

**PENGARUH *DIRECT INSTRUCTION MODEL* TERHADAP KETERAMPILAN
GERAKAN ROLL DEPAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI KELAS VII DI
SMPN 3 CIKARANG UTARA**

Erika Amelia¹, Rahmat Iqbal², Dhika Bayu Mahardhika³
^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP,
Universitas Singaperbangsa Karawang
erykaamelia28@gmail.com¹, rahmat.iqbal@staff.unsika.ac.id²,
dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id³

ABSTRACT

The purpose of making this thesis is to determine the effect of the Direct Instruction Model on the Front Roll Movement Skills of Class VII Floor Gymnastics Learning at SMPN 3 Cikarang Utara. To answer the formulation of research problems that have been formulated, the authors use a quantitative approach with experimental methods. This research was conducted at SMPN 3 Cikarang Utara by taking one class as a research sample, namely class VII which amounted to 36 respondents out of 180 class VII students. The sample technique used in this study was purposive sampling. The form of research design uses pre-experimental design with the form of one-group pretest-posttest design. This research instrument uses a test instrument for the ability of basic techniques of floor gymnastics movements, from this study the average before treatment and after treatment has increased significantly, namely floor gymnastics increased from the mean pretest 46.72 to the mean posttest 78.69. Meanwhile, the results of the calculation of the Paired Sample T Test hypothesis testing with the data obtained from this study are a significance value (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, meaning that there is a significant influence between the average score before treatment and the average score after treatment. It can be concluded that the direct instruction model can affect the learning of class VII floor gymnastics at SMPN 3 Cikarang Utara.

Keywords: direct instruction model, floor gymnastics, front roll

ABSTRAK

Tujuan dari pembuatan skripsi ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Direct Instruction Model Terhadap Keterampilan Gerakan Roll Depan Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII Di SMPN 3 Cikarang Utara. Untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang telah dirumuskan, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Cikarang Utara dengan mengambil satu kelas sebagai sampel penelitian yaitu kelas VII yang berjumlah 36 responden dari 180 peserta didik kelas VII. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu purposive sampling. Bentuk desain penelitian menggunakan pre-eksperimental design dengan bentuk one-group pretest-posttest design. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen tes kemampuan teknik

dasar gerakan senam lantai, dari penelitian ini rata-rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan yaitu senam lantai meningkat dari mean pretest 46.72 menjadi mean posttest 78.69. Sedangkan, hasil perhitungan pengujian hipotesis uji Paired Sample T Test dengan data yang diperoleh dari penelitian ini adalah nilai signifikansi (2-tailed) $0.000 < 0.05$, Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa *direct instruction model* dapat berpengaruh terhadap pembelajaran senam lantai kelas VII Di SMPN 3 Cikarang Utara.

Kata Kunci: direct instruction model, senam lantai, roll depan

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepirtual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”. Dapat didefinisi pengajaran ialah sebuah cara perubahan etika serta prilaku oleh individu atau sosial dalam upaya mewujudkan kemandirian dalam rangka mematangkan atau mendewasakan manusia melalui upaya pendidikan, pembelajaran, bimbingan serta pembinaan. (Pristiwanti 2019)

Pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan kegiatan pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui

kegiatan jasmani. Selain itu, pendidikan jasmani juga harus diutamakan karena memiliki tujuan penting dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani peserta didik. Dalam dunia pendidikan pasti tidak asing dengan sebutan guru yang bertugas sebagai pendidik di sekolah. Banyak orang yang menganggap tidak penting mengikuti kelas pendidikan jasmani karena tidak memahami peran dan fungsi pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sangat penting bagi anak yang dapat membantu untuk kebugaran jasmani tubuh anak. (Defa 2023)

