



## Penerapan Metode Permainan dalam Keterampilan Roll Belakang

**Diky Hadyansah**  
**PJKR, STKIP Pasundan Cimahi**  
 e-mail: dickshyden@gmail.com

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
 Diterima: April 2021  
 Disetujui: April 2021  
 Dipublikasikan: April 2021

*Keywords:* Metode Permainan;  
 Roll Belakang

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode permainan terhadap keterampilan roll belakang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain kelompok tunggal pre test post test. Subjek penelitian merupakan siswa SMAN 1 Cililin kelas X IPA sebanyak 34 siswa dengan teknik sampling *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes yang terdiri dari dua bagian, yaitu *pre test* dan *post test*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi tentang penampilan kemampuan gerak roll belakang. Hasil penelitian menunjukkan metode permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan roll belakang dalam pembelajaran senam lantai pada peserta didik kelas X IPA 1 SMAN 1 Cililin.

### Abstract

*This study aims to determine the effect of the application of the game method on back roll skills. The method used in this study is an experimental method with a single group design pre-test post-test. The research subjects were 34 students of SMAN 1 Cililin class X IPA using cluster random sampling technique. The data collection technique used a test method which consisted of two parts, namely the pre-test and post-test. The research instrument used an observation sheet about the appearance of the back-roll motion ability. The results showed that the game method had a significant effect on the back-roll skills in learning floor gymnastics in class X IPA 1 students of SMAN 1 Cililin.*

© 2021 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: PJKR STKIP Pasundan Cimahi  
 E-mail: supriadyandy@gmail.com

ISSN 2622-7835 (online)  
 ISSN 2622-7827 (print)

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik (Suherman 2009). Definisi tersebut menjelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan untuk mencapai kompetensi yang harus dimiliki siswa. Kompetensi ini merujuk pada tujuan pendidikan nasional yang tertera di undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 3 (UU RI 2003) yang menyatakan bahwa “tujuan pendidikan adalah mengembangkan 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”. Adapun cara untuk mencapai itu melalui dan tentang gerak seperti aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri, aktivitas ritmik, aquatic, aktivitas luar kelas dan lain-lain. Aktivitas itu dapat ditempatkan sebagai alat atau tujuan yang ingin dicapai.

Senam lantai merupakan bagian dari aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Senam lantai terbagi kedalam unsur gerakan statis dan dinamis (Sari, Pujianto, and Insanisty 2018). Keterampilan yang bersifat statis seperti kayang, sikap lilin, headstand dan lain-lain. Adapun keterampilan yang bersifat dinamis seperti roll depan, roll belakang, guling lenting, salto dan lain-lain. Roll belakang adalah gerakan badan berguling kearah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk (Adi 2018).

Gerakan roll belakang yang kompleks serta metode pembelajaran yang kurang bervariasi membuat para siswa menjadi jenuh, kurang termotivasi, kurang menyenangkan atau monoton. Hal ini menjadi salah satu penyebab tidak tercapainya peran pendidikan jasmani di sekolah sebagai alat atau tujuan dari tujuan pendidikan nasional. Maka seorang guru dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam menggunakan berbagai strategi, metode, bahkan media atau alat bantu dalam proses belajar mengajar (Gunawan, Millah, and Mulyana 2018). hal tersebut agar tujuan pembelajaran dapat tercapai baik dari segi kognitif, afektif maupun psikomotor. Salah satu indikator keberhasilan pembelajaran adalah terciptanya lingkungan yang menyenangkan dan kondusif selama proses pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, menjadi sebuah keharusan bagi seorang guru untuk merancang proses pembelajaran dengan baik. Hal yang tidak kalah penting dalam pembelajaran adalah Penyajian pembelajaran penjas itu sendiri, yang harus disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa (Solihin 2017). Hal tersebut agar muncul rasa keberanian, kesenangan, dan rasa percaya diri pada diri siswa (Pristiawati 2016).

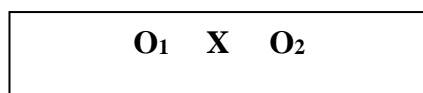
Metode permainan merupakan salah satu yang dipertimbangkan dalam pembelajaran senam lantai. Permainan dapat membangun nilai-nilai sosial yang terkandung, misalnya kebersamaan, menghargai perbedaan, kekompakan, kejujuran, menerima kelebihan lawan atau tim lain untuk mewujudkan lahirnya pribadi-pribadi unggul yang bermartabat (Rohendi 2015). Dengan adanya model latihan permainan diharapkan dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran senam lantai.

