

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SMA SE-KECAMATAN TEMPURAN

Asep Sunandar Sunarya¹, Aria Kusuma Yuda², Muhammad Mury Syafei³

^{1,2,3}(Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan),
(Jl. HS. Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Kec. Telukjambe Timur. Kab. Karawang, Jawa Barat 41361)
Email : asep.su111@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas XI terhadap pembelajaran senam lantai di SMA Negeri se-Kecamatan Tempuran Kabupaten Karawang. Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, instrumen berupa te pilihan ganda, subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri se-Kecamatan Tempuran yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam presentase. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI terhadap pembelajaran senam lantai berada dikategori “sangat rendah” 7%, “rendah”23%, “sedang” 27%, “tinggi” 40%, dan “sangat tinggi” 1%.

Kata kunci : Pengetahuan siswa, kelas XI, pembelajaran senam lantai.

Abstract

This study aims to determine how high the level of knowledge of class XI students on learning floor gymnastics in SMA Negeri in Tempuran District, Karawang Regency. This study is quantitative descriptive. The method used in this research is a survey method, an instrument in the form of multiple choice tea, the subjects in this study are students of class XI SMA Negeri in Tempuran District, numbering 30 people. Data analysis techniques use quantitative descriptive analysis that is presented in the presentation. The results of this study showed that the level of knowledge of class XI students on learning floor gymnastics is categorized as "very low" 7%, "low" 23%, "medium" 27%, "high" 40%, and "very high" 1%.

Keywords: Student knowledge, class XI, floor gymnastics learning.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk mengubah tingkah laku manusia baik secara individu maupun berkelompok untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Sugihartono, dkk, 2013: 3). Pendidikan memegang peran penting untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Sehingga kualitas pendidikan dapat dilihat dari prestasi yang didapat dan perilaku yang ditunjukkan oleh warga ataupun masyarakat.

Seluruh warga Indonesia memiliki hak yang sama untuk mendapatkan pendidikan tanpa memandang ras, suku, dan budaya

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari kurikulum yang harus disampaikan kepada peserta didik oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik. Proses pelaksanaan pembelajaran harus sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui aktifitas jasmani (Depdiknas, 2004: 2). Sejalan dengan itu Menurut Nixon dan Cozen dalam (Toni, skripsi, 2013), mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan sistem aktivitas kekuatan otot untuk belajar, sebagai akibat peran serta dalam kegiatan ini. Bidang-bidang lain yang erat kaitannya dengan pendidikan jasmani dan olahraga adalah pendidikan kesehatan, rekreasi dan tari.

Ruang lingkup dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah Aquatik, permainan bola besar, permainan bola kecil, senam, aktivitas pengembangan diri, bela diri, pendidikan luar sekolah dan kesehatan. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil salah satu ruang lingkup dari pendidikan jasmani yaitu senam.

Senam merupakan salah satu olahraga yang diajarkan pada jenjang sekolah menengah atas. Agus Mahendra dalam Imam (2016:70) senam dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*.

Senam Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani menitik beratkan pada penugasan gerak yang terkoordinasi antara mata tangan, tangan kaki dan lain sebagainya, pada pembelajarannya siswa hanya diberikan gerakan sebagai bahan dasar pengetahuan dengan visualisasi contoh dari guru maupun teman sebaya. Saat ini pengetahuan senam yang dimiliki siswa sangatlah terbatas pada hal tersebut diatas, sehingga menimbulkan pembelajaran yang monoton dan cenderung itu itu saja. Pada

dasarnya senam merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena keseluruhan keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan (Muhajir dalam Franiko Ardiyanto, 2017: 69).

Pengalaman yang didapat melalui observasi di salah satu SMA N di Kecamatan Tempuran, kebanyakan kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di bandingkan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang lainnya seperti sepak bola. Pengetahuan siswa tentang senam lantai sangat kurang dan banyak yang tidak mengerti. Pada waktu di tanya tentang senam lantai kebanyakan siswa tidak menjawab. Saat pembelajaran siswa merasa takut untuk mencoba melakukan guling depan dan ada pula yang mempunyai alasan sendiri yaitu ada yang mempunyai badan yang gemuk sehingga rasa percaya dirinya kurang. Selain itu ada pengalaman siswa yang pernah cidera atau kesleo saat melakukan guling depan, sehingga membuat siswa tersebut merasa takut untuk melakukan guling depan. Rasa takut untuk mencoba ini kebanyakan di alami oleh semua siswa, karena takut kalau kesleo atau badannya sakit. Kebanyakan para siswa mempunyai rasa takut yang berlebihan. Selain itu ada siswa yang kurang maksimal dalam melakukan guling depan, Misalnya gerakannya kurang sempurna , bisa berguling tetapi gerakannya kurang bagus, gerakan badan terlalu kaku, dan kurang luwes. Melalui pengamatan langsung di tempat juga tampak bahwa kebanyakan siswa mengalami hal yang sama, mereka merasa takut terlebih dahulu sebelum melakukan. Sehingga tidak ada kemauan untuk bisa, padahal sebelum melakukan guru memberikan contoh terlebih dahulu dan guru juga menggunakan media gambar dalam proses penjelasannya.

