

**PENGARUH PENERAPAN GAYA MENGAJAR KOMANDO TERHADAP PENGUASAAN
KETERAMPILAN GERAK DASAR DALAM
BACK ROLL PADA OLAHRAGA SENAM**

¹Etvarsen Piri, ²Dj. Lolowang, ³A. R. J. Sengkey

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

Email: ¹ etvarsen97@gmail.com, ² djajatyolowang@gmail.com

³ arjsengkey@yahoo.co.id

Diterima: 01-12-2024 Direvisi: 02-12-2024 Disetujui: 04-12-2024

Abstrak

Penelitian meta analisis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap keterampilan gerak dasar senam guling belakang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Secara keseluruhan dari 6 penelitian tentang pengaruh gaya mengajar komando terhadap keterampilan gerak dasar guling belakang pada senam menunjukkan hasil yang konsisten, hal ini terlihat pada hasil masing-masing sampel penelitian.

Menggunakan teknik purposive sampling, 6 subjek penelitian periode 2013-2019. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa total mean effect size adalah 2.046048. Artinya dengan menggunakan gaya mengajar komando memberikan hasil yang baik untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar guling belakang pada senam. Berdasarkan jenis pekerjaan yang didominasi oleh siswa SMA/Profesional dengan jumlah 66,67%, sedangkan berdasarkan lokasi survey, kota Tomohon dominan dengan 33,33%..

Kata Kunci: Meta Analisis, *effect size*, gaya mengajar komando, *back roll*, olahraga senam

Abstract

This meta-analysis study aims to determine the effect of applying the commando teaching style on the back roll exercise basic movement skills. This type of research is descriptive research. Overall, of the 6 studies on the effect of the commando teaching style on back roll basic movement skills in gymnastics, the results were consistent, this can be seen in the results of each research sample.

Using a purposive sampling technique, 6 research subjects for the 2013-2019 period. The calculation results show that the total mean effect size is 2.046048. This means that using the command teaching style gives good results to improve basic back roll motion skills in gymnastics. Based on the type of work that was dominated by high school/professional students with a total of 66.67%, while based on the survey location, the city of Tomohon was dominant with 33.33%.

Keywords: *Meta analysis, effect size, commando teaching style, back roll, gymnastics.*

Pendahuluan

Pendidikan yang berdampak pada kehidupan manusia serta memiliki pengaruh yang dapat dikembangkan serta dapat mengembangkan keterampilan, kemampuan dan kemampuannya. Keberhasilan pendidikan ditentukan oleh peran penting proses pendidikan dan pelatihan. Oleh karena itu, hasil belajar adalah ukuran hasil yang dibuat dari kuadrat dan pelajaran yang dipelajari di sekolah melalui mata pelajaran yang merupakan pendidikan jasmani pada semua jenjang pendidikan. Penjasorkes atau yang lebih dikenal dengan PE adalah formal face yang dilakukan dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Papel pendidikan fisik sangat penting, yang merupakan peluang yang sebanding dengan alun-alun yang akan melibatkan secara langsung ke berbagai pengalaman Belajar untuk sebagian besar kegiatan fisik, permainan, dan sistem olahraga. Orientasi pembelajaran pendidikan fisik harus diadaptasi pada pengembangan keterampilan, konten, dan materi, dan metode pembelajaran harus disesuaikan dengan yang menarik dan diarahkan, tujuan pembelajaran dapat dilakukan dengan baik tidak hanya untuk mengembangkan keterampilan, anak secara keseluruhan.

