstract** : The number of students at SMP Negeri 4 Bukittinggi who got the front rolling skill score under the minimum completeness criteria (KKM), namely 75, is the problem raised in this study. This study aims to determine the skill level of front rolling floor exercise for students of SMP Negeri 4 Bukittinggi. The type of research used is descriptive research. The sample of the study was 30 students of SMP Negeri 4 Bukittinggi. The sampling technique uses *Stratified Proportional Random Sampling*. To measure the front rolling skill level, a performance test is used using the performance rubric. Data analysis technique using descriptive analysis. The results of the study: The skill level of the front rolling floor exercise for students of SMP N 4 Bukittinggi is in the skilled category. Where the average score of students' front rolling skill level is 7.33 points, the maximum value is 10 points, and the minimum value is 5 points.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang paling penting untuk mempersiapkan kesuksesan masa depan pada zaman globalisasi. Pendidikan bisa diraih dengan berbagai macam cara salah satunya pendidikan di sekolah. Menurut Sujana (2019) "Pendidikan adalah upaya untuk membantu jiwa anak-anak didik baik lahir maupun batin, dari sifat kodratnya menuju kearah peradaban manusiawi yang lebih baik, sebagai contoh dapat dikemukakan; anjuran atau arahan untuk anak duduk lebih baik, tidak berisik agar tidak mengganggu orang lain, mengetahui badan bersih seperti apa, rapih pakaian, hormat pada orang yang lebih tua dan menyayangi yang muda, saling peduli satu sama lain, itu merupakan sebagian contoh proses pendidikan untuk memanusiaikan manusia." Adapun pengertian lain yaitu pendidikan merupakan proses berkelanjutan yang tidak pernah berhenti (*never ending proces*), sehingga dapat menghasilkan yang berkesinambungan, yang diperlihatkan pada manusia masa depan, yang berpedoman nilai-nilai budaya dan Pancasila.

Peningkatan mutu pendidikan tidak hanya tergantung kepada penyediaan sarana dan prasarana, buku-buku atau sumber belajar, kurikulum, kualitas guru, metode mengajar, sikap siswa, motivasi siswa, kebersihan lingkungan, dukungan atau pengawasan orang tua terhadap pendidikan anak di luar sekolah dan sebagainya. Salah satu pendidikan anak secara formalnya yaitu materi Pendidikan Jasmani.

Mahendra (2015) "pendidikan jasmani pada umumnya merupakan sebagai tempat atau wadah bagi siswa untuk berkembang dalam segi psikomotor, kognitif

dan afektif siswa yang didalamnya terdapat aktivitas fisik yang menyebabkan perubahan holistik siswa untuk menunjang kebugaran siswa tersebut". Pendidikan jasmani memiliki keunikan dibandingkan dengan pendidikan yang lain, yaitu yang memberikan kesempatan untuk mengembangkan karakter dan sifat sosial yang lebih besar untuk mewujudkan dalam praktik pengajaran.

Pengertian pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga mempunyai perbedaan dan persamaan. Orientasi pembelajaran pada pendidikan jasmani berpusat pada anak didik. Seorang murid ataupun anak didik yang belum bisa menguasai gerakan-gerakan olahraga dengan baik maka akan diberikan kesempatan lagi, sedangkan dalam olahraga sebaliknya, yaitu anak dianggap tidak layak menjadi atlet dan harus digantikan dengan orang lain karena secara otomatis dianggap tidak berbakat dalam olahraga tersebut. Sifat kegiatan pendidikan jasmani pada pemanduan bakat-bakat dipakai untuk mengetahui *entry behaviour*, sedangkan pada olahraga bertujuan memilih atlet yang berbakat. Sifat peraturan dalam pendidikan jasmani tidak ada pembakuan peraturan, peraturan dapat diubah sesuai dengan kondisi pembelajaran, sedangkan pada olahraga, latihan harus disesuaikan dengan situasi pertandingan yang dihadapi.

Selain adanya perbedaan tersebut, terdapat juga persamaan antara pendidikan jasmani dan olahraga, yaitu bahwa pendidikan jasmani dan olahraga berupa aktivitas fisik sekelompok otot besar yang keduanya berbentuk permainan. Pendidikan jasmani dirancang secara sengaja untuk mencapai tujuan pendidikan, sedangkan olahraga mempunyai nilai-nilai pendidikan, apabila dilakukan dengan semangat

sportivitas bahkan bisa hilang nilai pendidikannya apabila tidak dilandasi oleh semuanya itu. Pendidikan jasmani sendiri mempunyai dua komponen bermain dan olahraga, tetapi tidak semata-mata harus selalu ada keduanya, meskipun kedua nya dapat dipakai dalam proses pendidikan, baik salah satu ataupun lengkap, dalam takaran yang berimbang antara keduanya, yang akan di capai dalam suatu pendidikan. Mengingat namanya pendidikan jasmani adalah aktivitas fisik yang mempunyai tujuan pendidikan dan didalamnya juga terdapat satu pembelajaran yaitu pembelajaran senam lantai.