Selain itu guru juga tidak segan-segan untuk memberikan bantuan kepada siswa saat merasa kesulitan saat melakukan senam lantai.

Berdasarkan pengalaman peneliti, tentang kurangnya pengetahuan siswa dalam melakukan senam lantai, dan belum adanya data yang otentik tentang hasil pembelajaran senam lantai di SMA Negeri se-Kecamatan Tempuran, maka timbul keinginan peneliti untuk meneliti tingkat pengetahuan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, sehingga peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai di SMA Negeri se-Kecamatan Tempuran”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik Tingkat pengetahuan siswa kelas XI terhadap pembelajaran senam lantai di SMA Negeri se-Kecamatan Tempuran

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen, Menurut Susharsimi Arikunto (2013:194-195), kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan yang ditulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya. Menurut Sugiono (2017:6) metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah.

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif kuantitatif. Sukmadinata (2012: 72) menyatakan penelitian deskriptif ditujukan untuk bisa mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah maupun rekayasa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN se-kecamatan tempuran dengan jumlah 300 yang berasal dari 9 Kelas. Teknik sampel yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *random sampling*, yang berjumlah 30 siswa

Teknik pengumpulan data ini dilakukan secara daring yaitu dengan cara menyebar angket kuesioner melalui aplikasi *zoom meeting*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis secara deskriptif kuantitatif dengan

presentase data dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Untuk mencari besarnya (presentase) menurut Anas Sudimojo (2012:43), dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \cdot 100\%$$

Keterangan:

P : Angket Persentase

F : Jumlah Frekuensi Jawaban

N : Jumlah Subjek (respon)

Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibutuhkan bentuk pengategorian atau pengelompokan menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari 5 kelompok yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengategorian tersebut dengan menggunakan *mean* (M) dan *standar deviasi* (SD).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan siswa dalam pembelajaran senam lantai di kategorikan melalui kemampuan dalam menjawab 30 soal yang terdapat di dalam angket kuesioner yang diberikan, setiap butir soal memiliki peluang jika benar mendapatkan skor 1, dan jika salah mendapatkan skor 0, sehingga responden memiliki skor maksimal 30 dan skor minimal 0.

Selanjutnya jawaban yang benar yang diperoleh responden dihitung dan dikategorikan ke dalam 5 (lima) kategori untuk menentukan tingkat pengetahuan tentang pembelajaran senam lantai. Kelima kategori tersebut adalah tingkat pengetahuan sangat rendah, tingkat pengetahuan rendah, tingkat pengetahuan sedang, tingkat pengetahuan tinggi, tingkat pengetahuan sangat tinggi

Hasil penelitian akan dideskripsikan seperti tabel dibawah ini :

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data	<i>Minimum</i>	<i>Maximal</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Dev</i>
Tingkat Pengetahuan siswa	30	90	85	18

Faktor Pengetahuan	20	100	65	20
Faktor Teknik Dasar	20	85	56	21

A. Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pembelajaran Senam Lantai.

