

Analisis Tingkat Keterampilan Senam Lantai Siswa di SMP Negeri 3 Tangerang Selatan

Wahyu Trihartatik¹, M. Al Ghani²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

wahyutrihartatik@gmail.com

Abstrak. Banyaknya siswa-siswi SMP Negeri 3 Tangerang Selatan yang mendapatkan nilai keterampilan *rolling* depan di bawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) yakni 75, merupakan masalah yang diangkat di dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan senam lantai *rolling* depan siswa SMP Negeri 3 Tangerang Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian siswa-siswi SMP Negeri 3 Tangerang Selatan yang berjumlah 47 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan *Stratified Proporsional Random Sampling*. Untuk mengukur tingkat keterampilan *rolling* depan digunakan tes unjuk kerja dengan menggunakan rubrik unjuk kerja. Teknik analisa data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian mengenai keterampilan senam lantai *rolling* depan siswa SMP Negeri 3 Tangerang Selatan berada pada kategori terampil, di mana diperoleh skor rata-rata tingkat keterampilan *rolling* depan siswa sebesar 90.

Kata kunci: Olahraga, senam lantai.

1. Pendahuluan

Definisi olahraga menurut Husdarta dalam Setiyawan (2017: 4), bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya dan kemauanya semaksimal mungkin. Menurut UNESCO sport adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur- unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri. Definisi yang dirumuskan oleh Dewan Eropa pada tahun 1980 merumuskan bahwa olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang. Sedangkan menurut Husdarta dalam Setiyawan (2017: 5), istilah olahraga tidak digunakan dalam olahraga kompetitif yang sempit, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktivitas fisik yang resmi terorganisasi dan tidak resmi yang tampak kebanyakan dalam cabang-cabang olahraga namun juga dalam bentuk yang mendasar seperti senam, pelatihan kebugaran jasmani. Olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah raga atau mengolah jasmani. Giriwijoyo dalam Setiyawan (2017: 5) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Selanjutnya Kusmaedi dalam Setiyawan (2017: 5) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari beberapa hal, yaitu:

- a. Disport yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain,
- b. Field Sport yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari menembak dan berburu,

- c. Desporter yaitu membuang kata lelah,
- d. Sports yaitu pemuas atau hobi, dan
- e. Olahraga yaitu gerak badan untuk menguatkan badan.

Sedangkan menurut *International Council of Sport and Education* yang dikutip Lutan dalam Setiyawan (2017: 5) olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam. Selanjutnya Kosasih dalam Setiyawan (2017: 4) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badan kuat dan tenaga cukup terlatih menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya.

Dari beberapa definisi olahraga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu. Menurut Husdarta dalam Setiyawan (2017: 6), terdapat beberapa ciri-ciri dalam olahraga yaitu:

- a. Olahraga Sebagai Sub-Sistem Bermain Inti yang paling dalam dari olahraga dibentuk oleh sebuah kriteria yaitu makna bermain dan pemainan kriteria paling otentik adalah bahwa kegiatan olahraga didasarkan pada faktor kebebasan dan kesengajaan atas dasar kesadaran pelakunya untuk berbuat, lawan dari aktivitas yang bersifat paksaan atau desakan. Dalam olahraga kita cenderung mengulang-ulang gerak yang dianggap memperkaya diri kita sebagai keharusan untuk memenuhi kebutuhan material. Unsur kesungguhan dan perjuangan konfrontasi atlet dengan tugasnya menjadi ciri yang amat jelas dari olahraga.
- b. Gambaran Struktural Spesifik Olahraga Aktivitas olahraga memiliki perbedaan dengan dunia bermain terutama dalam gambaran struktural dan faktor-faktor yang berpengaruh yang membentuk kerangka spesifik olahraga ditandai dengan bentuk-bentuk yang khas.
- c. Fokus pada Gerak dalam Pelaksanaan Olahraga Orientasi fisik (fisik) kegiatan olahraga merupakan ciri utama dalam konteks ini, seperti aspek gerak, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan ketrampilan yang merupakan unsur inheren dari kegiatan olahraga. Setiap bentuk permainan sejati dalam olahraga terdiri atas kegiatan yang lebih menekankan aspek gerak, sehingga unsur jasmaniah menjadi sangat dominan. Perwujudan gerak dalam olahraga ini terkait dengan aspek dorongan (*drive*) pada manusia yang terikat dengan faktor sosial dan budaya juga pengaruh kejiwaan dan motif.
- d. Realitas Olahraga
Keterlibatan seseorang dalam olahraga tidak terpaku pada peran yang telah ditetapkan saja, tetapi merupakan bagian dari dunia nyata atau konkrit. Bersama dengan yang lain pemain memainkan sebuah permainan yang real dalam konteks bermain dan faktor kesungguhan merupakan kriteria yang melekat pada pelaksanaan olahraga. Perbuatan setengah hati atau pura-pura, bertentangan dengan ciri hakiki olahraga.
- e. Penampilan dan Prestasi dalam Olahraga Husdarta (2010: 139), menekankan unsur tujuan dan prestasi seperti halnya keriang karena mampu melakukan sesuatu sebaik mungkin atau melebihi orang lain sebagai faktor penentu kegiatan olahraga. Ada tiga dimensi karakteristik prestasi olahraga, yaitu :
 - 1) Prestasi itu dinyatakan melalui aspek jasmaniah. Prestasi olahraga diarahkan untuk menguasai, memelihara dan mengoptimalkan

