

PENGARUH METODE DEMONSTRASI TERHADAP HASIL BELAJAR GULING BELAKANG (Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Buduran Sidoarjo)

Sony Harsono, Sudarso

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya,

Abstrak

Penjasorkes merupakan bagian dari kurikulum yang diberikan pada tingkat sekolah dasar (SD) sampai pada tingkat sekolah menengah atas (SMA). Salah satu jenis aktivitas penjas adalah senam lantai. Untuk tingkat SMP kelas VII tertera di RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) indikatornya siswa menjelaskan rangkaian gerak guling belakang dengan benar. Berdasarkan pengalaman PPP (Program Pengelolaan Pembelajaran) penulis menemukan bahwa siswa SMPN 2 Sidoarjo tidak pernah diberikan pembelajaran guling belakang. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian tentang berjudul adalah "Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Kaki Tekuk". Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas VII SMPN 2 Sidoarjo dengan besar populasi 320 dengan cara *Cluster Random Sampling* sehingga yang terpilih sebagai sampel adalah kelas VII C dan dibagi 2 group kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara *ordinal pairing*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapatnya pengaruh metode demonstrasi terhadap pembelajaran guling belakang yang signifikan karena pada uji *Independent Samples Test* $0,043 < 0,05$. Dan dibuktikan dengan kelompok eksperimen terdapat peningkatan sebesar (49,65%) dengan rata-rata pretes (30,8083) dan posttest (45,2083).

Kata Kunci: Metode demonstrasi, hasil belajar dan guling belakang

Abstract

Penjasorkes is part of the curriculum which is given at the elementary level (SD) level to high school level (SMA). One type of its activity is gymnastics. For Junior High School grade VII listed in RPP (Learning Implementation Plan) the indicator of student's explanation about series of backward rolling movement correctly.

Based on the experience of PPP (Learning Management Program), the writer found that the students of SMPN 2 Sidoarjo have never been given the back-bump learning. Therefore, the authors are interested in doing research about it with a title is "Influence Demonstration Method on Learning Results Back Belly Foot Bend". The method of this research is experimental research with quantitative approach. The population in this study is, all students of class VII SMPN 2 Sidoarjo with a large population of 320 students. By way of cluster random sampling so that the selected as a sample class VII C and divided into 2 groups of experimental groups and control groups by ordinal pairing.

The results of this study showed that there was influence of demonstration method toward the result of backward-rolling between control group and experimental group, because of the result of Independent Samples Test test $0,043 < 0,05$. and the experimental group had an increase of (49.65%) evidenced by the pretest average (30,8083) and posttest (45,2083).

Keywords: Methods of demonstration, learning outcomes and backward roll

PENDAHULUAN

Belajar adalah sebuah proses yang terdiri dari keseluruhan individu, keterlibatan semua aspek dalam kegiatan belajar akan sangat menguntungkan dalam pencapaian hasil belajar. Pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk tujuan pendidikan dengan melalui pembelajaran aktivitas-aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang dimaksudkan di atas dipaparkan sebagai kegiatan aktivitas gerak peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial. dengan kegiatan pendidikan

jasmani akan mewujudkan siswa tumbuh dan berkembang secara sehat, dan bugar jasmaninya, serta berkembang kepribadiannya secara harmonis. Dengan program pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing dan bertujuan seperti yang diharapkan yaitu mencakup pembentukan dan pembinaan, pertumbuhan dan perkembangan jasmani.

Dalam ruang lingkup mata pelajaran penjasorkes untuk tingkatan SMP meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas ritmik, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas air, pendidikan luar kelas serta kesehatan.

Salah satu jenis aktivitas senam terdapat senam lantai. Berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi

dasar, aspek yang harus dikembangkan dalam pembelajaran senam lantai yaitu siswa dapat melakukan gerakan dengan benar, mewujudkan sikap disiplin, berani dan tanggung jawab serta dapat mengaplikasikan pengertian teknik gerakan senam lantai dengan benar baik secara teori maupun praktik. Salah satu komponen yang diajarkan dalam senam lantai adalah guling belakang yaitu gerakan senam yang dilakukan dengan posisi berguling ke arah belakang badan, dimulai dari panggul belakang, pinggang, punggung, dan terakhir tengkuk. guling belakang terdiri dari kaki tekuk dan guling belakang kaki lurus.

Berdasarkan pengalaman PPP (Program Pengelolaan Pembelajaran) penulis menemukan bahwa siswa tidak pernah diberikan pembelajaran guling belakang, hal itu dijelaskan oleh Guru penjas pada saat penulis melakukan wawancara pada tanggal 7 Maret 2017 menyatakan bahwa sebenarnya ketika SD siswa sudah pernah mendapat pelajaran guling belakang sehingga ketika SMP tidak perlu mengulang lagi. Padahal dalam pembelajaran Silabus SMP kelas VII terdapat materi pembelajaran gerak dasar senam lantai yaitu guling belakang, dimana tertera di RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) indikatornya siswa menjelaskan rangkaian gerak guling belakang dengan benar.