Dalam pendidikan umum melalui pendidikan jasmani juga dapat mencakup, olahraga yang diajarkan di sekolah, termasuk senam. Menurut Mutohir Cholikh (2002:25), bahwa “olahraga adalah usaha sistematis dalam proses ataupun usaha yang ditujukan untuk mengembangkan serta mendorong dan dapat meningkatkan potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai pribadi, individu, atau anggota masyarakat, pertandingan atau kesepakatan, dan melakukan kegiatan jasmani yang intensif. sehingga hiburan, peningkatan dan pengetahuan serta prestasi, karena sangat mungkin membentuk membentuk karakter berdasar nilai-nilai Pancasila. Mesin Sports terdiri dari gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keharmonisan gerakan fisik biasa. Sebagai bentuk senam modern adalah: halter, bar keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk ini dianggap telah berevolusi dari latihan yang digunakan oleh orang Yunani kuno untuk naik dan turun kuda dan melakukan pertunjukan sirkus.

Latihan fisik adalah kegiatan fisik yang efektif untuk meningkatkan atau mengembangkan dan mengembangkan. Gerakan Senam sangat cocok untuk melengkapi program pendidikan fisik. Gerakan untuk mempromosikan atau melepaskan komponen-komponen kebugaran fisik, seperti kekuatan dan ketahanan otot mereka semua sebagai bagian dari tubuh. Selain itu, mesin juga memiliki potensi mengembangkan kemampuan dasar gerakan, sebagai dasar penting untuk menguasai kemampuan teknis untuk olahraga. (Agus Mahendra 2000:12).

Mesin ini biasanya digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau untuk menenangkan diri, latihan umum untuk seseorang di rumah, di akademisi, sekolah, atau sekolah. Sekarang, esark masa bayi, banyak orang yang sedang belajar membuat mesin yang lebih baik, sama seperti sekolah

olahraga para profesor. Mesin sangat penting untuk membentuk kekencangan tubuh, penting untuk kesejahteraan manusia. Ada berbagai macam jenis mesin, termasuk mesin air, aerobik, mesin SKJ, dll.

Gerakan guling belakang merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam. Untuk mengembangkan gerak dasar siswa dalam proses belajar mengajar senam khususnya pada guling belakang terdapat beberapa faktor yaitu faktor motivasi, waktu yang tersedia dan kemampuan guru dalam menggunakan gaya mengajar dalam proses pembelajaran senam khususnya pada gerak dasar senam. olahraga senam. rol belakang.

Langkah-langkah melakukan roll belakang menurut Biasworo Adisuyanto (2009:32) sebagai berikut: 1. Posisi awal berdiri dengan tangan di arakan ke atas. Dalam posisi ini siku dan lutu dalam posisi lurus. Pinggul (pantat). Saat tangan diturunkan, tekuk lutut perlahan, mata menghadap ke depan. ; 3) Tekuk lutut sampai bokong menyentuh lantai. agar bokong bagian bawah tidak jatuh ke lantai, pegang dulu dengan kedua tangan. Lihat. Saat Anda menurunkan lengan, jaga agar siku tetap lurus. 4) Pada posisi bokong, saat bokong menyentuh tanah, angkat tangan dengan cepat untuk memeluk lutut dan dorong tubuh ke belakang. Dalam posisi terbalik, dengan punggung melengkung penuh dan kepala menopang paha, tangan berada sejajar dengan telinga di samping kepala, lutut harus ditekuk sehingga kaki dapat menyentuh lantai; 6) kaki yang sampai menyentuh tanah, tangan terkutup; 7). Angkat tangan sehingga siku benar-benar menghadap lurus kedepan dan tubuh dalam kondisi jongkok; 8). Setelah Anda menstabilkan keseimbangan, pada saat yang sama luruskan lutut, angkat lengan melewati bagian kepala, dan kembali ke posisi awal.

Dalam melakukan serta mengatasi permasalahan dalam pengajaran yang kompleks kepada siswa yang mampu melakukan gerak dasar guling kebelakang. Proses pembelajaran yang baik dan penerapan pembelajaran pada setiap siswa, dengan menggunakan teknik mengajar berupa pemberian gaya mengajar Komando pada setiap proses pelaksanaan pembelajaran dasar gerak tendangan senam. Dalam mempertanggung jawabkan dalam menentukan pengajaran , serta mampu memilih, dan menetapkan urutan dalam pengajaran yang dapat mencapai tujuan tertentu.

