



Pengaruh Model Pembelajaran Direct Intruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai di SMAN 1 Klari

Muhamad Zidan Syahdilla Islami Tefa¹, Abduloh², Feby Kurniawan³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 29 November 2023

Revised: 11 Desember 2023

Accepted: 18 Desember 2023

Pada pelaksanaannya kegiatan pembelajaran senam lantai di sekolah sering ditemukan perilaku - perilaku siswa yang tidak sesuai dengan harapan. Siswa merasa takut, ragu-ragu dan malu untuk melakukan gerakan senam yang diajarkan guru. Perilaku siswa yang takut dan ragu-ragu pada saat memulai untuk melakukan gerakan, siswa takut dertertawakan dan diolok-olok saat melakukan gerakan dan berdampak pada siswa hilang rasa percaya dirinya, keadaan fisik. Kekuatan dan kelentukan yang kurang adalah salah satu faktor penghambat dalam kegiatan belajar senam, bakat peserta didik sangat berbeda, ada yang belajar dengan cepat dan ada pula yang lambat. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang di dalamnya ditemukan minimal satu variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab-akibat. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian pre-eksperimental, dengan design penelitian berbentuk "the one group pretest-posttest design". Dengan ini dapat dikatakan model pembelajaran direct instruction terdapat pengaruh yang signifikan dengan skala sebesar 8,89. Setelah itu untuk guling belakang diperoleh nilai rata-rata yang berbeda antara pre test dan post test, yaitu nilai rata-rata tes awal 63,81 dan nilai rata rata pada tes akhir 76,15. Dengan ini dapat dikatakan model pembelajaran direct instruction terdapat pengaruh yang signifikan dengan skala 12,34.ada perbedaan antara hasil belajar senam lantai untuk pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan model pembelajaran direct instruction terhadap hasil belajar teknik dasar senam lantai di SMAN 1 Klari

Keywords: *Senam Lantai, Model Pembelajaran Direct Intruction*

(*) Corresponding Author: mzidansyahdilla@gmail.com

How to Cite: Tefa, M. Z. S. I., Abduloh, A., & Kurniawan, F. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Intruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai di SMAN 1 Klari. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10432750>.

INTRODUCTION

Menurut Roji dan Yulianti dalam Nugraheni (2019) pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap aktivitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Selain itu menurut Faridah (2016) pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dirancang secara sengaja, sistematis dan terukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan kognitif, psikomotorik dan afektif peserta didik. Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan direncanakan secara sistematis untuk meningkatkan individu secara organik, neurumuskuler perceptual, kognitif, social, dan emosional.

Senam lantai merupakan “satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan” (Muhajir dalam Nugraheni, 2019). Menurut Rusdin et al (2021) senam lantai yaitu “latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan”. Senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam sendiri terdiri dari 3 macam, yaitu: senam dasar, senam ketangkasan, dan senam irama. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai, sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat. Di dalam senam lantai terdapat bermacam-macam bentuk gerakan, baik yang dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk sikap keseimbangan. Sedangkan mudah atau sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti: kelemasan, ketepatan, keseimbangan, dan ketangkasan dari yang melakukannya. Roll depan, roll belakang, yang sering mereka lakukan ketika mereka bermain. Gerakan pada senam lantai membutuhkan keterampilan yang baik untuk melakukannya, karena senam merupakan aktivitas fisik yang membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan didalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkan, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Pada penelitian ini peneliti hanya membatasi hasil belajar senam lantai pada ranah aspek psikomotor. Yaitu aspek siswa dapat melakukan keterampilan senam lantai dengan benar. Masalah yang telah dipaparkan diatas dapat dipecahkan dengan beberapa alternatif pemecahan masalah, antara lain merekayasa proses pembelajaran. Banyak model pembelajaran yang dapat dilakukan oleh guru dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mampu menerima materi yang diberikan. Untuk pembelajaran senam maka peneliti memfokuskan model mempelajari langsung (direct instruction). Model pembelajaran ini sangat cocok dilakukan ketika mengajarkan materi senam lantai karena sebelum siswa melakukan, seorang guru harus memberikan demonstrasi gerakan yang baik dan benar dahulu, sehingga tidak ada kesalahan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan gerakan tersebut. Dalam pembelajaran aktivitas senam, siswa harus menguasai terlebih dahulu gerakan apa yang telah diinstruksikan agar tidak terjadi kesalahan yang membuat siswa tersebut menjadi cedera atau celaka, hal ini juga dikemukakan oleh Gagnon dan Maccini (dalam jurnal *An International Multidisciplinary Journal Ethiopia* 2011:5) bahwa “instruksi langsung adalah metode khusus pengajaran yang berfokus pada apa yang diajarkan sehubungan dengan desain kurikulum dan bagaimana mengajar yang berfokus pada teknik pengajaran khusus”. “Tujuan utama pembelajaran langsung (direct intruction) adalah untuk memaksimalkan penggunaan waktu belajar siswa. Beberapa temuan dalam teori perilaku di

antaranya adalah pencapaian siswa yang dihubungkan dengan waktu yang digunakan oleh siswa dalam belajar/tugas dan kecepatan siswa untuk berhasil dalam mengerjakan tugas sangat positif". (Juliantine, M.Pd dkk 2013:41).

Pada penelitian ini peneliti hanya membatasi hasil belajar senam lantai pada ranah aspek psikomotor. Yaitu aspek siswa dapat melakukan keterampilan senam lantai dengan benar. Masalah yang telah dipaparkan diatas dapat dipecahkan dengan beberapa alternatif pemecahan masalah, antara lain merekayasa proses pembelajaran. Banyak model pembelajaran yang dapat dilakukan oleh guru dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mampu menerima materi yang diberikan. Untuk pembelajaran senam maka peneliti memfokuskan model mempelajari langsung (direct instruction). Model pembelajaran ini sangat cocok dilakukan ketika mengajarkan materi senam lantai karena sebelum siswa melakukan, seorang guru harus memberikan demonstrasi gerakan yang baik dan benar dahulu, sehingga tidak ada kesalahan yang dilakukan oleh siswa dalam melakukan gerakan tersebut. Dalam pembelajaran aktivitas senam, siswa harus menguasai terlebih dahulu gerakan apa yang telah diinstruksikan agar tidak terjadi kesalahan yang membuat siswa tersebut menjadi cedera atau celaka, hal ini juga dikemukakan oleh Gagnon dan Maccini (dalam jurnal *An International Multidisciplinary Journal Ethiopia* 2011:5) bahwa "instruksi langsung adalah metode khusus pengajaran yang berfokus pada apa yang diajarkan sehubungan dengan desain kurikulum dan bagaimana mengajar yang berfokus pada teknik pengajaran khusus". "Tujuan utama pembelajaran langsung (direct intruction) adalah untuk memaksimalkan penggunaan waktu belajar siswa. Beberapa temuan dalam teori perilaku di antaranya adalah pencapaian siswa yang dihubungkan dengan waktu yang digunakan oleh siswa dalam belajar/tugas dan kecepatan siswa untuk berhasil dalam mengerjakan tugas sangat positif". (Juliantine, M.Pd dkk 2013:41).

Masalah yang dirasakan peneliti adalah kondisi yang tidak diharapkan pada pelaksanaan pembelajaran Senam Lantai dalam materi gerakan Guling Depan (Forward Roll), Guling Belakang (Backward Roll), menurut Bapak Iman selaku guru pendidikan jasmani di sekolah SMAN 1 Klari terdapat 15 siswa yang tidak bisa melakukan gerakan roll depan, 13 siswa tidak bisa melakukan roll belakang sementara ada 17 siswa bisa melakukan gerakan roll depan dan roll belakang dan 7 siswa tidak bisa melakukan gerakan keduanya. Pada pelaksanaannya kegiatan pembelajaran senam lantai di sekolah sering ditemukan perilaku - perilaku siswa yang tidak sesuai dengan harapan. Siswa merasa takut, ragu-ragu dan malu untuk melakukan gerakan senam yang diajarkan guru. Perilaku siswa yang takut dan ragu-ragu pada saat memulai untuk melakukan gerakan, siswa takut ditertawakan dan diolok-olok saat melakukan gerakan dan berdampak pada siswa hilang rasa percaya dirinya, keadaan fisik. Kekuatan dan kelentukan yang kurang adalah salah satu faktor penghambat dalam kegiatan belajar senam, bakat peserta didik sangat berbeda, ada yang belajar dengan cepat dan ada pula yang lambat.

Dari uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan yang ada pada dengan judul penelitian "Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai Kelas X SMAN 1 Klari"

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Jadi, pada umumnya penelitian kuantitatif dilakukan pada sampel yang diambil random, sehingga kesimpulan hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi di mana sampel tersebut diambil.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang di dalamnya ditemukan minimal satu variabel yang dimanipulasi untuk mempelajari hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian eksperimen erat kaitannya dalam menguji suatu hipotesis dalam rangka mencari pengaruh, hubungan, maupun perbedaan perubahan terhadap kelompok yang dikenakan perlakuan. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Hal ini diperkuat oleh ungkapan Arikunto (2013:9) bahwa: Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian pre-eksperimental, dengan design penelitian berbentuk "the one group pretest-posttest design". Hal tersebut karena peneliti tidak mungkin memilih siswa untuk membentuk kelas baru dalam memberikan perlakuan terhadap pengaruh model pembelajaran langsung direct instruction terhadap hasil belajar teknik dasar senam lantai pada siswa Kelas X SMA Negeri 1 Klari. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Dari penjelasan diatas maka penulis melakukan metode penelitian untuk mencari tahu ada tidaknya pengaruh model pembelajaran direct instruction terhadap hasil belajar teknik dasar senam lantai SMAN 1 Klari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Uji normalitas data dengan formula Lilliefors untuk melihat data apakah berdistribusi normal atau tidak. Bisa digunakan sebagai syarat dalam uji independen sample t-test, paired sample t-test, dan uji Anova.

Dasar pengambilan keputusan (Guntur Edutek, 2020)

- Jika nilai/data signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.

- Sebaliknya jika nilai signifikansi (sig) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. 1 Tabel Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X01	.170	80	.000	.906	80	.000
X02	.237	80	.000	.856	80	.000
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji normalitas Lilliefors diperoleh nilai guling depan $0,000 < 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu data tidak berdistribusi normal, maka tidak dapat diujikan ke pengujian parametric tetapi dapat dilanjutkan dengan pengujian non parametric melalui uji Wilcoxon.

Tabel 1. 2 Tabel Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a		
		X02 - X01
Z		-7.374 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on negative ranks.		

Dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon (Sahid Rajarjo, 2018)

1. Jika nilai Asymp.Sig $< 0,05$, maka Hipotesis diterima.
2. Jika nilai Asymp.Sig $> 0,05$, maka hipotesis ditolak.

Berdasarkan output software spss 25 test statistics diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis Diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil belajar senam lantai untuk pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan model pembelajaran direct instruction terhadap hasil belajar teknik dasar senam lantai di SMAN 1 Klari.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh keterampilan gerak senam lantai guling depan dan guling belakang pada siswa sekolah dasar setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan model pembelajaran direct instruction atau pembelajaran langsung. Peningkatan keterampilan gerak senam guling guling depan yang dialami oleh siswa terjadi karena dalam proses pembelajaran, siswa terlibat aktif dalam melakukan gerakan senam atau dibimbing secara tepat oleh guru. Guru dalam hal ini bertugas sebagai instruktur yang memberikan contoh

gerakan, sekaligus sebagai evaluator dalam memperbaiki gerakan senam yang dilakukan oleh siswa (Suherlan,2019).

Model direct instruction pada akhirnya memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat melakukan gerakan sesuai dengan teknik yang benar pada saat melakukan gerakan senam, karena pembelajaran keterampilan gerak dilakukan secara bertahap dimulai dari gerakan yang paling mudah menuju gerakan yang kompleks. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa model pembelajaran langsung (Direct Intruction) merupakan salah satu pendekatan yang dirancang secara tersusun dan dilaksanakan secara bertahap, sehingga penyampaian pengetahuan atau ilmu menjadi efektif dan efisien (Mirawati & Royani,2019; Rahayu,2018; Sumardiyanto,2016).

Bedasarkan hasil penelitian yang terdahulu yang diteliti oleh Maburr, dkk. Tahun 2021 yang berjudul tentang “pengaruh model pembelajaran direct instruction terhadap hasil pembelajaran guling depan senam lantai” bahwasannya terdapat pengaruh terhadap hasil belajar teknik dasar guling depan senam pada siswa sekolah dasar.

Setelah itu ada juga penelitian dari Chandra Ongky Anggriawan, dkk tahun 2019 yang berjudul tentang “Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Guling Depan dan Guling Belakang Pada Senam Lantai Melalui Multimedia Interaktif Untuk Kelas VII SMP Negeri 1 Sumberpucung Kabupaten Malang” penelitian ini menyatakan bahwa produk multimedia interaktif dalam pembelajaran guling depan dan guling belakang dapat dijadikan media pembelajaran oleh guru dan sumber belajar mandiri siswa, dengan adanya penjelasan teknik dan menampilkan video pembelajaran dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenal materi teknik dasar senam lantai yaitu guling depan dan guling belakang, Produk video pembelajaran ini nantinya akan mempermudah guru dalam menyampaikan materi kepada siswa. Maka dari itu selain dari produk multimedia interaktif, direct instruction model terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kinerja guling depan dan guling belakang.

Hasil penghitungan dengan spss 25 telah membuktikan setelah dilakukan perlakuan/treatment penerapan model pembelajaran direct instruction terhadap guling depan diperoleh nilai rata-rata yang berbeda antara pre test dan post test, yaitu nilai rata-rata tes awal 72,85 dan nilai rata rata pada tes akhir 81,74. Dengan hal ini dapat dikatakan model pembelajaran direct instruction terdapat pengaruh yang signifikan dengan skala sebesar 8,89. Setelah itu untuk guling belakang diperoleh nilai rata-rata yang berbeda antara pre test dan post test, yaitu nilai rata-rata tes awal 63,81 dan nilai rata rata pada tes akhir 76,15. Dengan hal ini dapat dikatakan model pembelajaran direct instruction terdapat pengaruh yang signifikan dengan skala 12,34.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan perlakuan/treatment penerapan model pembelajaran direct instruction terhadap guling depan dengan kedua teknik dasar baik guling depan maupun guling belakang yakni interpretasi output Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis

Diterima”. diperoleh nilai rata-rata yang berbeda antara pre test dan post test, yaitu nilai rata-rata tes awal 72,85 dan nilai rata-rata pada tes akhir 81,74. Dan untuk guling belakang diperoleh nilai rata-rata yang berbeda antara pre test dan post test, yaitu nilai rata-rata tes awal 63,81 dan nilai rata-rata pada tes akhir 76,15.

Artinya ada perbedaan antara hasil belajar senam lantai untuk pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan model pembelajaran direct instruction terhadap hasil belajar teknik dasar senam lantai di SMAN 1 Klari. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran direct instruction memberikan pengaruh terhadap hasil belajar teknik dasar senam lantai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). *Pengertian pendidikan jasmani*.
- Aka, & Adisuyanto, B. (2009). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Grasindo.
- Akrim, Sulasmi, E., Eriska, P., & Hidayat, F. P. (2020). Kampus Merdeka di Era new Normal Ditinjau dari Perspektif Ilmu Pengetahuan. In *Book Chapter Covid 19 & Kampus Merdeka di Era new Normal Ditinjau dari Perspektif Ilmu Pengetahuan* (Vol. 4).
- Aminah, N., & Wahyuni, I. (2019). *Keterampilan Dasar Mengajar*. LovRinz Publishing.
- Andriansyah, T., Junaidi, I. A., & Manulang, J. G. (2023). *Dampak Virus Covid-19 pada Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di SMA N 2 Semendawai Barat Tahun Ajaran 2021 / 2022 Penyelenggaraan Kebijakan dan Edukasi dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease*. 05(02), 4437–4447.
- Andriyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Pt. Balai Pustaka (Persero).
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Arisman, A., & Noviarini, T. (2021). Tabata Workout dalam Meningkatkan Kebugaran Atlet Panahan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 12–22.
- Asrori, M. (2013). Madrasah. *Madrasah: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 50, 453–456. https://doi.org/10.1007/978-94-024-1267-3_843
- Astuti, E. W., & Hartoto, S. (2016). Penerapan Permainan Bola Basket Mini Untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 53(3), 568–573. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Dewi, R. P., & Sepriadi, S. (2021). Minat Siswa SMP Terhadap Pembelajaran PJOK Secara Daring Pada Masa New Normal. *Physical Activity Journal*, 2(2), 205. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3988>
- Farida, A., Rois, S., & Ahmad, E. S. (2023). *Sekolah yang Menyenangkan: metode kreatif mengajar dan pengembangan karakter siswa*. Nuansa Cendekia.
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38–

53.

- Firmandi, H., Haetami, M., & Triansyah, A. (2017). PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM TIGER SPRONG. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 1–9. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>.