

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN *BIDANG MIRING* TERHADAP HASIL BELAJAR GULING BELAKANG DAN TINGKAT KECEMASAN
(Studi pada siswa kelas X SMAN 7 Surabaya)

Muhamad Fauzi Antoni*, Sudarso

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*muhamadantoni@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penggunaan media pembelajaran bidang miring adalah suatu cara dalam mengembangkan materi pelajaran dengan cara lebih mudah dan menarik untuk diterapkan dalam bentuk media pembelajaran yang dimodifikasi agar kegiatan belajar mengajar di sekolah dapat tersampaikan dengan baik. Pembelajaran menggunakan media bidang miring yang beralaskan matras yang memadai. Dengan menggunakan media pembelajaran ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa dan mengurangi tingkat kecemasan siswa. Berdasarkan hasil perhitungan hasil spss anova one way bahwa nilai rata-rata keterampilan dari kelompok eksperimen saat pretest sebesar 38.67 dan meningkat sebanyak 92.71% menjadi 74.52 pada saat posttest selisih antara pretest dan posttest sebanyak 35.85 Sig 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan karena nilai Sig kurang dari 0.05. Tingkat kecemasan juga menurun 30.99% dari pretest 63 menjadi 43.48 dengan Sig 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan karena nilai Sig kurang dari 0.05. Dapat disimpulkan akhir bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kegiatan belajar mengajar yang menggunakan media pembelajaran bidang miring terhadap hasil belajar guling belakang dan tingkat kecemasan pada siswa kelas X di SMAN 7 Surabaya.

Kata Kunci: Bidang Miring, Hasil Belajar, Kecemasan.

Abstract

The utilization of inclined plane learning media is one of the best ways in developing learning materials easier. It can be applied in teaching and learning process. Moreover, by using this media learning and teaching process will be well conveyed. It can also improve the students' ability and reduce students' anxiety. According to the result of this research, the value of the average skills of the experimental group at pretest was 38.67 and increased by 92.71% to 74.52. However, the posttest showed difference between the pre-test and post-test as much as 35.85 Sig 0,000. So it can be concluded there was a significant effect because the Sig value was less than 0.05. The level of anxiety also decreased 30.99% from pretest 63 to 43.48 with Sig 0,000 so it can be concluded there was a significant effect because the sig value was less than 0.05. In conclusion, the researcher concluded that there was significant effect on teaching and learning activities by using inclined plane learning media towards back rolling learning outcomes and anxiety levels in class X students at SMAN 7 Surabaya.

Keywords: Leaning Field, Learning Results, Anxiety.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3

tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yang berbunyi: "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Dalam lingkup pendidikan jasmani dan olahraga sebagai alat untuk memperkenalkan ke peserta didik jika olahraga itu penting. Dengan menyampaikan

pembelajaran dengan memberikan permainan dan lebih dimodifikasi media pembelajarannya untuk bertujuan mempermudah melakukan aktivitas tersebut dengan mudah dan senang. Ini salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kemauan/partisipasi peserta didik dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Sebagai guru PJOK harus dapat berinovasi dan berinovatif untuk memanipulasi peserta didik agar dapat melakukan dengan perasaan senang. Adapun olahraga yang merangsang agar peserta didik termotivasi untuk mengikuti pelajaran PJOK, salah satunya adalah senam lantai.

Senam lantai merupakan senam yang dilakukan di atas lantai dengan menggunakan matras, yang berfungsi untuk mengurangi resiko terjadinya cedera saat melakukan gerakan. Di dalam pertandingan resmi senam lantai dilakukan diatas matras berukuran 12m x 12m. Organisasi senam di Indonesia sendiri biasa dikenal Persatuan Senam Indonesia (Persani) dan untuk Internasional adalah Federation Internationale de Gymnastique (FIG). “Berikut ini beberapa gerakan senam lantai yang biasanya diajarkan yaitu: guling depan, guling belakang, kayang, meroda dan lompat harimau” (Nurkholis, dkk 2015:65).