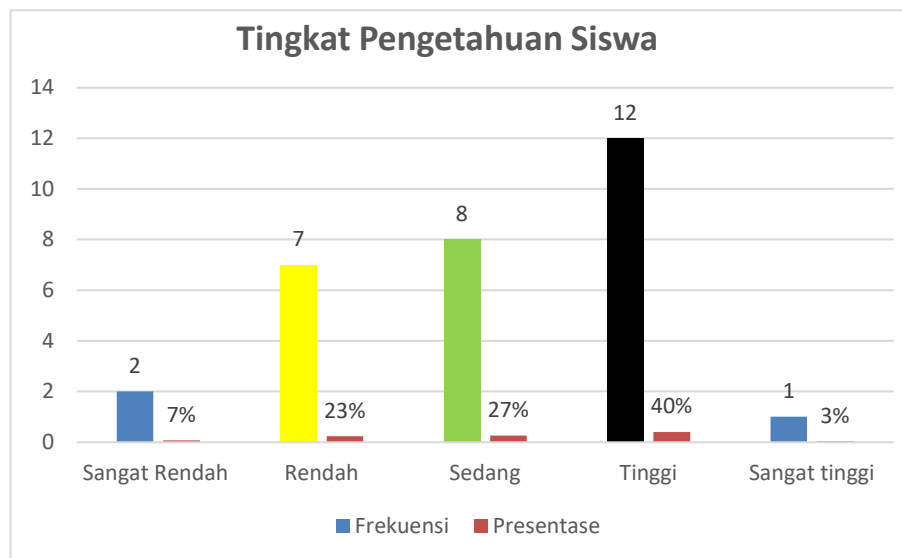
Data hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan teknik statistic deskriptif dengan menggunakan teknik perhitungan presentase. Data dikategorikan menjadi lima kategori yaitu : sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Analisis deskriptif pada tingkat pengetahuan diperoleh nilai maksimum 90 dan nilai minimum 30 dari 30 butir soal terdiri dari faktor pengetahuan pengertian, manfaat dan faktor teknik dasar. Perhitungan deskriptif data tingkat pengetahuan siswa kelas XI tentang pembelajaran senam lantai di SMA Negeri se-Kecamatan Tempuran tahun ajaran 2021/2022 menghasilkan mean sebesar 59 dan standar deviasi sebesar 18. Pengategorian dibuat berdasarkan mean dan standar deviasi hasil perhitungan deskriptif. Hasil pengategorian data tingkat pengetahuan siswa kelas XI terhadap pembelajaran senam lantai di SMA N 1 Tempuran tahun ajaran 2021/2022 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Data Tingkat Pengetahuan

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X < 32$	2	7%
Rendah	$32 < X \leq 50$	7	23%
Sedang	$50 < X \leq 68$	8	27%
Tinggi	$68 < X \leq 85$	12	40%
Sangat tinggi	$X > 85$	1	3%
Total		30	100%

Dari tabel tersebut diketahui sebanyak 2 siswa (7%) mempunyai tingkat mengetahui pembelajaran senam lantai dengan kategori sangat rendah, sebanyak 7 siswa (23%) mempunyai kategori rendah, sebanyak 8 siswa (27%) mempunyai

kategori sedang, sebanyak 12 siswa (40%) mempunyai kategori tinggi, sebanyak 1 siswa (3%) mempunyai kategori sangat tinggi. Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas Tingkat pengetahuan siswa tentang pembelajaran senam lantai termasuk dalam kategori tinggi.



Gambar 1. Histogram Tingkat Pengetahuan Siswa

B. Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pengertian dan Manfaat Pembelajaran Senam Lantai (Faktor 1).

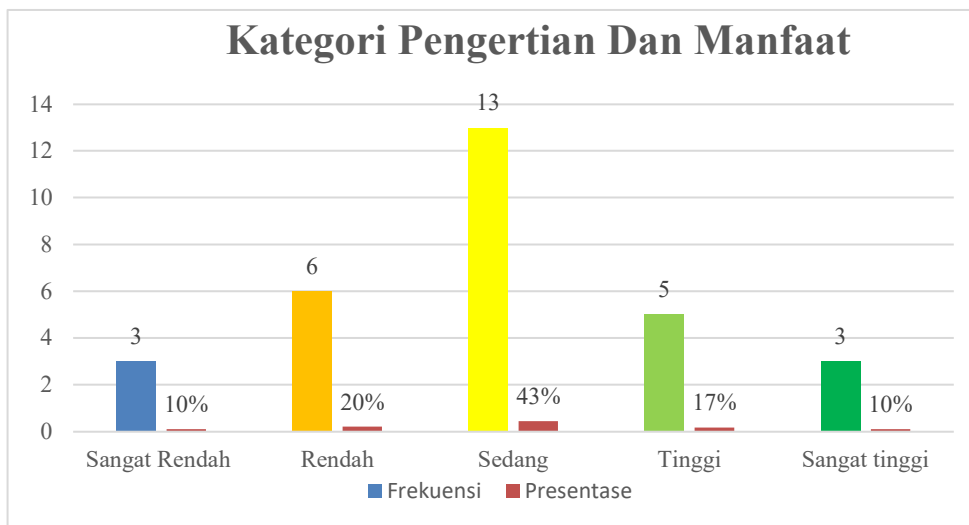
Pada penelitian ini, faktor pengertian dan manfaat dijabarkan ke dalam 10 butir soal, nilai mean dan standar deviasi digunakan sebagai dasar pengategorian data faktor pengertian dan manfaat pembelajaran senam lantai dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategori data Faktor Pengertian dan Manfaat

