

PENERAPAN MODEL INQUIRI TERHADAP HASIL BELAJAR BACKROLL SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS X MA PEMBANGUNAN

Nur Ainunnayah Isnaini¹⁾, Elang Fauzan²⁾, Didi Muhtarom³⁾

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima(Maret) (2023)

Disetujui (Maret) (2023)

Dipublikasikan (April) (2023)

Keywords:

Back Roll, Inquiry,

Gymnastics

Abstract

Education is an effort that is carried out consciously and planned in order to realize the learning process where students can be active, The type of research used in this research is quantitative research with experimental methods. In this study using the Pretest-posttest Control Group Design or experimental control group design. The conclusions from the results of the data above are the application of the inquiry model to the results of learning back roll floor gymnastics in class X MA Mandiran Development there is an increase for the experimental group by 32.34 and for the control class by 32.34 33.87. Thus the inquiry model is very effective in improving the learning outcomes of back roll floor gymnastics. The results of this study use the Pretest-posttest Control Group Design or experimental control group design The conclusion from the research results of the application of the inquiry model to the learning outcomes of back roll floor gymnastics in class X MA Development students who applied the inquiry model to the total increase in the experimental class was 32.34 and the control class was 33.87 for the increase came from the results of the pretest and posttest. Thus the inquiry model is more effective to improve the ability of student learning outcome.

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Nur Ainunnayah Isnaini

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: nurainunnayahisnaini@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Dengan pendidikan kebugaran jasmani siswa akan belajar bagaimana cara mengontrol emosi dan rasa sportif dalam kegiatan jasmani bersama dengan siswa yang lainnya ketika berada di lapangan. (Sari, 2018)

Senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat. Senam lantai merupakan salah satu materi yang diberikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas X sebagai materi wajib bila memiliki sebuah fasilitas dan prasarana di sekolah. Hal ini memberi gambaran bahwa guru memiliki peran dalam memberikan materi tersebut untuk mencapai hasil belajar yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Selain itu juga harus didasari oleh minat dan motivasi siswa dalam mengikuti materi tersebut. (Titting, Hidayah, & Pranomo, 2016)

Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang sering diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Senam terdiri dari enam macam yaitu senam artistic, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampoline, dan senam umum. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam diatas, Senam lantai termasuk ke dalam kelompok senam artistik. Senam lantai terbagi kedalam unsur gerakan yang bersipat statis (diam ditempat) dan dinamis

(berpindah tempat). Keterampilan yang bersipat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan sebagainya. (Sari, 2018)

Back Roll adalah gerakan menggulingkan badan yang dilakukan diatas matras ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada (Sari, 2018).

Back Roll merupakan bentuk aktivitas jasmani yang kaya akan gerakan, cukup rumit dan komplek, sehingga dari pengamatan dan pengalaman penulis minat siswa mengenai pembelajaran senam lantai sedikit sekali dibandingkan pembelajaran bola besar seperti futsal dan basket, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai Roll belakang, siswa dalam mengikuti pembelajaran terkesan monoton, metode pembelajaran tidak bervariasi, kemudian masih banyak siswa yang tidak bisa menggulingkan badannya kebelakang yang diakibatkan karena lemahnya kekuatan otot lengan untuk membantu tolakan, masih banyaknya siswa yang menggulingkan badan tidak lurus yang diakibatkan kurangnya keseimbangan antara tangan yang satu dengan yang lainnya, masih banyak siswa yang dalam gerakan masih kaku serta takut dalam menggulingkan badan yang diakibatkan kurangnya kelenturan serta mental anak dalam melakukan gerakan. (Sari, 2018)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh inkuiri terhadap hasil belajar *back roll* senam lantai dimana masih banyak siswa di MA Pembangunan Mandirancan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan design *Pretest-posttest Control Group Design* atau desain kelompok kontrol eksperimen. (Lovisa, 2018)

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan menggunakan metode eksperimen dengan bentuk eksperimen. Adapun bentuk penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1:

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Group	Pretes	Perlakuan	Postes
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O1	-	O2

Rancangan penelitian ini disesuaikan dengan kebutuhan penelitian yang ingin mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan model inkuiri terhadap kemampuan *back roll*. Dari rancangan desain di atas dapat dijabarkan, O1 dan O1 merupakan hasil *pretest* dari kelompok eksperimen dan kontrol. Kemudian kelompok eksperimen akan mendapatkan treatment berupa model inkuiri. Setelah diberi treatment dan menunjukkan peningkatan maka akan dilakukan *posttest* untuk mengetahui hasil akhir kemampuan *back roll*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi MA Pembangunan Mandirancan yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Teknik ini digunakan karena populasi dijadikan sampel penelitian dengan siswa siswi MA Pembangunan Mandirancan yang berjumlah 30 orang. Peneliti menggunakan instrument Tes penilaian *Back Roll* dan observasi. Tes merupakan himpunan pertanyaan yang harus dijawab, harus ditanggapi, atau tugas yang harus dilaksanakan oleh orang yang dites, (Sudaryono 2017:253). Winarno (2011:94) mengatakan bahwa tes merupakan instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang (Mustafa, Gusdiyanto, & Kuku, 2020)

Tabel 2. Lembar penilaian *Back Roll*

Aspek yang diamati	Ceklis (✓)		nilai			
	1	2	3	4		

Sikap Awalan	
1.	Berdiri membelakangi matras
2.	Lakukan sikap jongkok
3.	Tekuk kedua siku tangan menghadap keatas didekat telinga
4.	Dagu dan lutut tarik kedada
Sikap Pelaksanaan	
1.	Gulingkan bahu kebelakang hingga bahu menyentuh matras
2.	Lutut dan dagu tetap didekat dada
3.	Telapak tangan dekat telinga
4.	Kedua telapak tangan menyentuh matras
Sikap Lanjutan	
1.	Gerakan kaki kebelakang kepala hingga menyentuh matras
2.	Dorong lengan keatas
3.	Kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di matras
4.	Lalu kembali kesikap jongkok dan menghadap matras

Kemudian lembar selanjutnya adalah lembar observasi siswa, sesuai dengan yang tertera pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Lembar Observasi siswa

NO.	Aspek yang diamati	skor			
		1	2	3	4
1.	Siswa mendengarkan penjelasan guru				
2.	Siswa memperhatikan contoh tahapan senam <i>back roll</i>				
3.	Siswa membebentuk beberapa kelompok				
4.	Siswa memperhatikan contoh gerakan senam <i>back roll</i>				
5.	Siswa mengikuti pembelajaran dengan Teratur				
6.	Siswa melakukan <i>back roll</i> penuh Semangat				
7.	Siswa aktif mengikuti pembelajaran <i>back roll</i>				
8.	Siswa memanfaatkan sarana yang ada				
9.	Siswa melakukan gerakan <i>back roll</i>				
10.	Siswa termotivasi dalam belajar senam <i>back roll</i>				

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data pretest dan posttest telah dinyatakan berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis dalam menjawab pertanyaan penelitian. Dengan hasil uji hipotesis yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Uji Hipotesis Kemampuan Back Roll

		Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Tes	-	9.029	2.331	-37.333	-27.333	-	14	.000
	Eksperimen -	32.33					13.86		
	Post-Tes	3					9		
	Eksperimen								

Pair	Pre-Test Kontrol -	-	12.332	3.184	-39.896	-26.238	-	14	.000
2	Post-Tes Kontrol	33.06					10.38		
		7					5		

Berdasarkan pair 1 diperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ maka dapat di simpulkan ada perbedaan rata-rata hasil belajar siswa untuk *pretest* kelas eksperimen dan *posttest* kelas. Berdasarkan pair 2 diperoleh nilai sig (2 tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ maka dapat di simpulkan ada perbedaan rata-rata hasil belajar siswa untuk *pretest* kelas kontrol dan *posttest* kelas kontrol. Sehingga diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilakukan (*pretest*) model inquiri dan setelah dilakukan (*posttest*) model inquiri terhadap hasil belajar *back roll* senam lantai pada siswa kelas X MA Pembangunan Mandirancan.

