

Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Gerakan Roll Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu

Taufik Rahman¹⁾; Mariska Febrianti²⁾; Deffri Anggara³⁾

Affiliation:

^{1,2,3}Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

Taufikrahman150rr@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the effect of drill method training on the ability of floor gymnastics front roll. This research is a pre-experimental design which is a development of a two group pretest-posttest design. The sample in this study were students of class VIII 8 and VIII 9 SMP Negeri 18 Bengkulu City as many as 62 people. Which is given the treatment of each lesson from being given an initial test (pre test) and final data (post test). The initial test (pre test) obtained the highest score of 82, the lowest score of 50 and with an average score of 67.3 total score 2078. The final test (post test) with the highest score of 92, and the lowest score of 78 and with an average score of 86.5 final total score 2684. The results of the analysis obtained are $t_{(count)} (-15.183) < t_{(table)} (2.042)$ Then H_0 (a) can be accepted and H_0 (o) is rejected. From the results of the study it can be concluded that there is an effect of drill method training on the front roll ability of class VIII students at SMP Negeri 18 Bengkulu City.

Keyword: Drill Method Training, Forward Roll Ability, Floor Gymnastics.

Pendahuluan

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Oleh karena itu, sebelum pembahasan tentang hakikat penelitian perlu dijelaskan terlebih dahulu hakekat metode ilmiah (scientific method). Penelitian juga terbagi dalam beberapa bentuk, antara lain: penelitian kuantitatif komparatif, penelitian kuantitatif asosiatif, penelitian kualitatif, penelitian evaluasi program/kebijakan, instrumen penelitian pengembangan, model penelitian pengembangan, dan penelitian Action Research (Setyosari, 2010) (Sukmadinata, 2012)

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya. Secara spesifik, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan. Melalui pembelajaran pendidikan fisik dikembangkan aspek fisik, gerak, mental, sosial dan emosional. Dengan dikembangkan aspek fisik, gerak, sosial dan emosional, maka akan memberikan kontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Menurut Permatasari (2012: 10) Roll Depan merupakan salah satu ketangkasan tanpa menggunakan alat. Senam ketangkasan tanpa

menggunakan alat sering disebut dengan istilah senam lantai (Floor Latihan). Roll depan merupakan salah satu materi senam yang menguasai rangkaian keterampilan geraknya yang dilakukan secara berurutan meliputi sikap awal jongkok yang seimbang, menggunakan tengkuk sebagai tumpuan dalam pembukaan, sikap saat pembukaan tangan memeluk kedua kaki diakhiri dengan sikap jongkok yang seimbang. Inti dari gerakan Roll depan terletak pada tumpuan dan sikap lebar.

SMP Negeri 18 Kota Bengkulu merupakan salah satu mitra yang menjadi lokasi kegiatan Penelitian ini. Skripsi merupakan program wajib yang harus diikuti siswa/i pada semester genap (VIII) untuk memenuhi mata kuliah Skripsi pada semester VIII, dilaksanakan pada awal tahun 2025 dan dilakukan selama 2 Bulan di SMP N 18 Kota Bengkulu Tujuan dari program Penelitian ini adalah agar dapat mengetahui proses pembelajaran Senam Lantai langsung di dalam kelas dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat melakukan berbagi informasi dengan guru yang lebih berpengalaman, mengembangkan kemampuan dan siswa dalam menghadapi kesulitan yang muncul dalam penelitian.

Metode Penelitian

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum mencari hubungan antara Pengaruh Latihan Metode Drill Roll Depan (X) dan Kemampuan Roll Depan (Y) Pada olahraga

senam lantai maka dilakukan uji Statistik Korelasional. Sebelum dilakukan uji statistik korelasional terlebih dahulu dilakukan lagi Uji Normalitas dan Uji homogenitas sebagai uji prasyarat.

Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan uji perbedaan. Dari hasil uji prasyarat tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya, untuk melakukan uji normalitas data di uji menggunakan rumus *Chi Kuadrat*, dengan rumus:

$$X^2 = \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

x_2 : Nilai *Chi-Kuadrat*

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut: Jika $X_{hitung} \leq X_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Sedangkan untuk melihat data tersebut homogeny atau sebaliknya maka digunakan uji *F* dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{V_{terbesar}^2}{V_{terkecil}^2}$$

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut :
Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti data homogen dan jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ berarti data tidak homogen
(Sugiyono, 2012: 199)

Uji Hipotesis (T)

Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik. Kesamaan dua rata yang bertujuan untuk menentukan hasil tes kelincahan *pre test* dan *post test* maka uji hipotesis tersebut digunakan uji T. menggunakan Uji T pada tahap kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$. Dengan rumus (Arikunto 2007:300) sebagai berikut:

Keterangan :

Md : Mean dari perbedaan pre-test dan post tes

x_d : Deviasi dari masing-masing (d-md)

X^{2d} : Jumlah kuadrat deviasi

N : Jumlah pada sample

d.b : ditentukan dengan $N-1$

Dengan menggunakan taraf nyata α , maka kriteria pengujiannya adalah : H_0 di terima jika $-t_{1-1/2 \alpha} < t_1 - 1/2 \alpha$ didapat table distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dengan peluang $(1-1/2 \alpha)$ untuk harga t lainnya H_0 di tolak.

