



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 5 Nomor 1 ; November 2024

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP>

e-ISSN : 2747- 013X

Persepsi Siswa Kelas X Terkait Pembelajaran Senam Lantai Terhadap Materi *Roll* Belakang SMAS Batara Gowa

Perception of Class X Students Regarding Floor Gymnastics Learning on Back Roll Material at SMAS Batara Gowa

Retno Farhana Nurulita¹, Muhammad Qasash Hasyim², Poppy Elisano Arfanda³

{retno.farhana.nurulita@unm.ac.id¹, qasash.hasyim@unm.ac.id², poppy.elisano@unm.ac.id³}

Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222¹, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222², Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222³

Abstrak. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang menggunakan teknik kuantitatif, dengan tujuan mengetahui sejauh mana siswa kelas X memiliki pemahaman terkait pembelajaran senam lantai terhadap materi *roll* belakang. Metode yang digunakan adalah metode *survey*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuisioner). Populasi siswa Kelas X di SMAS Batara Gowa, jumlah sampel penelitian ini berjumlah 79 menggunakan teknik total sampling dari populasi. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif program SPSS versi 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X di SMAS Batara Gowa memiliki kategori yang rendah terhadap pembelajaran senam lantai terkhusus pada materi *roll* belakang. hasil penelitian menunjukkan kategori sangat tinggi berjumlah 6 siswa (4,11%), pada kategori tinggi jumlah 17 siswa (17,09%) berada pada kategori sedang 21 siswa (14,20%) berada pada kategori rendah 30 siswa (61,01%) pada kategori sangat rendah 5 siswa (3,59%).

Kata Kunci: Persepsi, Pembelajaran Senam Lantai, Pembelajaran, *Roll* Belakang

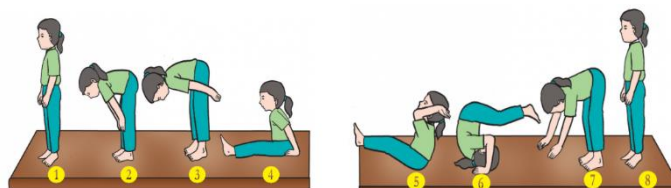
1 Pendahuluan

Pembelajaran jasmani merupakan komponen penting. Sebagai bagian penting dari sistem pendidikan, pendidikan jasmani menekankan perilaku moral, keterampilan sosial, stabilitas emosional, kemampuan motorik, kebugaran fisik, dan pemikiran kritis yang semuanya terangkum dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Muhajir, 2017).

Pemanfaatan pendidikan sebagai proses berkelanjutan pengembangan manusia ditingkatkan dengan bantuan pendidikan korporat. Pendidikan jasmani mencakup permainan dan olahraga, pengembangan olahraga, senam, ritmik, dan aktivitas air (Sobarna et al., 2020). Di kelas, siswa diharapkan untuk terlibat dengan materi secara aktif, imajinatif, dan kreatif. Selain membawa perubahan, belajar adalah usaha yang membentuk emosi, kecerdasan, dan spiritualitas seseorang untuk menginspirasi mereka agar belajar sendiri dan memahami berbagai pengalaman belajar melalui permainan, latihan, dan aktivitas fisik secara metodis, terencana, dan terarah. Salah satu materi yang diajarkan di sekolah menengah adalah senam lantai yang merupakan ruang lingkup dari aktivitas senam.

Senam lantai merupakan bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras tanpa menggunakan peralatan khusus (Sumarni, 2017). Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: (1) sikap lilin, (2) *roll* depan, (3) *roll* belakang, (4) *head stand*, (5) *hand stand*, (6) lenting tangan ke depan, (7) meroda, (8) *split*. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu setiap komponen motorik/gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Mabrur et al., 2021).

Guling belakang ialah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat dengan posisi kaki lurus.



