

Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Roll Depan Dalam Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Tondano

¹Giovani Yohanes Armando O, ²Eduard E.Kumenap, ³Jes .J Mangindaan

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia Email:

¹giovaniarmando00@gmail.com, ²eduardkumenap@unima.ac.id, ³jesmangindaan@unima.ac.id

Diterima: 01-11-2024 Direvisi: 02-11-2024 Disetujui: 05-11-2024

Abstrak

SMP Negeri 4 Tondano merupakan salah satu sekolah negeri yang berada di daerah Tondano, oleh karena itu materi pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah tersebut. Dengan bertujuan untuk peningkatan aspek gerak dasar pendidikan olahraga yaitu, mempraktekan gerak dasar dalam cabang olahraga senam lantai roll depan atau guling depan. Dan sebab diharapkan siswa mampu mempraktekan gerak dasar senam lantai roll depan tersebut dengan benar. Namun kenyataannya tidak semua siswa mampu mempraktekan gerak dasar senam lantai roll depan dengan benar pada mata pelajaran penjas yang diberikan oleh guru. Ini dapat dilihat dari hasil observasi penelitian pada siswa di sekolah SMP Negeri 4 Tondano dalam pengamatan, peneliti menemukan banyak kendala yang timbul saat praktek dalam pemberian materi senam lantai roll depan seperti: Minat siswa, status kesehatan siswa, kepercayaan diri siswa, dan lingkungannya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Rancangan penelitian ini mengacu pada eksperimen dengan menggunakan "pre-test dan post-test randomized control group design". Dalam penelitian ini hasil analisis statistik dengan menggunakan statistic uji t, diperoleh t_{hitung} senilai 8.11. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2,048. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 8.11 > t_{tabel} = 2.048$. Berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_a diterima. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok.

Kata Kunci: Gaya Mengajar Komando, Gerak Dasar Roll Depan

The Effect of Command Style on the Ability of Front Roll Basic Movement in Floor Gymnastics in Class VIII Students of SMP Negeri 4 Tondano

Abstract

SMP Negeri 4 Tondano is one of the public schools located in the Tondano area, therefore physical education and health material is one of the lessons taught at the school. With the aim of improving the basic movement aspects of sports education, namely, practicing basic movements in the sport of floor gymnastics front roll or front roll. And because it is expected that students are able to practice the basic movements of the front roll floor exercise correctly. But in reality, not all students are able to practice the basic movements of the front roll floor exercise correctly in the PE subject given by the teacher. This can be seen from the results of research observations on students at SMP Negeri 4 Tondano school in observations, researchers found many obstacles that arise during practice in providing front roll floor gymnastics material such as: Student interest, student health status, student confidence, and the environment. The research method used in this research is experimental research method. This research design refers to experiments using "pre-test and post-test randomized control group design". In this study, the results of statistical analysis using the t test statistic, obtained t_{count} worth 8.11. Based on the t distribution table at α 0.05 with degrees of freedom $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$, it is obtained t_{table} worth 2.048. So t_{count} is greater than t_{table} , namely $t_{count} = 8.11 > t_{table} = 2.048$. Based on the testing criteria if t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} > t_{table}$) then H_0 is rejected which means H_a is accepted. The results of the analysis prove that there is a significant difference between the two groups.

Keywords: Command Style, Front Roll Basic Movement

Pendahuluan

Pembelajaran pendidikan jasmani, merupakan mata pelajaran dalam proses tumbuh

kembang seorang individu. Karena pelajaran pendidikan jasmani, dapat memenuhi semua aspek pembelajaran pendidikan yang diantaranya yaitu, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Pada dasarnya, pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas organik, neuromuskular, intelektual, dan emosional setiap siswa melalui aktivitas fisik.

Menurut Andang Suherman bahwa: “Program pendidikan umum termasuk pendidikan jasmani yang berfokus pada pertumbuhan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Pendidikan jasmani disebut sebagai pendidikan gerak dan harus dilaksanakan sesuai dengan gagasan tersebut.”

Untuk itu dalam mencapai tujuan dari pada pendidikan, khususnya pendidikan jasmani perlu adanya metode mengajar atau gaya mengajar yang digunakan oleh guru penjas agar ketika pada saat pelajaran berlangsung, dapat berjalan dengan baik. Metode mengajar atau gaya mengajar yang sering digunakan oleh guru penjas, ketika melaksanakan proses pembelajaran adalah metode mengajar komando. Gaya mengajar komando adalah gaya mengajar yang dimana seorang guru lebih berperan penting dalam peroses pembelajaran, sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai dan terlaksana dengan baik. Guru juga mempunyai hak untuk memberikan keputusan didalam proses belajar mengajar. Dengan penerapan metode mengajar yang tepat biasanya dilihat dari karakteristik guru dan peserta didiknya dan juga didasarkan atas interaksi antara perilaku peserta didik dan perilaku guru, serta hubungannya dalam mencapai suatu tujuan tertentu.