- ketrampilan gerak.
- 2) Kegiatan dilaksanakan secara suka rela.
 - 3) Keegiatannya tidak dimaksudkan untuk menghancurkan orang lain tetapi justru untuk meningkatkan solidaritas.
- f. Dimensi Sosial Proses pembelajaran keterampilan olahraga itu berlangsung dalam suasana sosial, meskipun dalam kenyataannya seseorang memperoleh kebebasan untuk memilih atau menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan tanpa dipengaruhi orang lain. Klasifikasi Olahraga Ditinjau dari tujuannya, olahraga digolongkan menjadi empat yaitu:
- 1) Olahraga Pendidikan
Olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan.
 - 2) Olahraga Rekreasi
Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh.
 - 3) Olahraga Prestasi
Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang baik disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan yang baik pada cabang olahraga yang ditekuninya.
 - 4) Olahraga Rehabilitasi / Kesehatan
Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lain yang dianjurkan oleh dokter.

Senam merupakan kegiatan fisik yang dilaksanakan sebagai cabang olahraga tersendiri ataupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya (Darsi dalam Reza et al, 2021: 3). Senam lantai merupakan latihan senam yang dilaksanakan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Pembelajaran senam adalah salah satu materi ajar yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai karakteristik dengan kecepatan (daya ledak atau), keseimbangan statis dan keseimbangan dinamisnya serta kemampuan aerobik dan an aerobik dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai seperti guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan sebagainya (Junaidi dalam Reza et al, 2021: 3). Senam juga membutuhkan keberagaman gerak peralihan dari dinamis ke statis dan begitu juga sebaliknya, sering terjadi perubahan posisi tubuh dalam ruang (Tatting et al., dalam Reza et al., 2021: 3).

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang merupakan terjemahan dari bahasa Inggris *Gymnastic* atau Belanda *Gymnastik* yang semuanya adalah kata

untuk menamai gerakan-gerakan yang dilakukan seseorang untuk menghilangkan rasa kaku. Kata Gymnastic itu sendiri dalam bahasa aslinya gymnos yang berarti telanjang. (Mahendra dalam Hidayat et al., 2023: 3) Dinamakan gymnos karena pada waktu melakukan gerakan atau latihan-latihan di gymnasium orang yang melakukannya dengan telanjang agar mereka dapat feluasa tanpa hambatan. (Zulbahri dalam Hidayat et al., 2023; 3) “Senam merupakan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan dengan keluasaan gerak dengan menggunakan pakaian senam yang sifatnya minim dan ketat dengan tujuan agar gerakan fisik yang dilakukan terlihat lebih jelas”. (Pitnawati dalam Hidayat et al., 2023: 3) “Senam merupakan gerakan yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik yang mendapatkan efek artistik dari gerakangerakan yang dilakukan pada senam lantai, meja lompat, balok keseimbangan, palang bertingkat, palang sejajar, palang tunggal, ring, dan kuda pelana”. (Handayani dalam Hidayat et al., 2023: 3) “Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan. Senam yang belum lama berkembang di Indonesia, namun sudah diminati oleh semua usia dan seluruh lapisan masyarakat”. Hal ini dikarenakan senam tidak hanya bisa dilakukan di dalam ruangan saja (Indoor), tapi senam juga bisa dilakukan di luar ruangan (Outdoor) seperti di lapangan. Senam juga bisa diikuti oleh masyarakat mulai dari usia dini hingga usia lanjut (Lansia), dan ibu hamil tergantung pada jenis senamnya masing-masing. Sementara, menurut Muhajir dalam Hidayat et al., (2023: 3), senam lantai adalah salah satu rumpun dalam senam. Gerakan dalam senam lantai sangat beragam dan dilakukan sesuai dengan istilahnya yaitu di lantai. Iajuga mengatakan, pengertian senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti menggrolling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Pada saat dilakukannya aktivitas senam lantai ada alat utama yang dipergunakan adalah matras. Pada perlombaan resmi, senam lantai dilakukan di atas matras ukuran 12 x 12 meter. Namun, untuk belajar bisa memakai matras atau bahan sejenis yang lembut dan berbeda ukuran. Tujuan menggunakan matras adalah untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya cedera karena ada banyak gerakan yang bersentuhan dengan lantai. Pada dasarnya, aktivitas senam lantai akan lebih mudah dipelajari dengan baik jika dilakukan dengan bantuan orang lain. Beberapa gerakan Dasar yang diajarkan dalam pembelajaran senam lantai yaitu; rolling depan, rolling belakang, giling lenting, meroda. Adapun tujuan pembelajaran senam lantai yaitu dapat melatih keberanian serta percaya diri. Indikator keberhasilan dari gerak dasar senam lantai adalah siswa lebih mengetahui tentang fase geraknya, bisa memahami bagaimana cara melakukan dan dapat melakukan gerak dasar senam lantai berdasar poros gerak putarnya.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase. Penelitian ini hanya ingin menggambarkan situasi yang saat ini sedang berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei dengan menggunakan tes dan pengukuran, sebagai alat pengumpul data.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian terapan (Applied Research), salah satu penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini salah satu alternatif penelitian terapan

untuk meningkatkan dan memperbaiki kinerja pembelajaran di kelas atau lapangan (Carr & Kemmis dalam Elvina et al., 2023: 6).

