

EFEKTIVITAS METODE LEARN FLOOR GYMNASTICS TERHADAP KETERAMPILAN SENAM LANTAI GULING DEPAN (FORWARD ROLL) SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 TELAGASARI

Siti Hadidah¹, Muhammad Mury Syafei², Citra Resita³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

2110631070041@student.unsika.ac.id¹, mury.syafei@fkip.unsika.ac.id²,

citraresita@fkip.unsika.ac.id³

ABSTRACT; *This study aims to determine whether there is an effectiveness of the learn floor gymnastics method on the forward roll floor gymnastics skills of class XI students. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method. The population of this study was all class XI at SMA Negeri 1 Telagasari, the sample used was class XI IPS 2 as a control class by applying conventional learning methods and XI IPS 4 as an experimental class by applying the learn floor gymnastics method. In collecting data, this study used a testing method in the form of a skills test and documentation. Based on the N-Gain Score test, the gain value was 0.24 in the control class and 0.31 in the experimental class, if converted into a percentage, it becomes 24% and 31%. This means that the forward roll floor gymnastics skills of the control class increased by 24%, while the forward roll floor gymnastics skills of the experimental class increased by 31%. So it can be said that the class that uses the learn floor gymnastics method is better than the class that uses the conventional method. It can be concluded that after applying the learn floor gymnastics method, it can improve forward roll floor gymnastics skills.*

Keywords: *Learn Floor Gymnastics Method, Floor Gymnastics Skills, Forward Roll.*

ABSTRAK; Penelitian ini bertujuan untuk apakah terdapat keefektifitasan metode *learn floor gymnastics* terhadap keterampilan senam lantai guling depan (*forward roll*) pada siswa kelas XI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh kelas XI di SMA Negeri 1 Telagasari, Sampel yang digunakan yaitu kelas XI IPS 2 sebagai kelas kontrol dengan menerapkan metode pembelajaran konvensional dan XI IPS 4 sebagai kelas eksperimen dengan menerapkan metode *learn floor gymnastics*. Dalam mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan metode pengujian yang berupa tes keterampilan dan dokumentasi. Berdasarkan uji *N-Gain Score* didapat nilai gain yaitu 0,24 pada kelas kontrol dan 0,31 pada kelas eksperimen, jika diubah dalam bentuk persentase yaitu menjadi 24% dan 31%. Artinya keterampilan senam lantai guling depan (*forward roll*) kelas kontrol mengalami peningkatan sebesar 24%, sedangkan keterampilan senam lantai guling depan (*forward roll*) kelas eksperimen sebesar 31%. Maka dapat dikatakan kelas yang menggunakan metode *learn floor gymnastics* lebih baik daripada kelas yang

menggunakan metode konvensional. Dapat diambil kesimpulan bahwa setelah diterapkan metode *learn floor gymnastics* dapat meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan (*forward roll*).

Kata Kunci: Metode *Learn Floor Gymnastics*, Keterampilan Senam Lantai, Guling Depan.

PENDAHULUAN

Perkembangan pemikiran manusia mengenai batasan makna dan pengertian pendidikan selalu mengalami dinamika seiring berjalannya waktu. Setiap saat, pemahaman ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Perubahan tersebut dipicu oleh berbagai temuan baru serta perkembangan yang terjadi di lapangan, yang berkaitan dengan semakin kompleksnya komponen-komponen dalam sistem pendidikan yang ada. Dengan bertambahnya komponen tersebut, seperti teknologi, metode pengajaran, dan kebutuhan masyarakat, pemikiran tentang pendidikan pun terus beradaptasi untuk mencerminkan realitas yang berkembang.