Dalam gaya komando sendiri, guru bertanggung jawab atas semua keputusan dan memberikan contoh kepada semua siswa untuk ditiru. Kemudian, siswa mempraktekkan contoh tersebut di bawah bimbingan guru. Siswa hanya merespons perintah guru. Guru menilai keberhasilan siswa sampai mereka dapat meniru model dengan benar. Selain itu, penerapan gaya mengajar komando dalam pembelajaran gerak dasar senam lantai roll depan memiliki beberapa keuntungan. Gaya mengajar ini memungkinkan guru menerapkan kedisiplinan dan kepatuhan saat mengajar siswa dan menciptakan gerakan yang sesuai dengan gaya yang diinginkan guru. Metode pengajaran ini juga menguntungkan karena tidak terlalu menuntut pengetahuan yang mendalam tentang bahan ajar, sehingga siswa tidak perlu belajar banyak tentang materi.

Salah satu gaya mengajar dalam pendidikan jasmani yang perlu diterapkan oleh guru dalam proses pembelajaran senam lantai terlebih khususnya senam lantai roll depan dengan awalan jongkok yaitu gaya mengajar komando. Menurut Muston yang dikutip oleh Rusli Ahmad mengatakan bahwa: “Dalam gaya komando ini, semua keputusan dibuat oleh guru. Guru menjelaskan atau menunjukkan model kepada siswa untuk meniru, kemudian mereka mempraktekannya di bawah bimbingan guru. Siswa hanya bereaksi apabila diperintahkan oleh guru, dan guru menentukan keberhasilan siswa berdasarkan sejauh mana mereka dapat meniru model dengan benar.”

Di sini, guru menjelaskan atau mendemonstrasikan model gerakan keterampilan tersebut dengan cermat dan baik sehingga siswa dapat memahaminya dan meperaktekannya sesuai dengan pemahaman yang telah mereka peroleh dari gerakan gaya tersebut. Mereka harus tetap mendengar komando guru dan bertindak hanya saat guru memberikan perintah. Pembelajaran metode ini menggunakan pendekatan yang sepenuhnya didominasi oleh guru. Ini sudah menjadi ciri khas belajar dengan gaya komando.

Senam dapat didefinisikan sebagai bentuk latihan fisik yang dilakukan sebagai bagian dari jenis olahraga tertentu atau sebagai bagian dari jenis olahraga lainnya. Karena itu, senam dianggap sebagai olahraga dasar. Keterampilan senam dasar akan meningkatkan kekuatan, kelentukan, koordinasi, sikap, dan kesadaran kinestetik. Secara keseluruhan, senam terdiri dari berbagai bagian, seperti senam irama, senam artistik, senam lantai, senam alat, dan lain-lain. Beberapa bagian dari senam termasuk latihan lemak.

Senam lantai biasanya menggunakan matras yang lunak dan tidak keras untuk melakukan gerakan seperti mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, dan menumpu saat melompat

ke depan, ke belakang, ke sisi kiri, dan ke sisi kanan. Latihan senam biasanya dilakukan tidak hanya di ruangan tertutup, tetapi juga di ruang terbuka sesuai dengan lingkungan dan fasilitas di sekolah. Dalam olahraga senam, terutama senam lantai, roll depan atau guling depan adalah bahan yang digunakan. Gerakan roll depan terdiri dari mengguling dengan posisi badan di depan matras, mengguling dengan tumpuan kedua tangan yang kuat, dan kemudian mengakhiri dengan sikap awal. “Salah satu dari enam jenis senam adalah senam artistik, senam ritmik atletik, senam akrobatik, senam aerobic atletik, senam trampolin, dan senam umum. Salah satu jenis senam artistik adalah senam lantai, di mana teknik tumbling dan akrobatik digabungkan untuk menghasilkan efek artistik dan gerakan yang dilakukan pada alat tertentu.”