Hasil Penelitian

Hasil Tes Kemampuan Roll Depan Siswa Sebelum Mengikuti Metode Latihan Drill Roll Depan (Pre Test)

Pada penelitian ini data hasil dari tes kemampuan *roll* depan dalam senam lantai yang dimaksud adalah data yang digunakan pada saat *pre test* dan *post test*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen kuasi (*quasi experiment*) dengan design penelitian *Two grup pre test* dan *post test*. Pada penelitian ini pre test atau sebelum mengikuti Latihan Metode *Drill* yang telah dilakukan bahwa hasil tes kemampuan *roll* depan siswa pada *pre test* awal (sebelum) mengikuti Latihan Metode *Drill Roll* Depan dalam senam lantai jelas dapat dilihat dari table 3.1 dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Pre Test Kemampuan Roll Depan

Keterangan	Hasil Tes Kemampuan Roll Depan Siswa Sebelum Mengikuti Metode Latihan Drill Roll	
	Tes Kemampuan	Kategori
Jumlah Skor	2078	Sedang
Skor Tertinggi	82	
Skor Terendah	50	
Rata-Rata	67,3	

Berdasarkan table diatas di ketahui bahwa rata-rata hasil tes kemampuan *roll* depan siswa pada saat sebelum mengikuti latihan metode *Drill* (*pre test*) sebesar 67,3 dengan kategori sedang, nilai tertinggi sebesar 82 dengan nilai terendah 50. Tes dilakukan terhadap siswa kelas

VIII 89 di Sekolah SMP Negeri 18 Kota Bengkulu dengan jumlah siswa 31 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Pre Test Kemampuan Roll Depan Senam Lantai

No	Nilai	Kriteria	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	80 - 90	Sangat Baik	9		
2	70 - 80	Baik	8	1	3,22580645
3	60 - 70	Cukup	7	15	48,3870968
4	50 - 60	Sedang	6	12	38,7096774
5	10 - 50	Kurang	5	3	9,67741935
Jumlah				31	100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada table 4.3 dapat dilihat bahwa 1 orang atau 3% berada pada level baik, 15 orang atau 48% berada pada kategori cukup, 12 orang atau 38% berada pada level sedang, dan 3 orang atau 9% berada level kurang

Hasil Post Test Tes Kemampuan Roll Depan Siswa (Sesudah Mengikuti Metode Latihan Drill Roll Depan Dalam Senam Lantai)

Tabel 3. Hasil Post Test Kemampuan Roll Depan

Keterangan	Hasil Tes Kemampuan Roll Depan Siswa Sebelum Mengikuti Metode Latihan Drill Roll	
	Tes Kemampuan	Kategori
Jumlah Skor	2684	Sangat Baik
Skor Tertinggi	92	
Skor Terendah	78	
Rata-Rata	86,5	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada table dapat dilihat bahwa 15 orang atau 48% berada pada level sangat baik, dilanjutkan dengan 15 orang atau 48% nya di beberapa pada kategori baik, dan 1 orang atau 3% berada pada level cukup

Analisis Data dan Uji Hipotesis

Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data atau hasil penelitian yang telah kita lakukan tersebut sudah normal atau tidak maka perlu dilakukan uji normalitas menggunakan metode pendekatan *Shapiro-Wilk* test dilakukan pada aplikasi IBM SPSS STATISTICS, test uji pada Spss versi 26. Untuk melihat Uji Normalitas dapat dilihat pada table.4.3 di bawah ini:

Tabel 4 Tests Of Normality

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Kontrol	.189	31	.064	.944	31	.104
Posttest Kontrol	.146	31	.091	.972	31	.518
Pretest Experiment	.166	31	.099	.948	31	.114
PosttestExperiment	.176	31	.060*	.962	31	.129

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Keterangan :

1. Jika nilai sig > 0,05, maka nilai residual berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig < 0,05 maka nilai residual tidak berkontribusi normal.

Berdasarkan table 4.6 di atas diketahui bahwa hasil belajar siswa pada saat sebelum

mengikuti Latihan metode *Drill roll* depan senam lantai (Pre test) dan pada saat setelah mengikuti latihan metode *Drill roll* depan senam lantai (Post-test) di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu adalah berdistribusi normal, hal ini dapat dilihat bahwa nilai yang diperoleh pada signifikan yaitu sebelum melakukan latihan metode *Drill* (Pre-test) sebesar 0,140 dan sesudah mengikuti latihan metode *Drill roll* depan. (Post-test) sebesar 0,329 yang lebih besar dari ketentuan uji *statistic Tests of Normality Test* yaitu 0,05 jadi, $0,329 > 0,05$ dan $0,140 > 0,05$ yang menunjukkan data berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa latihan metode *Drill roll* depan sebelum dan sesudah mengikuti latihan ini (Post-test) berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan apabila data penelitian telah diketahui berdistribusi normal, kemudian dilakukan dengan uji homogenitas varian dengan uji *Levene Statistic*. Untuk mengetahui hasil uji homogenitas varian data Pre-test dapat dilihat pada table 4.7 dibawah ini:

Tabel 5 Test of Homogeneity of Variance

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	1.089	1	60	.301
	Based on Median	.949	1	60	.334
	Based on Median and with adjusted df	.949	1	54.526	.334
	Based on trimmed mean	1.097	1	60	.299

Keterangan :

Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka distribusi data adalah homogen. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka, distribusi data adalah tidak homogen. Berdasarkan table 4.7 diatas diketahui bahwa hasil pada latihan metode *Drill* siswa pada tes awal Pre-test dan tes akhir Post-test di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu adalah

memiliki varian yang homogen, hal ini dapat dilihat dari nilai yang diperoleh pada signifikan sebesar 0,301 yang lebih besar dari ketentuan uji *statistic Test of Homogeneity of Variances* yaitu 0,05, jadi $0,301 > 0,05$ yang berarti menunjukkan data hasil Latihan metode *Drill roll* depan dalam senam lantai pada pretest dan posttest mempunyai varian yang homogen. Setelah data penelitian telah diketahui mempunyai distribusi homogenitas, kemudian dilanjutkan dengan uji t dengan *Paired Samples Correlations* yang digunakan untuk melihat data penelitian apakah sudah berbeda signifikan atau belum pada saat sebelum mengikuti latihan metode *Drill roll* depan (pre test) dan pada saat setelah mengikuti latihan metode *Drill roll* depan (post test) di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu.

Pembahasan

Pengaruh Latihan Metode *Drill* Terhadap Kemampuan *Roll* Depan Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu diketahui bahwa hasil penelitian terdapat perbedaan hasil belajar siswa sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) mengikuti latihan metode *Drill* berpengaruh terhadap hasil kemampuan *roll* depan siswa. Dari data tes hasil belajar sebelum mengikuti *treatment* latihan metode *Drill* dengan kategori rendah dimana hasil kemampuan *roll* depan siswa rata-rata hanya 67,3. Setelah mengikuti *Treatment* latihan metode *Drill roll* depan nilai rata-rata hasil kemampuan *roll* depan siswa sebesar 86,5 dengan kategori baik. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat peningkatan hasil Kemampuan *Roll* Depan Siswa, dan dinyatakan rata-rata semua siswa memiliki peningkatan hasil kemampuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Bagus Handoko (2015) Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Prodi Penjaskes, bahwa melakukan *treatment* latihan metode *Drill* berpengaruh terhadap hasil kemampuan *roll* depan, terdapat perbedaan atau berpengaruh positif terhadap kualitas pembelajaran materi senam lantai pada mata pelajaran PJOK kelas VII SMP Negeri 1 Pundong. Hal ini ditunjukkan dengan nilai yang diperoleh nilai t-hitung - 15.183, t-hitung $>$ t-table 2.042 ($-15.183 > 2.042$). Rata-rata hasil kemampuan *roll* depan siswa di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu sebelum mengikuti latihan metode *Drill roll*

depan dalam senam lantai sebesar 67,3 atau dengan kategori rendah, dengan skor tertinggi sebesar 82 dan nilai terendah 50. Selanjutnya hasil Rata-rata hasil kemampuan siswa sesudah mengikuti latihan metode *Drill roll* depan dalam senam lantai sebesar 86,5 atau kategori sangat baik, dengan skor tertinggi 92 dan nilai yang terendah 78. Jadi dapat disimpulkan bahwa skor rata-rata hasil kemampuan *roll* depan siswa-siswa lebih tinggi sesudah mengikuti latihan metode *Drill* di bandingkan rata-rata sebelum mengikuti latihan metode *Drill*. Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah mengikuti latihan metode *Drill* ini. Hal ini dapat dilihat dari nilai yang diperoleh pada signifikan (2-tailed) dari nilai sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) lebih kecil dari ketentuan uji statistic berarti menunjukkan data terdapat perbedaan signifikan. Berdasarkan uji-t hasil analisis menyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar siswa sebelum dan sesudah mengikuti latihan metode *Drill* terhadap kemampuan *roll* depan siswa kelas VIII di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu. Hal ini terlihat dengan nilai t-hitung lebih kecil (-15.183) dari nilai t-tabel (2.042). Hal ini mengakibatkan H_0 ditolak dan H_a di terima, artinya adalah Latihan Metode *Drill* terdapat pengaruh terhadap kemampuan *Roll* Depan Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu.

Kesimpulan

Berdasarkan Uji T hasil analisis menyatakan bahwa terdapat pengaruh mengikuti Latihan Metode *Drill Roll* Depan terhadap Kemampuan *Roll* Depan siswa kelas VIII dalam bidang senam lantai di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu, dilihat dari nilai yang diperoleh dari signifikan (2-tailed) yaitu sebesar 0,00 dan terlihat nilai t hitung lebih kecil (-15.183) dari nilai t table (2.042). Hasil belajar siswa sebelum mengikuti Latihan Metode *Drill Roll* Depan sebesar 67,3 atau kategori rendah dan sesudah mengikuti latihan metode *Drill roll* depan naik sebesar 86,5 dengan kategori sangat tinggi.

Daftar Pustaka

- Setyosari, Punaji. "Metode penelitian dan pengembangan." *Jakarta: kencana* (2010).
- Saputra, Rudi. "PENGEMBANGAN MODEL *ROLL* DEPAN UNTUK SISWA SMPN 5 KOTA METRO." *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL* 3.2 (2022).
- Yuza, Chandra, Clarissa Anindya, and Rio Candra. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan *Roll* Depan Atlet Senam Artistik Pemula Simpang Ampek Senam Club (SSC) Kabupaten Agam." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 7.1 (2018): 11-21.
- Fajriani, Wina Nurasifa. "Mengenal Senam Alat." *Jakarta: PT Wadah Ilmu* (2011). Hlm: 7
https://www.researchgate.net/publication/334229279_Upaya_Meningkatkan_Gerakan_Meroda_Menggunakan_Pola_Gerak_Dominan_dalam_Pembelajaran_Senam_Lantai
- Suherman, A., & Mahendra, A. (2000). Dasar-dasar pendidikan jasmani dan kesehatan. *Depertemne Pendidikan dan Kebudayaan*.
- Suherman, A., & Mahendra, A. (2001). Menuju perkembangan menyeluruh. *Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Dirjen Olahraga*
<https://scholar.google.co.id/citations?user=EmXe-dQAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031-AGUS_MAHENDRA/Modul_Perkembangan_&_Belajar_Motorik_Agus_Mahendra/Modul_12-Persiapan_Pembelajaran.pdf
- Mas'adah, M. (2017). *Model Senam Rematik Sebagai Upaya Peningkatan Aktifitas Fungsional Lansia Di Pstw Puspakarma Mataram*. *Adi Husada Nursing Journal*, 3 (1), 28.
<https://text-id.123dok.com/document/nq7owdny-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-4-kelas-4-eko-suwarso-summary-2010.html>
- Mikel, Petrus, and Bambang Ismaya. "Pengaruh Flexibilitas Tubuh Siswa Terhadap Gerakan Kayang Senam Lantai dalam

Menunjang Pembelajaran
Penjas." *JPKO Jurnal Pendidikan dan
Kepelatihan Olahraga* 1.02 (2023): 82-
90.

[https://onsearch.id/Author/Home?author=Prof.
%2BDr.%2BSugiyono&widget=1&inst
itution_id=2975](https://onsearch.id/Author/Home?author=Prof.%2BDr.%2BSugiyono&widget=1&institution_id=2975)

Nurhastuti, Ria Fajar. "PENGARUH SENAM
LANSIA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
JOSARI KECAMATAN JETIS
KABUPATEN PONOROGO." *Jurnal
Delima Harapan* 9.2 (2022): 184-188.

Syanita, Rissella Jihan, and Palti MT Sitorus.
"Pengaruh Struktur Modal Terhadap
Kualitas Laba Pada Perusahaan Sub
Sektor Tekstil Dan Garmen Yang
Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia
Periode 2016-2018." *Jurnal Mitra
Manajemen* 4.3 (2020): 326-340.

Batubaa, Salohot, and Renti Rahmawati
Nugroho. "Hubungan motivasi belajar
dengan kemandirian belajar siswa kelas
IX MTsN 28 Jakarta Pada Masa
Pandemi." *Guidance: Jurnal Bimbingan
dan Konseling* 18.01 (2021): 8-16.

Arikunto, Suharsimi. "Prosedur
Penelitian Suatu
Pendekatan Praktek,
Cet." *Ke-12. Jakarta.
Rineka Cipta* (2002).