Berdasarkan dari fenomena diatas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang berjudul adalah **“Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Kaki Tekuk”**.

Guling belakang merupakan gerakan mengguling kebelakang posisi tubuh cenderung ke depan kemudian mengguling dengan kedua tangan yang kuat sebagai tumpuan dan diakhiri dengan sikap awal. Oleh karena itu, dalam pembelajaran materi pokok senam terutama guling belakang diperlukan komunikasi atau arahan yang tepat dari guru kepada siswa agar terhindar dari cedera dan hasil yang didapatkan bisa maksimal dalam melakukan guling belakang. (wiwik,dkk.2016:04) dari pernyataan tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian *roll* belakang dengan metode demonstrasi

Menurut Roestiyah dalam Miftahul (2013:231) Demonstrasi adalah strategi mengajar dimana guru memperagakan dan memperlihatkan saat pembelajaran secara langsung proses dari materi kepada seluruh siswa. Sedangkan menurut saiful dalam metode demonstrasi adalah proses gambaran terjadinya suatu peristiwa pada penampilan yang dicontohkan dimana bertujuan agar mudah dipahami oleh siswa secara nyata. Pembelajaran dengan metode demonstrasi atau dengan cara langsung memperagakan materi yang diterangkan dengan begitu diharapkan mengurangi adanya kesalahan-kesalahan dari pemahaman siswa bila dibandingkan dengan membaca atau mendengarkan secara langsung bertujuan agar siswa

mendapat gambaran yang lebih jelas pada hasil pengamatannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen murni dengan pendekatan kuantitatif.

Desain penelitian pada penelitian ini adalah *Randomized Control Group Pre-test– Post-test Design*.

R1	T1	X	T2
R2	T1	-	T2

Keterangan :

- R1 = Kelompokeksperimen
- R2 = Kelompok kontrol
- T1 = Tesawal (*pre test*) sebelumperlakuan
- T2 = Tesakhir (*post test*) sesudahperlakuan
- X = Treatment (perlakuan)
- = Kontrol (tidak ada perlakuan)

Tempat penelitian di SMP Negeri 2 Buduran, Sidoarjo selama empat kali pertemuan atau satu bulan.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Buduran. Berdasarkan dari jumlah peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Buduran sejumlah 320.

Sampel pada penelitian ini adalah kelas VII-C yang berjumlah 40 siswa.

Instrumen penelitian ini menggunakan 4 item tes yaitu:

1. Tes psikomotor
2. Tes kognitif

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data *Pre Test* dan *Post Test*
 - a. Kelompok eksperimen (Demonstrasi)

Tabel 1 hasil kelompok eksperimen (demonstrasi)

KELOMPOK EKSPERIMEN		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	20	20
Rata-rata	30.2083	45.2083
<i>std.Deviations</i>	12.23214	11.00530
<i>Maximum</i>	54,17	66.67
<i>Minimum</i>	16.67	29,17

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa :

- a) Hasil belajar guling belakang sebelum diberi perlakuan metode demonstrasi (*pre test*) adalah rata-rata sebesar 30.2083; *Standart deviation* sebesar 12.23214; nilai terkecil sebesar 16,67; dan nilai terbesar adalah 54,17.
 - b) Hasil belajar guling belakang setelah diberikan perlakuan metode pembelajaran demonstrasi (*post test*) adalah rata-rata sebesar 45.2083; *Standart deviation* sebesar 11.00530; nilai terkecil sebesar 29,17; dan nilai terbesar 66,67.
- b. Kelompok Kontrol

Tabel 2 Hasil kelompok kontrol

KELOMPOK KONTROL		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	20	20
Rata-rata	29.7917	37.7083
<i>std.Deviations</i>	12.41013	11.66628
<i>Maximum</i>	54.17	62.5
<i>Minimum</i>	16.67	29.17

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa :

- a) Hasil belajar guling belakang sebelum diberi perlakuan kelompok kontrol (*pre test*) adalah rata-rata sebesar 29.7917; *Standart deviation* sebesar 12.41013; nilai terkecil sebesar 16.67; dan nilai terbesar adalah 54.17.
- b) Hasil belajar guling belakang setelah diberikan perlakuan kelompok kontrol (*post test*) adalah rata-rata sebesar 37.7083; *Standart deviation* sebesar 11.66628; nilai terkecil sebesar 29,17 dan nilai terbesar 62.5