Telah banyak penelitian yang dilakukan mengenai dampak yang dirasakan melalui penerapan gaya mengajar imperatif melalui penguasaan keterampilan pada latihan guling belakang. Melalui gaya mengajar komando yang berpengaruh langsung terhadap penelitian yang berdampak positif terhadap penguasaan keterampilan motorik dasar senam guling belakang. Namun, banyak penelitian mendukung (1) pencarian dan pemilihan studi untuk dimasukkan tidak dilakukan berdasarkan kriteria (2) tinjauan kritis dan sistematis terhadap kualitas penelitian tidak memadai. Alternatifnya adalah kajian literatur yang dilakukan melalui pendekatan kuantitatif yang terencana dan sistematis yang dikenal dengan istilah meta-analisis.

Meta-analisis menggabungkan hasil dari studi yang berbeda dan memperhitungkan ukuran sampel relatif dan ukuran efek. Hasil penelitian ini akurat karena ruang lingkup analisis ini cukup luas dan terfokus. Meta-analisis juga memberikan jawaban atas pertanyaan kontroversial yang muncul dari hasil yang bertentangan dari studi serupa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui konsistensi hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap variabel gaya mengajar komando dan penguasaan keterampilan motorik dasar loncatan melalui analisis sintetik senam.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan meta-analitik. Dalam penelitian ini ditentukan variabel gaya mengajar komando sebagai variabel bebas dan kemampuan menguasai senam punggung sebagai variabel terikat. Investigasi dilakukan di Tondano. Sesuai dengan karakteristik penelitian meta-analitik, pencarian koleksi hasil penelitian yang tidak dipublikasikan dilakukan di Perpustakaan Universitas Negeri Manado. Secara paralel, pencarian hasil penelitian yang dipublikasikan dilakukan menggunakan Google Scholar dan database jurnal Pro-Quest. Survei dilakukan pada Juni hingga November 2020. Analisis data menggunakan meta-analisis korelasi. Prosedur penelitian ini disesuaikan dengan langkah-langkah meta-analisis yang dikemukakan oleh David B. Wilson dan George A. Kelley (dalam Merriyana 2006).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian tentang pengaruh penerapan gaya mengajar komando terhadap penguasaan keterampilan gerak dasar guling belakang pada senam yang dipublikasikan dan tidak dipublikasikan ditemukan 6 penelitian.

Dari 6 penelitian tersebut terlihat bahwa kelompok subjek penelitian terdiri dari siswa sekolah dasar dan siswa sekolah menengah atas/profesional. Berdasarkan tabel 4.1 terlihat bahwa keragaman mata pelajaran adalah sebagai berikut: 1) 2 penelitian siswa SD (33,33%), 2) 4 penelitian siswa sekolah menengah/profesional (66,67%), maka dapat disimpulkan bahwa penelitian terkait 2 variabel yang diteliti pada periode 2013-2019 didominasi oleh siswa SMA/SMK.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian pengaruh penerapan gaya mengajar komando dalam penguasaan keterampilan dasar gerak guling ke belakang pada senam lebih banyak dilakukan oleh siswa SMA/profesional periode tahun 2013-2019.

Dari 6 penelitian tersebut terlihat bahwa kelompok subjek penelitian berdasarkan lokasi penelitian terdiri dari 1) Langowan, 2) Tondano, 3) Remboken, 4) Kawangkoan, 5) Tomohon. Berdasarkan tabel 4.3, keragaman subjek penelitian dapat dilihat di bawah ini: 1) Langowan, 1

subjek (16,67%), 2) Tondano, 1 subjek (16,67%), 3) Remboken, 1 subjek (16,67%), 4) Kawangkoan dengan 1 subjek (16,67%) dan 5) Tomohon dengan 2 subjek (33,33%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian terhadap 2 variabel yang diteliti pada periode 2013-2019 dilakukan terutama di kota Tomohon sebesar 33,33%. Pada penelitian ini jumlah sampel yang sesuai dengan tujuan penelitian adalah 6 sampel.