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X < 34$	3	10%
Rendah	$34 < X \leq 55$	6	20%
Sedang	$55 < X \leq 75$	13	43%

Tinggi	$75 < X \leq 95$	5	17%
Sangat tinggi	$X > 95$	3	10%
Total		30	100%

Dari tabel tersebut diketahui sebanyak 3 siswa (10%) mempunyai tingkat mengetahui pengertian dan manfaat pembelajaran senam lantai dengan kategori sangat rendah, sebanyak 6 siswa (20%) mempunyai kategori rendah, sebanyak 13 siswa (43%) mempunyai kategori sedang, sebanyak 5 siswa (17%) mempunyai kategori tinggi, sebanyak 3 siswa (10%) mempunyai kategori sangat tinggi, berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat pengetahuan siswa tentang pengertian dan manfaat pembelajaran senam lantai termasuk dalam kategori sedang.



Gambar 2. Histogram Kategori Pengertian dan Manfaat

C. Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Teknik Dasar Pembelajaran Senam Lantai (Faktor 2)

Pada penelitian ini, faktor teknik dasar dijabarkan ke dalam 20 butir soal. Nilai mean dan standar deviasi digunakan sebagai dasar pengategorian data. Hasil

pengategorian data faktor teknik dasar pembelajaran senam lantai dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Kategori Data Faktor Teknik Dasar

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 24$	1	3%
Rendah	$24 < X \leq 45$	10	33%
Sedang	$45 < X \leq 66$	9	30%
Tinggi	$66 < X \leq 88$	10	33%
Sangat tinggi	$X > 88$	0	0%
Total		30	100%

Dari tabel tersebut diketahui sebanyak 1 (3%) mempunyai tingkat mengetahui teknik dasar pembelajaran senam lantai dengan kategori sangat rendah, sebanyak 10 siswa (33%) mempunyai kategori rendah, sebanyak 9 siswa (30%) mempunyai kategori sedang, sebanyak 10 siswa (33%) mempunyai kategori tinggi dan sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kategori sangat tinggi.



Gambar 3. Histogram kategori teknik dasar

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI terhadap pembelajaran senam lantai di SMA N se-Kecamatan Tempuran tahun ajaran 2021/2022 sebanyak sebanyak 2 siswa (7%) mempunyai tingkat mengetahui pembelajaran senam lantai dengan kategori sangat rendah, sebanyak 7 siswa (23%) mempunyai tingkat pengetahuan pembelajaran senam lantai kategori rendah, sebanyak 8 siswa (27%) mempunyai tingkat pengetahuan pembelajaran senam lantai kategori kategori sedang, sebanyak 12 siswa (40%) mempunyai tingkat pengetahuan pembelajaran senam lantai kategori kategori tinggi, sebanyak 1 siswa (3%) mempunyai tingkat pengetahuan pembelajaran senam lantai kategori kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI terhadap pembelajaran senam lantai di SMAN se-Kecamatan Tempuran tahun ajarann 2021/2022 termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 40%.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, H. (2011). *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV Ipa Abong.

- Ardiyanto, F. (2017). *Tingkat pengetahuan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Muntilan tentang aktivitas ritmik*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Depdiknas, (2004). *Buku IV Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Untuk Sekolah Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen Direktorat Pend, TK SD.
- Hadi, S. (2016). *Analisis butir untuk instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamalik, O. (2011). *Media pendidikan*. Bandung: Penertbit Alumni.
- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan intruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1.
- Haryanto, Ibrahim, (2012). *Dr. Olahraga Mengenal Teknik Senam Dasar*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka (Persero)
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Grub.
- Kholid, A. (2012). *Promosi kesehatan dengan pendekatan teori prilaku, media, dan aplikasinya*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Krismanto, F.A. (2014). Tingkat pemahaman guru pendidikan jasmani terhadap materi pembelajaran bola basket di SMA Negeri se- Kabupaten Banyumas. *Skripsi sarjana*. Tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kuswana, W.S. (2012). *Taksonomi Kognitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lutan, R. (2012). *Strategi pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Made, S. (2012). Peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani melalui pengembangan media pembelajaran di SMP 2 Wonosari. *Skripsi sarjana*, tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahendra, A. (2011). *Pemanduan bakat olahraga senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2014). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Mulyasa, E. (2015). *Kurikulum berbasis kompetensi*. Bandung: Rosda Karya.

Nasikha, D. (2018). Tingkat pengetahuan siswa kelsa IV tentang keselamatan dalam pembelajaran penjasorkes di SD Palbapang. *Skripsi sarjana*, tidak dipublikasikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka.