

## Pengaruh Media Aplikasi Senam E-Learning terhadap Hasil Belajar Senam Lantai pada Siswa Kelas IX SMPN 1 Ciampel

**Abdul Karim<sup>1</sup>, Andri Chaerul<sup>2</sup>, Febi Kurniawan<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singa Perbangsa Karawang

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Email: [ak6412456@gmail.com](mailto:ak6412456@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aplikasi senam e-learning untuk meningkatkan teknik dasar senam lantai pada siswa SMPN 1 Ciampel. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan one grup pretest and posttest design, yaitu suatu desain penelitian terdapat sebuah pretest, sebelum diberi perlakuan (treatment) dan posttest setelah diberikan perlakuan (treatment). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMPN 1 Ciampel dan sampel yang digunakan adalah kelas IX I yang berjumlah 36 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes guling depan, guling belakang, meroda dan sikap lilin. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji t (paired sample t-test) dengan hasil analisis data menunjukkan bahwa aplikasi senam e-learning memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar senam lantai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh aplikasi senam e-learning terhadap hasil belajar senam lantai pada pembelajaran senam dilihat dari hasil pretest dengan nilai mean 53.1667, nilai standar deviasi 10.53837 dan hasil posttest dengan nilai mean 73.0278, nilai standar deviasi 11.25417. Serta dilakukan uji hipotesis dengan taraf signifikan (0.05) dan diperoleh sig. Dari pengujian hipotesis menggunakan uji t dimana  $0.0000 < 0.05$ . Dapat disimpulkan terdapat peningkatan keterampilan senam pada pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Ciampel, kemudian dapat dilihat dari presentase perubahan nilai rata-rata posttest sebesar  $73.0278 > 53.1667$  nilai rata-rata pretest. Hasil peningkatan yang signifikan sebesar 37% menunjukkan bahwa pengaruh aplikasi senam e-learning terhadap hasil belajar senam lantai pada siswa sekolah menengah pertama, menyatakan bahwa aplikasi senam e-learning adalah langkah yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar senam siswa dalam pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Ciampel.

**Kata kunci:** *Media; Aplikasi Senam E-learning; Teknik Dasar; Senam Lantai*

### Abstract

This study aims to determine the effect of the application of e-learning gymnastics to improve basic floor exercise techniques for students at SMPN 1 Ciampel. The method in this study was an experiment with one group pretest and posttest design, namely a research design with a pretest before being given treatment and posttest after being given treatment. The population in this study were all class IX students of SMPN 1 Ciampel and the sample used was class IX I, which consisted of 36 students. The instruments used in this study were the forward roll, back roll, wheel over and candle attitude tests. The data analysis technique used in this study is the t test (paired sample t-test) with the results of data analysis showing that the e-learning exercise application has a significant influence on the learning outcomes of floor exercise. The results showed that the effect of the application of e-learning gymnastics on the learning outcomes of floor gymnastics in gymnastics learning was seen from the

pretest results with a mean value of 53.1667, a standard deviation value of 10.53837 and posttest results with a mean value of 73.0278, a standard deviation value of 11.25417. As well as testing the hypothesis with a significant level (0.05) and obtained sig. From testing the hypothesis using the t test where  $0.0000 < 0.05$ . It can be concluded that there is an increase in gymnastics skills in learning floor gymnastics at Ciampel 1 Public Middle School, then it can be seen from the percentage change in the posttest average score of  $73.0278 > 53.1667$  pretest average value. The results of a significant increase of 37% showed that the effect of the application of e-learning gymnastics on the learning outcomes of floor gymnastics in junior high school students, stated that the application of gymnastic e-learning was the right step to improve students' basic movement skills in floor gymnastics learning in junior high school Country 1 Ciampel.

**Keywords :** *Media; E-learning Gymnastic Application; Basic technique; Gymnastics*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani menurut Rosdiani (2013, hlm. 23) "Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani tidak akan lepas dari proses belajar di sekolah, proses belajar pada hakikatnya adalah proses komunikasi mengajar. Yang dimana hasil dari kegiatan belajar dapat di tandai dengan meningkatnya kemampuan berfikir seseorang.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat (Kompri, 2015). Untuk konteks pembelajaran penjas, senam lantai adalah salah satu mata pembelajaran yang sangat penting bagi siswa yang ada di sekolah, karenanya senam lantai dapat menjaga kesehatan tubuh dan pikiran seseorang, untuk melibatkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kesadaran untuk melakukannya. Dalam hal ini masi ada banyak siswa yang merasa kesulitan untuk melakukan gerakan-gerakan senam lantai tersebut, untuk itu di situlah peranan seorang guru sangat penting dalam menunjang proses belajar mengajar, dengan adanya media atau sarana itu sangat berpotensi sekali untuk tercapainya hasil belajar yang optimal.

