



Pengaruh Pembelajaran Model *Drilling* Bersama Teman Sebaya dan Penggunaan Media Video Dalam Peningkatan Gerak Guling Belakang di Kelas V SD Negeri 5 Purwanegara Kabupaten Banjarnegara

Nanda Ramadhan¹, Febri Wijaya²

^{1,2} Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jawa Tengah, Indonesia

Jl. Kutoharjo Km. 05 Kebumen, Indonesia

Email: nandaramadhan2121@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan pembelajaran model *drilling* bersama teman sebaya dan media video pembelajaran dalam meningkatkan gerak guling belakang pada siswa kelas V SD Negeri 5 purwanegara. Penelitian merupakan Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan model eksperimen semu one grup pretest-postest. Sampel penelitian terdiri dari 28 siswa/i dengan jenis kelamin 15 laki-laki dan 13 perempuan. Pengukuran tes kemampuan gerak guling belakang menggunakan rubik penilaian kemampuan gerak guling belakang. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dan uji paired sample t test menggunakan spss versi 26. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pembelajaran model *drilling* bersama teman sebaya dan media video pembelajaran terhadap peningkatan gerak guling belakang dengan nilai sig. 0.000 atau kurang dari $<0,05$, dengan peningkatan sebesar 17,36% setelah diberikan perlakuan. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran model *drilling* bersama teman sebaya dan pemanfaatan media pembelajaran berpengaruh meningkatkan ketrampilan siswa dalam gerakan guling belakang.

Kata Kunci: Pembelajaran Model *Drilling*, Pemanfaat Media Video, Guling Belakang

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor utama majunya sebuah bangsa. Bangsa yang besar adalah bangsa yang mengutamakan pendidikan sebagai pilar utama dalam menciptakan generasi yang unggul untuk mengisi berbagai sektor maupun sendi kehidupan (Prastawati & Mulyono, 2023). Pendidikan Jasmani merupakan komponen integral dalam sistem pendidikan secara keseluruhan. Proses pendidikan ini memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, seperti organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Fokus utama Pendidikan Jasmani adalah pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang wajib

diajarkan di semua tingkatan pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas (Yulia Sari et al., 2024).

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani terdapat berbagai macam jenis olahraga, salah satunya yaitu olahraga senam lantai yang didalamnya terdapat gerakan guling belakang. Gerakan guling belakang dimulai dengan berdiri tegak membelakangi matras, telapak tangan berada disamping telinga menghadap ke atas, dorong pantat kebelakang dan cara membungkukan badan dan menempelkan dagu pada dada, selanjutnya jatuhkan pantat dan gulingkan kebelakang (Pranoto et al., n.d.). Namun dalam praktiknya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan ini. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kelas V SD Negeri 5 Purwanegara, peneliti menemukan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan ini dengan benar. Hanya 10 dari 28 siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), dengan kesalahan dominan pada persiapan awal dan pelaksanaan gerakan. Rendahnya kemampuan ini diduga berkaitan dengan kurangnya pemahaman siswa dan metode pembelajaran konvensional yang kurang variatif serta minimnya pemanfaatan media pembelajaran. Menurut teori konstruktivisme dalam (Azizah Siti Lathifah et al., 2024) menyatakan penerapan model belajar yang efektif dapat meningkatkan keaktifan siswa sehingga akan berpengaruh juga pada hasil belajar siswa.

Model pembelajaran *drilling* bersama teman sebaya menawarkan solusi untuk mengatasi masalah ini. Sejalan dengan pendapat (Mardiana, 2022) upaya untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes, juga untuk memperbaiki gerakan siswa, guru dapat memilih metode yang kreatif, edukatif, dan menyenangkan yakni dengan metode drill. Metode drill adalah metode pembelajaran dengan cara pengulangan-pengulangan gerakan dengan tujuan terjadinya gerakan yang baik dan benar secara otomatisasi. Sehingga guru langsung bisa mengontrol gerakan yang dilakukan oleh siswa-siswi tersebut (Elwuar et al., 2020). Menurut teori Vygotsky dalam (Tohari & Rahman, 2024) menjelaskan bahwa proses belajar akan terjadi secara efisien dan efektif apabila anak belajar secara kooperatif dengan anak-anak lain dalam suasana dan lingkungan yang mendukung dalam bimbingan seseorang yang lebih mampu yaitu, guru atau orang dewasa.