Model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman konsep yaitu model pembelajaran *direct instruction*. Pemilihan model yang tepat dalam pengajaran tentu saja berorientasi pada tujuan pengajaran termasuk

tujuan setiap materi yang akan disampaikan. Model pembelajaran *direct instruction* efektif tergantung pada jenis siswa dan tujuan dari guru. Hal ini dikarenakan *direct instruction* adalah model pembelajaran yang berfokus pada interaksi antara guru dan siswa. Lebih lanjut Magliaro menyatakan bahwa model pembelajaran *direct instruction* lebih efektif dan unggul dikarenakan *direct instruction* didasarkan pada perilaku yaitu terdapat konsekuensi atau tindakan yang berbedapada perilaku yang sama. (Amintoko 2020)

Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan. Menurut (Sunarya 2022), senam lantai adalah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: (1) sikap lilin, (2) guling depan, (3) guling belakang, (4) berdiri kepala, (5) berdiri dengan tangan, (6) lenting tangan ke depan, (7) meroda, (8) rentang kaki.

Bentuk senam lantai menurut (Ramadhan 2021) terdiri atas beberapa keterampilan diantaranya: Lenting tengkuk, Lenting kepala (*head spring*), Gerakan berguling kedepan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala, Berdiri tangan (*handstand*), Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extention*), Salto bulat ke depan, dan Meroda (*Raslag/cart wheel*). Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki siswa dalam pembelajaran senam lantai adalah guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, lompat jongkok, meroda, *handstand* dan *headstand* (Nazwa, 2020).

Roll depan merupakan salah satu teknik dasar pembelajaran senam lantai yang sangat kompleks atau penting yang dilakukan dalam pembelajaran senam lantai guling depan adalah gerakan berguling ke depan dengan posisi badan tetap membulat. Posisi ini dicapai dengan cara berdiri tegak dengan kedua kaki rapat, tangan diangkat dengan posisi lurus kedepan, letakan kedua telapak tangan dimatras selebar bahu, dan kepala ditundukkan hingga dagu menempel di dada, siku ditekuk sedikit untuk menopang tubuh, lutut sedikit

ditekuk lalu dorong tubuh kedepan dengan menggunakan tolakan kaki, pada saat guling depan usahakan tubuh tetap membulat agar gerakan lebih lancar, akhiri gerakan dengan posisi jongkok tangan kedepan lalu berdiri tegak Kembali. (Mabrur 2021)

B. Metode Penelitian

Berdasarkan judul yang di ambil oleh penulis “Pengaruh *Direct Instruction Model* Terhadap Keterampilan Gerakan Roll Depan Pembelajaran Senam Lantai Kelas VII Di SMPN 3 Cikarang Utara “maka pendekatan ini menggunakan penggunaan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah data yang hadir atau dinyatakan dalam bentuk angka yang diperoleh dari lapangan karena menurut (Romlah 2021) penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data angka sebagai alat menganalisis data.

Penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode *True Eksperimen*. Dimana metode *True Eksperimen* adalah metode yang digunakan untuk mengetahui perbedaan yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Kemudian bentuk penelitian ini

menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini terdapat *pre-test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post-test* untuk mengukur hasil akhir. Menurut (Solikah 2020) *true eksperimen* adalah yaitu eksperimen yang betul-betul peneliti dapat mengontrol variabel luar yang memengaruhi jalannya eksperimen. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, karena data yang disajikan dalam penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan rumus statistik.

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 kaitanya 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 (Sugiyono 2021) 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 "*one-group pretest-posttest*". Hal tersebut karena peneliti tidak mungkin memilih siswa untuk membentuk kelas baru dalam memberikan perlakuan terhadap pengaruh model pembelajaran langsung *direct instruction* terhadap keterampilan Gerakan roll depan pada pembelajaran senam lantai siswa Kelas VII SMPN 3 Cikarang Utara. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Analisis Statistik Deskriptif

Menurut (Sugiyono 2021b) statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau

memberi gambaran objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisa dan kesimpulan yang berlaku untuk umum. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan tentang data *pretest* dan *posttest* hasil teknik dasar Roll Depan SMPN 3 Cikarang Utara.

