

## PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN KECIL TERHADAP HASIL BELAJAR *ROLLING* DEPAN SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 10 KINALI KABUPATEN PASAMAN BARAT

Randa Saputra<sup>1</sup>, Sri Gusti Handayani<sup>2</sup>, Zulbahri<sup>3</sup>, Lucy Oktavani<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[randasaputra20002@gmail.com](mailto:randasaputra20002@gmail.com)<sup>1</sup>, [srigusti@fik.unp.ac.id](mailto:srigusti@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[lucyoktavani88@fik.unp.ac.id](mailto:lucyoktavani88@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.0152>

**Kata Kunci** : Modifikasi Permainan Kecil, Hasil Belajar, *Rolling* Depan

**Abstrak** : Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji sejauh mana penerapan modifikasi permainan kecil berpengaruh terhadap hasil belajar gerakan *rolling* depan pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Kinali, Kabupaten Pasaman Barat. Kajian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada materi senam lantai, khususnya gerakan *rolling* depan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang cenderung monoton, kurangnya variasi media dan bentuk modifikasi pembelajaran, rendahnya tingkat partisipasi serta motivasi siswa, kurangnya rasa percaya diri saat melakukan gerakan, keterbatasan fasilitas pendukung, serta disiplin belajar yang belum maksimal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan *rolling* depan, sementara analisis data dilakukan dengan uji-t menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil belajar siswa setelah diterapkan modifikasi permainan kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran yang dirancang secara kreatif dan disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar mampu meningkatkan minat, keaktifan, serta pencapaian hasil belajar. Oleh karena itu, modifikasi permainan kecil dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya pada materi *rolling* depan di sekolah dasar.

**Keywords** : Modified Small Games, Learning Outcomes, Forward Roll

**Abstract** : This study examined the effect of small-game modifications on forward roll learning outcomes among fourth-grade students at SD Negeri 10 Kinali, West Pasaman. It was motivated by low achievement in floor gymnastics, particularly the forward roll, caused by monotonous teaching methods, limited media variation, low participation and motivation, lack of confidence, inadequate facilities, and weak learning discipline. A quantitative approach with a one-group pretest-posttest design was used. The sample consisted of 20 students selected through purposive sampling. Data were collected using a forward roll skill test and analyzed with a t-test in SPSS version 26. The results showed a significant improvement in student learning outcomes after applying small-game modifications. These findings suggest that creatively designed learning tailored to elementary students' characteristics can enhance interest, participation, and achievement. Therefore, small-game modifications are effective in improving the quality of Physical Education learning, especially in forward roll material at the elementary school level.

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia secara berkelanjutan. Sebagaimana dalam Undang-undang (UU) No 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 yang menyatakan bahwa "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara".

Berdasarkan ketentuan tersebut, pendidikan tidak hanya dimaknai sebagai proses transfer pengetahuan semata, tetapi juga sebagai upaya sistematis dalam membentuk kepribadian dan karakter peserta didik.

Tujuan pendidikan pada dasarnya untuk membentuk manusia yang berkembang secara utuh dan seimbang. Pendidikan tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan intelektual peserta didik, tetapi juga mengembangkan sikap, nilai, dan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Sebagaimana pada Undang-undang (UU) No 20 tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang menyatakan bahwa "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab".

Menurut Rumawatine (2024), pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

Senam merupakan salah satu materi penting dalam pendidikan jasmani. Menurut Hidayat (dalam Gumilar 2019), senam adalah bentuk latihan tubuh yang dipilih dan disusun secara sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, serta dirancang secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, serta menanamkan nilai-nilai mental dan spiritual.

Salah satu cabang senam yang diajarkan di sekolah adalah senam lantai. Menurut Pasaribu (2022), senam lantai merupakan jenis senam yang dilakukan di atas permukaan matras.

Senam lantai juga dikenal sebagai senam artistik, yaitu cabang senam yang menampilkan rangkaian gerak yang bervariasi dengan memanfaatkan lantai atau matras sebagai media utama. Gerakan-gerakan dalam senam lantai menuntut unsur kekuatan, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh.

Dalam proses pembelajarannya, senam lantai tidak hanya menekankan pada hasil akhir gerakan, tetapi juga pada proses penguasaan teknik yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan sesuai dengan kemampuan peserta didik.

Berdasarkan Permendikbud Nomor 64 Tahun 2013 tentang standar isi, ruang lingkup pembelajaran PJOK mencakup berbagai aspek fisik senam, antara lain bertumpu dengan dua kaki, sikap kapal terbang, berdiri dengan satu kaki, jinjit,

handstand, kayang, meroda, *rolling* depan, dan *rolling* belakang.