Media video pembelajaran memberikan keunggulan untuk menunjang peningkatan kualitas kegiatan belajar mengajar (Lay et al., 2022). Penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh (Agustia et al., 2024) juga mengemukakan bahwa, penggunaan

media video memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemahaman konsep dan retensi informasi siswa. Siswa yang belajar dengan media tersebut memiliki tingkat keberhasilan belajar yang jauh lebih besar dibandingkan siswa yang belajar dengan metode tradisional.

Berdasarkan masalah dan teori di atas maka peneliti ingin meneliti tentang pengaruh pembelajaran model *drilling* bersama teman sebaya dan media video terhadap peningkatan gerak guling belakang di kelas V SD Negeri 5 Purwanegara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai, khususnya gerak guling belakang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu Penelitian deskriptif kuantitatif dengan model eksperimen semu one grup pretest-posttest. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur peningkatan kemampuan siswa sebelum dan setelah intervensi dalam satu kelompok atau satu kelas yaitu kelas eksperimen yang dilakukan dengan membandingkan hasil Pre-Test dengan hasil Pos-Test. Rancangan penelitian One Grup Pre-Test dan Pos-Test Desing (Sugiyono, 2013 : 75) dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian One Grup Pre-Test Dan Pos-Test

O1	X	O2
Pretest	Perlakuan	Posttest

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik SD Negeri 5 Purwanegara yang berjumlah 176 siswa sedangkan sample pada penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas V yang berjumlah 28 terdiri dari 15 laki-laki dan 13 perempuan. Pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* di mana subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes keterampilan gerak guling belakang meliputi pre-test dan post-test. Teknik analisis data pada penelitian ini dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Data kuantitatif diperoleh dari hasil tes yang diberikan kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana peningkatan gerak guling belakang siswa.

Tabel 2. Rubik Penilaian Kemampuan Gerak Guling Belakang (Pretest Dan Postes)

Aspek Penilaian	Kriteria	Sekor				
		1	2	3	4	5
1. Awalan	Berdiri tegak dengan kedua tangan lurus Melakukan ayunan tangan dari atas kebawah menyentuh matras sampai duduk Setelah posisi duduk di tepi membelakangi matras, kedua tangan di pindahkan kesamping telinga dan telapak tangan menghadap keatas					
2. Pelaksanaan gerakan	Pada saat berguling kebelakang posisi punggung dan kedua telapak tangan menyentuh matras Pada proses berguling kebelakang dorongan ayunan kaki kearah belakang					
3. Akhir	Mengakhiri gerakan dengan kembali pada posisi sikap berdiri, kedua tangan lurus					
Jumlah sekor						
Total sekor						
Rata-rata						
Presentase						

Hasil pretes dan postes kemampuan gerak guling belakang murid kemudian dianalisis oleh peneliti menggunakan deskriptif kuantitatif. Analisis data dihitung dengan menggunakan rumus statistik sederhana, rumusnya adalah sebagai berikut:

Untuk menghitung nilai rata-rata hasil pembelajaran siswa, menggunakan rumus (Mahendra et al., 2024):

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} = Rata-rata hitung

$\sum Xi$ = Jumlah semua nilai

n = Jumlah siswa

Untuk menghitung presentase menggunakan rumus (Yoga Apriatmo, 2021) :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentasi ketuntasan siswa

f = Frekuensi yang sedang di cari presentasinya

n = Jumlah seluruh siswa

Tabel 3. Interval kategori teknik gerak guling belakang

No.	Interval	Kategori
1	90-100	Sangat Baik
2	75-89	Baik
3	60-74	Cukup
4	40-59	Kurang
5	<40	Sangat Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Uji Deskriptif

Berdasarkan hasil data penelitian penerapan pembelajaran model drilling bersama teman sebaya dan media video pembelajaran terhadap peningkatan gerak guling belakang pada siswa kelas V SD Negeri 5 Purwanegara diperoleh hasil sebagai berikut:

Pretest

Sebelum diberikan pembelajaran model drilling bersama teman sebaya dan media video pembelajaran, kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling belakang dinilai melalui tes awal atau pretest. Data tersebut dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Pretest Kemampuan Gerak Guling Belakang

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	90 - 100	Sangat Baik	0	0%
2	75 - 89	Baik	2	7%
3	60 - 74	Cukup	8	29%
4	40 - 59	Kurang	16	57%
5	<40	Sangat Kurang	2	7%
Jumlah			28	100%
Rata-rata			57,67	

Hasil pretes menunjukkan bahwa siswa berada dalam kategori sangat baik 0%, baik 7%, cukup 29%, kurang 57%, dan sangat kurang 7%, dengan rata-rata data nilai pretes sebesar 57,67.

Posttes

Setelah diberikan pembelajaran model drilling bersama teman sebaya dan media video pembelajaran, kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling belakang dinilai kembali melalui tes akhir atau posttest. Data hasil posttest tersebut dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil Postest Kemampuan Gerak Guling Belakang

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	90 – 100	Sangat Baik	5	18%
2	75 – 89	Baik	7	25%
3	60 – 74	Cukup	13	46%
4	40 – 59	Kurang	3	11%
5	<40	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			28	100%
Rata-rata			75,03	

Hasil postest menunjukkan bahwa siswa berada dalam kategori sangat baik 18%, baik 25%, cukup 46%, kurang 11% dan sangat kurang 0%, dengan rata-rata data nilai pretest sebesar 75,03.

Untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran model drilling bersama teman sebaya dan media video pembelajaran terhadap peningkatan gerak guling belakang maka peneliti melakukan uji t berpasangan atau uji paired sample t test menggunakan SPSS versi 26 dengan membandingkan data Pretest dan Postest. Apabila nilai signifikan <0,05 maka terdapat pengaruh yang signifikan, sebaliknya jika nilai signifikan >0,05 maka tidak ada pengaruh yang signifikan.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sampel T-Test

Perbandingan	Rata-rata	Standar Deviasi	Nilai t	Df	Signifikansi
Sebelum dan Sesudah Perlakuan	17,36	8,54	10,76	27	,000

Berdasarkan pengujian menunjukkan nilai sig 0.000 atau kurang dari <0,05, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum perlakuan (Pretest) dengan sesudah perlakuan (Postest) pada pembelajaran model drilling bersama teman sebaya dan media video pembelajaran terhadap peningkatan gerak guling belakang dengan peningkatan sebesar 17,36.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa metode drill bersama teman sebaya dan media video pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam gerakan guling belakang. Metode drill dapat membantu siswa membangun pemahaman melalui pengulangan gerakan yang memungkinkan mereka menginternalisasikan gerakan guling belakang secara bertahap. Menurut (Fajri, 2020) menyatakan bahwa salah satu metode yang cocok untuk memperoleh suatu ketrampilan adalah metode drill. Hal ini

dikarenakan metode drill adalah cara mengajar dengan mempraktekkan berulang-ulang agar lebih mahir dan terampil untuk melakukannya. Maka dengan demikian semakin sering siswa mempraktekkan gerakan maka semakin meningkat dan sempurna keterampilan yang dilakukannya.

Kolaborasi bersama teman sebaya dapat menciptakan siswa belajar lebih efektif melalui interaksi sosial. Pembelajaran kolaborasi bersama teman sebaya lebih menggerakkan atau mendorong para siswa untuk aktif dan interaktif serta bekerjasama dalam menyelesaikan tugas-tugas disekolahan. Pembelajaran kolaborasi lebih memandang proses pembelajaran sebagai *learner-centered* dan bukan *teacher centered* (Husain, 2020).

