

Tingkat Kemampuan Guling Depan Siswa SMP Negeri 01 Cimanggu Tahun 2022/2023

Kusmiyati¹, Ari Ghana Yulianto², Teguh Wibowo³

STKIP Darussalam Cilacap, Jl.Raya Karangpucung-Majenang, KM 02, Kec. Karangpucung,
Kab. Cilacap, Jawa Tengah 53255

Email: kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id , ariganayulianto@stkipdarussalamcilacap.ac.id ,
teguhwiwibo05@gmail.com

Abstract: *This research was motivated by the obstacles faced by students at SMP Negeri 01 Cimanggu in participating in forward roll learning. This study aims to determine the ability to do a front roll of class X students at SMP Negeri 01 Cimanggu. This research is quantitative research with a descriptive research design or just describing it. The population of this study was all class X students of SMP Negeri 01 Cimanggu with a total of 27 students consisting of 13 male students and 14 female students. The sample used is all members of the population. Data were collected using a test, with the instrument used being a test of the ability to do a front roll. The data analysis technique uses descriptive analysis, expressed in percentage form. The results of the research showed that the ability to do a forward roll of class 7 students (25.93%) in the good category; 12 students (44.44%) are in the moderate category, 6 students (22.22%) are in the poor category, 2 students (7.41%) are in the very poor category.*

Keywords: *Ability, forward roll*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hambatan pada diri siswa SMP Negeri 01 Cimanggu dalam mengikuti pembelajaran guling depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan melakukan guling depan siswa kelas X SMP Negeri 01 Cimanggu, Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif atau hanya menggambarkan saja. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMP Negeri 01 Cimanggu dengan jumlah 27 siswa yang terdiri dari 13 siswa putra dan 14 siswa putri. Adapun sampel yang digunakan adalah seluruh anggota populasi. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan melakukan guling depan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian memperoleh bahwa kemampuan melakukan guling depan siswa kelas X SMP Negeri 01 Cimanggu berkategori sedang, secara keseluruhan terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (25,93%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, 2 siswa (7,41%) dalam kategori sangat kurang.

Kata kunci: Kemampuan, guling depan

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan manusia melalui bimbingan, pengajaran dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Secara spesifik pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang didalamnya terkandung banyak tujuan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Guru diharapkan memperhatikan beberapa faktor, diantaranya: faktor siswa, faktor materi, faktor sarana dan prasarana, serta faktor penilaian. Dalam prosesnya guru hendaknya mengajarkan berbagai gerak dasar, strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, dan kerjasama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2004:4) adalah : a. Mampu mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta mampu mendesain program latihan kebugaran jasmani yang aman sesuai dengan latihan. b. Memajukan kompetensi untuk melakukan gerakan yang efisien, memiliki keterampilan teknis dan taktis serta

pengetahuan yang memadai untuk melakukan paling tidak satu jenis aktivitas jasmani olahraga c. Mendemonstrasikan gaya hidup aktif dan gemar melakukan kegiatan jasmani secara reguler d. Menghormati hubungan dengan orang lain karena berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, menghargai kegiatan olahraga yang mengarah kepada 1 pemahaman yang universal dan multi budaya serta memiliki kegembiraan karena mengikuti olahraga secara reguler. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), merupakan salah satu pedoman yang harus dimiliki oleh setiap guru untuk menyiapkan peserta didik kearah yang lebih baik. KTSP merupakan sebuah dokumen yang akan diimplementasikan sebagai panduan proses pembelajaran, baik di kelas maupun di luar kelas. Pembelajaran hendaknya berlangsung secara efektif dan efisien yang mampu membangkitkan aktivitas dan kreativitas peserta didik. Para pendidik hendaknya mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan bagi peserta didik. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari kurikulum yang harus disampaikan kepada peserta didik oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesempatan dengan baik. Proses pelaksanaan pembelajaran harus sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui aktifitas jasmani (Depdiknas, 2004:2)

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian diskriptif kuantitatif dengan prosentase Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas X SMP Negeri 01 Cimanggu. Artinya dalam penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan menggunakan tes dan pengukuran, sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 01 Cimanggu. Subjek yang akan diteliti adalah siswa kelas X.

2.1. Definisi Operasional Variabel

Penelitian Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka variabel pada penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu, tingkat kemampuan melakukan guling depan, kurang kemampuan dalam melakukan guling depan adalah tingkat kurang kemampuan siswa dalam pembelajaran guling depan yang diukur berdasarkan kemampuan setiap siswa dalam melakukan guling depan. Tingkat kemampuan tersebut dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud lembar unjuk kerja untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan setiap siswa dalam melakukan gerakan guling depan. Sehingga peneliti harus menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa. Dari penilaian tersebut dapat diambil skor. Skor yang diperoleh dapat digunakan untuk mengukur kurangnya 26 kemampuan melakukan guling depan baik dari sikap awal, sikap saat melakukan dan sikap akhir setelah melakukan.