**Tabel 1 Pretes, Postes
Kemampuan Roll Depan
Peserta Didik SMPN 3 Cikarang Utara**

Statistics		
	Pretest	Posttest
N	Valid	36
	Missing	0
Mean	46.72	78.69
Median	42.00	83.00
Mode	42	83
Std. Deviation	15.445	14.024
Variance	238.549	196.675
Minimum	25	42
Maximum	83	100

Berdasarkan tabel 1 pada hasil statistik deskriptif memiliki hasil *mean pretest* = 46.72 sedangkan *mean posttest* lebih besar = 78.69. Dapat disimpulkan dari hasil perhitungan statistik deskriptif pada *mean pretest* dan *posttest* mengalami peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan tabel 1 pada hasil statistik deskriptif *pretest roll* depan senam lantai memiliki hasil *mean* = 46.72, *median* = 42.00, *mode* = 42, *standar deviation* = 15.445, *variance* = 238.549, skor *minimum* = 25, skor *maximum* = 83.

Berdasarkan tabel 1 pada hasil statistik deskriptif *posttest roll* depan senam lantai memiliki hasil *mean* =

78.69, median = 83.00, mode = 83, standar deviasi = 14.024, varians = 196.675, skor minimum = 42, skor maximum = 100.

2. Uji Normalitas

Setelah diketahui hasil perhitungan statistik deskriptif yang meliputi rata-rata, simpangan baku dan variansi dari masing-masing variabel, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas sebagai prasyarat analisis data sebelum menghitung uji *t*, dikarenakan penulis menggunakan uji *t* sebagai hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan uji kenormalan *Liliefors* dengan menarik Kesimpulan jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data peneliti berdistribusi normal. Pengujian sebelum menghitung nilai-nilai yang dibutuhkan dalam uji kenormalan *Liliefors* untuk mengetahui lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2 Uji Normalitas Kemampuan Roll Depan Peserta Didik SMPN 3 Cikarang Utara

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.148	36	.045	.943	36	.061
Posttest	.148	36	.044	.947	36	.085

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan pada tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa hasil pengujian normalitas tes awal (*Pretest*) kemampuan teknik dasar

Roll Depan di pembelajaran Senam Lantai di SMPN 3 Cikarang Utara diperoleh skor $L_{hitung} = 0,61$ dengan $n = 36$, dan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ yang lebih besar dari L_{hitung} . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes awal (*pretest*) kemampuan teknik dasar Roll Depan di Pembelajaran Senam Lantai di SMPN 3 Cikarang Utara berdistribusi normal.

Sedangkan, data tes akhir (*posttest*) kemampuan teknik dasar Roll Depan di Pembelajaran Senam Lantai di SMPN 3 Cikarang Utara diperoleh skor $L_{hitung} = 0,85$ dengan $n = 36$, dan L_{tabel} pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ yang lebih besar dari L_{hitung} . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tes akhir (*posttest*) kemampuan teknik dasar Roll Depan di Pembelajaran Senam Lantai di SMPN 3 Cikarang Utara berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Berdasarkan uji normalitas distribusi data *pretest* dan *posttest* kedua data berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan dengan menguji homogenitas. Uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* kemampuan teknik dasar *roll* depan di Pembelajaran Senam Lantai di SMPN

3 Cikarang Utara dengan menggunakan software *IBM SPSS Statistic Versi 27 for Windows* dengan dasar pengambilan Keputusan adalah jika nilai signifikansi atau $sig < 0,05$ maka distribusi data tidak homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi atau $sig > 0,05$ maka distribusi data homogen. Setelah dilakukan pengolahan data, tampilan output dari analisis uji homogen *Levena Test* dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3 Uji Homogenitas Kemampuan Roll Depan Peserta Didik SMPN 3 Cikarang Utara

Tests of Homogeneity of Variances					
Hasil		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	Based on Mean	,502	1	70	,481
	Based on Median	,348	1	70	,557
	Based on Median and with adjusted df	,348	1	69,689	,557
	Based on trimmed mean	,489	1	70	,487

Berdasarkan uji homogenitas yang tersaji pada tabel 3 diatas, diperoleh nilai signifikan sebesar $0,481$. Karena nilai signifikan $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

4. Uji Paired Sample T-Test

Setelah mendapatkan data dalam uji normalitas dan uji homogenitas, maka langkah selanjutnya yang akan dilakukan adalah pengujian terhadap hasil belajar siswa dalam *pretest* dan *posttest*. Pengujian ini dilakukan untuk menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan

variabel akhir. Merujuk pada tabel 3 dapat dilakukan uji *paired sample t-test* hal ini dikarenakan data berdistribusi normal. Adapun uji ini dibantu dengan menggunakan *Software IBM SPSS Statistic Versi 27 for Windows*.

Tabel 4 Uji Paired Sample T-Test Kemampuan Roll Depan Peserta Didik SMPN 3 Cikarang Utara

Paired Samples Test										
Pair	t	Pretest - Posttest	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
			-	31.972	14.768	2.461	-36.969			

Berdasarkan tabel paired sample *t-test* diperoleh nilai signifikansi = $0,000$ kurang dari taraf signifikansi (α) = $0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan dengan rata-rata nilai sesudah perlakuan. Pada tabel *t* diperoleh *t* hitung negatif, yaitu -12.990 yang artinya rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah dari pada rata-rata sesudah perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan metode *direct instruction model* dapat berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar Roll Depan di Pembelajaran Senam Lantai di SMPN 3 Cikarang Utara.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis dari rata – rata sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan dari 46.72 menjadi 78.69. Sedangkan, hasil perhitungan pengujian hipotesis diperoleh nilai signifikansi yang kurang dari taraf signifikansi (α) yaitu $0,000 < 0,005$ Hasil perhitungan statistik deskriptif pada *mean pretest* dan *posttest* kemampuan teknik dasar Roll depan dalam pembelajaran senam lantai maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh menggunakan metode *Direct Instruction Model* dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar Roll depan dalam pembelajaran senam lantai pada siswa di SMPN 3 Cikarang Utara. Dapat dilihat dari pembelajaran teknik dasar Roll depan menggunakan metode *Direct Instruction Model* ternyata mampu meningkatkan hasil tes teknik dasar Roll depan pada pembelajaran senam lantai peserta didik di SMPN 3 Cikarang Utara.

DAFTAR PUSTAKA

Amintoko, Gunanto. 2020. "Model

Pembelajaran Direct Instruction Dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep Dan Hasil Belajar Definisi Limit Bagi Mahasiswa." *SJME (Supremum Journal of Mathematics Education)* 1(1):7–12. doi: 10.35706/sjme.v1i1.549.

Defa, Saputra. 2023. "Efektivitas Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Februari* 2023(4):359–64.

Mabrur. 2021. "Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai." *Physical Activity Journal* 2(2):193. doi: 10.20884/1.paju.2021.2.2.4014.

Pristiwanti, Desi. 2019. "Jurnal Pendidikan Dan Konseling." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4:11438–44.

Ramadhan, Riki. 2021. "Pengaruh Model Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Dalam Pendidikan Jasmani." *Edusentris* 5(1):14. doi: 10.17509/edusentris.v5i1.290.

Romlah, Siti. 2021. "Perbandingan Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Melakukan Penilaian Operasional." *Jurnal Studi Islam* 16(1):1–13.

Solikhah, Halimatus. 2020. "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Interaktif Quizizz Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Teks Persuasif Kelas VIII Di SMPN 5 Sidoarjo Tahun Pelajaran 2019 / 2020." *Bapala: Jurnal Mahasiswa*

UNESA 7(3):1–8.

Sugiyono. 2021a. "Buku Metode Penelitian Komunikasi."

Sugiyono. 2021b. "Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D." P. 7 in *Bandung: Alfabeta*. Bandung: Alfabeta.

Sunarya, Asep Sunandar. 2022. "Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri Se-Kecamatan Tempuran." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 10(2):125–36. doi: 10.31571/jpo.v10i2.2922.