Beberapa literature yang berkaitan dengan penelitian ini adalah pengaruh metode bermain terhadap hasil belajar senam lantai roll belakang yang menunjukkan pengaruh metode permainan terhadap hasil belajar roll belakang (Sari et al. 2018). Namun subjek dan bentuk

permainan yang berbeda dari penelitian ini menjadi pertimbangan peneliti untuk mendalami materi ini. Urgensi penelitian ini adalah untuk menghindari kejenuhan dan meningkatkan motivasi anak dalam melakukan pembelajaran senam diperlukan model pembelajaran yang menarik. Metode permainan ini mengusung *situated learning* sehingga anak akan merasa senang dan bias mengeksplorasi semua kemampuan yang dimiliki. Jika hal ini tidak dilakukan maka akan menimbulkan kejenuhan yang tinggi.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian Penerapan Metode Permainan dalam pembelajaran Roll Belakang adalah metode eksperimen dengan desain kelompok tunggal *pre-test post-test*.



Gambar 1. Model Eksperimen dengan Desain One Group Pretest-posttest Design  
(Sugiyono 2015)

Keterangan:

- X : Perlakuan metode Permainan
- O<sub>1</sub> : Test awal
- O<sub>2</sub> : Test akhir

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Cililin Kelas X. Sampel penelitian adalah siswa SMAN 1 Cililin kelas X IPA sebanyak 34 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* yang termasuk ke dalam *probability sampling*. *Cluster random sampling* adalah memilih sampel bukan didasarkan pada individual, tetapi lebih didasarkan pada kelompok, daerah, atau kelompok subjek yang secara alami berkumpul bersama (Sukardi 2003).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes yang terdiri dari dua bagian, yaitu pre-test yang berfungsi untuk menggambarkan kemampuan awal siswa sebelum diberikan penerapan metode permainan dalam pembelajaran roll belakang dan tes kedua adalah post-test yang berfungsi menggambarkan kemampuan tersebut setelah diberikan perlakuan berupa penerapan metode permainan. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi tentang penampilan kemampuan gerak roll belakang yang dikembangkan oleh Suwandar & Hambali (2019) dengan hasil validitas konstruk sebesar 0,852 dikriteria "Sangat

Tinggi” dan hasil reliabilitas tes re-test sebesar 0,606 dikriteria “Tinggi”. Data yang terkumpul akan diolah dan dianalisis dengan SPSS secara deskriptif menggunakan Uji T-test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil data penilitan meliputi rata-rata, simpangan baku, uji normalitas dan uji t-test akan disajikan di table dibawah ini:

**Tabel 1.** Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	34	8.91	1.913	6	12
Posttest	34	14.91	1.694	11	19

Berdasarkan table 1 didapatkan skor rata-rata untuk *pre-test* adalah 8.91 sedangkan rata-rata untuk *post-test* adalah 14.91. Simpangan baku untuk *pre-test* adalah 1.91 dan simpangan baku untuk *post-test* adalah 1.69. Hasil tersebut diperoleh dari 34 siswa sebagai sampel penelitian.

Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *one sampel Kolmogrov Smirnov test* sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Pretest	Posttest
N		34	34
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	8.91	14.91
	Std. Deviation	1.913	1.694
Most Extreme Differences	Absolute	.135	.122
	Positive	.135	.117
	Negative	-.127	-.122
Test Statistic		.135	.122
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>.118<sup>c</sup></b>	<b>.200<sup>c,d</sup></b>

Berdasarkan *output test of normality*, diperoleh nilai signifikansi untuk *pre-test* adalah 0,118 (>0.05) maka dari itu untuk data tes awal menunjukkan distribusi normal dan untuk *post-test* adalah 0,200 (>0.05) maka dari itu data tes akhir menunjukkan distribusi normal, maka data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Analisis data dilakukan dengan Uji-t pada data *pre-test* dan *post-test* hasil belajar roll belakang kelas X IPA 1 SMAN 1 Cililin. Dalam uji ini akan menguji hipotesis nol ( $H_0$ ): tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap Teknik dasar roll belakang di SMAN 1 Cililin. Untuk menerima atau menolak ( $H_0$ ) dengan membandingkan nilai t hitung dengan nilai t table. Kriterianya adalah menerima  $H_0$  apabila t

hitung < t table pada taraf signifikan 0,05. Berikut hasil yang di peroleh lewat pengolahan data *paired sample statistics*:

**Tabel 3.** Hasil Uji *-T Paired Sample Test One-Sample Tes*

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	27.167	33	.000	8.912	8.24	9.58
Posttest	<b>51.318</b>	33	.000	14.912	14.32	15.50

Pada output ini memperoleh hasil uji-t sebesar 51.318 dan nilai t table pada dk (0,05) (33) sebesar 1.69. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t table ( $51.318 > 1.69$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan Teknik roll belakang melalui penerapan metode permainan pada peserta didik SMAN 1 Cililin kelas X IPA 1.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar keterampilan roll belakang melalui penerapan metode permainan pada peserta didik kelas X IPA 1 SMAN 1 Cililin, hal tersebut dapat dilihat dari perolehan skor pada analisis hasil uji t menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Pencapaian dari peningkatan hasil belajar tidak terlepas dari adanya penerapan metode permainan yang menjadi bagian di dalam proses perlakuan. metode permainan itu sendiri pada dasarnya mampu memberikan dampak positif serta manfaat terhadap pencapaian hasil belajar peserta didik, hal tersebut sejalan dengan pendapat (Wuryantoro and Muktiani 2013) yang menjadi keunggulan dari metode permainan atau bermain yaitu "Bermain dapat digunakan sebagai alat pendidikan. Bermain menumbuhkan rasa senang, rasa senang pada peserta didik merupakan suasana pendidikan yang baik, dengan adanya rasa senang memudahkan dalam mendidik dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran".

Sehingga dengan penerapan metode permainan diharapkan mampu merangsang peserta didik dalam memahami materi Teknik roll belakang dan dapat membuat peserta didik bergerak aktif dalam pembelajaran. Metode pembelajaran melalui permainan atau bermain diharapkan mampu menjadikan proses pembelajaran lebih menarik, menyenangkan dan efektif. Selain itu secara tidak langsung dengan penerapan metode permainan proses pembelajaran penjas dapat

menunjang aktifitas gerak yang dilakukan peserta didik, sehingga peserta didik lebih mudah dalam memahami materi dan teknik dasar khususnya pada saat pembelajaran roll belakang. Guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan (Zainuri 2020). Bermain menjadi salah satu metode yang dapat diterapkan dalam pembelajaran disekolah. Bermain merupakan metode yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata atau berkomunikasi, belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak, serta suara (Sumarni 2017). Dengan metode permainan guru tidak hanya dapat memperjelas materi dan informasi saja tetapi dengan pembelajaran melalui metode permainan dapat lebih efektif karena mampu memberikan rasa senang sehingga dapat menimbulkan motivasi terhadap peserta didik untuk belajar dan meningkatkan hasil belajar roll belakang senam lantai. Pendekatan Bermain dapat membuat rileks dan menghibur sehingga dapat dijadikan alat untuk melatih keterampilan teknik dasar sebuah cabang olahraga karena siswa akan melakukan latihan gerak dengan gembira, sehingga akan menghilangkan efek kelelahan (Hidayat, Riyanto, and Rosman 2018).

Penelitian ini tidak hanya memberikan dampak terhadap hasil senam lantai saja. Ada aspek lain yang bisa dilihat, aspek tersebut adalah anak bisa mengeluarkan semua kemampuan yang dimilikinya. Kemampuan ini didasari oleh metode yang digunakan memberikan kebebasan siswa dalam mengikuti pelajaran dan tidak adanya tekanan. Keterbatasan penelitian ini hanya dilakukan di SMA 1 Cililin hanya dengan menggunakan alat yang ada dan disesuaikan dengan karakteristik anak.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai pengaruh permainan terhadap hasil belajar keterampilan roll belakang pada pembelajaran senam lantai di SMAN 1 Cililin, yang dilaksanakan selama enam pertemuan maka peneliti menyimpulkan hasil penelitian yaitu: metode permainan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan roll belakang dalam pembelajaran senam lantai pada peserta didik kelas X IPA 1 SMAN 1 Cililin.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adi, Sapto. 2018. *BENTUK-BENTUK DASAR GERAKAN SENAM*.  
Gunawan, Sani, Haikal Millah, and Fegie Rizkia Mulyana. 2018. "Development of Tools for Forwarding Somersault Skills." 7(24):200–207.

- Hidayat, Syarif, Pulung Riyanto, and Deden Budi Rosman. 2018. "Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Eksrakurikuler SMK Negeri 1 Subang." *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 4(01).
- Pristiawati, Ani. 2016. "Pembelajaran Dengan Penggunaan Media Pada Renang Gaya Dada Mahasiswa PJKR Angkatan 2013 Di Stkip Pasundan Cimahi." *Jurnal Olahraga* 2(1):24–31. doi: 10.37742/jo.v2i1.60.
- Rohendi, Aep. 2015. "Pengembangan Model Passing Bawah Bolavoli Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Gatrik Di SMPN 3 Parongpong Kabupaten Bandung Barat." *Jurnal Olahraga* 1(2):57–65. doi: 10.37742/jo.v1i2.46.
- Sari, Yeyen, Dian Pujiyanto, and Bayu Insanisty. 2018. "Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Bengkulu." *Kinestetik* 2(1):75–80. doi: 10.33369/jk.v2i1.9190.
- Solihin, Akhmad Olih. 2017. "Implementasi Pendekatan Scientific Dalam Pembelajaran Penjas Untuk Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga* 1(No 1):1–5.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. 2009. "Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani." *Bandung: CV. Bintang Warli Artika*.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sumarni, Titin. 2017. "PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 18 KOTA PEKANBARU Titin Sumarni Guru SD Negeri 18 Pekanbaru." *JURNAL PIGUR* 01 No. 02:40–48.
- Suwandar, Etor, and Sumbara Hambali. 2019. *Pembelajaran Senam*. Pertama. Cimahi.
- UU RI. 2003. *UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL*.
- Wuryantoro, Kun, and Nur Rohmah Muktiani. 2013. "Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas Viii Mts Ma ' Arif Nu Kemiri Purworejo." 9(November).
- Zainuri, Kurnia. 2020. "Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan." *Jurnal Paedagogy* 7(1):35–42.