Penelitian ini menghendaki perubahan pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Tangerang Selatan ajaran 2023/2024 dengan jumlah siswa 47 orang.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Gambar 1. Pemanasan Sebelum Melakukan Rolling Depan



Berdasarkan hasil pengukuran keterampilan *rolling* depan yang telah dilakukan dari 47 orang siswa, maka 6 orang memiliki tingkat keterampilan *rolling* depan dengan perolehan nilai sebesar 95. 22 orang memiliki tingkat keterampilan *rolling* depan dengan perolehan nilai 90. 4 orang memiliki tingkat keterampilan *rolling* depan dengan perolehan nilai 85. Sedangkan untuk kategori sangat kurang terampil 15 orang siswa.

Kemudian perlu dilakukan analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian yakni: Bagaimana tingkat keterampilan senam lantai *rolling* depan siswa SMP Negeri 3 Tangerang Selatan? Dari hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata tingkat keterampilan *rolling* depan siswa SMP Negeri 3 Tangerang Selatan yakni 90. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan senam lantai *rolling* depan siswa SMP Negeri 3 Tangerang Selatan berada pada kategori terampil.

Tingkat keterampilan *rolling* depan seorang siswa tentu dipengaruhi oleh cara belajarnya. Karena latihan *rolling* depan hanya diperoleh siswa ketika pada materi senam lantai pada mata pelajaran PJOK. Terampil atau tidak terampilnya seorang siswa menguasai *rolling* depan ditentukan oleh kuantitas dan kualitas belajar siswa. Menanggapi hasil temuan penelitian tersebut maka perlu dilakukan sebuah terobosan atau usaha dalam pembelajaran PJOK di SMPN 4 Bukittinggi, tepatnya pada materi *rolling* depan. Untuk melakukan hal tersebut maka perlu diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi cara belajar siswa. Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan diusahakan tidak terpisah dengan data yang dibahas.

4. Simpulan dan Saran

Senam lantai merupakan latihan senam yang dilaksanakan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Pembelajaran senam adalah salah satu materi ajar yang terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai karakteristik dengan kecepatan (daya ledak atau), keseimbangan statis dan keseimbangan dinamisnya serta kemampuan aerobik dan an aerobik dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai seperti guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin dan sebagainya (Junaidi dalam Reza et al, 2021: 3). Dari hasil analisis data diperoleh nilai rata-rata tingkat keterampilan rolling depan siswa SMP Negeri 3 Tangerang Selatan yakni 90. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan senam lantai rolling depan siswa SMP Negeri 3 Tangerang Selatan berada pada kategori terampil. Semoga dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan olahraga terutama keterampilan senam lantai pada siswa SMP. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan rolling depan pada siswa. Karena masih banyak siswa yang belum terbiasa melakukan rolling depan maka dari itu para guru dapat membimbing siswanya untuk membiasakan diri melakukan olahraga rolling depan.

5. Ucapan Terima Kasih

Atas segala bantuan dan dukungan tersebut, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswan, M.Si., selaku Dekan FIP Universitas Muhammadiyah Jakarta.
2. Bapak Muhammad Al Ghani, M.Pd., selaku dosen pembimbing PLP terintegrasi KKN.
3. Bapak Drs. Yantho, MM., selaku kepala sekolah SMPN 3 Tangerang Selatan.
4. Para guru dan staff SMPN 3 Tangerang Selatan.
5. Rekan mahasiswa PLP terintegrasi KKN yang telah bersama-sama melaksanakan PLP terintegrasi KKN di SMPN 3 Tangerang Selatan.
6. Keluarga yang telah memberikan motivasi dan doa kepada penulis, sehingga PLP terintegrasi KKN ini dapat berjalan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Daftar Pustaka

- Elvina et al., 2023. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Melalui Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Pada Peserta Didik Kelas VII G di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *TRIADIK*. Volume 22 Nomor 1. <https://ejournal.unib.ac.id/triadik/article/view/33566>
- Hidayat, Rahmat et al., 2023. Analisis Tingkat Keterampilan Senam Lantai Siswa di SMP Negeri 4 Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*. Volume 6 Nomor 5. <http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1376>
- Reza, Egi Aldi et al., 2021. Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 4 Nomor 2. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/1832>
- Setiyawan. 2017. Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan, dan Pengajaran)*. Volume 3 Nomor 1.

<http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/543>