Kompleksitas pendidikan saat ini tidak hanya terbatas pada penyampaian pengetahuan akademik, tetapi juga mencakup berbagai aspek seperti teknologi. Teknologi memberikan peluang bagi guru untuk berinovasi dalam menggunakan metode pembelajaran. Pada era sekarang guru diharapkan menjadi fasilitator dalam proses belajar, tidak hanya itu guru berperan sebagai pembimbing bagi siswa untuk mengembangkan potensi diri mereka secara maksimal dengan mengakses sumber pengetahuan yang lebih luas melalui internet. Dengan adanya perubahan ini guru diharapkan mampu mengintegrasikan teknologi dalam proses pembelajaran.

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyalurkan ilmu warisan budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya. Melalui pendidikan, generasi saat ini berfungsi sebagai teladan bagi ajaran yang diberikan oleh generasi sebelumnya. Pendidikan dan guru memiliki hubungan yang erat dalam proses pembelajaran (Abdul et al., 2022). Proses pembelajaran merupakan interaksi yang terjadi antara siswa dan pengajar. Proses pembelajaran (Yusuf & Syurgawi, 2020) dapat diartikan sebagai suatu proses di mana guru berupaya mengubah perilaku siswa melalui interaksi dengan lingkungan serta berbagai sumber belajar lainnya yang berfungsi sebagai alat dalam kegiatan pembelajaran. Dengan demikian, interaksi yang terjadi dalam proses pembelajaran tidak hanya melibatkan komunikasi antara guru dan siswa, tetapi juga

melibatkan berbagai komponen lain yang mendukung pengembangan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan siswa dalam bidang pendidikan jasmani.

Di era pendidikan yang terus berkembang, penerapan strategi, metode, dan media pembelajaran yang inovatif sangatlah penting untuk menciptakan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan. Dengan harapan dapat meningkatkan rasa ingin tahu serta menambah pemahaman siswa, strategi dan metode ini menjadi suatu kesatuan yang esensial dalam mewujudkan tujuan pembelajaran yang efektif. Berbagai metode dan media pembelajaran dipilih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Sejalan dengan itu, metode pembelajaran adalah cara atau strategi yang digunakan oleh guru untuk membantu jalannya proses pembelajaran dan siswa dalam memahami pelajaran.

Secara umum, Metode pembelajaran adalah cara guru mengajar dan cara siswa menerima pelajaran selama pelajaran berlangsung. Namun menurut Mulyatiningsih (Ramdani et al., 2023) Metode pembelajaran adalah sebuah pendekatan yang digunakan oleh pendidik untuk melaksanakan rencana pembelajaran, yaitu mencapai tujuan pembelajaran yang sudah ditetapkan melalui kegiatan nyata atau praktis. Metode *Learn Floor Gymnastics* merupakan aplikasi yang dibuat sebagai pengembangan inovasi dalam Pendidikan yang dirancang khusus untuk membantu siswa meningkatkan pemahaman dan keterampilan mereka dalam olahraga senam lantai.

Senam lantai merupakan materi olahraga yang sering kita jumpai mulai dari jenjang sekolah dasar hingga jenjang sekolah menengah. Menurut Agus Mahendra (Maulana et al., 2020), senam lantai merupakan salah satu bentuk olahraga ketangkasan yang dilakukan di atas matras tanpa menggunakan peralatan khusus. Senam lantai menekankan pada gerakan tubuh yang memerlukan keseimbangan, kekuatan, dan fleksibilitas.

Guling depan adalah Salah satu cabang olahraga senam lantai adalah guling depan (*forward roll*). Gerakan mengguling ke depan dimulai dengan menempelkan telapak tangan pada matras, angkat pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras, dan tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada (Putra et al., 2020). Sejalan dengan Sujarwadi & Sajiyanto (Anggriawan et al., 2021) bahwa guling depan merupakan gerakan berguling ke arah depan menggunakan bagian belakang tubuh, seperti tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Posisi awal untuk melakukan guling depan bisa dalam keadaan jongkok atau berdiri.