Media video dapat memvisualisasikan gerakan secara jelas, yang memungkinkan siswa melihat detail teknik dan dengan fitur *slow motion* serta dapat diulang membuat lebih efektif dibanding penjelasan lisan. Menurut (Alfredo Silaban et al., 2025) menyatakan bahwa, media pembelajaran audio-visual dapat memberi pengalaman yang interaktif, menarik dan memfasilitasi pembelajaran siswa secara mandiri. Penerapan media pembelajaran audio-visual juga membantu guru dalam menyampaikan materi secara efektif, meningkatkan kualitas pembelajaran, dan mendukung hasil belajar yang optimal sehingga dapat meningkatkan ketrampilan siswa dalam pembelajaran PJOK di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dipaparkan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa metode drill bersama teman sebaya dan media video pembelajaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan gerak guling belakang pada sisiwa kelas V SD Negeri 5 Purwanegara, Kabupaten Banjarnegara. Dengan demikian metode ini dapat mengatasi rendahnya kemampuan sisiwa dalam gerakan guling belakang, baik dari segi pemahaman maupun praktik. Metode drill dapat membantu siswa membangun pemahaman melalui pengulangan gerakan yang memungkinkan mereka menginternalisasikan gerakan guling belakang secara bertahap. Serta pemanfaatan media video dapat memvisualisasikan gerakan secara jelas, yang memungkinkan siswa melihat detail teknik dan dengan fitur *slow motion* serta dapat diulang membuat lebih efektif dibanding penjelasan lisan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, P. L., Alwi, N. A., Lestari Agustia, P., & Penulis, K. (2024). *Penggunaan Media Vidio Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. 183–190.
- Alfredo Silaban, R., Lolowang, D., Pandaleke, T., Ratna Dewi Siagian, F., Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, P., & Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, F. (2025). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG) Systematic Literature Review: Efektivitas Penerapan Media Audiovisual Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Systematic Literature Review: Effectiveness Of Aplication Of Audiovisual Media In Learning Physical Education Sports And Health*.
- Azizah Siti Lathifah, Khoirunisa Hardaningtyas, Pratama, Z. A., & Moewardi, I. (2024). Penerapan Teori Belajar Konstruktivisme dalam Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Siswa. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 36–42.
- Elwuar, J., Matitaputty, J., Negeri, S., & Tual, K. (2020). Meningkatkan Kemampuan Belajar Roll Depan Melalui Metode Drill Pada Siswa Smk Negeri 7 Ambon. In *Journal Science of Sport and Health E* (Vol. 1, Issue 2).
- Fajri, A. (2020). Metode Drill Dalam Peningkatan Keterampilan Dasar Rolling Senam Lantai. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 9–15.
- Husain, R. (2020). *Penerapan Model Kolaboratif Dalam Pembelajaran Di Sekolah Dasar*.
- Lay, S., Nurjamin, A., & Suherman, U. (2022). *Penggunaan Media Video Dari Youtube Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Kelas Vii Smp Negeri 1 Poga* (Vol. 7, Issue 2).
- Mahendra, F. E., Rusani, I., Maryam, A., Andini, R., Yuliani, N., & Matematika, P. (2024). *Analisis Kemampuan Penyelesaian Soal Modus Median Dan Mean Mahasiswa Pendidikan Matematika Pada Mata Kuliah Statistik Di Universitas Muhammadiyah Sorong*. 13(2).
- Mardiana, I. N. (2022). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD. *Journal of Education Action Research*, 6(2), 182–187.
- Pranoto, A. S., Qori'ah, A., & Buchori, A. (n.d.). *Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Aspek Psikomotorik Guling Belakang pada Kelas XI-F4 SMA Negeri 12 Semarang*.
- Prastawati, T. T., & Mulyono, R. (2023). *Peran Manajemen Pembelajaran Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Melalui Penggunaan Alat Peraga Sederhana*.

Pengaruh Pembelajaran Model Drilling Bersama Teman Sebaya dan Penggunaan Media Video Terhadap Penigkatan Gerak Guling Belakang di SD Negeri 5 Purwanegara Kabupaten Banjarnegara
Nanda Ramadhan, Febri Wijaya

Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & B*. CV. Alfabeta Bandung.

Tohari, B., & Rahman, A. (2024). Konstruktivisme Lev Semonovich Vygotsky dan Jerome Bruner: Model Pembelajaran Aktif dalam Pengembangan Kemampuan Kognitif Anak. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 209–228.

Yoga Apriatmo, R. H. S. E. (2021). Pemanfaatan Media Pembelajaran oleh Guru di SMP Negeri 36 OKU. In *Lentera Pedagogi* (Vol. 5, Issue 1).

Yulia Sari, Y., Putri Ulfani, D., & Ramos, M. (2024). *Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue 2).