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *Gymnastic* atau Belanda *Gymnastiek* yang semuanya adalah kata untuk menamai gerakan-gerakan yang dilakukan seseorang untuk menghilangkan rasa kaku. Kata *Gymnastic* itu sendiri dalam bahasa aslinya *gymnos* yang berarti telanjang. (Mahendra 2001) Dinamakan *gymnos* karena pada waktu melakukan gerakan atau latihan-latihan di gymnasium orang yang melakukannya dengan telanjang agar mereka dapat feluasa tanpa hambatan. (Zulbahri 2016) "Senam merupakan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan dengan keluasaan gerak dengan menggunakan pakaian senam yang sifatnya minim dan ketat dengan tujuan agar gerakan fisik yang dilakukan terlihat lebih jelas".

(Pitnawati 2019)"Senam merupakan gerakan yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik yang mendapatkan efek artistik dari gerakangerakan yang dilakukan pada senam lantai, meja lompat, balok keseimbangan, palang bertingkat, palang sejajar, palang tunggal, ring, dan kuda pelana". (Handayani 2022) "Senam merupakan salah satu cabang olahraga

yang mengalami perkembangan. Senam yang belum lama berkembang di Indonesia, namun sudah diminati oleh semua usia dan seluruh lapisan masyarakat". Hal ini dikarenakan senam tidak hanya bisa dilakukan didalam ruangan saja (Indoor), tapi senam juga bisa dilakukan diluar ruangan (Outdoor) seperti dilapangan. Senam juga bisa diikuti oleh masyarakat mulai dari usia dini hingga usia lanjut (Lansia), dan ibu hamil tergantung pada jenis senamnya masing-masing.

Sementara, menurut Muhajir (2013), senam lantai adalah salah satu rumpun dalam senam. Gerakan dalam senam lantai sangat beragam dan dilakukan sesuai dengan istilahnya yaitu di lantai. Ia juga mengatakan, pengertian senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti menggrolling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Padsat di lakukannya aktivitas senam lantai ada alat utama yang dipergunakan adalah matras. Pada perlombaan resmi, senam lantai dilakukan di atas matras ukuran 12 x 12 meter. Namun, untuk belajar bisa memakai matras atau bahan sejenis yang lembut dan berbeda ukuran.

Tujuan menggunakan matras adalah untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera karena ada banyak gerakan yang bersentuhan dengan lantai. Pada dasarnya, aktivitas senam lantai akan lebih mudah dipelajari dengan baik jika dilakukan dengan bantuan orang lain. Beberapa gerakan Dasar yang diajarkan dalam pembelajaran senam lantai yaitu; rolling depan, rolling belakang, giling lenting, meroda.

Adapun tujuan pembelajaran senam lantai yaitu dapat melatih keberanian serta percaya diri. Indikator keberhasilan dari gerak dasar senam lantai adalah siswa lebih

mengetahui tentang fase gerakanya, bisa memahami bagaimana cara melakukan dan dapat melakukan gerak dasar senam lantai berdasar poros gerak putarnya.

Tetapi kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai cara melakukan gerak dasar rolling depan dengan benar. Terutama dapat dengan jelas terjadi pada siswa yang dalam melakukan gerakannya masih salah dan kurangnya keberanian serta motivasi untuk mencoba, bahkan merasa tidak tertarik untuk melakukan. Sehingga pembelajaran senam lantai dengan konsep dasar putar belum memperoleh hasil belajar maksimal. Hal ini dapat dilihat pada hasil pembelajaran yang masih banyak siswa mendapatkan nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75, Berikut tabel nilai praktek senam lantai rolling depan, siswa kelas VII A SMP Negeri 4 Bukittinggi di tahun 2022, pada saat Semester 1;

**Tabel 1. Tabel nilai praktek senam lantai rolling depan kelas VII A**

No.	NAMA SISWA	L/P	Nilai
1	ABEL FAHRI	L	80
2	ADEENA AMRA	P	70
3	AGHA IBRADINEJA	L	85
4	AGUSPIO JELFI MORI	L	65
5	AISHA ANNISA RABBANI	P	65
6	ALFIANDRA	L	75
7	ANGEL SANDI RAMADHANI	P	60
8	ASYIFA HUMAIRA	P	60
9	CHAISSYA ANGGUN HUMAIRA	P	70
10	FAJAR HAYATUL	L	75
11	FAUZY AZHAR	L	80
12	HABIB ANFASHA YASIN	L	75
13	IRSYAD FEBRILIAN	L	75
14	JIHAN FAHIRA	P	60
15	KAZIA ANACHA GIANTORY	P	65
16	KHUMAIRA AVIVANY	P	60
17	MUHAMMAD FATHIR	L	70
18	MUHAMMAD RAFLI	L	85
19	NABIL RAMADHAN	L	75
20	NADA RAMAYZA ELYA ZULAIKA	P	60
21	NAYLATUL FITRI	P	65
22	NOVRI ARDYAN SYAH	L	70
23	PUTRI RAHAYU SETYANINGSIH	P	75
24	RAUDHATUL AZIZAH	P	80
25	RAUF SYAHDAN	L	70
26	REANOF TIO ARDANA	L	75
27	SALWA KHAIRUNNISA	P	80
28	SYAHRANI FITRIA	P	75
29	ZALIKA MUTIARA CHIZIE	P	70

Berdasarkan data yang penulis lakukan terhadap siswa-siswi di SMP Negeri 4 Bukittinggi, terlihat banyak sekali siswa-siswi yang hasil belajarnya dibawah KKM pada mata pelajaran senam ini, hambatan tersebut merupakan keadaan yang dapat menyebabkan pelaksanaan terganggu dan tidak terlaksana dengan baik.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase. Penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei dengan menggunakan tes dan pengukuran, sebagai alat pengumpul data.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan senam lantai siswa di SMP Negeri 4 Bukittinggi.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Bukittinggi. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Januari 2023.

Menurut Barlian (2016) "Populasi merupakan totalitas semua nilai-nilai yang ada pada karakteristik tertentu dari sejumlah objek yang ingin di pelajari sifatnya. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari". Jumlah populasi 320 sampel 30. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang masih aktif bersekolah di SMP Negeri 4 Bukittinggi.

### 1. Sampel

Menurut Riduwan (2005:56) "sampel adalah bagian dari populasi. Arikunto (2010) "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti". Selanjutnya jika jumlah populasi lebih dari seratus dapat di ambil sampel antara 10%-15%, 20%-25%, 30%-35% atau lebih.

Mengingat banyaknya populasi sebagaimana tabel di atas dan terbatasnya kemampuan peneliti dalam menentukan sampel, maka sampel di ambil penulis dalam penelitian ini adalah sebanyak 10%. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 orang. Yaitu sampel yang akan di ambil dari seluruh siswa siswi SMP Negeri 4 Bukittinggi. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Stratified Proporsional Random Sampling*".

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes unjuk kerja yang terdiri dari tiga aspek yaitu sikap awal, gerakan mengrolling, sikap akhir. Peneliti dalam menilai siswa harus membuat rubrik penilaian supaya untuk menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa supaya dapat mengetahui seberapa baik tingkat kemampuan siswa dalam melakukan rolling depan. Skor minimal dalam pengambilan nilai rolling depan adalah nol (0) dan skor maksimalnya adalah sepuluh (10).

Analisis data merupakan salah satu langkah yang paling penting dalam suatu penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif. Statistik ini digunakan untuk mengumpulkan data, menyajikan data, dan menentukan data. Setelah diperoleh data langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penilaian yang dilakukan. Untuk memberikan makna dari skor yang ada kemudian dibuat kategori menurut tingkat

yang ada yaitu A (Sangat Terampil), B (Terampil), C (Kurang Terampil), D (Sangat Kurang Terampil). Pengkategorian menggunakan 4 acuan batas norma (Sarifuudin Aswar dalam Suseno, 2012:43) berdasarkan mean standard dan mean deviasi.

**Tabel 2. Kategori Tingkat Keterampilan Rolling Depan Berdasarkan Rentang Norma Skor Baku**

No.	Rentangan Norma	Kategori
1	M+ (1,5 x SD)	Sangat Terampil
2	M+ (1 x SD)	Terampil
3	M -(1 x SD)	Kurang Terampil
4	M -(1,5 x SD)	Sangat Kurang Terampil

Keterangan :

Konstanta = 1 dan 1,5

SD= Standar Deviasi

M= Mean (rata-rata)

Berisi jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian, Populasi dan sampel penelitian, prosedur, instrumen dan teknik analisis data serta hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitiannya. Hal-hal lain yang berkaitan dengan cara penelitiannya dapat ditulis dalam bentuk paragraf.

Metode ditulis dengan Palatino Linotype-11 tegak, spasi 1 dengan Kolom. Tiap paragraf diawali kata yang menjorok ke dalam 3 ketuk dari tepi kiri tiap kolom.

## HASIL

Berdasarkan hasil pengukuran keterampilan rolling depan yang telah dilakukan dari 30 orang siswa, maka 4 orang (13,33%) memiliki tingkat keterampilan rolling depan dengan perolehan skor besar sama dengan 10 point (kategori sangat terampil). 15 orang (50,00%) memiliki tingkat keterampilan rolling depan dengan

perolehan skor berkisar antara 7 – 9 point (kategori terampil). 11 orang (36,67%) memiliki tingkat keterampilan rolling depan dengan perolehan skor berkisar antara 5 - 6 point (kategori kurang terampil). Sedangkan untuk kategori sangat kurang terampil tidak seorang siswapun 0 (0,0%).

Kemudian perlu dilakukan analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian yakni; Bagaimana tingkat keterampilan senam lantai rolling depan siswa SMP N 4 Bukittinggi?. Dari hasil analisis data diperoleh skor rata-rata tingkat keterampilan rolling depan siswa SMP N 4 Bukittinggi yakni 7,33 point. Jika angka 7,33 tersebut diinterpretasikan ke dalam norma penilaian tes unjuk kerja tingkat keterampilan rolling depan maka angka tersebut berada pada kelas interval 7 – 9 point termasuk kategori terampil. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan senam lantai rolling depan siswa SMP N 4 Bukittinggi berada pada kategori terampil.

## PEMBAHASAN

Senam lantai merupakan salah satu aktivitas fisik yang termasuk ke dalam kurikulum pembelajaran di sekolah-sekolah melalui mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan). Terdapat beberapa teknik atau gerakan senam lantai yang diajarkan oleh guru PJOK kepada peserta didik, diantaranya adalah teknik rolling depan. Gerakan teknik rolling depan termasuk ke dalam gerakan lokomotor yang gerakannya kompleks dan sefesifik. Dengan demikian maka kenyataan di lapangan gerakan rolling depan tidak dapat dikuasai secara baik oleh siswa-siswa, diantaranya adalah siswa SMPN 4 Bukittinggi sebagai sampel penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh

kesimpulan bahwa tingkat keterampilan rolling depan siswa SMPN 4 Bukittinggi berada pada kategori terampil. Dapat dipahami bahwa siswa-siswi SMPN 4 Bukittinggi baru sebatas terampil dalam hal menguasai teknik rolling depan. Dalam pembelajaran PJOK tepatnya pada aktivitas senam lantai maka salah satu indikator pencapaian kompetensi pembelajaran adalah peserta didik mampu melakukan gerakan rolling depan. Seyogyanya dengan pembelajaran yang dilakukan secara terencana, memiliki metoda, dan strategi belajar maka seharusnya peserta didik memiliki tingkat keterampilan rolling depan berada pada kategori sangat terampil.

Tingkat keterampilan rolling depan seorang siswa tentu dipengaruhi oleh cara belajarnya. Karena latihan rolling depan hanya diperoleh siswa ketika pada materi senam lantai pada mata pelajaran PJOK. Terampil atau tidak terampilnya seorang siswa menguasai rolling depan ditentukan oleh kuantitas dan kualitas belajar siswa. Menanggapi hasil temuan penelitian tersebut maka perlu dilakukan sebuah terobosan atau usaha dalam pembelajaran PJOK di SMPN 4 Bukittinggi, tepatnya pada materi rolling depan. Untuk melakukan hal tersebut maka perlu diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi cara belajar siswa. Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan diusahakan tidak terpisah dengan data yang dibahas.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengukuran keterampilan rolling depan dan analisis data penelitian, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Tingkat keterampilan senam lantai rolling depan siswa SMP N 4 Bukittinggi berada pada kategori terampil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Handayani, 2022. Peningkatan Program. Padang: FIK
- Pitnawati, 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam. Padang: FIK
- Sujana, 2019. Fungsi Dan Tujuan Pendidikan Indonesia. Bali: FDA
- Mahendra, 2015. Filsafat Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK
- Muhajir, 2013. Buku guru pendidikan jasman olahraga, dan kesehatan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: PNMI
- Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Renika Cipta
- Zulbahri, 2020. Pengembangan Media Belajar PJOK Pada Materi Senam Lantai (Artistik). Padang: FIK