Cohen's d untuk effect size

$$\text{Effect Size (ES)} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{Sgab}$$

$$Sgab = \frac{\sqrt{(N_2-1)S_2^2 + (N_1-1)S_1^2}}{N_1 + N_2 - 2}$$

Penjelasan :

ES = Effect Size

\bar{x}_2 = Rata-rata X_2

\bar{x}_1 = Rata-rata X_1

S_1^2 = Varians X_1

N_1 = Sampel X_1

S_2^2 = Varians X_2

N_2 = Sampel X_2

$Sgab$ = Standar Deviasi Gabungan

(Beal D.J. Cohen 2003:25)

Berdasarkan perhitungan diketahui bahwa ke-6 penelitian memiliki harga effect size yang besar hal ini berdasarkan tabel interpretasi effect size penelitian tersebut. Dari perhitungan diperoleh $\overline{ES} = 2.046048$. Ukuran efek, yang mewakili efek dari suatu perlakuan, merupakan bagian penting dari meta-analisis karena memberikan informasi tentang hasil ringkasan. Dengan menentukan ukuran efek dari setiap penelitian, rata-rata ukuran efek keseluruhan dapat ditentukan. Perhitungan ini dilakukan karena banyak sampel yang mencari perbedaan hanya pada penggunaan gaya mengajar imperatif, sedangkan besarnya price effect dalam penelitian ini menggambarkan besarnya pengaruh penggunaan perintah. Gaya mengajar menguasai keterampilan dasar akrobatik. Perhitungan besaran efek didasarkan pada data mentah yang disertakan dalam lampiran tesis. Hasil perhitungan ini membentuk dasar dari meta-analisis berikutnya. Dari 6 contoh kesimpulan tersebut, semuanya disajikan dengan harga size-effect.

Menghitung price effect size yields (ES) total 2.046048. Berdasarkan tabel interpretasi effect size, harga effect size yang dihasilkan relatif besar. Artinya penggunaan gaya mengajar

perintah yang terdapat pada sampel memberikan kontribusi terhadap penguasaan keterampilan dasar gerak guling ke belakang pada senam.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan perhitungan sample effect size menghasilkan rata-rata effect size sebesar 2.046048 hal ini menunjukkan bahwa price effect size relatif besar, sedangkan berdasarkan jenis pekerjaan yang mendominasi adalah SMA. Siswa SMK/SMK mendapat nilai 66,67%, sedangkan berdasarkan lokasi penelitian didominasi oleh kota Tomohon sebesar 33,33%. Hal ini menunjukkan bahwa gaya mengajar komando berpengaruh positif terhadap penguasaan keterampilan gerak dasar guling punggung pada senam.

Daftar Pustaka

- Agus Mahendra. *Senam*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP D-III. 2000.
- Biasworo Adisuyanto. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia. 2009.
- Beal, D.J., Cohen, R.R., Burke, M.J. and McLendon, C.L *Kohesi dan kinerja dalam kelompok: Klarifikasi meta-analitik dari hubungan konstruk. Jurnal Psikologi Terapan* , 88(6): 989-1004. 2003.
- Merriyana, R. *Meta Analisis Penelitian Alternatif bagi Guru*. Jurnal Pendidikan Penabur. No. 6, Th. V, 102-106. (<http://bpkpenabur.or.id/wpcontent/uploads/2015/10/jurnal-No06-V-Juni2006.pdf>). 2006.
- Mutohir, Toho Cholik. *Gagasan-gagasan tentang Pendidikan jasmani dan olahraga*. Surabaya unesa . 2002.