Roll depan adalah gerakan berguling yang halus yang menggunakan berbagai bagian tubuh untuk bersentuhan dengan lantai. Ini dimulai dengan kedua kaki, kedua tangan, ketengkuk, lalu bahu, kepunggung, pinggang, dan pantat sebelum akhirnya kembali ke kaki. Pada awal gerakan, perhatian difokuskan pada matras di mana kedua tangan akan diletakkan. Mata harus tetap terhubung ke matras selama mungkin. Jika roll depan diajarkan dengan benar, itu akan membantu anak-anak mengembangkan orientasi ruang dan menjadi tahap pembelajaran untuk keterampilan lainnya. Gerakan roll depan merupakan gerakan putaran yang berporos pada longitudinal, kemampuan putaran perlu dikembangkan pada anak, roll depan atau guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka (dinamis) roll depan sendiri ada terbagi lagi menjadi beberapa sikap awalan yaitu, dengan sikap awalan jongkok, sikap awalan setengah jongkok, dan sikap awalan berdiri.”

Kemampuan roll depan merupakan kemampuan siswa dalam melakukan roll depan pada senam lantai dengan cara : 1). Sikap permulaan : Kedua kaki jongkok, pandangan lurus menghadap matras, dan kedua tangan diangkat lurus kedepan; 2). Sikap pelaksanaan : Tangan dibuka selebar bahu, kemudian kedua telapak tangan menyentuh matras, dan jari-jarinya dirapatkan, dagu dimasukan diantara kedua tangan sampai menyentuh dada, pandangan tetap melihat matras, pantat diangkat sehingga berat badan berada di depan, dan kedua tangan sebagai titik tumpuannya, kedua siku dibengkokkan, bahu menyentuh matras, dan bergulirlanglah ke depan; 3). Sikap akhirnya : Jongkok dengan kedua kaki rapat, lutut dirapatkan menyentuh dada, kedua tangan memegang tulang kering, kemudian berdiri tegak/lurus, beriringan dengan melakukan gerakan pernapasan, kedua tangan berada di samping badan, diangkat ke atas kemudian diturunkan ke bawah.

SMP Negeri 4 Tondano merupakan salah satu sekolah negeri yang berada di daerah Tondano, oleh karena itu materi pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah tersebut. Dengan bertujuan untuk peningkatan aspek gerak dasar pendidikan olahraga yaitu, mempraktekan gerak dasar dalam cabang olahraga senam lantai roll depan atau guling depan. Dan sebab diharapkan siswa mampu mempraktekan gerak dasar senam lantai roll depan tersebut dengan benar.

Dengan demikian dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang diberikan oleh guru penjas kes tersebut, ada beberapa hal penting yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani agar meningkatkan keberhasilan siswa antara lain: Meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dan bagaimana siswa bisa menerapkannya. Hal ini dapat dilihat dari dalam proses pembelajaran yang diberikan dengan pembelajaran senam lantai roll depan atau guling ke depan pada siswa SMP Negeri 4 Tondano.

Dalam penelitian yang dilakukan pada siswa di SMP Negeri 4 Tondano, peneliti menemukan bahwa minat, status kesehatan, kepercayaan diri, dan lingkungan siswa adalah beberapa masalah yang muncul saat praktek senam lantai roll depan yang diberikan oleh guru. Ternyata, tidak semua siswa mampu melakukan gerakan dasar senam lantai roll depan dengan benar pada materi penjas yang diberikan oleh guru.

Kemampuan gerak dasar senam lantai roll depan dapat dilihat dari proses siswa melakukan gerak dasar tersebut sering terjadi kesalahan saat siswa melakukannya, sehingga dari proses gerak dasar secara keseluruhan menjadi kurang baik. Hal ini menimbulkan pertanyaan bagi peneliti tentang bagaimana metode yang baik untuk mengajarkan gerak dasar roll depan dengan baik pada

pembelajaran senam lantai.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Rancangan penelitian ini mengacu pada eksperimen dengan menggunakan rancangan “pre-test dan post-test randomized control group design”. Populasi penelitian yaitu jumlah seluruh anak coba putra kelas VIII SMP Negeri 4 Tondano, yang berjumlah 121 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang anak coba putra yang diambil secara acak/sederhana (Simpel Random Sampling). Yang dimana 15 orang siswa kelompok eksperimen dan 15 orang siswa lainnya sebagai kelompok control. Berdasarkan tujuan penelitian serta skala data yang diperoleh didalam penelitian ini, maka analisis data yang digunakan adalah uji t.

Table 1. Dasain Penelitian pre-test and post test randomized control group design.

<u>Kelompok</u>	<u>Pre-Test</u>	<u>Treatment</u>	<u>Post-Test</u>
ⓂA	Y ₁	X	Y ₂
ⓂB	Y ₁	-	Y ₂

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya megajar komando terhadap kemampuan gerak dasar roll depan dalam senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tondano. Adapun data hasil penilaian gerak dasar roll depan dalam senam lantai kedua kelompok dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Besaran Gain Skor Kedua Kelompok

<u>Kelompok eksperimen</u>	<u>Kelompok control</u>
n = 15	n = 15
$\bar{X}_1 = 4.33$	$\bar{X}_2 = 1,133$
$Sdx_1 = 0,9759$	$Sdx_2 = 1.1872$
$S_1^2 = 0,952380$	$S_2^2 = 1,409523$

Untuk menguji apakah penerapan gaya mengajar komando berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar roll depan dalam senam lantai, digunakan analisis dengan teknik statistik uji t. Untuk Mengetahui teknik analisis statistic yang tepat, maka terlebih dahulu diawali dengan pengujian persyaratan analisis yang harus dipenuhi yaitu uji normalitas dan homogenitas. Untuk analisis uji normalitas data menggunakan uji Lilliefors dengan homogenitas varians dengan menggunakan uji varians besar berbanding varians kecil.

Hipotesa yang akan diuji dalam penelitian ini adalah pengaruh gaya mengajar komando terhadap kemampuan gerak dasar roll depan dalam senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tondano. Untuk menguji hipotesa tersebut berarti membandingkan rata- rata peningkatan gerak dasar roll depan dalam senam lantai kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan dengan gaya mengajar komando yang diberikan selama satu bulan dengan peningkatan gerak dasar roll depan dalam senam lantai kelompok control yang tidak mendapat perlakuan.

Dari perhitungan pengujian hipotesa penelitian diperoleh t_{hitung} seniai 8.11. Berdasarkan tabel distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$ maka diperoleh t_{tabel} senilai 2,048. Jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , yaitu $t_{hitung} = 8.11 > t_{tabel} = 2.048$. berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka H_0 ditolak yang berarti H_a ditolak. Dengan demikian kesimpulan pengujian adalah pengujian rata-rata kemampuann gerak dasar roll depan dalam senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4

Tondano kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa gaya mengajar komando lebih baik dari rata-rata kemampuan gerak dasar roll depan dalam senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tondano yang tidak diberi perlakuan. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua kelompok. Dimana rata-rata peningkatan gerak dasar roll depan dalam senam lantai kelompok yang diajarkan dengan gaya komando lebih baik dibandingkan dengan kelompok control tanpa diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesa dengan menggunakan statistic uji t tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap gerak dasar roll depan dalam senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tondano.

Kesimpulan

Hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan hasil penelitian gain skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disimpulkan sebagai bahwa gaya mengajar komando memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar gerak dasar roll depan dalam senam lantai siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tondano.

Daftar Pustaka

- Ahmad Rusli, 2001. Perencanaan Dan Desain Kurikulum Dalam Penelitian Jasmani, Depdikbud, DTJPT P2LPTK, Jakarta.
- Aksan Arif. Metode/Gaya Mengajar Dalam Penjas, diakses melalui <http://repository.com>. 2022.
- Donald Ary, Luchy Jacobs, and Asghar Razavieh, 1982. Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan. Terjemahan Arif Furchan, Usaha Nasional, Surabaya.
- <https://bangunpendidikan.com/pendidikan-menurut-ki-hajar-dewantara.html>.
- Lutan Rusli, 2000. Strategi Belajar Penjaskes. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah. Bagian Proyek Penalaran guru SLTP Setara D-III. Depdiknas.
- Lutan Rusli, 2001. Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. Depertemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Ma'mun Amung, Saputra M. Yudha dan Yani Mitha, 2000. Gerak Gerak Dasar Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta.
- Mahendra Agus, <https://www.materiolahraga.com/2018/05/senam-lantai.html>.
- Rahantoknam E., 1998. Strategi Instruksional Dalam Prndidikan Olahraga, Fps Ikip Jakarta.
- Riduwan, 2010. Teknik Dan Metode Menyusun Testis. Alfabet. Bandung.
- Sudjana, 1986. Metode Staristik Edukasi IV. Tristo Bandung.
- Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta, Bandung.
- Suherman Andang, 2000. Dasar-Dasar Penjaskes. Depdikbud, Ditjen, Dikdasmen, BP2G, Jakarta.
- Yani Mitha, 2000. Gerak Gerak Dasar Dalam Pendidikan Jasmani, Depdikbud, Jakarta.