Namun, Hassanudin, et. al berpendapat bahwa guling depan adalah gerakan yang melibatkan penggulungan atau penggelindingan ke arah depan dengan posisi tubuh yang membulat, (Anggriawan et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang mengenai hasil observasi dan pengamatan di SMA Negeri 1 Telagasari, pada pembelajaran PJOK materi guling depan atau *forward roll* masih terdapat peserta didik yang belum bisa melakukan gerakan guling depan beberapa alasannya yaitu takut dan kurang paham terhadap materi yang telah disampaikan sehingga terdapat beberapa peserta didik yang mampu melakukan *forward roll* tetapi tidak sesuai dengan intruksi yang dijelaskan.

Terkait permasalahan diatas, terdapat beberapa faktor yang menjadi hambatan siswa pada saat menerima materi senam lantai guling depan. Diantaranya yaitu 1) ketidakpahaman tentang konsep dasar materi pembelajaran sehingga siswa tersebut menanyakan kepada siswa lainnya, 2) siswa kurang aktif dalam proses pembelajaran, 3) merasa cemas berlebihan saat melakukan gerakan guling depan. Untuk bisa memahami keterampilan senam lantai guling depan (*forward roll*) diperlukan beberapa tahapan atau fase, menurut Fitts and Posner (Winarno, 1994) yaitu : (1) fase kognitif, (2) fase fiksasi (asosiasi), dan (3) fase otomatisasi.

Melihat permasalahan yang terjadi, dibutuhkan solusi yang tepat agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik, tidak ada yang cidera dan keterampilan siswa bisa meningkat dengan maksimal. Maka peneliti menggunakan metode pembelajaran berbasis aplikasi guna melatih mental siswa agar siswa memahami pembelajaran dengan baik sehingga permasalahan – permasalahan tersebut tidak terjadi proses pembelajaran. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Efektivitas Metode *Learn Floor Gymnastics* Terhadap Keterampilan Senam Lantai Guling Depan (*Forward Roll*) Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Telagasari”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan desain *Non-Equivalent Control Group*. Sampel yang digunakan adalah siswa kelas XI IPS 2 dan XI IPS 4, kelas XI IPS 2 sebagai kelas kontrol dengan metode pembelajaran konvensional dan kelas XI IPS 4 sebagai kelas eksperimen dengan metode *Learn Floor Gymnastics*. *Pretest* dan *Posttest* diberikan kepada kedua kelompok namun hanya kelas eksperimen yang diberikan *treatment* (perlakuan), Stross dan Eger (Solihat, 2024).

Tabel 3. 1 Skema Non-Equivalent Control Group

Kelompok A	O ₁ ___ X ___ O ₂
Kelompok B	O ₃ O ₄

Dalam penelitian menggunakan instrument tes keterampilan. Sebelum dilakukan *Pretest* dan *Posttest*, instrument terlebih dahulu di ujikan kepada siswa diluar sampel untuk menguji uji validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan SPSS Versi 22. Teknik pengumpulan data berupa tes dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian adalah uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-smirnov, sedangkan uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji Levene. Dilanjutkan dengan uji t, yaitu dengan uji *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui diterima atau tidaknya suatu data. Dan untuk mengetahui perbandingannya menggunakan uji *N-Gain Score*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi yang dilakukan terhadap subjek didapat yaitu, masih terdapat beberapa siswa yang masih belum paham terkait tahapan guling depan (*forward roll*) sehingga pada saat akan melakukan muncul keraguan dari siswa tersebut. Pada tahap pertama penelitian dilakukan tes awal (*Pretest*) berupa tes keterampilan pada kelas kontrol dan eksperimen. tahap kedua diberikan *treatment* (perlakuan) berupa penerapan metode *learn floor gymnastics* pada kelas eksperimen, sedangkan kelas kontrol menggunakan metode pembelajaran konvensional. Dan tahap ketiga dilakukan tes akhir (*Posttest*) untuk mengetahui hasil dari penerapan metode yang berbeda dari kelas kontrol dan eksperimen.