Gambar 1. Fase Gerakan *Roll* Belakang (Muhajir, 2017)

Gerakan *roll* belakang dibagi beberapa fase, sebagai berikut: 1. Sikap awal, posisi berdiri tegak dengan kedua tangan ke atas, kedua lutut lurus. 2. Membungkuklah dan ayunkan kedua lengan lurus ke belakang. 3. Turunkan kedua tangan ke arah belakang di samping pinggul, jatuhkan kedua kaki lurus dengan telapak tangan yang pertama menyentuh matras sebagai tumpuan, pandangan tetap menghadap ke depan. 4. Saat pantat sudah menyentuh matras, kedua tangan diteuk di samping kepala dengan posisi telapak tangan di samping telinga, putar badan ke belakang dengan berguling, posisi punggung dalam keadaan melengkung. 5. Angkat kedua kaki keatas hingga ujung kaki menyentuh matras. 6. Saat kedua kaki menyentuh matras, badan bertumpu pada kedua tangan dan tengkuk diatas matras, lutut tetap lutut hingga kedua telapak kaki menyentuk dan bertumpuh dimatras. 7. Saat telapak kaki mendarat di matras, kedua tangan menolak badan. Lakukan tolakan tangan hingga siku lurus. 8. Luruskan kedua kaki dan angkat kedua tangan pada sikap awal.

Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat *roll* belakang sehingga mengakibatkan gerakan kurang sempurna; 1. Kedua tangan tidak menjadi tumpuan (pantat yang pertama menyentuh matras), 2. Tolakan kedua tangan saat ingin berdiri kurang bertenaga, sehingga keseimbangan berkurang mengakibatkan badan jatuh ke arah kanan/kiri, 3. Kedua kaki di bengkokkan sehingga gerakan *roll* belakang tidak sempurna, 4. Beberapa siswa kurang berani berguling sehingga kedua tangan tidak ikut bertolak.

Persepsi siswa terkait pembelajaran senam lantai terkhusus dalam materi *roll* belakang di SMAS Batara Gowa dapat dikatakan baik jika siswa aktif dalam mengikuti proses pembelajaran.

Persepsi merupakan pengalaman terhadap hal-hal, kejadian, atau hubungan yang diperoleh melalui penafsiran dan kesimpulan pesan. Pengalaman terhadap suatu objek atau peristiwa biasanya diungkapkan melalui persepsi (Pamungkas & Mulyaningsih, 2018). Karena persepsi didasarkan pada bakat dan kondisi individu, maka mungkin saja berbagai orang akan melihat kejadian atau benda yang sama di lingkungan secara berbeda. Guru Pendidikan Jasmani akan menjadikan persepsi siswa tentang pembelajaran senam lantai *roll* belakang sebagai bahan penilaian untuk menentukan manfaat dan kesalahan-kesalahan dari pengajaran keterampilan *roll* belakang. Hasilnya, perspektif siswa menjadi penting karena pada akhirnya akan memengaruhi seberapa baik siswa mempelajari senam lantai guling belakang di SMAS Batara Gowa.

2 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu penelitian dengan tujuan memberikan deskripsi, penjelasan, juga validasi fenomena yang tengah diteliti (Ramadhan & others, 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan instrument penelitian berupa angket. Populasi adalah keseluruhan individu yang menjadi obyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini siswa Kelas X SMAS Batara Gowa berjumlah 79 orang. Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang harusnya representatif. Sampel adalah: “Sekelompok anggota populasi yang mewakili populasi yang secara nyata kita teliti dan tarik kesimpulan”. Peneliti menggunakan teknik total *sampling* yang berarti jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Tujuannya adalah agar responden yang membantu survei ini dapat memberikan data berkualitas tinggi kepada peneliti. Faktor-faktor yang akan diteliti diukur menggunakan instrumen penelitian. Kuesioner tertutup dengan penilaian yang telah ditulis sebelumnya merupakan alat yang digunakan dalam penelitian ini. Angket (kuesioner) merupakan daftar pertanyaan yang dikerjakan (responden). Instrument ini menggunakan skala pengukuran dengan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Budijati, 2013). Angket dalam penelitian ini menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Pengkategorian menggunakan mean dan standar deviasi. Menurut Azwar (2016:) pengkategorian berdasarkan Mean dan Standar Deviasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Pengkategorian Tingkat Persepsi Siswa

No	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 S < X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 S < X < M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 S < X < M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

X = Skor

M = Mean

SD = Standar Deviasi

Setelah mengelompokkan data kedalam masing-masing kategori, untuk mengkaji variabel pada penelitian menggunakan rumus persentase yang digunakan sesuai dengan rumus sebagai berikut : $p = \frac{F}{N} 100\%$

Keterangan :

p = persentase

F = Frekuensi yang dicari

N = Jumlah banyaknya sampel

Setelah menghitung persentase kemudian pengolahan hasil penelitian data tersebut diinterpretasikan kedalam lima kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Interval Kategori

No	Interval	Kategori
1.	81-100 %	Sangat Tinggi
2.	61-80 %	Tinggi
3.	41-60 %	Sedang
4.	21-40 %	Rendah
5.	0-20 %	Sangat Rendah

3 Hasil

Dari total butir soal pernyataan yang merupakan soal dengan model tertutup dengan alternative empat jawaban yang disediakan, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Seluruh pernyataan merupakan pernyataan positif dan negative. Persepsi pembelajaran senam lantai terhadap materi roll belakang diukur dengan angket berjumlah 35 pertanyaan dengan rentang skor 1-4. Dari data persepsi siswa kelas X SMAS Batara Gowa sebagai berikut: nilai minimal = 20, nilai maksimal = 87, rerata (mean) = 65,88, median = 45, dan standar deviasi = 9,47.

Tabel 3. Deskripsi Persepsi Pembelajaran Senam Lantai Terhadap Materi Roll Belakang Siswa Kelas X SMAS Batara Gowa

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1.	$\geq 80,85$	Sangat Tinggi	6	4,11%
2.	64,44 - 70,85	Tinggi	17	17,09%
3.	48,90 - 64,44	Sedang	21	14,20%
4.	25 - 48,90	Rendah	30	61,01%
5.	≤ 25	Sangat Rendah	5	3,59%
Jumlah			79	100%

Berdasarkan table di atas dapat menunjukkan bahwa persepsi pembelajaran senam lantai terhadap materi roll belakang siswa kelas x smas batara gowa, yaitu; berada pada kategori 4,11% kategori sangat tinggi, 17,09% kategori tinggi, 14,20% kategori sedang, 61,01% kategori rendah, dan pada 3,59% berada pada kategori sangat rendah.

4 Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa tertentu mungkin memiliki dampak pada persepsi karena kualitas unik mereka dan alasan mereka tertarik untuk mempelajari senam lantai, khususnya konten guling belakang. Perspektif seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengalaman, tingkat pengalaman, dan rentang pengetahuan yang mereka peroleh. Ini juga merupakan salah satu penyebab seputar persepsi siswa dalam mempelajari senam lantai guling belakang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fitur dan daya tarik belajar senam lantai, khususnya materi *roll* belakang, temuan studi menunjukkan bahwa beberapa siswa memengaruhi hasil persepsi. Bahwa perspektif seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengalaman, dan luasnya pengetahuan mereka. Persepsi siswa yang mempelajari senam lantai pada materi *roll* belakang juga dapat dikaitkan dengan hal ini. Agar siswa dapat mempelajari senam lantai materi *roll* belakang, pengetahuan dan keterampilan awal yang dimilikinya sudah cukup dalam pemenuhan kognitif. Meskipun mereka mengetahui materi senam lantai *roll* belakang, beberapa siswa mungkin belum pernah mempraktikkannya. Selain itu, prasarana dan fasilitas yang digunakan juga mempengaruhi sejauh mana siswa menilai kemampuan mereka dalam mempelajari senam lantai materi *roll* belakang. Tidak cukup hanya melaksanakan aktifitas kegiatan pembelajaran senam lantai namun harus didukung dari segi fasilitas di SMAS Batara Gowa.

5 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat persepsi pembelajaran senam lantai terhadap materi roll belakang siswa kelas x SMAS Batara Gowa pada kategori rendah. Hal ini karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 6 siswa sebesar (4,11%) dalam kategori sangat tinggi, pada kategori tinggi jumlah 17 siswa (17,09%) berada pada kategori sedang 21 siswa (14,20%) berada pada kategori rendah 30 siswa (61,01%) pada kategori sangat rendah 5 siswa (3,59%).

Daftar Pustaka

- Budiaji, W. (2013). Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133.
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarok, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (2017th ed.). Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud. <https://static.buku.kemdikbud.go.id/content/pdf/bukuteks/k13/bukasiswa/PJOK SMP>

Kelas 7 BS press.pdf

- Pamungkas, G. B. A., & Mulyaningsih, F. (2018). PERSEPSI PESERTA DIDIK KELAS VI TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN SEKOLAH DASAR NEGERI PENGKOK 4 CELEP KECAMATAN KEDAWUNG KABUPATEN SRAGEN. *PGSD Penjaskes*, 7(10).
- Ramdhan, M., & others. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Sumarni, T. (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(2), 40–48. <https://pigur.ejournal.unri.ac.id/index.php/pigur/article/view/5472/0>