Salah satu gerakan yang akan diberikan, yaitu guling belakang. Guling belakang adalah gerakan mengguling ke belakang dengan posisi badan membulat, kaki dilipat, lutut melekat di dada dan kepala ditundukkan (Nurkholis, dkk 2015:74). Guling belakang merupakan salah satu gerakan dasar senam lantai, guling belakang juga merupakan salah satu materi yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Tidak hanya itu peserta didik juga akan belajar bagaimana cara guling belakang dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru di SMAN 7 Surabaya pada tanggal 25 Oktober 2018, semua sarana dan prasarana yang ada sudah tercukupi dan bagus. Tetapi pada pembelajaran PJOK materi senam lantai masih banyak siswa putra dan putri tidak dapat melakukan gerakan guling belakang karena takut sehingga siswa tidak berani untuk melakukan gerakan guling belakang, karena pada saat siswa siswi melakukan gerakan guling belaknag mereka tidak isa mendorong badan mereka kebelakang. Terutama pada kelas X karena belum diajarkan materi senam lantai. Jadi sebelum melakukan, siswa merasa bahwa dirinya tidak bisa melakukan gerakan tersebut. Padahal guru sudah memberikan motivasi dan contoh kepada siswanya sebelum melakukan gerakan tersebut. Maka dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada di SMAN 7 Surabaya, permasalahan yang terjadi di

atas dibutuhkan suatu upaya pemecahan agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan mudah dalam melakukan gerakan guling belakang, tanpa siswa mengalami cedera yang berlebihan jika dipaksa untuk melakukan gerakan tersebut. Salah satu caranya adalah dengan mempraktikan suatu media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik permasalahan diatas, yaitu penggunaan media pembelajaran bidang miring.

Bidang miring adalah suatu permukaan datar yang memiliki suatu sudut dengan salah satu ujungnya lebih tinggi dari ujung yang lain dan merupakan salah satu jenis pesawat sederhana.

Berdasarkan permasalahan diatas maka akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang dan Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas X di SMAN 7 Surabaya”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah Randomized Control Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini mendekati sempurna karena ada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dan subjek ditempatkan secara acak (Maksum, 2018: 118). Waktu Penelitian ini akan dilakukan 4x pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X SMAN 7 Surabaya yang berjumlah 306 siswa. Pada pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik Cluster Random Sampling yaitu teknik sampling daerah yang digunakan untu menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti sangat luas (Sugiyono, 2015: 122). Teknik ini dilakukan dengan cara memanggil perwakilan setiap kelas X-1 sampai X-10 untuk mengambil undian. Jika pada undian tersebut ada huruf E maka kelas tersebut akan menjadi sampel kelompok eksperimen dan jika pada undian tersebut ada huruf K maka kelas tersebut akan menjadi sampel kelompok kontrol. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah Tes Praktik dan Tes Angket dengan menggunakan skala likert.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penggunaan media pembelajaran bidang miring dan seberapa besar pengaruh penggunaan media pembelajaran bidang miring pada kelas X di SMAN 7 Surabaya, terhadap hasil belajar guling belakang dan tingkat kecemasan tahun pembelajaran 2018/2019. Penelitian ini dilakukan menggunakan tes praktik dan tes angket.

Dapat kita lihat pada uraian hasil belajar guling belakang adalah kemampuan yang dimiliki siswa dalam melakukan gerakan guling belakang. Sedangkan kecemasan adalah kondisi fisik dan psikologis seseorang yang ditandai dengan rasa takut yang berlebih. Jadi siswa membutuhkan media pembelajaran yang tepat untuk membantu meningkatkan peserta didik dalam melakukan gerakan guling belakang serta mengurangi tingkat kecemasan peserta didik agar mereka mau mencoba, bahkan dapat melakukan gerakan guling belakang dengan baik dan benar tanpa ada rasa takut.

Tabel 1. Hasil Belajar Guling Belakang Uji Beda

Hasil_belajar	
Kruskal-Wallis H	59.484
Df	3
Asymp. Sig.	.000

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Uji Beda

Tingkat_Kecemasan					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6983.054		2327.685	26.703	.000
Within Groups	8368.306	6	87.170		
Total	15351.360	9			

Berdasarkan tabel 1. Data yang tidak normal diuji dengan tes Kruskal Wallis dengan nilai signifikan sebesar $0.000 < 0.05$, menunjukkan bahwa media pembelajaran bidang miring ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar siswa pada variabel keterampilan saat pretest 38.67 dan mengalami peningkatan sebesar 92.71% menjadi 74.52 saat posttest.

Berdasarkan Tabel 2. Uji Anova pada variabel tingkat kecemasan diketahui nilai sig sebesar $0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa menggunakan media pembelajaran bidang miring dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada variabel tingkat kecemasan saat pretest 63 dan mengalami penurunan sebesar 30,99% menjadi 43,48 saat posttest.