2. Uji Hipotesis

- a. Uji normalitas

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas data kelompok eksperimen dan control One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pre Eksperimen	Post Eksperimen	Pre Kontrol	Post Kontrol	
N	20	20	20	20	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	30.21	45.21	29.79	37.70
	Std. Deviation	12.23	11.01	12.41	11.67
Most Extreme Differences	<i>Absolute</i>	.215	.183	.145	.132
	<i>Positive</i>	.215	.176	.145	.127
	<i>Negative</i>	-.134	-.183	-.103	-.132

Kolmogorov-Smirnov Z	.961	.821	.648	.590
Asymp. Sig. (2-tailed)	.314	.511	.795	.878

Berdasarkan tabel data diatas menunjukkan bahwa:

- a. Berdasarkan hasil nilai *Sig.* data *pre test* kelompok eksperimen demonstrasi dengan nilai 0,314 lebih besar 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian data tersebut berdistribusi normal.
- b. Berdasarkan hasil nilai *Sig.* data *post test* kelompok eksperimen demonstrasi dengan 0,511 lebih besar 0,05. Sesuai dengan kriteria pengujian data tersebut berdistribusi normal.
- c. Berdasarkan hasil *Sig.* data *pre test* kelompok kontrol dengan 0,795 lebih besar 0,05. Sesuai kriteria pengujian data tersebut berdistribusi normal.
- d. Berdasarkan hasil *Sig.* data *post test* kelompok kontrol dengan 0,878 lebih besar 0,05. Sesuai kriteria pengujian data tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan yang terdapat pada tabel 4.3 menunjukkan nilai *Sig.* lebih besar dari 5% (0,05), dengan ini dapat dikatakan untuk data hasil belajar guling belakang baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik *pre test* maupun *post test* berdistribusi normal, sehingga digunakan untuk penelitian.

- b. Uji T dependent

1. Uji beda sampel berpasangan (*pre test dan post test*)

Tabel 4 Paired Samples Test

	Paired Differences			t	Df	Sig.
	Mean	Sd	SE			
Pretest Eksperimen-Posttest Eksperimen	15.00	5.64	1.26	11.89	19	.000
Pretest Kontrol-Posttest Kontrol	-7.92	2.67	.60	13.26	19	.000

Langkah-langkah pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

- a. **Kelompok Kontrol**

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program komputer IBM *Statistical Package for the Social Science (SPSS) Statistics for Windows 20*, pada tabel 4 dapat diperoleh nilai *Sig(2tailed)* atau *p value* sebesar 0,000. Karena nilai *p value* < 0,05, maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak maka membuktikan bahwa H_a diterima. Dengan kata lain bahwa ada pengaruh yang signifikan nilai hasil belajar guling belakang

sebelum dan sesudah pembelajaran *Guling* belakang pada sampel kelompok kontrol siswa kelas VII SMPN 2 Buduran.

b. Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program komputer IBM *Statistical Package for the Social Science (SPSS) Statistics for Windows 20*, pada tabel 4 dapat diperoleh nilai *Sig (2-tailed)* atau *p value* sebesar 0,000. Karena nilai *p value* < 0,05, maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak maka membuktikan bahwa H_a diterima, sehingga membuktikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari perlakuan metode pembelajaran demonstrasi terhadap hasil belajar guling belakang pada siswa kelas VII SMPN 2 Buduran.

3. T-Test Independent Sample

Tabel 5 Independent Sample Test group statistics

	Kelompok	N	Mean	Sd	SE Mean
Delta	Eksperimen	20	30.21	12.01	2.46
	Kontrol	20	29.79	12.67	2.61

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means		
	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Equal variances Npost assumed	.043	7.50	3.59
Test Equal variances not assumed	.043	7.50	3.59

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means	
	95% Confidence Interval of the Difference	
	Lower	Upper
Equal variances Npost assumed	.24009	14.75991
Test Equal variances not assumed	.23928	14.76072

Pada *output* pretest tabel 5 *Independent Sample Test* dapat dilihat *sig (2-tailed)* atau *p value* sebesar 0,043. Pada tabel diatas *p value* sebesar 0,043 > 0,05.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka akan disimpulkan mengenai hasil -hasil dari analisa penelitian tersebut. Pembahasan di sini membahas

penguraian hasil penelitian tentang pemberian perlakuan metode pembelajaran demonstrasi pada kelompok eksperimen dan pembelajaran biasa pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis data dari hasil kedua metode penelitian ini dijelaskan bahwa metode pembelajaran demonstrasi sesuai dengan penilaian kurikulum yang digunakan dan yang diterapkan memberikan pengaruh terhadap hasil belajar guling belakang pada siswa kelas VII SMPN 2 Buduran.