2.2. Teknik Pengumpulan Data

Setelah individu sampel ditetapkan, maka kegiatan yang dilakukan adalah cara pengumpulan data sampel penelitian yang sering disebut responden. Hasil penilaian tes unjuk kerja siswa meliputi tahapan-tahapan teknik guling depan yang benar dengan aspek-aspek dan skor yang ditentukan. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan guling depan, yang terdiri dari 3 faktor yang harus dicapai dalam penilaian yaitu, tahap persiapan, tahap gerakan dan akhir gerakan. Setiap subjek atau siswa yang akan dinilai dicantumkan dengan urutan subjek 1 sampai subjek terakhir dengan urutan ke kanan. Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa pernyataan atau kemampuan yang diperoleh dari siswa pada proses pembelajaran guling depan. Adapun teknik pengumpulan datanya berupa unjuk kerja, jadi setiap siswa harus melakukan guling depan untuk dinilai seberapa besar tingkat kemampuannya dalam melakukan gerakan guling depan dari tahap persiapan, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Penilaian tersebut menggunakan tes unjuk kerja. Dalam tes unjuk kerja aspek yang dinilai yaitu tahap persiapan, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Kriteria penilaiannya juga dibuat untuk menilai setiap gerakan yang akan dilakukan siswa. Setiap siswa akan dinilai menurut setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa dengan rentang skor 1-9, skor paling rendah yaitu 0 dan skor tertinggi dengan skor 9. Skor 1 jika hanya terpenuhi 1 kriteria, skor 2 jika terpenuhi 2 kriteria, skor 3 jika terpenuhi 3 kriteria

dan seterusnya jika siswa melakukan semua kriteria atau indikator sesuai dengan pedoman maka mendapat skor 9.

2.3. Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan, untuk memberikan makna sari skor yang ada, kemudian dibuat kategori menurut tingkat yang ada yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Pengkategorian tersebut menggunakan mean standar dan standar deviasi (SD). Tabel 4. Kategori Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Berdasarkan Rentang Norma Skor Baku

NO	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Baik sekali
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang sekali

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

SD : Standar Deviasi

M : Mean

Sumber : (Anas Sudjono, 2006: 175)

3. HASIL PENELITIAN

Kemampuan melakukan guling depan siswa kelas X SMP Negeri 01 Cimanggu yang terdiri dari 27 siswa yaitu, 14 siswa putri dan 13 siswa putra, memperoleh nilai maksimum sebesar 9 dan nilai minimum 6. Mean diperoleh sebesar 7,89 dan standar deviasi sebesar 0,89. Modus diperoleh sebesar 8 dan median sebesar 8,00.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan kemampuan melakukan guling depan berkategori sedang, secara keseluruhan terdapat 0 siswa (0,00%) dalam kategori baik sekali, 7 siswa (25,93%) dalam kategori baik, 12 siswa (44,44%) dalam kategori sedang, 6 siswa (22,22%) dalam kategori kurang, 2 siswa (7,41%) dalam kategori sangat kurang.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. 2006. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Agus Mahendra. 1999/2000. *Senam*. Jakarta : Depdikbud
- Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Depdiknas. 2006. *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) dan SLTP/SMU Negeri
- Hurlock, Muhammad Al Mighwar. 2006. *Psikologi Remaja Petunjuk bagi Guru dan Orang Tua*. Bandung: Pustaka Setia.
- Oemar Hamalik. 2005. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Rochman Natawidjaya. 1984. *Pengajaran Remedial*. Jakarta: Percetakan Negara
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rubsyah 2009. *Tingkat Kesulitan Belajar Senam Lantai Roll Belakang Siswa Kelas Atas SD Negeri Purwosari Purwodadi Purworejo Tahun Pelajaran 2009/2010*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sri Heriyanti. 2008. *Identifikasi Kesulitan Siswa Kelas VII SMP N 24 Purworejo Dalam Pembelajaran Guling Belakang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Renika Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Manajemen Penelitian* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Renika Cipta.
- _____ 2006. *Prosedur Penelitian*. (Edisi Revisi VI). Jakarta: PT Renika Cipta.
- _____ 2005. *Manajemen Penelitian* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Renika Cipta.
- 1992. *Manajemen Penelitian* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Renika Cipta.
- Sutrisno Hadi. 1991. *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta. Andi offset.