Dengan demikian hasil yang diperoleh dari penelitian penggunaan media pembelajaran bidang miring pada kelas X di SMAN 7 Surabaya ada pengaruh terhadap hasil belajar guling belakang dan tingkat kecemasan tahun pembelajaran 2018/2019.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas menunjukkan bahwa:

1. Ada pengaruh penggunaan media pembelajaran bidang miring terhadap hasil belajar guling belakang dan tingkat kecemasan pada kelas X di SMAN 7 Surabaya.
2. Dengan hasil sig sebesar 0,000 pada variabel keterampilan dan hasil sig sebesar 0,000 pada variabel tingkat kecemasan. Kelompok eksperimen yang menggunakan media pembelajaran bidang miring pada variabel keterampilan mengalami peningkatan sebesar 92,71%. Pada variabel tingkat kecemasan mengalami penurunan sebesar 30.99%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penggunaan media pembelajaran bidang miring terhadap hasil belajar guling belakang dan tingkat kecemasan siswa kelas X SMAN 7 Surabaya pembelajaran senam lantai materi guling belakang, maka penulis mengajukan saran, yaitu:

1. Bagi guru pendidikan jasmani agar lebih banyak memodifikasi media agar membantu siswa dalam melakukan gerakan guling belakang.
2. Bagi siswa agar dapat mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh agar nantinya dapat melakukan guling belakang dengan baik dan benar tanpa mengalami kecemasan berlebih.
3. Bagi peneliti dapat dijadikan pengalaman yang luas dalam mendidik peserta didik.

DAFTAR PUTAKA

- Cujipers, dkk. 2010. Psychological medicine.United Kingdom: CAMRIDGE UNIVERSITY PRESS
- Fédération Internationale De Gymnastique. 2017. Rules for the FIG World.Challenge Cup Series in Artistic Gymnastics.
- Henderson, Tom. 2011. The Component of The Gravity Force. (Online), (<https://www.physicsclassroom.com/class/vectors/Lesson-3/Inclined-Planes>, diakses pada tanggal 4 April 2011).
- Ibrahim, Ayub. 2011. ANSIETAS (Takut Mati) Cemas,Was – was dan Khawatir. Tangerang: JELAJAH NUSA.
- Komarudin. 2016. Penilaian Hasil Belajar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kruse, David, dkk. 2018. Artistics Gymnastic., (Online), (https://en.wikipedia.org/wiki/Artistic_gymnastics , diakses pada tanggal 8 November 2018, at 13:36).

- Maksum. 2018. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: UNESA University Press.
- Mavi, Flash. 2016. Gymnastic Back roll, (Online), (https://www.flashmavi.com/gymnastics_floor_ba ck_roll, diakses pada tanggal 3 Februari 2016).
- Nashr, Miqdad. 2017. Pengertian Cara Melakukan dan Macam-macam Gerakan Senam Lantai, (Online), (<https://suka-suka.web.id/macam-macam-gerakan-senam-lantai/>, diakses pada tanggal 1 Oktober 2017).
- Nurkholis, dkk. 2015. Senam Alat. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurkholis, dkk. 2015. Senam Lantai. Surabaya: Unesa University Press.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia. 2011. UU No. 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (Online), (<https://lekopkaltim.wordpress.com/2011/04/13/u-u-ri-no-3-tahun-2005-tentang-sistem-keolahragaan-nasional/>, diakses tanggal 13 April 2011).
- Salsabila, Safwa. 2017. Pengertian dan Prinsip Bidang Miring Dalam Kehidupan Sehari-hari, (Online), (<http://www.seputarilmu.com/2017/11/pengertian-dan-prinsip-bidang-miring.html>, diakses tanggal 17 November 2017).
- Slovenian Research Agency and International Gymnastics Federation. 2017. Sience Of Gymnastics Journal. Republic of Slovenia: Department of Gymnastics, Faculty of Sport, University of Ljubljana.
- Uno, Hamzah dan Koni, Satria. 2012. Assesment Pemelajaran. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Wiarto, Giri. 2016. Media Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Laksitas.
- Zakky. 2018. Pengertian Media Pembelajaran Menurut Para Ahli dan Secara Umum. (Online), (<https://www.zonareferensi.com/pengertian-media-pembelajaran/>, diakses 16 Maret 2018).