Selanjutnya dihitung menggunakan SPSS dari data *pre test* kelompok eksperimen diperoleh adalah rata-rata sebesar 30,2083 sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh adalah rata-rata sebesar 29,7917. Dari data *post test* kelompok eksperimen diperoleh rata-rata sebesar 45,2083. sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh rata-rata sebesar 37,7083.

pengaruh yang signifikan antara hasil belajar *Guling* belakang pada kelompok eksperimen yang diberi *treatment* metode demonstrasi dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dengan metode pembelajaran dapat dilihat berdasarkan hasil *T-Test independent sample* sebagai uji beda. Kriteria pengujiannya adalah jika *p value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika *p value* > 0,05 maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil pengujian hipotesis pada kelompok eksperimen (demonstrasi) menunjukkan nilai *p value* sebesar (0,043) dengan taraf signifikan 0,05 yang bermakna bahwa nilai *p value* lebih kecil daripada 0,05. Sehingga dikatakan bahwa terdapatnya pengaruh signifikan pada kelompok eksperimen, dengan itu maka hipotesis yang diajukan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Besarnya pengaruh metode pembelajaran demonstrasi terhadap hasil belajar guling belakang dapat dapat diketahui dengan menghitung rata-rata selisih hasil *pre test* dan *post test* dibagi rata-rata hasil *pre test* dikalikan 100%. Hasilnya peningkatan eksperimen $15,00/30,2083 \times 100\% = 49,65 \%$ dan sampel kontrol mempunyai peningkatan $7,91667/29,7917 \times 100\% = 26,57 \%$.

Hasil pengujian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar guling belakang pada kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan metode pembelajaran demonstrasi memiliki peningkatan yang lebih signifikan dari pada hasil belajar guling belakang pada kelompok kontrol yang pada saat *treatment* tidak diberi perlakuan yang sama dengan metode demonstrasi.

Adanya peningkatan hasil belajar siswa karena penerapan metode demonstrasi pada pembelajaran guling belakang menjelaskan pembelajaran dengan memeragakan dan mempertunjukkan pada siswa secara langsung dari gerakan awalan sampai gerakan akhir sehingga siswa dapat menerima penjelasan akan lebih menarik dan siswa akan lebih sering mencoba. Pada

metode demonstrasi tidak harus guru yang menjadi pusat pembelajaran bisa dengan siswa dengan didampingi arahan dari guru yang mendemonstrasikan agar siswa lain bisa mengevaluasi dari gerakan yang salah sampai dengan gerakan yang benar ditambah dengan permainan siswa melakukan simulasi guling belakang dari sikap awal sampai sikap lanjutan, permainan ini bertujuan agar siswa terbiasa dengan gerakan lanjutan saat melakukan guling belakang. sehingga dapat membantu mendorong perubahan kemampuan anak menjadi meningkat.

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi berpengaruh terhadap pembelajaran guling belakang pada siswa kelas VII C SMPN 2 Buduran Sidoarjo. Metode demonstrasi ini dapat menjadi solusi pada pembelajaran guling belakang sehingga dapat diajarkan lagi pada siswa karena sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan dari *pretes* ke *posttes*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian yang telah diolah menggunakan program komputer IBM *Statistical Package for the Social Science (SPSS) Statistics for Windows 20*, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode pembelajaran demonstrasi terhadap hasil belajar Guling belakang siswa kelas VII C SMPN 2 Buduran kelompok eksperimen menunjukkan signifikan dibuktikan dari nilai *p value* $0,043 < 0,05$.
2. Pengaruh metode pembelajaran demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang siswa kelas VII C SMPN 2 Buduran sebesar 49,65%.

Saran

Peneliti dapat mengajukan saran sebagai rekomendasi umum dan ditujukan kepada semua pihak, terutama guru PJOK adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Bagi sekolah untuk lebih memperhatikan cara menggunakan metode pembelajaran baik demonstrasi maupun dengan metode pembelajaran lainnya, yang dapat meningkatkan proses pembelajaran di sekolah khususnya pembelajaran penjas.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik khususnya dalam penerapan metode demonstrasi, maka hendaknya peneliti mengenali masalah yang ada di lapangan (sekolah yang diajar) apakah cukup hanya dengan demonstrasi atau digabung dengan metode yang lain tentu lebih bagus dalam penerapan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aka, Biasworo Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan Buagar dengan Senam Lantai*. Jakarta:Garsindo.
- Arifin, Zainal. 2009. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 2010. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Majid, Abdul. 2013. *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurkholis. 2015. *Senam Dasari*. Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS
- Sumiati. 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Y, Sumanto dan Sukiyo.(1992).*Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Yunitaningrum, Wiwik. 2016. “Metode Meningkatkan Keberanian Siswa Melalui Pembelajaran Senam Lantai Roll Belakang”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Hal 04.
- Mayulu, Rongki. 2012. “Pengaruh Metode Pembelajaran Bagian Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Pada Mata Pelajaran Penjasorkes” *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Masaguni, Sukiman. 2013. “Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Rol Belakang Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V SDN 1 Bonepantai Kecamatan Bonepantai Kabupaten Bone Bolango” *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Hal 09.