Ketertarikan peneliti terhadap materi senam lantai muncul karena berdasarkan hasil observasi yang di lakukan di SMPN 1 Ciampel masih terbilang banyak siswa yang menganggap aktivitas senam lantai ini merupakan olahraga yang sulit, dan peserta didik merasa kesulitan untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut. Sebab untuk itu keterampilan adalah gerakan- gerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan suatu teknik lalu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien supaya dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Dalam hal ini, lebih spesifik kurangnya peningkatan pemanfaatan media pembelajaran dalam membantu penyampaian materi pelajaran, tugas media pembelajaran sangat berpengaruh dalam sistem pembelajaran di sekolah. Karena media merupakan suatu alat atau sarana yang berpotensi untuk menunjang tercapainya hasil belajar yang optimal.

## **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, metode eksperimen adalah tahapan penelitian yang dilaksanakan untuk meneliti keterkaitan sebab akibat dua variabel terikat, dimana variabel bebas sengaja diatur dan dimanipulasi atau dibedakan perlakuan. Desain yang

digunakan dalam penelitian ini yaitu Pre Eksperimental Design dalam bentuk One Group Pretest-Posttest Design.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan hasil analisis data hasil penelitian senam lantai yang dilakukan, maka bisa diuraikan kedalam gambar tabel dibawah ini :

**Tabel 5.4. Persentase Peningkatan Senam Lantai**

Variabel	Mean	mean different	persentase peningkatan
Pretest	53.16 67	20	37 %
Posttest	73.02 78		

Berdasarkan perhitungan diatas, selisih rata-rata pretest dengan posttest adalah 20. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui peningkatan persentase dengan cara selisih rata-rata dibagi rata-rata pretest dikali 100% adalah 37%. Hal ini berarti keterampilan teknik dasar senam lantai menggunakan aplikasi senam e-learning memiliki peningkatan sebesar 37%.

## SIMPULAN

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan nilai mean yang diperoleh pada saat pretest sebesar 53,1667. serta nilai mean yang diperoleh pada saat posttest sebesar 73,0278. hasil data tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan antara pretest dengan posttest. Dengan adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa media aplikasi senam e-learning mampu menaikkan keterampilan gerakan dasar pada pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Ciampel.

Dan berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (mean different) dan mean pretest maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan keterampilan gerakan dasar pada pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 1 Ciampel sebesar 37% sesudah diberikan perlakuan (treatment) dengan media aplikasi senam e-learning. Hasil penelitian yang signifikan sebesar 37% menunjukkan bahwa media aplikasi senam e-learning efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pada siswa sekolah menengah pertama.

Hal tersebut merupakan pencapaian yang positif bagi perkembangan pendidikan jasmani, sebab hasil pada penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan dalam pembelajaran di sekolah, yakni dengan menerapkan penggunaan media aplikasi senam e-learning untuk meningkatkan keterampilan gerakan dasar senam lantai, pada siswa sekolah menengah pertama secara efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020). Mobile Learning sebagai Fasilitas Belajar Mandiri Pembelajaran Senam Lantai pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(8), 1158. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i8.13946>
- Azwar. (2009). Efek Seleksi Aitem Berdasar Daya Diskriminasi Terhadap Reliabilitas Skor Tes. *Buletin Psikologi*, 17(1), 28–32.
- Engel. (2014). the History of Gymnastics and Types of Gymnastics in Sd/Mi (Sejarah Senam Dan Jenis-Jenis Senam Di Sd/Mi). *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 4(2), 208–222.

- FAJAR, M. (2017). Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1), 58–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Gumantan Aditya, Mahfud Imam, & Yuliandra Rizky. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205.
- Heri, L., Ani, R., & Tri Joko, R. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Research and Educational Research Evaluation*, 6(1), 19–29.
- Kadek Yogi Parta, L. P. S. W. (2016). Pengaruh Model Dan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Dasar Senam Lantai Pada Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Undiksha. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 5(1), 97. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v5i1.8932>
- Kompri. (2015). Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa. 5(2).
- Nasirudin, N. (2015). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 3(1), 171. <https://doi.org/10.33511/misykat.v3n1.171>