Selain itu, dalam praktik senam lantai dikenal pula berbagai bentuk gerakan seperti *rolling* depan, *rolling* belakang, kayang, splits, sikap lilin, guling lenting, berdiri dengan kepala, serta berdiri dengan kedua telapak tangan. Namun penelitian ini lebih difokuskan kepada senam lantai *rolling* depan.

Senam lantai *rolling* depan adalah gerakan yang dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu.

Namun, gerakan *rolling* depan dalam senam lantai bukanlah kegiatan yang berbentuk permainan, sehingga sering terasa membosankan, terutama bagi siswa yang belum bisa melakukannya dengan baik.

Kurangnya variasi dalam proses pembelajaran berdampak pada rendahnya semangat dan rasa percaya diri siswa. Padahal, apabila dikuasai dengan teknik yang tepat, *rolling* depan dapat memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, membentuk mental yang tangguh, menumbuhkan keberanian, serta mendukung kesehatan dan prestasi siswa.

## **1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang dirancang untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui aktivitas jasmani.

Rumawatine (2024) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pembelajaran melalui aktivitas fisik

yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Ahmad (2024) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, serta perilaku hidup sehat dan kesadaran terhadap lingkungan bersih.

Selain itu, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) juga di pandang sebagai model pedagogis yang memungkinkan literasi fisik di operasionalkan dalam proses pembelajaran.

Hernando Garijo et al. (2021) menegaskan bahwa PJOK memiliki karakteristik pedagogis yang khas dan berkontribusi terhadap pembentukan individu yang memiliki literasi fisik, yaitu kemampuan, kepercayaan diri, dan motivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik sepanjang hayat.

Hal ini ditegaskan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 6 Ayat (1) yang menyatakan bahwa kurikulum pendidikan dasar dan menengah mencakup kelompok mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Dalam pelaksanaan pendidikan pada setiap jenjang sekolah, masing-masing mata pelajaran memiliki arah dan sasaran yang berbeda sesuai dengan karakteristiknya.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006, tujuan pendidikan jasmani meliputi:

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, serta perkembangan sosial.
- 2) Meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan dalam menguasai gerak dasar guna mendorong partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas jasmani.
- 3) Mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yang optimal agar mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui keterlibatan dalam kegiatan jasmani, baik secara individu maupun kelompok.
- 5) Memperkuat keterampilan sosial sehingga peserta didik mampu berinteraksi secara efektif.
- 6) Menumbuhkan rasa senang dan semangat melalui berbagai aktivitas jasmani dan permainan olahraga.

Menurut Hendryanto, et al. (2025), Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, serta pengetahuan dan penalaran.

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan gerak semata, tetapi juga meliputi pengembangan aspek kognitif, afektif, serta sosial.

Oleh karena itu, setiap aktivitas pembelajaran perlu dirancang dengan pendekatan didaktik dan metodik yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Salah satu materi yang berperan penting dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah pembelajaran senam lantai.

## **2. Hasil Belajar**

Untuk memahami pengertian hasil belajar secara jelas, terlebih dahulu perlu dijelaskan hakikat belajar. Belajar merupakan suatu proses atau upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan tingkah laku, baik dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai positif sebagai suatu pengalaman dari berbagai materi yang telah dipelajari (Sudirman et al. 2023)

Menurut Gultom & Sitepu (2025), belajar merupakan interaksi antara pendidik dengan peserta didik yang dilakukan secara sadar, terencana baik didalam maupun di luar ruangan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik.

Belajar untuk di sekolah berarti interaksi antara guru dengan siswa yang dilakukan secara sadar dan terencana yang dilaksanakan baik di dalam kelas maupun diluar kelas dalam rangka untuk meningkatkan kemampuan siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan yang terjadi dalam diri individu sebagai hasil dari pengalaman, latihan, dan interaksi dengan lingkungan. Dengan demikian, hasil belajar dapat dijadikan sebagai salah satu indikator utama yang menunjukkan efektivitas proses pembelajaran yang dialami oleh siswa.

## **3. Senam Lantai**

### **a. Pengertian Senam Lantai**

Senam merupakan terjemahan dari kata *gymnastics* dalam bahasa Inggris yang berasal dari bahasa Yunani *gymnos* yang berarti telanjang. Secara umum, senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilaksanakan secara sadar dengan tujuan tertentu.

Menurut Imam Hidayat (dalam Erlina, 2023), senam (*gymnastics*) adalah suatu bentuk latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sadar dan terencana, disusun untuk mengembangkan keterampilan gerak serta menanamkan nilai-nilai mental dan spiritual.

Handayani (2021) menyatakan bahwa senam adalah suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik yang teratur. Senam memiliki peranan penting dalam membentuk kelenturan tubuh yang sangat bermanfaat bagi keberlangsungan aktivitas manusia.

#### **b. Tujuan Senam Lantai**

Tujuan pembelajaran senam lantai adalah membina kemampuan peserta didik dalam menguasai keterampilan gerak, baik gerak dasar maupun gerak lanjutan yang berkaitan dengan pengendalian tubuh secara efektif.

Menurut Arfanda et al., (2025), senam lantai berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, terutama kekuatan otot, kelenturan, kelincahan, dan daya tahan tubuh yang penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari maupun kegiatan olahraga lainnya.

#### **c. Manfaat Senam Lantai**

Manfaat senam lantai menurut Arfanda et al., (2025) terdiri dari tiga bagian, yaitu:

- 1) Manfaat Fisik
  - a) Melatih kelenturan tubuh (*flexibility*).
  - b) Meningkatkan kekuatan otot lengan, perut, dan tungkai.
  - c) Melatih keseimbangan dan koordinasi gerak.
  - d) Membantu postur tubuh agar lebih ideal
- 2) Manfaat Mental
  - a) Menumbuhkan rasa percaya diri ketika berhasil menguasai gerakan sulit.

- b) Melatih konsentrasi dan fokus. serta menumbuhkan mengurangi rasa takut, keberanian

#### **3) Manfaat Sosial**

- a) Membiasakan kerja sama dengan teman dalam latihan berpasangan atau kelompok.
- b) Menghargai peran instruktur atau guru dalam membimbing teknik yang benar.
- c) Mendorong terciptanya interaksi positif antar peserta

### **4. Gerakan Dasar Senam Lantai**

#### **a. Rolling Depan**

*Rolling* depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pangul bagian belakang).

#### **b. Rolling Belakang**

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

#### **c. Meroda**

Meroda adalah gerakan yang diawali dengan gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan kedua tangan diikuti kedua kaki secara bergantian, seperti miring *handstand* tetapi menyamping.

#### **d. Round Off**

*Round Off* adalah gerakan yang hampir memiliki kesamaan seperti meroda.

#### **e. Headstand**

*Headstand* adalah gerakan berdiri yang menggunakan dasar/landasan dahi kepala yang dibantu oleh kedua telapak tangan yang bersama-sama membentuk segitiga sama sisi.

#### **f. Handstand**

*Handstand* adalah sebuah gerakan berdiri yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai landasannya.

#### g. Kayang

Kayang adalah salah satu bentuk atau sikap badan terlentang yang membentuk gerakan membusur yang bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki.

#### h. Lompat Melewati Peti Lompat

Lompat melewati peti Lompat adalah aktivitas senam yang dilakukan dengan melewati sebuah benda, posisinya duduk namun kedua kaki terbentang lebar.

#### i. Loncat Harimau

Loncat harimau merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan senam lantai.

Loncat harimau adalah merupakan pengembangan dari gerakan *rolling* ke depan, yang dikembangkan dengan gerakan loncat dan melayang di udara jaraknya lebih jauh dan tinggi seperti harimau menerkam mangsanya.

### 5. Rolling Depan

#### a. Pengertian Rolling Depan

Secara umum, *rolling* depan merupakan gerakan berguling ke depan dengan tumpuan pada bagian belakang tubuh, yaitu tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang.

Pasaribu (2022) menyatakan bahwa *rolling* depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang).

Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Gandasari (2023) yang menyatakan bahwa *rolling* ke depan adalah gerakan berguling ke depan melalui bagian belakang badan tersebut.

Dalam pelaksanaannya, *rolling* depan memiliki beberapa variasi. Menurut Handayani (2021), latihan *rolling* ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu *rolling* ke depan dengan sikap awal jongkok dan *rolling* ke depan dengan sikap awal berdiri. *Rolling* depan juga dibagi menjadi tiga jenis, yaitu *rolling* depan bulat, *rolling*

depan V atau kangkang, dan *rolling* depan sudut (lurus).

Sementara itu, Adi (2018) menyatakan bahwa latihan *rolling* ke depan dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu *rolling* ke depan kaki ditekuk, *rolling* ke depan kaki lurus, dan *rolling* ke depan kaki split ke kiri dan ke kanan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *rolling* depan merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara menggulingkan badan ke arah depan secara halus dan berkesinambungan, dengan tumpuan utama pada bagian belakang tubuh, mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, hingga panggul bagian belakang, serta memiliki beberapa variasi teknik sesuai dengan sikap awal dan bentuk gerakannya.

### METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. yang ingin membandingkan hasil tes sebelum perlakuan diberikan (*pretest*) dengan hasil tes setelah perlakuan diberikan (*posttest*). Sugioyono (2016) menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi yang dapat dikendalikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IV SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat berjumlah 41 orang.

Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. yaitu teknik penarikan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu Berdasarkan kriteria sehingga yang memenuhi untuk menjadi sampel adalah berjumlah 20 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen Tes kemampuan *Rolling* siswa dengan teknik pengumpulan data menggunakan Pretest dan Posttest

### 1. Pretest *Rolling* Depan



Gambar 1. Pretest *Rolling* depan  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Testee melaksanakan pretest dengan melakukan gerakan *Rolling* kedepan untuk melihat kemampuan yang dimiliki setiap testee.

### 2. Posttes *Rolling* Depan



Gambar 2. Posttes *Rolling* depan  
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Testee melaksanakan Posttes dengan melakukan gerakan *Rolling* yang sudah dimodifikasi dalam bentuk permainan

## HASIL

Data penelitian dikumpulkan melalui dua tahap pengujian, yaitu *pretest* (sebelum perlakuan) dan *posttest* (setelah perlakuan).

### 1. Hasil Data Tes *rolling* depan siswa sebelum diberikan *treatment* tentang modifikasi permainan kecil terhadap materi senam *rolling* depan.

Hasil pretest siswa putra dan putri yaitu untuk siswa putra rata-rata pada kategori cukup yaitu 5 siswa (25%) dan untuk siswi putri rata-rata pada kategori cukup yaitu 7 siswa (35%). Sedangkan rata-rata *pretest* keseluruhan sebelum mengikuti *treatment* pada materi *rolling* depan termasuk kategori cukup yaitu 12 (60%).

Tabel 1. Uji Distribusi Frekuensi Kelompok Pretest (O1)

Jenis Kelamin	Kategori				Jumlah
	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	
Laki-laki	0	4	5	1	10
	0%	20%	25%	5%	50%
Perempuan	0	1	7	2	10
	0%	5%	35%	10%	50%
Jumlah	0	5	12	3	20
	0%	25%	60%	15%	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan dari tabel di atas, kondisi keseluruhan terhadap materi *rolling* depan siswa kelas VI.B di SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat sebelum diberlakukannya *treatment* pada materi *rolling* depan termasuk kategori cukup yaitu 12 siswa (60%).

### 2. Hasil Data Tes *rolling* depan siswa sesudah diberikan *treatment* tentang modifikasi permainan kecil terhadap materi senam *rolling* depan.

Hasil *posttest* siswa putra dan putri yaitu untuk siswa laki-laki rata-rata pada kategori sangat baik yaitu 59 siswa (45%) dan untuk siswi perempuan rata-rata pada kategori sangatbaik yaitu 5 siswi (18%). Sedangkan rata-rata *pretest* keseluruhan

sebelum mengikuti *treatment* pada materi *rolling* depan termasuk kategori cukup yaitu 12 (60%), dan setelah di berlakukannya *treatment* maka ada kenaikan yaitu termasuk dalam kategori sangat baik dengan rentan 14 siswa (70%).

**Tabel 2. Uji Distribusi Frekuensi Kelompok Posttest (O2)**

Jenis Kelamin	Kategori				Jumlah
	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang	
Laki-laki	9	1	0	0	10
	45%	5%	0%	0%	50%
Perempuan	5	4	1	0	10
	25%	20%	5%	0%	50%
Jumlah	14	5	1	0	20
	70%	25%	5%	0%	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa hasil *posttest* siswa putra dan putri yaitu untuk siswa laki-laki rata-rata pada kategori sangat baik yaitu 59 siswa (45%) dan untuk siswi perempuan rata-rata pada kategori sangat baik yaitu 5 siswi (18%). Sedangkan rata-rata *pretest* keseluruhan sebelum mengikuti *treatment* pada materi *rolling* depan termasuk kategori cukup yaitu 12 (60%), dan setelah di berlakukannya *treatment* maka ada kenaikan yaitu termasuk dalam kategori sangat baik dengan rentan 14 siswa (70%).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan modifikasi permainan kecil dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya gerakan *rolling* depan, pada siswa kelas VI.B di SD Negeri 10 Kinali, Kabupaten Pasaman Barat.

Metode yang digunakan adalah desain eksperimen *One-Group Pretest-Posttest*, yaitu penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok siswa yang diuji sebelum dan

sesudah diberikan perlakuan. Perlakuan yang dimaksud berupa pembelajaran dengan pendekatan modifikasi permainan kecil. Data penelitian kemudian dianalisis menggunakan uji-t melalui program SPSS versi 26 untuk melihat perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes keterampilan *rolling* depan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* adalah 59,00 yang termasuk dalam kategori "cukup". Setelah diberikan perlakuan, nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 80,25 dengan kategori "sangat baik".

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan modifikasi permainan kecil. Selain itu, nilai standar deviasi pada *pretest* sebesar 11,192 menunjukkan variasi nilai yang cukup besar, sedangkan pada *posttest* menurun menjadi 8,347, yang berarti hasil belajar siswa menjadi lebih merata.

Dilihat dari distribusi nilai *pretest*, terdapat 3 siswa (15%) berada pada kategori "kurang", 12 siswa (60%) pada kategori "cukup", 5 siswa (25%) pada kategori "baik", dan tidak ada siswa yang mencapai kategori "sangat baik". Hal ini menunjukkan bahwa sebelum pembelajaran, sebagian besar siswa belum menguasai gerakan *rolling* depan dengan baik.

Namun, setelah diberikan perlakuan, hasil *posttest* menunjukkan perubahan yang signifikan. Tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori "kurang". Sebanyak 14 siswa (70%) mencapai kategori "sangat baik", 5 siswa (25%) berada pada kategori "baik", dan hanya 1 siswa (5%) yang masih berada pada kategori "cukup". Perubahan ini

menunjukkan peningkatan kemampuan siswa secara keseluruhan.

Untuk memastikan perbedaan tersebut secara statistik, dilakukan uji-t (*Paired Samples Test*) menggunakan SPSS. Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi *two-sided p* kurang dari 0,01, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan modifikasi permainan kecil dalam Pendidikan Jasmani efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *rolling* depan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi permainan kecil dengan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa pada materi *rolling* depan di kelas IV SD Negeri 10 Kinali Kabupaten Pasaman Barat. Hasil uji-t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan (Sig. 0,01 < 0,05), yang berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan kecil berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa dalam materi senam *rolling* depan.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Karimuddin, Misbahul Jannah, Ummul Aiman, Suryadin Hasda, Zahara Fadilla, Taqwin, Masita, Ketut Ngurah Ardiawan, & Meilida Eka Sari. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Abdullah, Karimuddin, Misbahul Jannah, Ummul Aiman, Suryadin Hasda, Zahara Fadilla, Taqwin, Masita, Ketut Ngurah Ardiawan, & Meilida Eka Sari. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Erlina, Mita. 2023. *Senam Pembentukan*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.

Fudin, Muhammad Soleh, & Khamim Hariyadi. 2020. *Modifikasi Permainan Sepak Bola*. Trenggalek: Sembilan Mutiara Publishing.

Ghozali. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gultom, Fransiskus, & Elisabeth Sitepu. 2025. *Model-Model Pembelajaran*. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.

Gumilar, Ridwan. 2019. "Pengaruh Gaya Mengajar Ditinjau Dari Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Handspring Senam Lantai." *Journal of S.P.O.R.T* 3(1): 37–50.

<https://doi.org/10.26418/jppk.v7i7.125732>

Gunawan, Gunawan, & Iman Mahfud. 2022. "Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola SSB Mitra Utama Lampung Selatan." *Journal of Physical Education* 3(2): 49–58. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1908>.

Handayani, Sri Gusti. 2021. *Bahan Ajar Senam Dasar*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Hendryanto, Ferri, Arisman, & Suhermon. 2025. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*.

Banjarnegera: PT. Penerbit Qriset Indonesia.

Maharani Fatima Gandasari. 2023. *Keterampilan Senam Dasar*. Jawa Tengah: Penerbit Lakeisha.

Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. 2022. *Buku Ajar Senam Dasar*. Sumatra Barat: Penerbit Insan Cendekia Mandiri.

Rumawatine, Ztella. 2024. *Buku Ajar Konsep Dasar PJOK*. Jawa Barat: Litera.

Sapto Adi. 2018. *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Malang.

Setiawan. 2020. "Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan." *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi* 7(2): 169–79. <https://doi.org/10.29018/jppk.v7i7.26789>.

Sudirman, Nasrianty, Nia Kurniawati, Ketut Sepdyana Kartini, Gemala Widiyarti, Rika Sukmawati, Vonnisye, et al. 2023. *Proses Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: MEDIA SAINS INDONESIA.

Sugioyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Thobroni. 2016. *Belajar Dan Pembelajaran*. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.

Zaki, M, & Saiman. 2021. "Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian." *JlIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 4(2): 115–18. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>.