Hasil Tes Keterampilan Senam Lantai Guling Depan (*Forward Roll*)

No	Keterangan	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen
1	Jumlah Skor <i>Pretest</i>	2406	2438
2	Jumlah Skor <i>Posttest</i>	2622	2711
3	Rata-rata <i>Pretest</i>	72,91	73,88
4	Rata-rata <i>Posttest</i>	79,45	82,15
5	N-Gain Score	0,24 (24%)	0,31 (31%)

Sebelum dilakukan uji N-Gain Score, terlebih dahulu dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t untuk *Posttest* kelas kontrol dan kelas eksperimen dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai probabilitas 0,243. Berdasarkan pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Selanjutnya dilakukan uji *N-Gain Score* yaitu untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (perlakuan). Hasil uji *N-Gain* untuk kelas kontrol adalah 0,24 (24%). Sedangkan hasil uji *N-Gain* kelas eksperimen adalah 0,31 (31%). Artinya, kelas eksperimen mengalami peningkatan lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol.

Kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami adanya perbedaan perilaku siswa pada saat proses pembelajaran yang disebabkan dari perbedaan perlakuan yang diberikan, siswa pada kelas eksperimen lebih bersemangat dan lebih aktif dalam tanya jawab. Sedangkan pada kelas kontrol pembelajaran tidak menggunakan metode dan menggunakan pembelajaran konvensional saja.

Dari hasil analisis data di atas maka sesuai dengan kerangka berpikir bahwa penggunaan metode *learn floor gymnastics* dapat mempengaruhi peningkatan keterampilan senam lantai guling depan (*forward roll*) siswa, ditunjukkan dengan perbedaan yang signifikan terhadap hasil *Pretest* dan *Posttest* pada kelas eksperimen dan kontrol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan sesuai dengan tujuan dan permasalahan yang telah dirumuskan maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan keterampilan senam lantai guling depan (*forward roll*) siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telagasari antara siswa yang menerapkan metode *learn floor gymnastics* dengan siswa yang menerapkan metode pembelajaran konvensional. Kelas yang diterapkan metode *learn floor gymnastics* mengalami peningkatan sebesar 31%, sedangkan kelas yang menggunakan metode pembelajaran konvensional mengalami peningkatan sebesar 24%. Hal ini berdasarkan perhitungan uji *N-Gain Score* diperoleh nilai 0,31 dan 0,24. Berdasarkan hal tersebut keterampilan senam lantai guling depan (*forward roll*) mengalami peningkatan yang lebih baik dari kelas yang menggunakan metode pembelajaran konvensional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, R. B. P., Munandar, S., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumiarti. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam, Volume 2*.
- Anggriawan, C. O., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2021). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Guling Depan Dan Guling Belakang Pada Senam Lantai Melalui Multimedia Interaktif Untuk Kelas VII SMP Negeri 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. *Ramanujan Journal*, 55(1), 163–174. <https://doi.org/10.1007/s11139-020-00300-y>
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 66–76. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3766>
- Putra, E. A., Yono, T., & Usman, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Senam Lantai Roll Depan Menggunakan Metode Demonstrasi Di Sdn Kaliglagah 03. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2).
- Ramdani, N. G., Fauziyyah, N., Fuadah, R., Rudiyono, S., Septiyaningrum, Y. A., Salamatussa'adah, N., & Hayani, A. (2023). Definisi Dan Teori Pendekatan, Strategi, Dan Metode Pembelajaran. *Indonesian Journal of Elementary Education and Teaching Innovation*, 2(1), 20. [https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2\(1\).20-31](https://doi.org/10.21927/ijeeti.2023.2(1).20-31)
- Solihat, S. (2024). Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Berbasis Model *Contextual Teaching And Learning* Berbantu Papan *Emission* Pada Siswa Kelas VIII. 37–48.
- Winarno, M. E. (1994). *Belajar Motorik*. 91. <http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02>
- Yusuf, M., & Syurgawi, A. (2020). Konsep Dasar Pembelajaran. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 1. <http://jurnal.staiddimakassar.ac.id/index.php/aujpsi>