



Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai *Rolling* Belakang dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang

Putri Okta Indah Pratama, Yulifri, Jonni, Himainur Syampurama, Andre Igoresky

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

Putriokta020@gmail.com, yulifri@fik.unp.ac.id, drs.jonni.mpd@gmail.com, hilmainursyam@fik.unp.ac.id,
andre.igo88@fik.unp.ac.id,

Kata Kunci : Tinjauan, Senam Lantai Rolling Belakang

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sampai mana pemahaman siswa terhadap pembelajaran senam lantai rolling belakang di SMP N 29 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuisisioner). Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP N 29 Padang yang berjumlah 281 orang Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah dengan pengambilan sampel acak berstrata menggunakan teknik metode "Stratified Proporsional Random Sampling", sample di pilih sebanyak 25%. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 70 orang. deskripsi hasil penelitian tinjauan senam lantai gulling belakang di SMP N 29 Padang yang dihitung dengan angket yang terdiri dari 22 pertanyaan skor 1 - 4. Hasil penelitian ini dikategorikan i yang paling dominan pada pemahaman siswa kelas VIII terhadap pembelajaran guling belakang di SMP N 29 Padang yaitu sangat kurang dengan persentase sebesar 48,57%.

Keywords : *Overview, Back Rolling Floor Gymnastics*

Abstract : *This study aims to determine the students' understanding of the back rolling floor gymnastics learning at SMP N 29 Padang. This research is a descriptive research. The data collection technique used in this research is a questionnaire (questionnaire). The population of this study was class VIII students at SMP N 29 Padang, totaling 281 people. The technique used in sampling was stratified random sampling using the "Stratified Proportional Random Sampling" method, the sample was selected as much as 25%. So that the sample in this study amounted to 70 people. a description of the results of the review of the back roll floor exercise at SMP N 29 Padang which was calculated using a questionnaire consisting of 22 questions with a score of 1 - 4. The results of this study were categorized as i which was the most dominant in the understanding of class VIII students towards back roll learning at SMP N 29 Padang, which was very poor. with a percentage of 48.57%.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia. Pendidikan selalu mengalami perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala bidang kehidupan. Perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan. Kurikulum menjadi komponen

acuan oleh setiap satuan pendidikan. Kurikulum berkembang sejalan dengan perkembangan teori dan praktek pendidikan, selain itu juga bervariasi sesuai dengan aliran atau teori pendidikan yang dianut pemangku kebijakan. Kurikulum memiliki kedudukan yang sangat sentral dalam keseluruhan

proses pendidikan. Kurikulum juga mengarahkan segala bentuk aktivitas pendidikan kepada tercapainya tujuan-tujuan pendidikan. Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Tujuan tertentu dimaksud meliputi tujuan pendidikan nasional, serta kesesuaian dengan kekhasan, kondisi dan potensi daerah, satuan pendidikan, dan peserta didik. Senam adalah suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur, dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh.

Menurut Budi sutrisno (2010). 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. Collins Dictionary, Roll belakang adalah gerakan senam yang dilakukan dengan kaki digerakkan terlebih dahulu, yang kemudian diikuti oleh kepala dan bagian tubuh lainnya. Menurut Asnaldi, Arie, Zulman Zulman, and M. Mardiah (2018) mengatakan bahwa "evaluasi hasil belajar merupakan proses untuk menentukan nilai belajar siswa melalui kegiatan penilaian dan/atau pengukuran hasil belajar". Evaluasi memiliki peran penting dalam penentuan penilaian apakah bahan ajar dan kegiatan yang telah dipilih dan dilakukan telah sesuai dengan tujuan penggunaan kurikulum. termasuk materi yang disajikan sesuai silabus yang ada, sarana dan prasarananya juga harus lengkap, SMP Negeri 29 Padang sudah memenuhi kriteria kurikulum yang baik akan tetapi ada

sedikit celah dimana banyak sekali materi-materi senam lantai yang tidak di sampaikandan dipraktikkan terutama materi senam lantai rolling belakang, sarana dan prasaranan yang tersedia di SMP Negeri 29 Padang, masih kurang lengkap dimana hanya memiliki beberapa 2 matras yang masih layak pakai, jadi sepertinya kepala sekolah kurang mendukung kegiatan pembelajaran di sekolah tersebut dilihat dari sisi sarana dan prasarana, materi senam lantai ini seharusnya dilakukan di setiap semester genap, Namun, materi senam lantai ini terkadang dilakukan dan terkadang tidak.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lainnya yang pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya. 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". Arikunto (2010) "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti". Jumlah populasi 281 sampel 70. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang masih aktif bersekolah di SMP Negeri 29 Padang. Menurut Riduwan (2005) "sampel adalah bagian dari populasi. Arikunto (2006) mengemukakan bahwa populasi yang kurang dari seratus lebih baik di ambil semua menjadi sampel sehingga penelitiannya merupakan penelitian

populasi. 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 25%. Sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 70 orang. Yaitu sampel yang akan di ambil seluruh siswa siswi SMP N 29 padang. Teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah "Stratified Proporsional Random Sampling".

1. Validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2013), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau benar mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan analisis butir, dimana untuk menguji validitas tiap butir maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Butir soal dinyatakan valid/benar jika korelasinya lebih besar dari r-tabel dan memiliki tingkat signifikansi tertentu. Apabila hasil korelasi kurang atau lebih kecil dari r table maka dinyatakan gugur atau tidak valid. Untuk Perhitungan uji validitas menggunakan bantuan program SPSS versi 22. Uji coba dalam penelitian ini menggunakan responden siswa yang berjumlah 32 orang, sehingga r tabel sebesar 0,349. Kriteria penilaian butir angket yang benar atau valid apabila mempunyai r hitung \geq r tabel (0,349) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 25 item pernyataan yang diberikan kepada responden, terdapat 3

pernyataan yang dinyatakan tidak valid yaitu nomor 4, 8, dan 20 karena nilai r hitung $<$ dari r tabel sehingga terdapat 22 item pernyataan yang nantinya dapat digunakan dalam penelitian. (Hasil validitas dapat dilihat dilampiran).

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Konstrak	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Pemahaman siswa kelas VIII terhadap pembelajaran senam lantai di SMPN 29 padang	Pengetahuan/ Pengalaman	Pengetahuan siswa tentang guling belakang	1, 2*, 3	3
		Pengalaman siswa dalam melakukan guling belakang	4, 5*, 6	3
	Kebutuhan Siswa	Sarana & Prasarana	7*, 8	2
		Keterampilan	9, 10, 11*	3
	Kesenangan/hobi	Minat siswa	12, 13, 14*	3
		Motivasi	15, 16*, 17	3
	Kebiasaan/pola hidup sehari-hari	Kebiasaan siswa Dirumah	18*, 19	2
		Kebiasaan siswa Disekolah	20, 21*, 22	3
	Total			

2. Reliabilitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2013), reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Uji realibilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach, yaitu:

$$r_{\alpha} = \frac{1}{k} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{\sum X^2} \right)$$

r_{α} : koefisien reliabilitas
 k : banyaknya butir pernyataan atau pernyataan total
 $\sum s_i^2$: jumlah kuadrat skor butir
 $\sum X^2$: varians total

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa reliable dengan koefisien realibilitas sebesar 0,941. Uji instrumen ini dilakukan pada 32 siswa yang

digunakan sebagai sampel uji coba sekaligus sebagai sampel penelitian. Jika mengacu kepada tabel koefisien Alpha dibawah ini, maka realibilitas sebesar 0,941 termasuk dalam kategori tinggi. (Hasil selengkapnya dapat lihat dilampiran) Untuk menginterpretasikan koefisien Alpha digunakan kategori menurut Suharsimi Arikunto (2013) sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Koefisien Alpha

Kategori	Keterangan
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat Rendah

Analisis dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Pemahaman siswa dalam pembelajaran senam lantai disusun dengan 5 kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang, menurut Syarifudin (2010)

Table 3. Kategori Pemahaman

$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

M : Mean Hitung

SD : Standar Deviasi Hitung

Untuk menghitung persentase responden yang termasuk dalam kategori tertentu yang ditentukan dari kelas interval dari penelitian disetiap aspek menggunakan rumus menurut Sudjiono (2010)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase

F : frekuensi

N : jumlah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian tinjauan senam lantai gulling belakang di SMP N 29 Padang yang dihitung dengan angket yang terdiri dari 22 pertanyaan skor 1 - 4. Setelah data terkumpul diperoleh nilai maksimal dan nilai minimal, yaitu nilai maksimal = 83, dan nilai minimal = 44, rata-rata (mean) = 63,76, dan standar deviasi = 0,77. Menurut data tersebut maka deskripsi hasil penelitian yang dilakukan peneliti mengenai tinjauan pembelajaran senam lantai rolling belakang di SMP N 29 Padang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Deskripsi tinjauan pembelajaran senam lantai rolling belakang di SMP N 29 Padang

Nilai Maksimal	Nilai Minimal	kategori	Interval Nilai	frekuensi	Persentase (%)
83	44	sangat baik	>64,92	26	37,14285714
		baik	64,14 - 64,92	0	0
		cukup	63,37 - 64,14	10	14,28571429
		kurang	62,60 - 63,37	0	0
		sangat kurang	≤ 62,60	34	48,57142857
Jumlah				70	100

Apabila bentuk tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram akan terlihat seperti pada gambar dibawah ini:

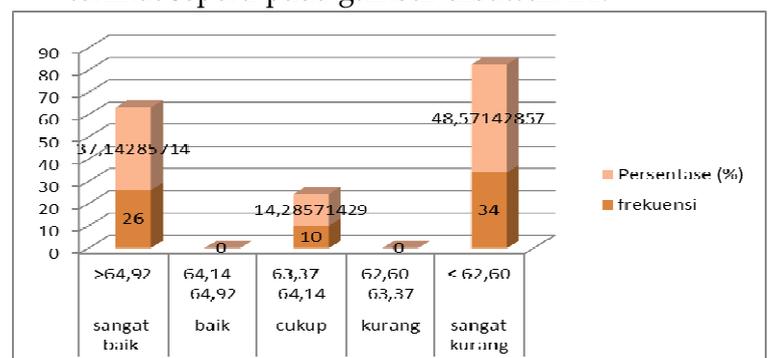


Diagram Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai Rolling Belakang Dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang

Berdasarkan hasil analisa penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat ditemukan jawaban dari permasalahan pembelajaran senam lantai rolling belakang dalam mata pelajaran pjok di SMP N 29 padang sebagai berikut. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh pembelajaran sangat kurang yaitu 48,57%. Pembelajaran senam lantai rolling belakang di SMP N 29 Padang banyak diikuti siswa dengan karakteristik yang berbeda-beda, sehingga hasil belajar siswa cenderung bervariasi berdasarkan karakteristik siswa dan minat-minat siswa untuk mempelajari latihan lantai guling belakang itu sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang peneliti lakukan "Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai Rolling Belakang Dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang" pada kategori sangat baik sebesar 37,14%, pada kategori baik sebesar 0%, pada kategori cukup sebesar 14,29%, pada kategori kurang sebesar 0%, dan pada kategori sangat kurang sebesar 48,57%. Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori yang paling dominan pada pemahaman siswa kelas VIII terhadap pembelajaran guling belakang di SMP N 29 Padang yaitu sangat kurang dengan persentase sebesar 48,57%.

DAFTAR PUSTAKA

Achasius, Kaber. 1988. *Pengembangan Kurikulum*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK

Agus Mukholid. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: PT. Ghalia Indo Printing

Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudistira.

Asnaldi.A, dkk. 2019. *Hubungan Motivasi Olahraga dan Kemampuan Motorik dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal Menssana Vol. 3 No. 2: 16-27

Hilmainur Syampurma. 2016. *Kontribusi Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Bagi Siswa-Siswi SMP N 10 Padang*, Jurnal Menssana: Vol 1 No 2

Imami, I., & Yulifri, Y. 2020. *Tinjauan Motivasi Siswa Dalam Pelaksanaan Senam Pagi*. Jurnal JPDO, Volume 2 No 5: 31-37.