Berdasarkan analisis uji *t* yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model inquiri terhadap hasil belajar yang mana dapat dilihat dari nilai signifikansi hitung uji *t* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (*sig* 0,05). Pendekatan inkuiri adalah belajar mencari dan menemukan sendiri. Dalam pendekatan sistem pembelajaran ini guru menyajikan bahan pelajaran tidak dalam bentuk yang final, tetapi peserta didik diberipeluang untuk mencari dan menemukan sendiri dengan teknik pendekatan pemecahan masalah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada pembelajaran senam lantai gerakan *back roll*, masih banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *back roll*, banyak kesalahan-kesalahan dalam gerakan yang menjadikan peserta didik tidak berguling kebelakang. Selain itu, rasa takut peserta didik yang dikarenakan ketidaktahuan bagaimana cara melakukan gerakan *back roll*. Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang, Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras. Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling kebelakang. Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping). Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menggunakan *Pretest-posttest Control Group Design* atau desain kelompok kontrol eksperimen yang dimana dalam perhitungan data penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 21 dengan taraf $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari hasil penelitian penerapan model inquiri terhadap hasil belajar *back roll* senam lantai pada siswa kelas X MA Pembangunan yang diterapkan dengan model inquiri dengan nilai peningkatan suntuk kelas eksperimen sebesar 32,34 dan kelas kontrol sebesar 33.87 untuk peningkatan tersebut berasal dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian model inquiri yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar terhadap siswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis tidak luput dari kendala. Kendala tersebut dapat di atasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar – besarnya kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN. (2012). *guling depan*, 18-22.
- METODOLOGI PENELITIAN. (2020). Malang.
- Andiyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka Persero.
- Bagun, S. Y., & Fitiyani, S. (2018). PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG SENAM LANTAI MELALUI GAYA MENGAJAR LATIHAN. *Physical Education, Health and Recreation*, 1-11.

- bangun, s. y., & fitriyani, s. (2018). PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING BELAKANG SENAM LANTAI MELALUI GAYA MENGAJAR LATIHAN. *hasil belajar guling belakang senam* , 2-6.
- Harisany, R. (2015). PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI PADA MATA PEALAJARAN DAYA TEGANGAN RENDAH SMK 1 SEDAYU MELALUI MODEL KOOPERATIF TIPE GI. *hasil belajar*, 1-103.
- Hasan, D. M., & Harahap, D. K. (2021). *Landasan Pendidikan*. Jawa Tengah: Penerbit Tahta Media Group.
- Lovisa, E. (2018). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN INKUIRI TERBIMBING TERHADAP HASIL BELAJAR. *SPEJ (Science and Phsics Education Journal)*, 1-10.
- Morni, Wiwik, & Andika. (2016). METODE MENINGKATKAN KEBERANIAN SISWA MELALUI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ROLL BELAKANG. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNTAN, Pontianak* , 1-10.
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., & Kukuh, N. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- N. Eka, d. P., & Asih, N. M. (2012). Kajian Teoritis Beberapa Model Pembelajaran. *Universitas Udayana*, 1-63.
- Patrianingsih, N. (2012). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Melalui Alat Bantu Pembelajaran . *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret* , 1-62.
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). MENINGKATKAN KEMAMPUAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG MELALUI PENGGUNAAN MEDIA VIDEO. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5-10.
- Sari, Y. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Siswi Kelas VIII SMP Negeri 4 Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 75-80.
- Sugiyono, p. D. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d* . Bandung: Alfabeta.
- Titting, F., Hidayah, T., & Pranomo, H. (2016). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Jasmanii Olahraga dan Kesehatan Di SMA. *Journal Phisycal Education and Sport*, 120-126.
- Tugimin. (2012). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN. *Upaya meningkatkan hasil belajar guling depan*, 1-68.