

**PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN BERGULING KEDEPAN PESERTA DIDIK  
SMP NEGERI 3 SUNGAI PENUH**

**SKRIPSI**



Oleh:

**MUHAMMAD HADID HUDAYA**

**17086268**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

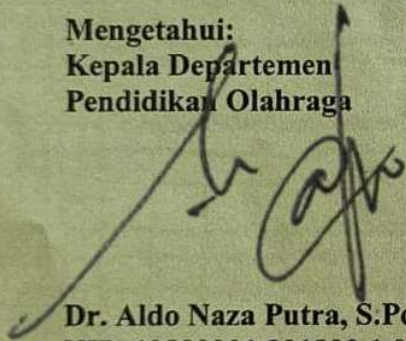
**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Sungai Penuh.  
**N a m a** : Muhammad Hadid Hudaya  
**NIM** : 17086268  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Departemen** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

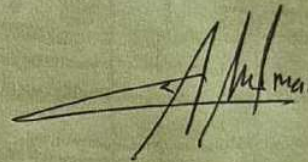
**Padang, Maret 2024**

**Mengetahui:**  
**Kepala Departemen**  
**Pendidikan Olahraga**



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19890901 201803 1 001**

**Disetujui:**  
**Pembimbing**



**Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd**  
**NIP. 19880616 201212 2 001**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Hadid Hudaya  
NIM : 17086268

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

**Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling  
Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Sungai Penuh**

Padang, Maret 2024

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd
2. Anggota : Dra. Darni, M.Pd
3. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Hadid Hudaya  
NIM : 17086268  
Departemen : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul : Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 31 Maret 2024



Muhammad Hadid Hudaya  
NIM. 17086268

## ABSTRAK

**Muhammad Hadid Huda. 2024. Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Sungai Penuh. Pendidikan Olahraga. Fakultas Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini dilatarbelakangi mengenai metode pembelajaran dalam peningkatan kemampuan berguling kedepan di SMP Negeri 3 Sungai Penuh yang masih terdapat kekurangan dalam penggunaan metode pembelajaran dikarenakan hanya menggunakan metode pembelajaran konvensional. Belum ada yang menggunakan metode *drill* sebagai metode pembelajaran materi berguling kedepan padahal metode *drill* memiliki keunggulan yaitu mendorong siswa supaya saat pembelajaran siswa mudah memahami materi berguling kedepan. Metode *drill* merupakan salah satu metode yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melatih melakukan sesuatu keterampilan tertentu berdasarkan penjelasan atau petunjuk guru. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari pengaruh dari metode *drill* terhadap peningkatan kemampuan berguling kedepan peserta didik di SMP Negeri 3 Sungai Penuh.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berbentuk Quasi Experiment. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP Negeri 3 Sungai Penuh, dan teknik pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, yaitu kelas VIII-B berjumlah 24 siswa dan Kelas VIII-C berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, berupa pernyataan sebanyak 10 butir pernyataan dan teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, alat pengumpul data digunakan lembaran pernyataan. Kemudian data diolah dengan uji perbedaan (*t-test*) menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 23.00 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode *drill* memiliki pengaruh signifikan dibandingkan dengan kelas kontrol menggunakan metode konvensional terhadap peningkatan kemampuan berguling kedepan pada peserta didik SMP Negeri 3 Sungai Penuh. Berdasarkan hasil uji Non Parametrik Mann Whitney dengan spss 23 diketahui bahwa nilai Asymp sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , ini berarti terdapat perbedaan kemampuan guling kedepan siswa yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen. Berdasarkan output "Test Statistics" pada uji wilcoxon, diketahui nilai Asymp sig (2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$ , maka berdasarkan pengambilan keputusan uji SPSS dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil belajar pretest atau sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan metode *drill* (pos-test) pada kelas eksperimen.

**Kata Kunci :** Berguling kedepan, Metode *Drill*, Pendidikan Olahraga

## KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah ke hadirat Allah S.W.T atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Sungai Penuh”. Selanjutnya sholawat dan salam peneliti ucapkan kepada Nabi Muhammad S.A.W yang menjadi suri tauladan bagi semua umat muslim.

Dalam penelitian ini, peneliti banyak mendapat tantangan dan hambatan akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan itu bisa teratasi. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga bantuannya mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan dengan sabar dalam penulisan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen, Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Tata Usaha Pendidikan Olahraga/Prodi Penjasokesrek, Departemen Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
3. Ibuk Dra. Darni, M.Pd selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini
4. Bapak Dr. Zulbahri. S.Pd, M.Pd selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Ibu Kepala Sekolah beserta Guru di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Sungai Penuh
6. Sebagai ungkapan terima kasih, skripsi ini peneliti persembahkan untuk kedua orang tua tercinta Ayahanda Nasran Sayuti, SE, M.Si, Dpt dan Ibunda Sri Susanti, S.Pd yang selalu menjadi alasan tumbuhnya semangat dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi, yang tiada henti memberikan doa, kasih sayang, nasihat dengan tulus dan penuh keikhlasan kepada peneliti
7. Kakanda dan Adinda tersayang Nastiya Rizki Utami, S.Gz, Rona Rahmatun Aisyah, A.Md.Kom, Muhammad Yazid Nugraha, atas segala doa, usaha, dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti
8. Seluruh keluarga besar peneliti yang telah memberikan dorongan serta dukungan terhadap peneliti agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Adinda Anjeli Putri Ranti, S.Pd yang telah berkontribusi banyak, bersedia menemani, meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan materi, juga memberi semangat dalam penulisan skripsi ini.
10. Sahabat peneliti M. Sidqi Virginda, M. Farrel Sabili, Vioza Kurniawan, Hanif Aryose dan sahabat lainnya yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu yang telah memberikan motivasi serta dukungan kepada peneliti
11. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Jurusan Pendidikan Olahraga/Prodi Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga bimbingan dan bantuan yang telah diberikan kepada peneliti akan menjadi amal shaleh dan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca semua dan dapat memberikan sumbangan dari pengembangan ilmu pengetahuan..

Padang, Januari 2024  
Peneliti

Muhammad Hadid Hudaya  
NIM. 2017/17086268



## DAFTAR ISI

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| COVER                                |      |
| ABSTRAK.....                         | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....            | ii   |
| KATA PENGANTAR.....                  | iii  |
| DAFTAR ISI .....                     | vi   |
| DAFTAR TABEL .....                   | viii |
| DAFTAR GRAFIK .....                  | ix   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                | x    |
| DAFTAR GAMBAR.....                   | xi   |
| <br>                                 |      |
| BAB I PENDAHULUAN.....               | 1    |
| A. Latar Belakang .....              | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....        | 7    |
| C. Pembatasan Masalah .....          | 8    |
| D. Perumusan Masalah.....            | 8    |
| E. Tujuan Penelitian.....            | 8    |
| F. Manfaat Penelitian.....           | 9    |
| <br>                                 |      |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....    | 10   |
| A. Kajian Teoritik .....             | 10   |
| 1. Pendidikan Jasmani .....          | 10   |
| 2. Pembelajaran Senam Lantai .....   | 12   |
| 3. Berguling ke Depan .....          | 19   |
| 4. Metode <i>Drill</i> .....         | 22   |
| B. Penelitian yang Relevan .....     | 26   |
| C. Kerangka Konseptual .....         | 27   |
| D. Hipotesis Penelitian.....         | 28   |
| <br>                                 |      |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....  | 30   |
| A. Jenis Penelitian .....            | 30   |
| B. Tempat Dan Waktu Penelitian ..... | 30   |
| C. Populasi dan Sampel .....         | 30   |
| D. Defenisi Operasional .....        | 32   |
| E. Teknik Pengumpulan Data .....     | 32   |
| F. Instrumen Penelitian.....         | 33   |
| G. Teknik Analisis Instrumen .....   | 34   |
| H. Pengumpulan Data .....            | 38   |
| I. Teknik Analisis Data.....         | 38   |
| <br>                                 |      |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....    | 42   |
| A. Hasil Penelitian .....            | 42   |
| B. Analisis Data .....               | 50   |

|                     |    |
|---------------------|----|
| C. Pembahasan ..... | 58 |
| BAB V PENUTUP ..... | 61 |
| A. Simpulan.....    | 61 |
| B. Saran.....       | 62 |
| DAFTAR RUJUKAN..... | 63 |
| LAMPIRAN .....      | 67 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. <b>Populasi Penelitian</b> .....  | 31 |
| Tabel 2. <b>Sampel Penelitian</b> .....  | 32 |
| Tabel 3. <b>Penilaian Teknik Gerakan Guling Depan</b> .....  | 33 |
| Tabel 4. <b>Kriteria Keberhasilan Pembelajaran Senam Guling Depan</b> .....                              | 34 |
| Tabel 5. <b>Kategorisasi jenjang menentukan frekuensi nilai kemampuan guling<br/>kedepan siswa</b> ..... | 43 |
| Tabel 6. <b>Hasil Uji Normalitas</b> .....   | 51 |

## DAFTAR GRAFIK

|   |    |
|---|----|
| Grafik 1. Kemampuan guling kedepan siswa sebelum diberi perlakuan (pre-test) di kelas kontrol .....       | 44 |
| Grafik 2. Kemampuan guling kedepan siswa setelah diberi perlakuan (pos-test) di kelas kontrol .....       | 46 |
| Grafik 3. Kemampuan guling kedepan siswa sebelum diberikan perlakuan (pre-test) di kelas eksperimen ..... | 47 |
| Grafik 4. Kemampuan guling depan siswa setelah diberikan perlakuan (post-test) di kelas eksperimen.....   | 49 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1. Program Latihan .....  | 68  |
| Lampiran 2. Instrumen Penelitian.....  | 73  |
| Lampiran 3. Input Data Pre-Test Kelas Kontrol pada Uji Frekuensi Penilaian kemampuan guling depan siswa.....   | 74  |
| Lampiran 4. Input Data Post-Test Kelas Kontrol pada Uji Frekuensi Penilaian kemampuan gulig depan siswa.....   | 75  |
| Lampiran 5. Peningkatan nilai kemampuan guling kedepan siswa dari sebelum perlakuan (pretest) sampai sesudah diberikan perlakuan (posttest) kelas kontrol .. | 76  |
| Lampiran 6. Input Data Pre-Test Kelas eksperimen pada Uji Frekuensi Penilaian kemampuan guling depan siswa.....  | 77  |
| Lampiran 7. Input Data Pos-Test Kelas eksperimen pada Uji Frekuensi Penilaian kemampuan guling depan siswa.....  | 78  |
| Lampiran 8. Peningkatan nilai siswa dari sebelum perlakuan (pretest) sampai sesudah diberikan perlakuan (posttest) kelas eksperimen.....                     | 79  |
| Lampiran 9. Perbedaan Pre Test Dan Post Test Kelas Eksperimen Dan kelas Kontrol .....  | 80  |
| Lampiran 10. Olah Data Instrumen Penelitian Pre-Test dan Post-Test kelas Kontrol dan Eksperimen .....  | 81  |
| Lampiran 11. Uji Normalitas .....  | 85  |
| Lampiran 12. Hasil Pre-Test .....  | 91  |
| Lampiran 13. Hasil Post-Test.....  | 93  |
| Lampiran 14. Hasil Penelitian Uji Mann Whitney (Peningkatan Nilai Pre-Test dan Post-Test) .....  | 95  |
| Lampiran 15. Hasil Penelitian Uji Wilcoxon.....  | 96  |
| Lampiran 16. RPP Kelas Eksperimen.....   | 97  |
| Lampiran 17. RPP Kelas Kontrol.....  | 107 |
| Lampiran 18. Dokumentasi Sekolah.....  | 119 |
| Lampiran 19. Dokumentasi Kelas Eksperimen.....   | 122 |
| Lampiran 20. Dokumentasi Kelas Kontrol .....   | 125 |
| Lampiran 21. Dokumentasi Surat-surat .....   | 126 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |     |
|---|-----|
| Gambar 1. Berguling ke depan .....  | 21  |
| Gambar 2. Visi dan Misi Sekolah .....   | 119 |
| Gambar 3. Ruangan Kelas .....   | 119 |
| Gambar 4. Sekolah Tampak Depan .....  | 120 |
| Gambar 5. Sekolah Tampak Bagian Dalam.....  | 120 |
| Gambar 6. Lapangan Sekolah .....  | 121 |
| Gambar 7. Ruang PJOK.....   | 121 |
| Gambar 8. Melakukan Pendahuluan (Pemanasan) sebelum masuk kegiatan inti .....     | 122 |
| Gambar 9. Melakukan gerakan latihan Inti Guling kedepan .....                     | 123 |
| Gambar 10. Melakukan kegiatan Penutup ( <i>Colling down &amp; Evaluasi</i> )..... | 124 |
| Gambar 11. Guru melakukan Pendahuluan di kelas .....                              | 125 |
| Gambar 12. Guru melakukan latihan inti di lapangan .....                          | 125 |
| Gambar 13. Guru melakukan kegiatan penutupan.....                                 | 125 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh aspek kepribadian dan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan isi Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan.

Pendidikan secara harfiah berarti mendidik yang dilaksanakan oleh pengajar kepada peserta didik, yang diharapkan orang dewasa dapat memberikan contoh tauladan, pembelajaran, pengarahan, dan peningkatan etika-akhlak kepada anak-anak, serta menggali pengetahuan pada setiap individu. Pendidikan yang diberikan kepada peserta didik tidak hanya berdasarkan pada pendidikan formal yang dilaksanakan oleh pemegang kekuasaan, dalam hal ini fungsi keluarga dan masyarakat sangat penting dan berfungsi sebagai ruang perkembangan yang menghasilkan dan mengembangkan ilmu

pengetahuan dan pemahaman pada peserta didik (Marisyah & Firman, 2019).

Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Perlu tindakan serta pembelajaran yang sesuai agar anak tidak mengalami kesulitan belajar, diantaranya dengan memberikan pendidikan yang sesuai dengan kuadrat anak serta seimbang baik pendidikan jasmani dan juga rohani, anak tidak hanya diajarkan tentang pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan kognitifnya saja namun juga perlu di berikan pembelajaran yang bisa meningkatkan kebutuhan rohani (agama) dan jasmani (fisik).

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani (fisik) yang digunakan sebagai sarana untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan pengembangan kualitas fisik lainnya juga merupakan tujuan. Melalui kelas pendidikan jasmani siswa mempelajari aktivitas



fisik, termasuk keterampilan beraktivitas (Suherman, 2000: 1).

Pendidikan jasmani ini pada hakekatnya memanfaatkan alat berupa fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia, namun pada kenyataannya melalui fisik ini, mental dan emosional pun turut berkembang, sehingga harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan seperti psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa. Artinya, dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno: *Men sana in corpore sano* (Mahendra, 2007: 67).

Salah satu materi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah senam. Senam merupakan latihan jasmani yang dipilih dan dikonstruksi secara sadar, direncanakan secara sadar, dan disusun secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, menanamkan nilai-nilai mental dan spiritual. Salah satu bagian dari senam adalah senam lantai, aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh, baik pada aktivitas senam itu sendiri maupun pada cabang aktivitas lainnya. Oleh karena itu, kegiatan senam ini dikatakan sebagai kegiatan dasar dan

mengungkapkan kemampuan keterampilan motorik atau unsur-unsur keterampilan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan (Hidayat, 2000: 9).

Senam lantai merupakan suatu bentuk gerakan atau olahraga yang dilakukan diatas lantai dengan menggunakan matras sebagai alat bantu. Unsur – unsur gerakan dari senam lantai ini terdiri dari mengguling, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki pada saat meloncat kedepan atau kebelakang. Senam memiliki beragam gerak yang sangat komplek. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan guling kedepan.

Keterampilan guling depan merupakan gerakan mengguling ke depan melalui urutan gerakan yang dimulai dengan pundak, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Sesuai dengan penjelasan Aip Syarifuddin dan Muhadi dalam Suwarni (2012) yang menjaleskan bahwa tahapan gerakan guling depan terdiri atas gerakan awal atau sikap permulaan, kemudian gerakan dan terakhir sikap akhir.

Gerakan guling depan ini harus dikuasai siswa karena berhubungan dengan teknik gerakan senam lantai lainnya yang lebih sulit. Gerakan senam lantai yang berkaitan dengan gerakan guling depan diantaranya adalah guling lenting dan loncat harimau. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Menteri Negara Pemuda dan Olahraga pada buku bertajuk Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai Aka, (2009:19) bahwa sebelum belajar gerakan yang sulit, siswa hendaknya

terlebih dahulu menguasai gerakan yang lebih mudah. Oleh sebab itu, gerakan guling lenting dan loncat harimau bisa dipelajari jika siswa terampil melakukan gerakan guling depan.

Berdasarkan Hasil observasi yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama 3 Sungai Penuh selama melaksanakan PPL peneliti melihat masih rendahnya kemampuan berguling kedepan siswa. hal ini terlihat saat siswa melakukan gerakan guling kedepan, ada beberapa siswa yang belum bisa menjaga keseimbangan badan dengan sempurna hal ini terjadi karena tumpuan tangan yang kurang atau tidak kuat saat melakukan roll depan, selain itu banyak juga siswa yang melakukan posisi tubuh yang tidak tepat saat melakukan guling depan seperti posisi kepala, dagu dan juga posisi kaki mereka. banyak faktor yang mempengaruhi kurangnya pemahaman siswa terhadap materi senam salah satunya metode pembelajaran senam yang belum memadai di sekolah ataupun metode pembelajaran yang kurang maksimal yang diterapkan oleh pengajar. Pada proses pembelajaran berguling kedepan guru mengalami keterbatasan dalam menyampaikan proses pembelajaran, sehingga hasil pembelajaran dirasa kurang maksimal terlaksana. Faktor yang menyebabkan adanya keterbatasan dari guru yaitu, guru hanya menggunakan metode konvensional. Rutinitas metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran Penjaskesrek dalam materi berguling kedepan di kelas VIII, terlihat banyak siswa yang pasif dan kurang bersemangat dalam proses pembelajaran. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas peserta didik yang banyak duduk dan mengobrol. Sedangkan siswa yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai berguling kedepan hanya sedikit jumlahnya. Selain itu, adanya sarana dan prasarana di sekolah akan sangat membantu keefektifan dalam proses pembelajaran dan penyampaian isi dari pelajaran tersebut. Pada kenyataan yang terjadi dalam pembelajaran senam lantai kurang didukung dengan ketersediaan sarana dan prasarana seperti matras yang hanya ada 2 matras dengan kondisi matras sudah kusam dan kurang layak untuk digunakan.

Maka dapat ditarik kesimpulan untuk mengatasi kekurangan dalam mengajar dapat dilakukan dengan metode pembelajaran yang bervariasi, salah satunya dengan penerapan metode *drill* yang mendorong siswa supaya saat pembelajaran siswa mudah memahami materi berguling kedepan. Metode *drill* merupakan salah satu metode yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melatih melakukan sesuatu keterampilan tertentu berdasarkan penjelasan atau petunjuk guru. Ciri khas dari metode ini adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap

saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan (Shaleh, 2006: 203).

Dengan metode pembelajaran yang tepat diharapkan tumbuh berbagai kegiatan belajar siswa, dengan kata lain terciptalah interaksi pembelajaran yang baik antara guru dengan siswa. Dalam interaksi ini guru berperan sebagai penggerak atau pembimbing, sedangkan siswa berperan sebagai penerima atau yang dibimbing. Proses interaksi ini akan berjalan dengan baik jika siswa lebih aktif dibandingkan dengan gurunya. Oleh karena itu metode mengajar yang baik adalah metode yang dapat menumbuhkan kegiatan belajar siswa dan sesuai dengan materi pembelajaran.

Melalui hasil pengamatan dan observasi tersebut maka peneliti merasa penerapan metode *drill* dapat membantu para peserta didik untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat proses pembelajaran berlangsung akan terlihat siswa lebih memahami dan menguasai keterampilan berguling kedepan. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana metode tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal dalam meningkatkan keterampilan roll depan atau guling depan siswa, sehingga adanya penelitian ini diharapkan dapat memaksimalkan dan mengembangkan hasil pembelajaran.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi

masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Metode pembelajaran
2. Media pembelajaran
3. Kondisi fisik (kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan)
4. Motivasi belajar siswa
5. Kompetensi guru
6. Sarana dan prasarana

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi di atas, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada: Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah, maka perumusan masalahnya adalah sebagai berikut: Apakah terdapat Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Penulis, salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan (S1) Pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Peserta didik di SMPN 3 Kota Sungai Penuh, sebagai sosialisasi dan informasi tentang Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh.
3. SMPN 3 Kota Sungai Penuh, salah satu bahan referensi untuk mengetahui tentang motivasi belajar, kecerdasan emosional dan hasil belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
4. Kepala Sekolah SMPN 3 Kota Sungai Penuh, sebagai landasan dalam mengambil kebijakan metode pembelajaran yang digunakan dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teoritik**

##### **1. Pendidikan Jasmani**

Dalam sistem sekolah, olahraga dan kebugaran jasmani dianggap sangat penting sehingga dimasukkan dalam kurikulum sebagai bidang studi wajib, dan seseorang yang ahli di bidangnya bertanggung jawab untuk menyampaikan bidang studi ini kepada peserta didik. Bidang studi ini disebut bidang studi Pendidikan Jasmani, dan seseorang yang bertanggung jawab untuk mengajar bidang studi ini adalah guru Pendidikan Jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat, yang dilakukan secara sadar dan sistematis dengan bantuan berbagai aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan dan kemampuan, kecerdasan dan keselarasan serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit, olahraga diidentikkan sebagai gerak badan (Arifin, 2017).

Husdarta (2009: 18) menjelaskan, Pendidikan jasmani sering diartikan sebagai suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani, permainan olahraga yang dipilih untuk mencapai tujuan



pendidikan. Definisi ini didasarkan pada pandangan holistik tentang kehidupan manusia, dimana jiwa dan raga tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya.

Aktivitas jasmani dalam definisi di atas dapat diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional termasuk kognitif, emosional dan sosial. Aktivitas tersebut hendaknya dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan peserta didik tumbuh dan berkembang secara sehat dan segar jasmaninya, serta berkembang kepribadian secara harmonis.

Dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP), pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, dan membina kemampuan jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidup agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas dirinya sendiri dan pembangunan bangsa (Kemendiknas, 2011: 41). Sedangkan Daryl Siedentop dalam Abduljabar (2010: 3) mengatakan, bahwa Pendidikan jasmani kini dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui jasmani”, yang telah berkembang sebagai hasil dari penyebaran penelitian pendidikan jasmani baru-baru ini yang menekankan pada kebugaran jasmani, perolehan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan

sosial. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui jasmani.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran (pendidikan) melalui aktivitas jasmani (olahraga), yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, serta mengembangkan kecerdasan, sportif, dan emosional. Lingkungan belajar dirancang secara cermat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan di semua bidang setiap siswa yaitu fisik, psikomotorik, kognitif, dan emosional.

## **2. Pembelajaran Senam Lantai**

### **a. Defenisi Pembelajaran**

Berbicara pembelajaran maka yang menjadi sorotan dan orientasi yang utama tertuju pada kualitas peserta didik sebagai output dalam proses pembelajaran. Pembelajaran khususnya di Indonesia masih dipandang rendah pola pembelajarannya dibandingkan dengan negara-negara maju. Pembelajaran secara sederhana dapat diartikan sebagai sebuah usaha mempengaruhi emosi, intelektual, dan spiritual seseorang agar mau belajar dengan kehendaknya sendiri. Melalui pembelajaran akan terjadi proses pengembangan moral keagamaan, aktivitas, dan kreativitas peserta didik melalui berbagai interaksi dan pengalaman belajar. Pembelajaran berbeda dengan mengajar yang pada prinsipnya menggambarkan aktivitas guru, sedangkan pembelajaran

menggambarkan aktivitas peserta didik (Nata, 2009:85).

Usman (2012:12) juga menyatakan bahwa:

Pembelajaran adalah inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan guru sebagai pemegang peranan utama. Pembelajaran merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu.

Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang kompleks.

Pembelajaran pada hakikatnya tidak hanya sekedar menyampaikan pesan tetapi juga merupakan aktivitas profesional yang menuntut guru dapat menggunakan keterampilan dasar mengajar secara terpadu serta menciptakan situasi efisien (Dimiyati dan Mudjiono, 2015: 18). Oleh karena itu dalam pembelajaran guru perlu menciptakan suasana yang kondusif dan strategi belajar yang menarik minat siswa.

Sama halnya dengan Sagala (2010: 62) yang mengatakan Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh pihak peserta didik atau murid. Pembelajaran sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreativitas peserta didik yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir peserta didik, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkonstruksi pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pembelajaran.

Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat memengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja. Sedangkan pembelajaran juga menyiratkan adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. Pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran

adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

**b. Defenisi senam**

Senam menurut Ade Mardiana, dkk dalam Suwarni (2012) adalah latihan jasmani / olahraga yang bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip – prinsip tertentu sesuai kebutuhan dan tujuan tertentu.

Yusuf Hidayat (2010) menjelaskan bahwa senam adalah bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan – gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Selain itu Imam Hidayat dalam Suwarni (2012) menyebutkan senam merupakan suatu tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukannya secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai – nilai mental spiritual.

Sedangkan Agus Margono (2011) juga menyatakan ciri dan kaidah dari senam adalah :

1. Gerakan – gerakannya selalu di buat atau diciptakan dengan sengaja
2. Gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan

tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak dan meningkatkan kesehatan tubuh).

Berdasarkan pendapat tersebut disimpulkan bahwa senam merupakan latihan fisik yang dilakukan secara terencana dan sistematis untuk mengembangkan dan membentuk diri serta untuk kesehatan jasmani.

### **c. Senam Lantai**

Senam lantai adalah salah satu kegiatan olahraga di mana setiap gerakan kita lakukan di lantai, di daerah berukuran sekitar 12 meter (40 kaki) persegi. Daerah ini ditutupi oleh beberapa jenis kain atau tikar yang biasa disebut matras, biasanya dilengkapi dengan beberapa bantalan. Namun senam lantai di sekolah-sekolah di Indonesia biasa dilakukan di lapangan berumput. Meski begitu, tidak ada peralatan tambahan lainnya yang dibutuhkan dalam melakukan senam lantai ini. Jenis latihan yang diperlukan adalah serangkaian gerakan yang menggabungkan unsur fleksibilitas, kekuatan, loncatan, pegangan, dan keseimbangan, serta manuver lainnya. Seluruh rutinitas ini harus dilakukan dengan ritme dan harmoni, dan pesenam harus bergerak ke arah yang berbeda, menggunakan sebagian besar area yang ditentukan (Arisandhi dalam Sapto Adi, 2018).

Muhajir dalam Martiani (2017), menyatakan Senam ketangkasan atau senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak, seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Menurut Prasetyo & Sunarti dalam Mardiana (2022) Kunci gerak senam lantai di antaranya kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak (*power*) dan bermacam-macam permainan sangat berperan terhadap pengembangan fungsi otot, syaraf, organ-organ tubuh, kejiwaan dan kepribadian siswa.

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Mahendra (2001: 12) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (*amplitudo*) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Latihan ini biasanya dimulai dan diakhiri dengan serangkaian gerakan jatuh seperti jungkir balik (*berguling*) baik penuh maupun dengan setengah putaran (*round off*), dilanjutkan dengan *handsprings* dan jungkir balik baik mundur atau maju, melompat, meloncat, dan berputar di udara yang ditumpu oleh tangan maupun kaki untuk

mempertahankan sikap seimbang saat meloncat baik meloncat ke belakang maupun ke depan. Antara awal dan akhir, salto diadakan pada satu kaki, *handstand* dicapai dengan menempatkan tangan di lantai dan menendang ke posisi berdiri, dan gerakan menyerupai balet, gerakan jatuh, dan melompat.

Senam artistik menurut Agusta (2009: 12), senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapatkan efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat. Senam artistik yang diajarkan dari sekolah dasar adalah senam lantai atau (*floor Exercise*). Senam lantai (*floor exercise*) adalah bagian dari rumpun senam dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam lantai dilakukan di atas yang beralaskan matras, atau permadani.

Senam lantai juga dapat disebut dengan latihan bebas, karena senam lantai tidak menggunakan benda-benda ataupun perkakas untuk latihan. Misalnya, tidak menggunakan balok, tongkat, dll. Apabila suatu ketika saat senam lantai terlihat membawa perkakas seperti balok ataupun tongkat, hal itu hanya untuk menambah ketangkasan, kelenturan, kekuatan dan keseimbangan tentunya (Andriyani, 2012: 8).

Olahraga senam lantai merupakan salah satu unsur pendidikan yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat, pengembangan jasmani, pembinaan mental, dan pengendalian



emosional, serta pembinaan disiplin yang sangat tinggi (Aka, 2009). Senam dapat diartikan sebagai bentuk gerakan fisik yang sistematis yang dapat dilakukan pada lantai maupun matras. Senam sendiri terbagi atas senam artistik, senam aerobik, senam lantai, dan senam irama yang masing-masing terdapat aturan yang baku.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan suatu cabang olahraga dan juga jenis latihan fisik dengan gerakan yang sistematis dan terencana, yang dilakukan dilantai menggunakan matras sebagai alas.

### **3. Berguling ke Depan**

Menurut Junaidi dalam Asri, dkk (2021) Salah satu teknik atau gerakan yang paling sering dilakukan dalam senam lantai adalah *roll* ke depan atau berguling ke depan. Senam lantai guling depan adalah guling yang dilakukan ke depan dengan menggunakan bagian atas belakang badan.

Berguling kedepan merupakan bagian dari senam lantai. Maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan dilantai. Menurut Muhajir dalam Ristanti, dkk (2019) bahwa roll depan adalah berguling ke depan atas belakang badan (tekuk, punggung, pinggang, dengan panggul bagian belakang) latihan roll depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu roll depan dengan sikap awal jongkok dan dengan sikap berdiri. Gerakan berguling ke depan adalah gerakan badan berguling

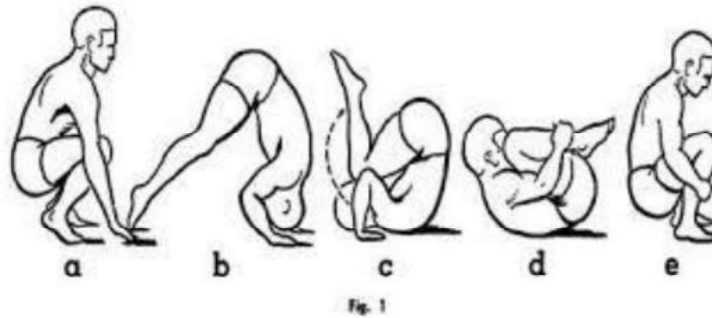
kearah depan melalui bagian belakang badan tengkuk, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang (Roji, 2009: 116). Latihan guling kedepan dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu:

- a. Guling ke depan kaki ditekuk
- b. Guling ke depan kaki lurus.
- c. Guling depan kaki split ke kiri dan kanan

Gerakan guling depan sangat mudah dilakukan dan juga mengasyikan tapi dibalik itu semua jika dilakukan tanpa teknik yang benar maka akan membahayakan keselamatan kita. Sebelum melakukan gerakan inti sebaiknya melakukan pemanasan dan pelepasan terlebih dahulu, ini untuk mengantisipasi terjadinya cedera. Bukan hanya olahraga guling saja yang menganjurkan pemanasan sebelum kegiatan inti tapi semua cabang olahraga juga wajib melakukan pemanasan. Keuntungan pemanasan sebelum olahraga adalah siapnya otot ketika sudah melakukan kegiatan inti, agar otot tidak kaku, detak jantung stabil, meningkatkan suhu tubuh, mencegah resiko cedera, dan agar lebih percaya diri.

### a. Guling Depan Kaki di Tekuk

1. Gerakan guling depan dengan kedua kaki ditekuk



Gambar 1. Berguling ke depan

Sumber: <https://blogomjhon.blogspot.com/2015/10/cara-melakukan-rol-guling-depan-yang.html>

2. Kedua tangan menumpu di matras selebar bahu dan tengkuk diletakkan di atas matras. Gerakan selanjutnya adalah mendorong tubuh mengguling ke depan
3. Pada saat mengguling ini, badan usahakan membentuk bulatan dengan cara mendekatkan kedua paha ke dada. Bagi pemula pegang kedua lutut agar badan tetap membentuk bulatan dan memudahkan untuk mengguling.
4. Gerakan akhir, badan berada pada posisi jongkok dengan kedua kaki tetap dipegang oleh kedua tangan. Sedangkan bagi yang sudah menguasai, memegang lutut kedua kaki bukanlah keharusan.

Guling depan merupakan gerakan mengguling kedepan melalui urutan gerak dari pundak, punggung,

pinggang dan panggul bagian belakang. Erwin satyo sumanto dkk, dalam Farida Mulyaniingsih (2010) menjelaskan cara melakukan guling depan sebagai berikut : a) Lakukan posisi jongkok menghadap kematras dan telapak tangan diletakan di atas meja. b) angkat pinggul keatas hingga lutut kedua kaki lurus dan tumit terangkat. Masukkan kepala di antara kedua tangan dengan siku agak di bengkokan. c) gulingkan badan dimulai dari pundak, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. d) gerakan akhir guling depan kembali pada posisi jongkok dengan kedua tangan memegang lutut.

Strategi yang perlu dilakukan oleh pemula ketika melakukan guling depan kaki ditekuk ini adalah pada saat gerak awalan mengguling merupakan moment gaya ke depan yang harus dimanfaatkan. Tujuan dari pemanfaatan moment gaya ke depan ini agar mampu memberikan dorongan badan kita sehingga akan memudahkan mengguling dengan baik.

#### **4. Metode *Drill***

Metode diartikan sebagai tindakan-tindakan pendidik dalam lingkup peristiwa pendidikan untuk mempengaruhi siswa ke arah pencapaian hasil belajar yang maksimal sebagaimana terangkum dalam tujuan pendidikan. oleh sebab itu, metode memegang peranan penting dalam proses pencapaian tujuan pendidikan. Metode pembelajaran merupakan teknik yang digunakan di dalam proses belajar mengajar,

jika suatu metode pembelajaran tepat digunakan maka hasil belajar pun akan lebih maksimal. Metode yang tepat menyebabkan anak berkonsentrasi dan nyaman dalam proses belajar mengajar, tetapi di dalam proses belajar mengajar guru diharapkan dapat menyampaikan terlebih dahulu metode pembelajaran pada mata tertentu karena setiap metode berbeda dengan setiap mata pelajaran. Metode pembelajaran adalah cara pembentukan atau pematapan pengertian peserta didik (penerima informasi) terhadap suatu penyajian informasi/bahan ajar (Daryanto, 2009: 389).

Metode *drill* disebut latihan siap dimaksudkan untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan latihan terhadap apa yang dipelajari, karena hanya dengan melakukan secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan dan siap siagakan (Ramayulis, 2010: 349). Pendapat ini menggambarkan bahwa metode *drill* tersebut menekankan pada pembelajaran yang bersifat latihan siap untuk keterampilan. Pembelajaran yang dilangsungkan untuk metode ini dimana materi yang akan diajarkan menuntut untuk pada sebuah penguasaan keterampilan peserta didik agar mereka memiliki ketangkasan yang langsung dapat siap dalam pengetahuan diri sendiri.

Metode *Drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Metode *drill* (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga (Artha,

2021; Saraswati & Hariyanto, 2021). Metode *Drill* adalah suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari (Suardiana, 2021).

Fahrurrozi, dkk., (2022) menyatakan bahwa Metode *Drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen.

Sagala (2009: 21) metode drill adalah metode latihan, atau metode training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Seorang guru perlu menerapkan metode ini untuk membiasakan anak-anak sesuai dengan tujuan-tujuan tertentu dalam pembelajaran.

Biasanya metode mengandung unsur: (1) uraian tentang apa yang akan dipelajari, (2) diskusi dan pertukaran pikiran, (3) kegiatan-kegiatan yang menggunakan berbagai alat instruksional, laboratorium, dan lain-lain, (4) kegiatan-kegiatan dalam lingkungan sekitar sekolah, seperti kunjungan, kerja lapangan, eksplorasi, dan penelitian, (5) kegiatan-kegiatan dengan berbagai sumber seperti, buku perpustakaan, alat audio visual, dan lain- lain, (6) kegiatan kreatif seperti, drama, seni rupa, musik, pekerjaan tangan dan sebagainya. Dengan demikian dapat

ditegaskan bahwa metode mengajar adalah cara yang digunakan oleh guru dalam mengorganisasikan kelas pada umumnya atau menyajikan bahan pelajaran pada khususnya. Dalam sebuah kegiatan pembelajaran, peran metode sangat penting.

Metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Menurut Sudjana (2011: 85) bahwa metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

#### **a. Kelebihan dan kekurangan metode drill**

Kelebihan metode *drill* sebagai berikut (Djamaluddin dan Wardana, 2019: 62):

- a. Dapat untuk memperoleh kecakapan motoris, seperti menulis, melafalkan huruf, membuat dan menggunakan alat-alat
- b. Dapat untuk memperoleh kecakapan mental, seperti dalam perkalian, penjumlahan, pengurangan, pembagian, tanda-tanda/symbol, dan sebagainya.
- c. Dapat membentuk kebiasaan dan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan.

Kekurangan metode *drill* sebagai berikut (Djamaluddin dan Wardana, 2019: 62-63):

- a. Menghambat bakat dan inisiatif anak didik karena anak didik lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan kepada jauh dari pengertian
- b. Menimbulkan penyesuaian secara statis kepada lingkungan.
- c. Kadang-kadang latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton dan mudah membosankan
- d. Dapat menimbulkan verbalisme

## **B. Penelitian yang Relevan**

Berikut merupakan beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan:

Penelitian Martiani (2017) yang melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Penggunaan Metode *Drill And Practice* Dan Konsentrasi Terhadap Keterampilan *Headstand* Senam Ketangkasan”. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah, sama-sama menggunakan jenis penelitian *quasy* eksperimen, dan pada variabel 1 sama-sama mencari pengaruh metode *drill* sedangkan perbedaannya terletak pada variabel kedua.

Kemudian penelitian relevan yang kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Rizka, T. M. (2017) yang meneliti tentang *Penerapan Gaya Latihan Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Ke Depan Pada Siswa Kelas XI AV 3 SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun*



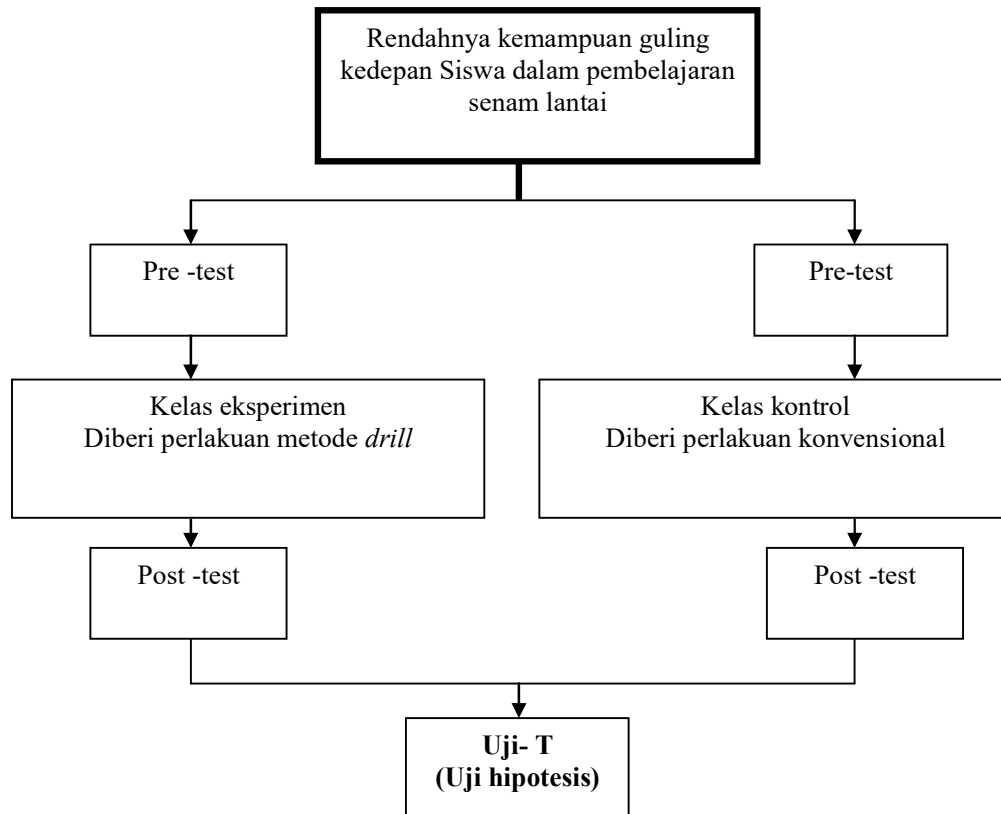
*Ajaran 2017/2018*, persamaan pada penelitian ini terletak pada variabel kedua yaitu peningkatan kemampuan guling kedepan siswa, sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian.

Kemudian penelitian relevan selanjutnya adalah penelitian Elwuar,J., & Matitaputty,J. (2020). Dengan judul penelitian “Meningkatkan Kemampuan Belajar Roll Depan Melalui Metode *Drill* pada Siswa SMK Negeri 7 Ambon”. Perbedaan dengan penelitian yng akan peneliti lakukan pada jenis penelitiannya.

### C. Kerangka Konseptual

Pelaksanaan kegiatan berguling kedepan pada siswa dalam penelitian ini menggunakan metode latihan metode *drill* pada kelas eksperimen, sedangkan pada kelas kontrol peneliti tidak memberi perlakuan yang sama perlakuan diberikan secara konvensional. Terlebih dahulu kedua kelas dilakukan *pre-test*, baru setelah itu diberikan perlakuan dengan metode *drill* pada kelas eksperimen, dan pada kelas kontrol diberikan perlakuan yang berbeda, perlakuan dengan metode *drill* diberikan sebanyak 3 kali pertemuan selanjutnya hasil kemampuan berguling kedepan siswa dari kelas eksperimen dibandingkan dengan hasil kemampuan berguling kedepan siswa pada kelas control dengan melakukan posttest.

Kemudian dari hasil perbandingan itu dapat terlihat pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan berguling kedepan siswa yang dibandingkan dengan kelas kontrol yang tidak diberi perlakuan yang sama. Penjelasan di atas diuraikan pada skema sebagai berikut:



#### D. Hipotesis Penelitian

Menurut Martono (2014: 67) Hipotesis didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji atau rangkuman simpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka. Adapun hipotesis yang akan dibuktikan dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ): terdapat pengaruh metode *drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Guling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh.
- b. Hipotesis Nol ( $H_0$ ) = tidak terdapat pengaruh metode *drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Guling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh.

- c. Hipotesis Asosiatif (P) : terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata kelas kontrol dan eksperimen.

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian *quasi eksperimental design*. Penelitian eksperimen semu dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap karakteristik subjek yang diteliti. Menurut Sugiyono (2007: 107) bahwa penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Guling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh.

#### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 3 Kota Sungai Penuh bulan Oktober-November 2023 setelah proposal penelitian ini disetujui dalam seminar proposal yang dihadiri oleh pembimbing dan penguji.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Sugiyono, (2016: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Melihat pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat

tertentu berkaitan masalah penelitian Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 365 orang peserta didik, berikut rinciannya:

Tabel 1. **Populasi Penelitian**

| No            | Kelas   | Laki-laki  | Perempuan  | Jumlah     |
|---------------|---------|------------|------------|------------|
| 1             | VII - A | 13         | 12         | 25         |
| 2             | VII - B | 10         | 14         | 24         |
| 3             | VII - C | 12         | 13         | 25         |
| 4             | VII - D | 10         | 15         | 25         |
| 5             | VII - E | 8          | 17         | 25         |
| 6             | VIII-A  | 10         | 15         | 25         |
| 7             | VIII-B  | 12         | 12         | 24         |
| 8             | VIII-C  | 11         | 14         | 25         |
| 9             | VIII-D  | 10         | 11         | 21         |
| 10            | VIII-E  | 12         | 15         | 27         |
| 11            | IX - A  | 11         | 12         | 23         |
| 12            | IX - B  | 10         | 14         | 24         |
| 13            | IX - C  | 12         | 11         | 23         |
| 14            | IX - D  | 10         | 15         | 25         |
| 15            | IX - E  | 12         | 12         | 24         |
| <b>Jumlah</b> |         | <b>163</b> | <b>202</b> | <b>365</b> |

Sumber: *Tata Usaha SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh*

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti (Riduwan, 2015: 56). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85). Pertimbangan disini adalah kelas yang mendapatkan nilai rata-rata rendah pada materi berguling kedepan. Oleh sebab itu, berikut sampel penelitian:

Tabel 2. Sampel Penelitian

| No     | Kelompok   | Kelas  | Laki-laki | Perempuan | Jumlah |
|--------|------------|--------|-----------|-----------|--------|
| 1      | Eksperimen | VIII-B | 12        | 12        | 24     |
| 2      | Kontrol    | VIII-C | 11        | 14        | 25     |
| Jumlah |            |        | 23        | 26        | 49     |

#### D. Defenisi Operasional

##### 1. Berguling ke depan

Pengertian guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang).

##### 2. Metode *Drill*

Metode *drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali secara kontiniu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Dari segi pelaksanaannya siswa terlebih dahulu telah dibekali dengan pengetahuan secara teori. Kemudian dengan tetap dibimbing oleh guru, siswa diminta mempraktikkannya sehingga menjadi mahir dan terampil.

#### E. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2019), teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian yang mempunyai tujuan untuk mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi metode dokumentasi dan metode tes.

##### 1. Dokumentasi

Menurut Budiyo (2003), metode dokumentasi adalah cara pengumpulan data dengan melihatnya dalam dokumen-dokumen

yang telah ada. Metode dokumentasi dilakukan peneliti untuk memperoleh rata-rata nilai siswa yang akan digunakan sebagai nilai pretest, seperti nilai ulangan yang diperoleh dari dokumentasi guru mata pelajaran olahraga.

## 2. Metode Tes

Menurut Budiyono (2003), metode tes adalah cara pengumpulan data yang menghadapkan sejumlah pertanyaan-pertanyaan atau suruhan-suruhan kepada subjek penelitian. Metode tes pada penelitian ini digunakan untuk mengambil data hasil belajar olahraga siswa setelah adanya perlakuan (*posttest*).

## F. Instrumen Penelitian

Tabel 3. Penilaian Teknik Gerakan Guling Depan

| Komponen Gerakan | Indikator  | Skor |   |   |   |   |   |
|------------------|--|------|---|---|---|---|---|
|                  |  | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sikap Awal       | 1. Berdiri Tegak, Kedua Lengan Ke Atas Lurus   |      |   |   |   |   |   |
| Awalan           | 2. Jongkok kedua lengan lurus.<br>3. Meletakkan kedua tangan bertumpu                      |      |   |   |   |   |   |
| Saat Berguling   | 4. Berguling dengan tumpuan pundak sampai punggung<br>5. Badan bulat (lutut dekat kedada). |      |   |   |   |   |   |
| Pendaratan       | 6. Jongkok kedua lengan lurus kedepan.<br>7. Keseimbangan terjaga.                         |      |   |   |   |   |   |
| Sikap Akhir      | 8. Berdiri dengan kaki terbuka   |      |   |   |   |   |   |
| Estetika         | 9. Gerakan dilakukan dengan mulus/luwes/rapi.<br>10. Dilakukan dengan percaya diri.        |      |   |   |   |   |   |
| <b>Jumlah</b>    |  |      |   |   |   |   |   |

**Kategori skor :**

|                                      |                    |
|--------------------------------------|--------------------|
| <b>Skor 1 kategori kurang sekali</b> | <b>: nilai 0-4</b> |
| <b>Skor 2 kategori kurang</b>        | <b>: nilai 4-5</b> |
| <b>Skor 3 kategori cukup</b>         | <b>: nilai 6-7</b> |
| <b>Skor 4 kategori baik</b>          | <b>: nilai 7-8</b> |
| <b>Skor 5 kategori baik sekali</b>   | <b>: nilai 8-9</b> |
| <b>Skor 6 kategori sempurna</b>      | <b>: nilai 10</b>  |

**Kriteria Keberhasilan Guling Depan**Tabel 4. **Kriteria Keberhasilan Pembelajaran Senam Guling Depan**

| <b>No</b> | <b>Rentang Skor</b> | <b>Kriteria</b> |
|-----------|---------------------|-----------------|
| <b>1.</b> | 10                  | Sempurna        |
| <b>2.</b> | 8,1 – 9,9           | Baik Sekali     |
| <b>3.</b> | 7,0 – 8,0           | Baik            |
| <b>4.</b> | 6,0 – 6,9           | Cukup           |
| <b>5.</b> | 4,1 – 5,9           | Kurang          |
| <b>6.</b> | 0,0 – 4,0           | Kurang Sekali   |

*Sumber: Sayuti Sahara, 1999: 91*

**G. Teknik Analisis Instrumen**

Data dalam penelitian ini dianalisis untuk mengetahui kesimpulan dalam pelaksanaan metode *drill* pada materi guling ke depan diantaranya melihat hasil belajar siswa dan masalah-masalah yang dihadapi siswa. Adapun dalam bentuk teknik analisis data yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut:

**1. Analisis Instrumen**

Sebelum melakukan penelitian, maka perlu melakukan uji coba instrumen yaitu validitas dan reliabilitas instrument.



a. Validitas instrument

Menurut Arikunto (2013: 167) “validitas adalah keadaan yang menggambarkan tingkat instrument yang bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur”. Untuk mencapai tingkat validitas yang baik, pengukuran menjadi komponen pokok dalam analisis isi.

Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan, selain itu instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Arikunto (2013: 167) ada dua jenis validitas instrument penelitian yaitu validitas logis dan validitas empiris. Sebuah instrumen mempunyai validitas logis apabila instrumen tersebut secara analisis akal sudah sesuai dengan isi dan aspek yang diungkapkan. Instrumen yang sudah sesuai dengan isi dikatakan sudah memiliki validitas isi sedangkan instrumen yang sudah sesuai dengan aspek yang diukur dikatakan sudah memiliki validitas konstruksi.

Siregar (2015: 77) menyatakan bahwa konstruk adalah kerangka dari suatu konsep, dan validitas konstruk adalah validitas yang berkaitan dengan kemampuan suatu alat ukur

dalam mengukur pengertian suatu konsep atau variabel yang diukurnya.

Cara menguji validitas konstruk adalah:

Suatu instrumen penelitian dikatakan valid adalah

- 1) Koefisien korelasi *product moment* melebihi 0,3
- 2) Koefisien korelasi *product moment* > r-tabel ( $\alpha$  ;  $n - 2$ )  $n =$  jumlah sampel
- 3) Nilai *sig*  $\leq \alpha$ .

Rumus yang bisa digunakan untuk uji validitas konstruks

dengan teknik korelasi *product moment*, yaitu:

$$r_{hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

$n$  = jumlah responden

$x$  = skor variabel ( jawaban responden)

$y$  = skor total dari variabel untuk responden ke- $n$

keputusan yang diambil pertanyaan atau item instrumen

dikatakan valid jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$

#### b. Reliabilitas instrumen

Reliabilitas instrumen menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik.

Untuk menentukan reliabilitas instrumen bisa dilakukan dengan internal consistency, dilakukan dengan cara mencobakan instrument sekali saja, kemudian data yang diperoleh di analisis dengan teknik tertentu. Pengujian reabilitas instrument dapat dilakukan dengan teknik *alpha cronbach*, yaitu :

- a. Menentukan nilai varian setiap butir pertanyaan

$$\sigma_i^2 = \frac{\sum X_i^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{n}}{n}$$

- b. Menentukan nilai varian total

$$\sigma_t^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

- c. Menentukan reliabilitas instrumen

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

$n$  = Jumlah sampel

$X_i$  = Jawaban responden untuk setiap butir pertanyaan

$\sum X$  = Total jawaban responden untuk setiap butir pertanyaan

$\sigma_t^2$  = Varian total

$\sum \sigma_b^2$  = Jumlah varia butir

$k$  = Jumlah butir pertanyaan

$r_{11}$  = Koefisien reabilitas instrumen

Kriteria suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel dengan menggunakan teknik ini, bila koefisien reliabilitas ( $r_{11}$ )

$> 0,6$ .

## **H. Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah uji tes yang digunakan untuk melihat penilaian peningkatan kemampuan guling depan selain itu juga menggunakan dokumentasi. teknik ini digunakan untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan praktik saat melakukan percobaan dalam kegiatan pembelajaran.

## **I. Teknik Analisis Data**

Setelah data yang diperlukan diperoleh maka dilanjutkan dengan menganalisa data tersebut. Data yang diperlukan diolah dan dianalisis sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian. Analisis data terhadap hasil penelitian gunanya adalah untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan dalam sebuah hipotesis.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah membandingkan perbedaan dari dua rata-rata nilai, sehingga dilakukan dengan uji t (*t-test*). Namun sebelum itu, terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

### **1. Uji Normalitas**

Agar melakukan analisis perbedaan tersebut, perlu dilakukan uji normalitas. Menurut Syafril (2010: 211) “Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan diolah berasal dari data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan sebelum mengolah data dengan teknik korelasi product moment, regresi, t-

tes, dan anava dan sebagainya. Teknik yang sering digunakan untuk uji normalitas data adalah teknik uji *Liliefors*”.

Sebelum data diolah, agar diketahui suatu data berdistribusi normal atau tidak maka dilakukan uji Liliefors terlebih dahulu. Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Terlebih dahulu urutkan data dari yang nilainya paling kecil sampai nilai yang paling besar.
- b. Tentukan nilai rata-rata ( $\bar{x}$ )

$$\bar{x} = \frac{\sum fxi}{n}$$

- c. Tentukan simpangan baku (S)

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2}{n(n-1)}}$$

- d. Kemudian hitung  $Z_i$  untuk setiap data dengan menggunakan rumus:

$$z_i = \frac{x - \bar{x}}{s}$$

Catatan:

x = Data yang dicari  $Z_i$  nya

$\bar{x}$  = Nilai rata-rata dari sampel

s = Simpangan baku

- e. Hitung F ( $Z_i$ ) untuk setiap data yang sudah dibakukan tersebut ( $Z_i$ ) dengan mempedomani data distribusi normal baku dengan cara:

- 1) Jika  $Z_i$  mempunyai angka yang bertanda negatif, lihat angka yang terletak sejajar dengan angka  $Z_i$  pada daftar, lalu hitung 0,5 dikurangi angka tersebut.
  - 2) Jika  $Z_i$  mempunyai angka yang bertanda positif, lihat angka yang terletak sejajar dengan angka  $Z_i$  pada daftar, lalu hitung 0,5 ditambah angka tersebut.
- f. Setelah itu hitung  $S(Z_i)$  untuk setiap data dengan membagi nomor urut data dengan jumlah data (sampel). Dengan mengingat bahwa jika ada dua data yang mempunyai nilai yang sama maka  $S(Z_i)$  sama untuk kedua data tersebut. Yaitu nomor urut terakhir dari data yang sama itu dibagi dengan jumlah sampel ( $n$ ).
- g. Dan hitung selisih  $F(Z_i)$  dengan  $S(Z_i)$  untuk setiap data. Nilai hasil selisih  $F(Z_i)$  dengan  $S(Z_i)$  mempunyai harga mutlak yaitu tidak ada tanda negatifnya.
- h. Terakhir, ambil angka yang paling besar dari selisih  $F(Z_i)$  dengan  $S(Z_i)$  dan bandingkan dengan nilai tabel sesuai dengan jumlah data. Kalau harga  $F(Z_i) - S(Z_i)$  lebih besar dari pada tabel, berarti data tidak normal dan jika  $F(Z_i) - S(Z_i)$  lebih kecil dari pada tabel, berarti data berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas, yang bertujuan untuk melihat apakah data kelas sampel bersifat homogen atau tidak homogen. Uji homogenitas kelas eksperimen dan kelas

kontrol dilakukan dengan menggunakan uji F dengan rumus (Sugiyono, 2015: 275).

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

Kriteria pengujian adalah dengan membandingkan harga  $F_{hitung}$  dengan harga  $F_{tabel}$ , jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka varians dinyatakan homogen dan sebaliknya jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka varians tidak homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Jika sudah diketahui sebuah data berdistribusi normal dan bersifat homogen baru dilakukan analisis data sesuai dengan teknik analisis yang telah dilakukan, yaitu dengan mencari perbandingan dengan menggunakan t-test. Untuk menguji signifikansi perbedaan rata-rata nilai pre-test dan pos-test digunakan rumus hitung uji-t Menguji data yang telah diperoleh tersebut (Juliani, 2014: 116), menggunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

$Md$  = Mean Perbedaan antar dua kelompok

$Xd$  = Nilai deviasi masing-masing subjek ( $d-Md$ )

$\sum x^2 d$  = jumlah kuadrat deviasi

$n$  = subjek pada sampel

$df$  = atau db adalah  $n-1$

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi data penelitian

Berdasarkan hasil rumusan masalah dan tujuan penelitian maka dilakukan pengumpulan data tentang Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling Kedepan Peserta Didik SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh. Data yang didapatkan berasal dari *pre-test* dan *post-test* penelitian, *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan instrumen pengamatan berupa tes yang terdiri dari 10 item.

Penelitian ini dilakukan 5 kali pertemuan, lima kali pertemuan kelompok eksperimen terdiri dari satu kali *pre-test* lalu dilanjutkan *treatment* tiga kali diakhiri dengan *post-test*. Kelompok kontrol lima kali pertemuan terdiri dari satu kali *pre-test* lalu dilanjutkan *treatment* tiga kali diakhiri dengan *post-test*. Adapun frekuensi penilaian siswa yang ditentukan melalui uji kategorisasi jenjang, yaitu:

Penilaian item dimulai dari 1- 6 dan jumlah item pada instrumen adalah 10

$$X_{\min} = 10 \times 1 = 10$$

$$X_{\max} = 10 \times 6 = 60$$

$$\text{Luas jarak sebaran} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 60 - 10 = 50$$

$$(\text{standar deviasi}) \sigma = \frac{50}{6} = 8,4$$



$$\text{Mean} = \frac{(X_{\text{mak}} + X_{\text{min}})}{2} = \frac{60 + 10}{2} = 35$$

Tabel 5. Kategorisasi jenjang menentukan frekuensi nilai kemampuan guling kedepan siswa

| No. | Kategori   | Penilaian            | Klasifikasi |
|-----|--|----------------------|-------------|
| 1.  | $X \leq M - 1,5 \text{ SD}$                        | $X \leq 22,4$        | SR          |
| 2.  | $M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$   | $22,4 < X \leq 30,8$ | R           |
| 3.  | $M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$   | $30,8 < X \leq 39,2$ | S           |
| 4.  | $M + 0,5 \text{ SD} < X \leq (M + 1,5 \text{ SD})$ | $39,2 < X \leq 47,6$ | T           |
| 5.  | $X \geq (M + 1,5 \text{ SD})$                      | $X \geq 47,6$        | ST          |

Keterangan :

SR : Sangat Rendah  
 R : Rendah  
 S : Sedang  
 T : Tinggi  
 ST : Sangat Tinggi

**1) Data Hasil *Pre-test* (data awal) kemampuan guling ke depan siswa di kelas kontrol**

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan tes sebelum diberikan perlakuan oleh guru di kelas kontrol, diperoleh distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas kontrol dapat dilihat melalui uji frekuensi yang dilakukan di SPSS, sebelum menentukan frekuensi peneliti menginput data penilaian kemampuan guling depan siswa kelas kontrol untuk *pre-test* terlebih dahulu dengan memberi kode atau *coding*, seperti pada tabel di Lampiran 3.

Data yang telah di *input* kedalam aplikasi SPSS, di cari frekuensinya. Sehingga akan keluar *output* data sebagai berikut:

### Statistics

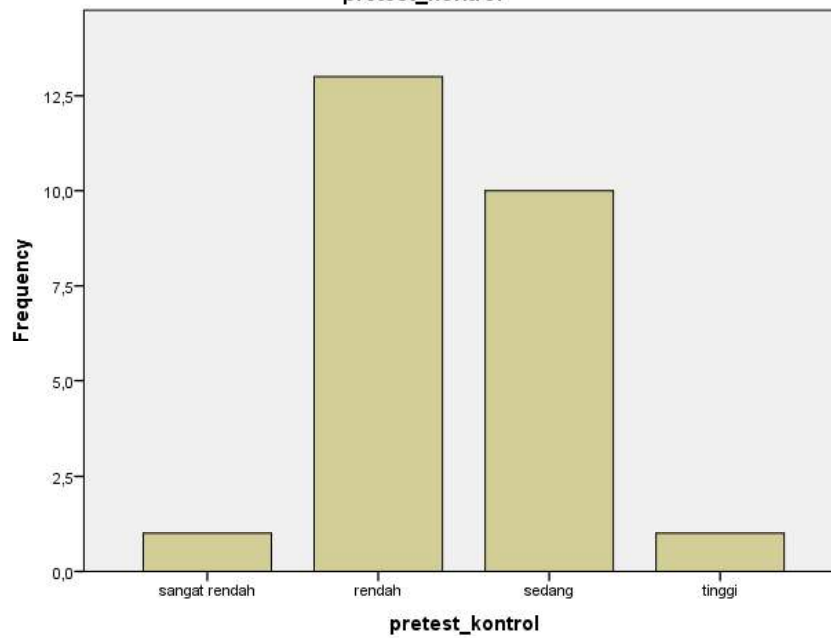
pretest\_kontrol

|                |         |        |
|----------------|---------|--------|
| N              | Valid   | 25     |
|                | Missing | 0      |
| Mean           |         | 2,4400 |
| Median         |         | 2,0000 |
| Std. Deviation |         | ,65064 |

pretest\_kontrol

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | sangat rendah | 1         | 4,0     | 4,0           | 4,0                |
|       | Rendah        | 13        | 52,0    | 52,0          | 56,0               |
|       | Sedang        | 10        | 40,0    | 40,0          | 96,0               |
|       | Tinggi        | 1         | 4,0     | 4,0           | 100,0              |
| Total |               | 25        | 100,0   | 100,0         |                    |

pretest\_kontrol



Grafik 1. Kemampuan guling kedepan siswa sebelum diberi perlakuan (pre-test) di kelas kontrol

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 25 siswa

Pada klasifikasi sangat rendah 1 siswa (4,0%) dan pada klasifikasi

rendah 13 siswa (52,0%) dan sedang 10 siswa (40,0%) dan tinggi 1 siswa (4,0%), Dapat dilihat pada grafik histogram diatas.

## 2) Data Hasil akhir (*post test*) kemampuan guling kedepan siswa di Kelas Kontrol

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan tes setelah diberikan perlakuan oleh guru di kelas kontrol. Berikut distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas kontrol dapat dilihat melalui uji frekuensi yang dilakukan dengan SPSS, sebelum menentukan frekuensi peneliti menginput data penilaian kemampuan guling depan siswa kelas kontrol untuk pos-test terlebih dahulu dengan memberi kode atau *coding*, seperti pada tabel di Lampiran 4.

Data yang telah di *input* kedalam aplikasi SPSS, di cari frekuensinya. Sehingga akan keluar *output* data sebagai berikut:

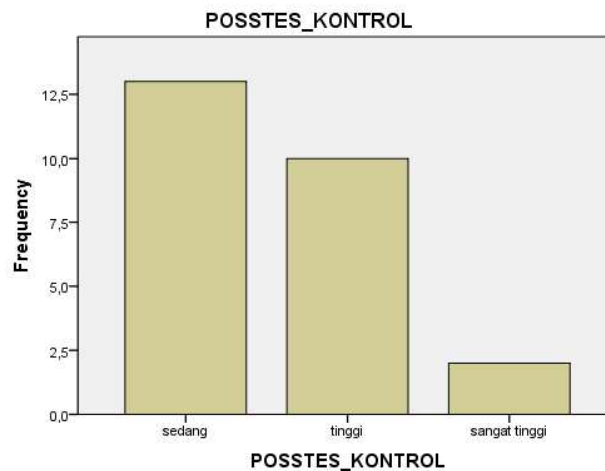
### Statistics

#### POSTES KONTROL

|                |         |        |
|----------------|---------|--------|
| N              | Valid   | 25     |
|                | Missing | 0      |
| Mean           |         | 3,5600 |
| Median         |         | 3,0000 |
| Std. Deviation |         | ,65064 |

#### POSTES KONTROL

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Sedang        | 13        | 52,0    | 52,0          | 52,0               |
|       | Tinggi        | 10        | 40,0    | 40,0          | 92,0               |
|       | sangat tinggi | 2         | 8,0     | 8,0           | 100,0              |
|       | Total         | 25        | 100,0   | 100,0         |                    |



Grafik 2. Kemampuan guling kedepan siswa setelah diberi perlakuan (pos-test) di kelas kontrol

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari 25 siswa ada 13 siswa dengan nilai sedang (52,0%) dengan klasifikasi tinggi 10 siswa (40,0%) dan 2 siswa klasifikasi sangat tinggi (8,0%). Dapat dilihat pada grafik histogram diatas.

Untuk melihat peningkatan nilai kemampuan guling ke depan siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*) pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel di Lampiran 5:

### 3) Data Hasil *Pre-test* kemampuan guling kedepan siswa di Kelas Eksperimen

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan tes di kelas eksperimen, diperoleh distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas eksperimen dapat dilihat melalui uji frekuensi yang dilakukan di SPSS, sebelum menentukan frekuensi peneliti menginput data penilaian kemampuan guling depan siswa kelas eksperimen untuk *pre-test* terlebih dahulu dengan memberi kode atau *coding*, seperti pada tabel di Lampiran 6.

Data yang telah di *input* kedalam aplikasi SPSS, di cari frekuensinya. Sehingga akan keluar *output* data sebagai berikut:

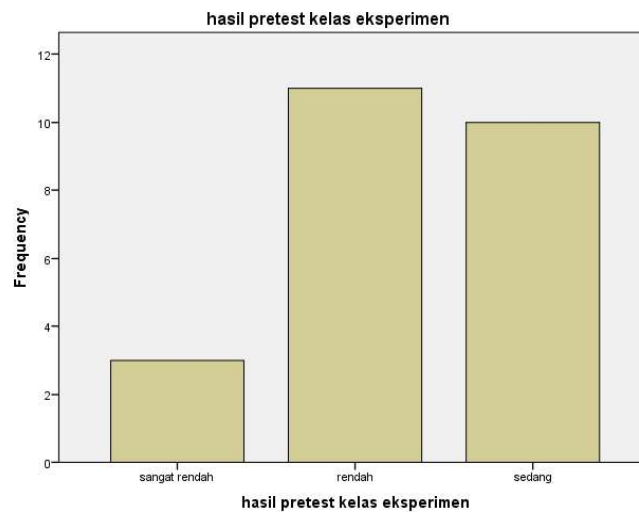
### Statistics

hasil pretest kelas eksperimen

|                |         |        |
|----------------|---------|--------|
| N              | Valid   | 24     |
|                | Missing | 0      |
| Mean           |         | 2,2917 |
| Median         |         | 2,0000 |
| Std. Deviation |         | ,69025 |

hasil pretest kelas eksperimen

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | sangat rendah | 3         | 12,5    | 12,5          | 12,5               |
|       | Rendah        | 11        | 45,8    | 45,8          | 58,3               |
|       | Sedang        | 10        | 41,7    | 41,7          | 100,0              |
|       | Total         | 24        | 100,0   | 100,0         |                    |



Grafik 3. Kemampuan guling kedepan siswa sebelum diberikan perlakuan (pre-test) di kelas eksperimen

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa dari 24 siswa Pada klasifikasi sangat rendah 3 siswa (12,5%) dan pada klasifikasi

redah 11 siswa (45,8%) dan pada klasifikasi sedang 10 siswa (41,7%).

Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada grafik histogram di atas.

#### 4) Data Hasil *Post-test* (Hasil Akhir) kemampuan guling kedepan di Kelas Eksperimen

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan tes setelah diberikan perlakuan dengan metode drill diperoleh distribusi frekuensi kemampuan guling depan siswa kelas eksperimen dapat dilihat melalui uji frekuensi yang dilakukan di SPSS, sebelum menentukan frekuensi peneliti menginput data penilaian kemampuan guling depan siswa kelas kontrol untuk post-test terlebih dahulu dengan memberi kode atau *coding*, seperti pada tabel di Lampiran 7:

Data yang telah di *input* kedalam aplikasi SPSS, di cari frekuensinya. Sehingga akan keluar *output* data sebagai berikut:

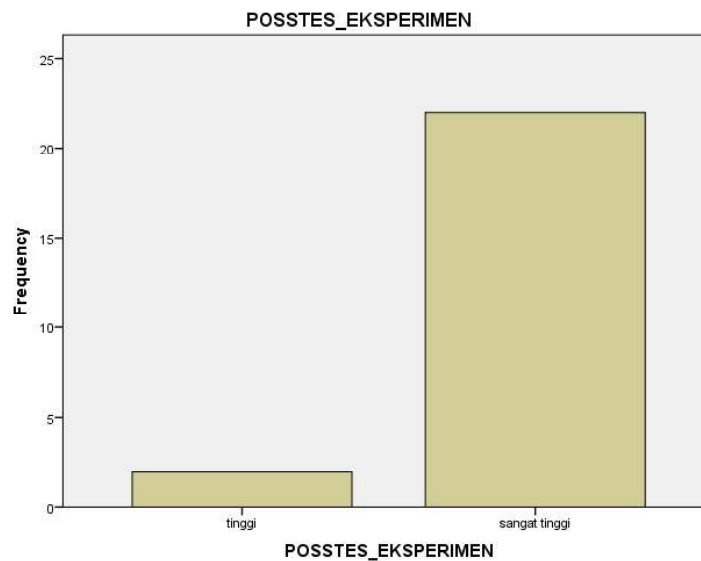
##### Statistics

##### POSTTES\_EKSPERIMEN

|                |         |        |
|----------------|---------|--------|
| N              | Valid   | 24     |
|                | Missing | 0      |
| Mean           |         | 4,9167 |
| Median         |         | 5,0000 |
| Std. Deviation |         | ,28233 |

##### POSTTES\_EKSPERIMEN

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tinggi        | 2         | 8,3     | 8,3           | 8,3                |
|       | sangat tinggi | 22        | 91,7    | 91,7          | 100,0              |
|       | Total         | 24        | 100,0   | 100,0         |                    |



Grafik 4. Kemampuan guling depan siswa setelah diberikan perlakuan (post-test) di kelas eksperimen

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa dari 24 siswa, 2 siswa berada pada klasifikasi tinggi (8,3%) dan 22 siswa pada klasifikasi sangat tinggi (91,7%). Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada grafik histogram di atas.

Untuk melihat peningkatan nilai kemampuan guling depan siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*) pada kelas eksperimen dapat dilihat pada tabel di Lampiran 8.

##### **5) Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Berdasarkan data hasil Pre-test dan Post-Test kelompok eksperimen dan control, dapat dilihat dari perbedaan skor dengan menggunakan SPSS versi 23.00 pada tabel di Lampiran 9:

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa secara keseluruhan terjadi kenaikan terhadap skor siswa pre test 731 dan post test 1006 pada kelas kontrol. Sedangkan rata-rata keseluruhan untuk pretest 29,24 dan post test

40,24 . selain itu terdapat peningkatan kemampuan guling depan siswa di kelompok eksperimen. Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa secara keseluruhan terjadi kenaikan terhadap skor siswa pre test 709 dan post test 1309. Sedangkan rata-rata keseluruhan kelas eksperimen untuk pretest 29,55 dan post test 54, 55. Selain itu terdapat peningkatan kemampuan guling depan dikelas eksperimen.

## **B. Analisis Data**

Untuk dapat melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t. terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas dan uji homogenitas terhadap hasil tes, untuk mengetahui apakah data dari variabel yang diteliti berdistribusi normal dan homogen.

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas ini, digunakan uji *shapiro wilk* seperti yang dikemukakan pada teknik analisis data. Uji normalitas data ini bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Sebaran data dikatakan normal apabila  $\text{sig} > 0,05$  , apabila  $\text{sig} < 0,05$  maka dianggap tidak berdistribusi normal. Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan uji liliefors dan juga bisa dengan uji normal Shapiro-Wilk. Dengan menggunakan *SPSS* versi 23.00.



Berikut output SPSS hasil uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk:  
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

**Case Processing Summary**

|                | Cases |         |         |         |       |         |
|----------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|                | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|                | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| pre_eksprimen  | 24    | 25,0%   | 72      | 75,0%   | 96    | 100,0%  |
| post_eksprimen | 24    | 25,0%   | 72      | 75,0%   | 96    | 100,0%  |
| pre_kntrol     | 25    | 25,0%   | 72      | 75,0%   | 96    | 100,0%  |
| post_kntrol    | 25    | 25,0%   | 72      | 75,0%   | 96    | 100,0%  |

Tabel diatas untuk menjelaskan bahwa data yang dimasukkan untuk melakukan uji normalitas merupakan data yang valid. Setelah itu, input pada tabel deskriptif untuk mengetahui mean masing – masing kelas, apakah terdapat perbedaan signifikan kedua mean kelas tersebut atau tidak. tabel deskriptif pada Lampiran 11 :

**Tests of Normality**

|                | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
|                | Statistic                       | Df | Sig.              | Statistic    | df | Sig. |
| pre_eksprimen  | ,116                            | 24 | ,200 <sup>*</sup> | ,965         | 24 | ,538 |
| post_eksprimen | ,223                            | 24 | ,003              | ,845         | 24 | ,002 |
| pre_kntrol     | ,158                            | 25 | ,126              | ,941         | 24 | ,176 |
| post_kntrol    | ,105                            | 25 | ,200 <sup>*</sup> | ,961         | 24 | ,457 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel diatas merupakan hasil uji normalitas dengan SPSS dengan teknik uji Shapiro-Wilk, untuk menentukan apakah data berdistribusi normal dengan ini dapat dilihat pada tabel, pada nilai signifikansinya. Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa Sig data untuk pre-test eksperimen adalah  $0,538 > 0,05$  sehingga berdistribusi normal, posttest eksperimen  $0,002 < 0,05$  berarti data tidak berdistribusi normal

dan data pre-test kelas kontrol adalah  $0,176 > 0,05$  sehingga berdistribusi normal dan posttest kelas kontrol  $0,457 > 0,05$  yang berarti data juga berdistribusi normal. dari ke empat data yang di analisis dengan uji *Shapiro Wilk*, ada satu data yang tidak berdistribusi normal, disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Pengujian persyaratan yang kedua adalah pengujian homogenitas dengan menggunakan uji *Varians*. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari kelompok yang homogen,. Ketetapan uji homogenitas varians yang menyatakan bahwa apabila F hitung lebih kecil dari F tabel ( $F_h < F_t$ ) sesuai dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  kedua kelompok data berasal dari varians yang homogen atau data dikatakan homogen jika nilai sig lebih besar dari 0,05.

Berikut Output atau Hasil Uji Homogenitas Varians Data Penelitian menggunakan SPSS :

|              |               | Cases |         |         |         |       |         |
|--------------|---------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|              |               | Valid |         | Missing |         | Total |         |
| KELAS        |               | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| HASIL        | Kelas         | 24    | 100,0%  | 0       | 0,0%    | 24    | 100,0%  |
| KEMAMPUAN    | Eksperimen    |       |         |         |         |       |         |
| GULING DEPAN | kelas kontrol | 25    | 100,0%  | 0       | 0,0%    | 25    | 100,0%  |
| SISWA        |               |       |         |         |         |       |         |

Test of Homogeneity of Variance

|                    |   | Levene<br>Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|--------------------|---|---------------------|-----|--------|------|
| HASIL KEMAMPUAN    | Based on Mean                           | ,840                | 1   | 47     | ,364 |
| GULING DEPAN SISWA | Based on Median                         | 1,288               | 1   | 47     | ,262 |
|                    | Based on Median and<br>with adjusted df | 1,288               | 1   | 46,100 | ,262 |
|                    | Based on trimmed mean                   | 1,022               | 1   | 47     | ,317 |

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa based on mean untuk sig 0,364. Sesuatu distribusi dikatakan homogeny jika taraf signifikansinya  $> 0,05$ , sebaliknya jika taraf signifikansinya  $< 0,05$  maka distribusinya dikatakan tidak homogen. Jadi untuk data di atas berdistribusi homogen karna nilai based on mean sig lebih besar dari 0,05 yaitu  $0,3564 > 0,05$ .

### c. Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dan uji homogenitas, kemudian dilanjutkan dengan pengujian *t-test*, karena hasil dari uji normalitas menjelaskan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga peneliti melakukan uji non-parametrik. Dimana uji non parametrik ini dilakukan untuk data yang tidak berdistribusi normal. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan untuk kedua kelompok maka dilakukan uji non parametrik sebagai berikut:

#### 1) Uji Mann Whitney

Uji Mann Whitney dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan rata – rata dua sample antara nilai kelas kontrol dan kelas eksperimen, dimana jumlah sample tidak harus sama. Uji mann whitney merupakan bagian dari statistik non

parametrik sebagai alternatif dari uji independen sample t-test jika data tidak berdistribusi normal dan homogen. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan serta pengaruh dari metode drill terhadap kemampuan guling ke depan siswa maka melakukan uji mann whitney ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kemampuan kelas kontrol dengan kelas eksperimen.

Pada SPSS 23 terlebih dahulu kita melakukan input data nilai kemampuan kelas kontrol dan kelas eksperimen dan menganalisis dengan uji mann whitney, sehingga menghasilkan output sebagai berikut:

### Mann-Whitney Test

| Ranks           |                  |    |           |              |
|-----------------|------------------|----|-----------|--------------|
|                 | KELAS            | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| HASIL KEMAMPUAN | Kelas Eksperimen | 24 | 37,04     | 889,00       |
| GULING DEPAN    | kelas control    | 25 | 13,44     | 336,00       |
| SISWA           | Total            | 49 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup> |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
|                              | HASIL KEMAMPUAN<br>GULING DEPAN SISWA |
| Mann-Whitney U               | 11,000                                |
| Wilcoxon W                   | 336,000                               |
| Z                            | -5,789                                |
| Asymp. Sig. (2-tailed)       | ,000                                  |

a. Grouping Variable: KELAS

Berdasarkan hasil keputusan Mann Whitney dimana jika :

1. Nilai Asymp sig < 0.05, maka Hipotesis diterima
2. Nilai Asymp sig > 0,05, maka Hipotesis di tolak

Berdasarkan hasil output uji Mann Whitney dengan spss 23 yang telah peneliti lakukan di atas dapat diketahui bahwa nilai Asymp sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis Diterima” dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan kemampuan guling kedepan siswa yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen. Hal ini juga terlihat dari tabel N-Gain score pada tabel di Lampiran 14.

Dari data tabel tersebut juga terdapat perbedaan rata – rata nilai n-gain score, dimana terlihat bahwa kelas kontrol dan kelas eksperimen hasilnya kecenderungannya lebih besar peningkatan pada kelas eksperimen. Artinya perbedaan yang lebih besar lebih Cendrung pada kelas eksperimen yang menggunakan metode *drill* terhadap pembelajaran guling depan siswa dari pada kelas kontrol yang menggunakan metode konvensional dari guru.

Untuk memperkuat hasil analisis data penelitian ini peneliti juga melakukan uji Wilcoxon, guna mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode drill terhadap kemampuan guling depan siswa, sebagai berikut:

## **2) Uji Wilcoxon**

Uji Wilcoxon dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan rata – rata dua sample antara nilai kelas A (pretest dan kelas posttest), dimana jumlah sample tidak harus sama, guna mengetahui hipotesis. Dimana hipotesis statistika yang diajukan sebagai

berikut:  $H_0$  = tidak ada pengaruh,  $H_a$  = terdapat pengaruh. Uji Wilcoxon merupakan bagian dari statistik non parametrik sebagai alternatif dari uji independen sample t-test jika data tidak berdistribusi normal. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari metode drill terhadap kemampuan guling ke depan siswa maka dilakukan uji Wilcoxon.

Pada SPSS 23 terlebih dahulu kita melakukan input data nilai kemampuan kelas kontrol dan kelas eksperimen dan menganalisis dengan uji Wilcoxon, sehingga menghasilkan output sebagai berikut:

### Wilcoxon Signed Ranks Test

|                      |                | Ranks           |           |              |
|----------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
|                      |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
| POST TEST - PRE TEST | Negative Ranks | 0 <sup>a</sup>  | ,00       | ,00          |
|                      | Positive Ranks | 24 <sup>b</sup> | 12,50     | 300,00       |
|                      | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                      | Total          | 24              |           |              |

- a. POST TEST < PRE TEST
- b. POST TEST > PRE TEST
- c. POST TEST = PRE TEST

Berdasarkan output ranks diatas, sesuai dengan ketentuan uji Wilcoxon dapat di jelaskan bahwa:

Negative ranks atau selisih (negatif) antara hasil kemampuan guling ke depan siswa untuk pre-test dan post-test adalah 0, baik itu pada nilai N, mean rank, maupun sum rank. Nilai ini menunjukkan bahwa tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai pre-test ke nilai post-test.

Positif ranks atau selisih (positif) antara hasil kemampuan guling ke depan siswa untuk pretest dan posttest pada kelas eksperimen. Disini

terdapat 24 data positif (N) yang artinya ke 24 siswa mengalami peningkatan hasil kemampuan guling depan dari nilai pre-test ke nilai post-test. Mean rank atau rata – rata peningkatan tersebut adalah sebesar 12,50, sedangkan jumlah rangking positif atau sum of ranks adalah sebesar 300,00.

Ties yang merupakan kesamaan nilai pretest dan posttest, nilai ties pada hasil output di atas adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara pretest dan posttest.

Berikut hasil output uji wilcoxon untuk analisis statistiknya:

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
|                        | POST TEST -<br>PRE TEST |
| Z                      | -4,293 <sup>b</sup>     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000                    |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan output “Test Statistics”, diketahui nilai Asymp sig (2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$ , maka berdasarkan pengambilan keputusan uji SPSS dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil belajar pretest atau sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan metode drill (pos-test) pada kelas eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “hipotesis diterima” terdapat pengaruh penggunaan metode drill terhadap kemampuan guling ke depan siswa.

Hal ini juga terlihat dari tabel n-gain score kelas eksperimen penilaian kemampuan guling depan siswa pada tabel di Lampiran 15.

Berdasarkan hasil analisis statistik tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen serta terdapat pengaruh yang signifikan (nyata) antara penggunaan metode drill dengan perlakuan yang diberikan guru terhadap kemampuan guling ke depan siswa SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh.

### **C. Pembahasan**

Metode drill adalah suatu cara mengajar dimana peserta didik melaksanakan kegiatan latihan secara sistematis, agar peserta didik memiliki ketangkasan dan keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari, kegiatan ini memiliki ciri khas berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama namun tetap bervariasi dan menjadi suatu kebiasaan.

Artha (2021) menyatakan bahwa metode drill dikemas dengan belajar sambil bermain dalam pembelajaran untuk melakukan gerakan yang dilakukan dalam bentuk bermain yang mengarah pada latihan kekuatan, kelentukan, dan ketangkasan. Fahrurrozi et al., (2022) menyatakan bahwa metode drill dalam pembelajaran adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang – ulang secara sungguh – sungguh dengan tujuan memperkuat suatu asosiasi atau suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen.

Berdasarkan hasil penelitian Mardiana, I Nyoman (Journal Of Education Action Research, 2022) juga menyimpulkan bahwa metode drill



dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes siswa. Metode drill ini dapat menumbuhkan suasana yang bebas, ceria, bahagia, dan kondusif sehingga dapat menapai tujuan pembelajaran dan kegiatan belajar tidak menjadi ebban siswa tetapi menjadi kebiasaan.

Dari hasil uji persyaratan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, peneliti menemukan dari empat data ada satu data yang tidak berdistribusi normal pada uji normalitas. Data tersebut terdapat pada data posttest eksperimen yang nilainya  $0,002 < 0,05$ . Sedangkan data uji homogenitas seluruh data homogen. Maka dari itu, untuk uji hipotesis peneliti menggunakan uji non parametrik yaitu uji mann whitney dan uji wilcoxon sebagai memperkuat hasil penelitian.

Berdasarkan hasil output uji Mann Whitney dengan spss 23 yang telah peneliti lakukan di atas dapat diketahui bahwa nilai Asymp sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan guling kedepan siswa yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen. Dimana pada hasil N-gain score juga terlihat bahwa kelas kontrol dan kelas eksperimen hasilnya kecenderungannya lebih besar peningkatan pada kelas eksperimen. Artinya perbedaan yang lebih besar lebih Cendrung pada kelas eksperimen yang menggunakan metode drill terhadap pembelajaran guling depan siswa dari pada kelas kontrol yang menggunakan metode dari guru. Diperkuat dengan uji Wilcoxon, Berdasarkan output "Test Statistics", diketahui nilai Asymp sig (2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$ , maka berdasarkan pengambilan keputusan uji SPSS

dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil belajar pretest atau sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan metode *drill* (pos-test) pada kelas eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan “*hipotesis diterima*”. Bahwa terdapat pengaruh penggunaan metode *drill* terhadap kemampuan guling ke depan siswa SMP Negeri 3 Kota sungai Penuh.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian, Husain, Rifaldin (dalam jurnal Universitas Negeri Gorontalo, 2017) yang menyatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran *drill* terhadap hasil belajar senam lantai roll belakang siswa SMP Negeri 1 Suwawa.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 kota Sungai Penuh, hasil kemampuan guling kedepan siswa di kelas eksperimen yang melakukan kegiatan lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol yang diberikan perlakuan oleh guru. Terlihat dari hasil peningkatan tabel *N-Gain score*.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, data penelitian termasuk kedalam data tidak normal, sehingga dilakukan uji non parametrik untuk melakukan uji statistik. Berdasarkan hasil uji Non Parametrik Mann Whitney dengan spss 23 yang telah peneliti lakukan diketahui bahwa nilai Asymp sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , Ini berarti terdapat perbedaan kemampuan guling kedepan siswa yang signifikan antara kelas kontrol dan kelas eksperimen. Berdasarkan output "Test Statistics" pada uji wiloxon, diketahui nilai Asymp sig (2-tailed) bernilai  $0,000 < 0,05$ , maka berdasarkan pengambilan keputusan uji SPSS dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil belajar pretest atau sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan metode *drill* (pos-test) pada kelas eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dimana terdapat pengaruh penggunaan metode *drill* terhadap kemampuan guling kedepan siswa SMP Negeri 3 Kota sungai Penuh.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengajar penjaskes di SMP Negeri 03 Kota Sungai Penuh

Metode *drill* dapat diterapkan kepada siswa guna mencapai tujuan pembelajaran terutama pada pembelajaran senam lantai.

2. Bagi Kepala SMP Negeri 03 Kota Sungai Penuh

Diharapkan dapat memberikan motivasi dan pelayanan yang optimal dalam penyelenggaraan pembelajaran penjaskes dengan memberikan inovasi-inovasi dalam pembelajaran. Sekolah dapat mencobakan metode *drill* pada pembelajaran penjaskes sebagai salah satu inovasi dalam pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan guling depan siswa atau kemampuan senam lantai siswa.

3. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan/*literature* bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian yang lama.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abduljabar, B. (2010). *Landasan Ilmiah Pendidikan Intelektual dalam Pendidikan Jasmani*. Rizqi Press. Bandung.
- Adi, S. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Agusta, Hendra. (2009). *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV Ipa Abong
- Aka, Biasworo Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan Bugardengan Senam Lantai*. Jakarta : Grasindo
- Andriyani, F. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Pt Balai Pustaka (Persero).
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Artha, I. K. A. (2021). *Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 46–55. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4420479>.
- Asri, Ariana, dkk. (2021). *Pengaruh Percaya Diri Terhadap Kemampuan Roll Depan Mahasiswa Penjaskesrek STKIP YPUP*. Sportify Journal Email: [sportify.journal@gmail.com](mailto:sportify.journal@gmail.com) <http://sce-journal.sport-excell.com/index.php/sfj> Vol. 1 No. 2 Desember 2021 e-ISSN: 2807-4076 pp. 49-56
- Dimiyati dan Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta. FKIP UNPAS
- Daryanto. 2013. *stratgi dan tahapan mengajar*. Bandung: CV Yrama Widya
- Djamaluddin, Ahdar & Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran: 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis*. Sulawesi Selatan: CV. Kaaffah Learning Center
- Elwuar, J., & Matitaputty, J. (2020). Meningkatkan Kemampuan Belajar Roll Depan Melalui Metode Drill pada Siswa SMK Negeri 7 Ambon. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 1(2), 100-104.

- Fahrurrozi, F., Sari, Y., & Shalma, S. (2022). Studi Literatur: Implementasi Metode Drill sebagai Peningkatan Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4331–4340. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2800>.
- Hidayat, Imam. 2000. Pembelajaran Senam. Jakarta: Pendidikan Nasional.
- Husdarta (2009). Manajemen Pendidikan Jasmani. Alfabeta. Bandung.
- Kemendiknas, (2011) Pendidikan Karakter pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Dirjen Pendidikan Dasar, Jakarta.
- Mahendra, A., & Jabar, BA (2007). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam Pendekatan Pola Gerak Dominan Untuk Siswa SLTP*. ISBN 979-3048-16-6
- Martono, N. (2014). *Metode penelitian kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder (sampel halaman gratis)*. RajaGrafindo Persada.
- Mardiana, I Nyoman. (2022). *Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD*. Journal of Education Action Research Volume 6, Number 2, Tahun Terbit 2022, pp. 182-187 P-ISSN: 2580-4790 E-ISSN: 2549-3272 Open Access: <https://doi.org/10.23887/jear.v6i2.45821>
- Marisyah, A., Firman, F., & Rusdinal, R. (2019). Pemikiran Ki Hadjar Dewantara tentang Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(3), 1514-1519.
- Martiani. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode *Drill And Practice* Dan Konsentrasi Terhadap Keterampilan *Headstand* Senam Ketangkasan. Dosen Penjaskesrek Fkip Universitas Dehasen Bengkulu : E-Mail: Annie.Phaph@Unived.Ac.Id
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas. X*. Jakarta: Erlangga
- Nata, Abuddin. (2009). *Perspektif Islam tentang Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana
- Ramayulis. (2010). *Metodologi Pendidikan Agama Islam, cet. ke -6*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Ristanti, D. I., Setiawan, W., & Setiawan, D. (2019). Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Hullahop Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1

- Pakusari. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 4(1), 16-20.
- Rizka, T. M. (2017). *Penerapan Gaya Latihan Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Ke Depan Pada Siswa Kelas XI AV 3 SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Roji. (2009). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII
- Sagala, Syaiful. (2009). *Konsep dan Makna Pembelajaran untuk Membantu Problematika Belajar dan Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Saraswati, W., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Menggunakan Metode Drill pada Siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri. *Sport Science and Health*, 3(12), 024–1031. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1024-1031>.
- Shaleh, Abdul Rahman. 2006. Pendidikan Agama & Pembangunan Watak Bangsa, Jakarta: Rajawali Perss
- Siregar, Syofian. (2015). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sudjana, Nana. (2011). *Penilaian Hasil dan Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosda Karya.
- Suardiana, I. M. (2021). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas IV SD. *Journal of Education Action Research*, 5(4), 542–547. <https://doi.org/10.23887/jear.v5i4.39476>.
- Sugiyono, 2007. *Metodelogi Penelitian Administrasi*. Jakarta : Grafindo
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-dasar penjasokes*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafril, S. (2010). *Statistika*.
- Tanzeh, Ahmad. (2009). *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras.
- Usman, M. I. (2012). *Model Mengajar dalam Pembelajaran: Alam Sekitar*,

Sekolah Kerja, Individual, dan Klasikal. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 15(2), 251-266.



## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Program Latihan

| Hari | Kegiatan   | Durasi      | Istirahat   |
|------|--|-------------|-------------|
|      | <p><b>Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bertari keliling lapangan sebanyak 2 keliling</li> <li>• Pemanasan dengan memberikan bentuk permainan yang dapat membantu kelentukan siswa: bertomba mencium lutut dan membentuk sikap membulat di lantai atau di atas Matras</li> </ul>  | 20<br>menit |             |
| 1    | <p><b>Latihan Inti</b></p> <p>Melakukan gerakan guling kedepan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sikap Awal</b><br/>Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu dirapatkan ke dada</li> <li>• <b>Gerakan</b><br/>Angkat panggul ke atas bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak dibenarkan terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap dapat condong ke depan. Kedua siku tangan ditekuk, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong kedepan</li> </ul> | 55<br>menit | 10<br>menit |

|   |  |             |  |
|---|--|-------------|--|
|   | <p>dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus. Pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sikap akhir</b></li> </ul> <p>Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.</p> |             |  |
|   | <p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i></li> <li>• Evaluasi</li> </ul>  | 15<br>menit |  |
| 2 | <p><b>Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berlari keliling lapangan sebanyak 2 keliling</li> </ul> <p>Pemanasan dengan memberikan bentuk permainan yang dapat membantu kelentukan siswa: berlomba mencium lutut dan membentuk sikap membulat di lantai atau di atas matras</p>                  | 20<br>menit |  |

|   |          |          |
|---|----------|----------|
| <p><b>Latihan Inti</b></p> <p>Melakukan gerakan guling kedepan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sikap Awal</b></li> </ul>   | 55 menit | 10 menit |
| <p>Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu dirapatkan ke dada</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gerakan</b></li> </ul> <p>Angkat panggul ke atas bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak dibenarkan terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap dapat condong ke depan. Kedua siku tangan ditekuk, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong kedepan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus. Pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sikap akhir</b></li> </ul> <p>Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.</p> | 15 menit |          |
| <p><b>Penutup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colling down</i></li> </ul> <p>Evaluasi</p>   |          |          |

|   |  |             |             |
|---|--|-------------|-------------|
| 3 | <p><b>Pendahuluan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berlari keliling lapangan sebanyak 2 keliling</li> </ul> <p>Pemanasan dengan memberikan bentuk permainan yang dapat membantu kelentukan siswa: berlomba mencium lutut dan membentuk sikap membulat di lantai atau di atas matras</p>  | 20<br>menit |             |
|   | <p><b>Latihan Inti</b></p> <p>Melakukan gerakan guling kedepan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sikap Awal</b><br/>Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu dirapatkan ke dada</li> <li><b>Gerakan</b><br/>Angkat panggul ke atas bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak dibenarkan terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap dapat condong ke depan. Kedua siku tangan ditekuk, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong kedepan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus. Pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk)</li> </ul> | 55<br>menit | 10<br>menit |

|  |  |             |  |
|--|--|-------------|--|
|  |  |             |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sikap akhir</b><br/>Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.</li></ul> |             |  |
|  | <b>Penutup</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Colling down</i><br/>Evaluasi</li></ul>                          | 15<br>menit |  |

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

**INSTRUMEN PENILAIAN**

**PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN BERGULING KEDEPAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI  
3 SUNGAI PENUH**

**Nama** : .....

**Kelas** : .....

**Sekolah** : Menengah Pertama Negeri 3 Kota Sungai Penuh

| Komponen Gerakan | Indikator  | Skor |   |   |   |   |   |
|------------------|--|------|---|---|---|---|---|
|                  |  | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Sikap Awal       | 1. Berdiri Tegak, Kedua Lengan Ke Atas Lurus   |      |   |   |   |   |   |
| Awalan           | 4. Jongkok kedua lengan lurus.<br>5. Meletakkan kedua tangan bertumpu                      |      |   |   |   |   |   |
| Saat Berguling   | 6. Berguling dengan tumpuan pundak sampai punggung<br>7. Badan bulat (lutut dekat kedada). |      |   |   |   |   |   |
| Pendaratan       | 9. Jongkok kedua lengan lurus kedepan.<br>10. Keseimbangan terjaga.                        |      |   |   |   |   |   |
| Sikap Akhir      | 11. Berdiri dengan kaki terbuka  |      |   |   |   |   |   |
| Estetika         | 11. Gerakan dilakukan dengan mulus/luwes/rapi.<br>12. Dilakukan dengan percaya diri.       |      |   |   |   |   |   |
| <b>Jumlah</b>    |  |      |   |   |   |   |   |

**Kategori skor :**

**Skor 1 kategori kurang sekali : nilai 0-4**

**Skor 2 kategori kurang : nilai 4-5**

**Skor 3 kategori cukup : nilai 6-7**

**Skor 4 kategori baik : nilai 7-8**

**Skor 5 kategori baik sekali : nilai 8-9**

**Skor 6 kategori sempurna : nilai 10**

Lampiran 3. **Input Data Pre-Test Kelas Kontrol pada Uji Frekuensi Penilaian kemampuan guling depan siswa**

| KELAS KONTROL PRE-TEST |                     |            |          |                |
|------------------------|---------------------|------------|----------|----------------|
| NO                     | Nama Anak           | Total Skor | Kategori | Kode Penilaian |
|                        |                     | Pre-test   |          |                |
| 1                      | Mutia Aura          | 23         | R        | 2              |
| 2                      | Moza Ananta.L       | 23         | R        | 2              |
| 3                      | Nazifa Dwi Angraini | 30         | R        | 2              |
| 4                      | Sindy Ramadani      | 25         | R        | 2              |
| 5                      | Zakwan Rofif R      | 40         | T        | 4              |
| 6                      | M. Farhan Arfandi   | 33         | S        | 3              |
| 7                      | M. Fakhri           | 32         | S        | 3              |
| 8                      | Naima Puti Zakira   | 27         | R        | 2              |
| 9                      | Nadiya Fitria       | 31         | S        | 3              |
| 10                     | Naufal Ikhsani      | 34         | S        | 3              |
| 11                     | Olivia Anggraini    | 25         | R        | 2              |
| 12                     | Rizki Apriaz Dwipa  | 31         | S        | 3              |
| 13                     | Revo Agnima Putra   | 36         | S        | 3              |
| 14                     | Aini Puti Aima      | 23         | R        | 2              |
| 15                     | Alfaruq Dwi Putra   | 35         | S        | 3              |
| 16                     | Bella Sapitri       | 22         | SR       | 1              |
| 17                     | Delia Asyiffa       | 27         | R        | 2              |
| 18                     | Cintya Friska Aima  | 27         | R        | 2              |
| 19                     | Friska Azzara       | 27         | R        | 2              |
| 20                     | Gina Aghnia         | 23         | R        | 2              |
| 21                     | Hafidh Pratama      | 38         | S        | 3              |
| 22                     | Hafiz Adransyah     | 30         | R        | 2              |
| 23                     | Rara Hasyifa        | 24         | R        | 2              |
| 24                     | Ikhsan Saputra      | 33         | S        | 3              |
| 25                     | Zian Alfikri        | 32         | S        | 3              |

Keterangan:

1 = SR

2 = R

3 = S

4 = T

5 = ST



Lampiran 4. **Input Data Post-Test Kelas Kontrol pada Uji Frekuensi Penilaian kemampuan gulig depan siswa**

| KELAS KONTROL POST-TEST |                     |            |          |                |
|-------------------------|---------------------|------------|----------|----------------|
| NO                      | Nama siswa          | Total Skor | Kategori | Kode Penilaian |
|                         |                     | Post-test  |          |                |
| 1                       | Mutia Aura          | 33         | S        | 3              |
| 2                       | Moza Ananta.L       | 33         | S        | 3              |
| 3                       | Nazifa Dwi Angraini | 40         | T        | 4              |
| 4                       | Sindy Ramadani      | 35         | S        | 3              |
| 5                       | Zakwan Rofif R      | 50         | ST       | 5              |
| 6                       | M. Farhan Arfandi   | 43         | T        | 4              |
| 7                       | M. Fakhri           | 42         | T        | 4              |
| 8                       | Naima Puti Zakira   | 38         | S        | 3              |
| 9                       | Nadiya Fitria       | 43         | T        | 4              |
| 10                      | Naufal Ikhsani      | 45         | T        | 4              |
| 11                      | Olivia Anggraini    | 38         | S        | 3              |
| 12                      | Rizki Apriaz Dwipa  | 41         | T        | 4              |
| 13                      | Revo Agnima Putra   | 47         | T        | 4              |
| 14                      | Aini Puti Aima      | 38         | S        | 3              |
| 15                      | Alfaruq Dwi Putra   | 46         | S        | 3              |
| 16                      | Bella Sapitri       | 34         | S        | 3              |
| 17                      | Delia Asyiffa       | 39         | S        | 3              |
| 18                      | Cintya Friska Aima  | 39         | S        | 3              |
| 19                      | Friska Azzara       | 39         | S        | 3              |
| 20                      | Gina Aghnia         | 35         | S        | 3              |
| 21                      | Hafidh Pratama      | 48         | ST       | 5              |
| 22                      | Hafiz Adransyah     | 40         | T        | 4              |
| 23                      | Rara Hasyifa        | 34         | S        | 3              |
| 24                      | Ikhsan Saputra      | 44         | T        | 4              |
| 25                      | Zian Alfikri        | 42         | T        | 4              |

Keterangan:

1 = SR

2 = R

3 = S

4 = T

5 = ST

Lampiran 5. Peningkatan nilai kemampuan guling kedepan siswa dari sebelum perlakuan (pretest) sampai sesudah diberikan perlakuan (postest) kelas kontrol

| KELAS KONTROL |                     |         |         |            |            |
|---------------|---------------------|---------|---------|------------|------------|
| No.           | Nama Anak           | Pretest | Postest | Gain score | Keterangan |
| 1             | Mutia Aura          | 23      | 33      | 10         | Meningkat  |
| 2             | Moza Ananta.L       | 23      | 33      | 10         | Meningkat  |
| 3             | Nazifa Dwi Angraini | 30      | 40      | 10         | Meningkat  |
| 4             | Sindy Ramadani      | 25      | 35      | 10         | Meningkat  |
| 5             | Zakwan Rofif R      | 40      | 50      | 10         | Meningkat  |
| 6             | M. Farhan Arfandi   | 33      | 43      | 10         | Meningkat  |
| 7             | M. Fakhri           | 32      | 42      | 10         | Meningkat  |
| 8             | Naima Puti Zakira   | 27      | 38      | 11         | Meningkat  |
| 9             | Nadiya Fitria       | 31      | 43      | 12         | Meningkat  |
| 10            | Naufal Ikhsani      | 34      | 45      | 11         | Meningkat  |
| 11            | Olivia Anggraini    | 25      | 38      | 13         | Meningkat  |
| 12            | Rizki Apriaz Dwipa  | 31      | 41      | 10         | Meningkat  |
| 13            | Revo Agnima Putra   | 36      | 47      | 11         | Meningkat  |
| 14            | Aini Puti Aima      | 23      | 38      | 15         | Meningkat  |
| 15            | Alfaruq Dwi Putra   | 35      | 46      | 11         | Meningkat  |
| 16            | Bella Sapitri       | 22      | 34      | 12         | Meningkat  |
| 17            | Delia Asyiffa       | 27      | 39      | 12         | Meningkat  |
| 18            | Cintya Friska Aima  | 27      | 39      | 12         | Meningkat  |
| 19            | Friska Azzara       | 27      | 39      | 12         | Meningkat  |
| 20            | Gina Aghnia         | 23      | 35      | 12         | Meningkat  |
| 21            | Hafidh Pratama      | 38      | 48      | 10         | Meningkat  |
| 22            | Hafiz Adransyah     | 30      | 40      | 10         | Meningkat  |
| 23            | Rara Hasyifa        | 24      | 34      | 10         | Meningkat  |
| 24            | Ikhsan Saputra      | 33      | 44      | 11         | Meningkat  |
| 25            | Zian Alfikri        | 32      | 42      | 10         | Meningkat  |

Lampiran 6. **Input Data Pre-Test Kelas eksperimen pada Uji Frekuensi Penilaian kemampuan guling depan siswa**

| KELAS EKSPERIMEN PRE-TEST |                     |            |          |                |
|---------------------------|---------------------|------------|----------|----------------|
| NO                        | Nama siswa          | Total Skor | Kategori | Kode Penilaian |
|                           |                     | Pre-test   |          |                |
| 1                         | Andini              | 23         | R        | 2              |
| 2                         | Abel Alora Rini     | 28         | R        | 2              |
| 3                         | Fahrori Adzan       | 34         | S        | 3              |
| 4                         | Haran Adly          | 39         | S        | 3              |
| 5                         | Jesri Agil Mahali   | 25         | R        | 2              |
| 6                         | Kayla Danisa        | 30         | R        | 2              |
| 7                         | Melani Dia Putri    | 21         | SR       | 1              |
| 8                         | Mulya Ardi Putra    | 33         | S        | 3              |
| 9                         | Naila Permata Sopi  | 28         | R        | 2              |
| 10                        | Raditya Cana Faro   | 39         | S        | 3              |
| 11                        | Yolanda Amelia Gayo | 26         | R        | 2              |
| 12                        | Zhivana Edisvalina  | 30         | R        | 2              |
| 13                        | Norfialdi Sonda     | 35         | S        | 3              |
| 14                        | Rendi Mustakim      | 31         | S        | 3              |
| 15                        | Vannia              | 23         | R        | 2              |
| 16                        | Ahmad Faza Fikri    | 30         | R        | 2              |
| 17                        | Aulia Fredina       | 27         | R        | 2              |
| 18                        | Alexa Oktaviani     | 30         | R        | 2              |
| 19                        | Haffizal Saputra    | 35         | S        | 3              |
| 20                        | Intan Nur Syifa     | 19         | SR       | 1              |
| 21                        | Khusnul Azhim       | 22         | SR       | 1              |
| 22                        | Pandu Patria        | 39         | S        | 3              |
| 23                        | Muhammad Ikram      | 31         | S        | 3              |
| 24                        | Zaki Adi Sastra     | 31         | S        | 3              |

Keterangan:

1 = SR

2 = R

3 = S

4 = T

5 = ST

**Lampiran 7. Input Data Pos-Test Kelas eksperimen pada Uji Frekuensi Penilaian kemampuan guling depan siswa**

| KELAS EKSPERIMEN POST-TEST |                     |            |          |                |
|----------------------------|---------------------|------------|----------|----------------|
| NO                         | Nama Anak           | Total Skor | Kategori | Kode Penilaian |
|                            |                     | Post-test  |          |                |
| 1                          | Andini              | 44         | T        | 4              |
| 2                          | Abel Alora Rini     | 54         | ST       | 5              |
| 3                          | Fahrori Adzan       | 56         | ST       | 5              |
| 4                          | Haran Adly          | 58         | ST       | 5              |
| 5                          | Jesri Agil Mahali   | 46         | T        | 4              |
| 6                          | Kayla Danisa        | 49         | ST       | 5              |
| 7                          | Melani Dia Putri    | 49         | ST       | 5              |
| 8                          | Mulya Ardi Putra    | 55         | ST       | 5              |
| 9                          | Naila Permata Sopi  | 51         | ST       | 5              |
| 10                         | Raditya Cana Faro   | 58         | ST       | 5              |
| 11                         | Yolanda Amelia Gayo | 56         | ST       | 5              |
| 12                         | Zhivana Edisvalina  | 58         | ST       | 5              |
| 13                         | Norfialdi Sonda     | 57         | ST       | 5              |
| 14                         | Rendi Mustakim      | 57         | ST       | 5              |
| 15                         | Vannia              | 53         | ST       | 5              |
| 16                         | Ahmad Faza Fikri    | 59         | ST       | 5              |
| 17                         | Aulia Fredina       | 57         | ST       | 5              |
| 18                         | Alexa Oktaviani     | 56         | ST       | 5              |
| 19                         | Haffizal Saputra    | 58         | ST       | 5              |
| 20                         | Intan Nur Syifa     | 52         | ST       | 5              |
| 21                         | Khusnul Azhim       | 55         | ST       | 5              |
| 22                         | Pandu Patria        | 58         | ST       | 5              |
| 23                         | Muhammad Ikram      | 56         | ST       | 5              |
| 24                         | Zaki Adi Sastra     | 57         | ST       | 5              |

Keterangan:

1 = SR

2 = R

3 = S

4 = T

5 = ST

Lampiran 8. Peningkatan nilai siswa dari sebelum perlakuan (pretest) sampai sesudah diberikan perlakuan (posttest) kelas eksperimen

KELAS EKSPERIMEN

| No. | Nama Anak           | Pretest | Posttest | Gain score | Keterangan |
|-----|---------------------|---------|----------|------------|------------|
| 1   | Andini              | 23      | 44       | 21         | Meningkat  |
| 2   | Abel Alora Rini     | 28      | 54       | 26         | Meningkat  |
| 3   | Fahrori Adzan       | 34      | 56       | 22         | Meningkat  |
| 4   | Haran Adly          | 39      | 58       | 19         | Meningkat  |
| 5   | Jesri Agil Mahali   | 25      | 46       | 21         | Meningkat  |
| 6   | Kayla Danisa        | 30      | 49       | 19         | Meningkat  |
| 7   | Melani Dia Putri    | 21      | 49       | 28         | Meningkat  |
| 8   | Mulya Ardi Putra    | 33      | 55       | 22         | Meningkat  |
| 9   | Naila Permata Sopi  | 28      | 51       | 23         | Meningkat  |
| 10  | Raditya Cana Faro   | 39      | 58       | 19         | Meningkat  |
| 11  | Yolanda Amelia Gayo | 26      | 56       | 30         | Meningkat  |
| 12  | Zhivana Edisvalina  | 30      | 58       | 28         | Meningkat  |
| 13  | Norfaldi Sonda      | 35      | 57       | 22         | Meningkat  |
| 14  | Rendi Mustakim      | 31      | 57       | 26         | Meningkat  |
| 15  | Vannia              | 23      | 53       | 30         | Meningkat  |
| 16  | Ahmad Faza Fikri    | 30      | 59       | 29         | Meningkat  |
| 17  | Aulia Fredina       | 27      | 57       | 30         | Meningkat  |
| 18  | Alexa Oktaviani     | 30      | 56       | 26         | Meningkat  |
| 19  | Haffizal Saputra    | 35      | 58       | 23         | Meningkat  |
| 20  | Intan Nur Syifa     | 19      | 52       | 33         | Meningkat  |
| 21  | Khusnul Azhim       | 22      | 55       | 33         | Meningkat  |
| 22  | Pandu Patria        | 39      | 58       | 19         | Meningkat  |
| 23  | Muhammad Ikram      | 31      | 56       | 25         | Meningkat  |
| 24  | Zaki Adi Sastra     | 31      | 57       | 26         | Meningkat  |

Lampiran 9. Perbedaan Pre Test Dan Post Test Kelas Eksperimen Dan kelas Kontrol

| KELAS EKSPERIMEN    |          |           |            | KELAS KONTROL       |          |           |            |
|---------------------|----------|-----------|------------|---------------------|----------|-----------|------------|
| Nama                | Pre Test | Post Test | Gain score | Nama                | Pre Test | Post Test | Gain score |
| Andini              | 23       | 44        | 21         | Mutia Aura          | 23       | 33        | 10         |
| Abel Alora Rini     | 28       | 54        | 26         | Moza Ananta.L       | 23       | 33        | 10         |
| Fahrori Adzan       | 34       | 56        | 22         | Nazifa Dwi Angraini | 30       | 40        | 10         |
| Haran Adly          | 39       | 58        | 19         | Sindy Ramadani      | 25       | 35        | 10         |
| Jesri Agil Mahali   | 25       | 46        | 21         | Zakwan Rofif R      | 40       | 50        | 10         |
| Kayla Danisa        | 30       | 49        | 19         | M. Farhan Arfandi   | 33       | 43        | 10         |
| Melani Dia Putri    | 21       | 49        | 28         | M. Fakhri           | 32       | 42        | 10         |
| Mulya Ardi Putra    | 33       | 55        | 22         | Naima Puti Zakira   | 27       | 38        | 11         |
| Naila Permata Sopi  | 28       | 51        | 23         | Nadiya Fitria       | 31       | 43        | 12         |
| Raditya Cana Faro   | 39       | 58        | 19         | Naufal Ikhsani      | 34       | 45        | 11         |
| Yolanda Amelia Gayo | 26       | 56        | 30         | Olivia Anggraini    | 25       | 38        | 13         |
| Zhivana Edisvalina  | 30       | 58        | 28         | Rizki Apriaz Dwipa  | 31       | 41        | 10         |
| Norfaldi Sonda      | 35       | 57        | 22         | Revo Agnima Putra   | 36       | 47        | 11         |
| Rendi Mustakim      | 31       | 57        | 26         | Aini Puti Aima      | 23       | 38        | 15         |
| Vannia              | 23       | 53        | 30         | Alfaruq Dwi Putra   | 35       | 46        | 11         |
| Ahmad Faza Fikri    | 30       | 59        | 29         | Bella Sapitri       | 22       | 34        | 12         |
| Aulia Fredina       | 27       | 57        | 30         | Delia Asyiffa       | 27       | 39        | 12         |
| Alexa Oktaviani     | 30       | 56        | 26         | Cintya Friska Aima  | 27       | 39        | 12         |
| Haffizal Saputra    | 35       | 58        | 23         | Friska Azzara       | 27       | 39        | 12         |
| Intan Nur Syifa     | 19       | 52        | 33         | Gina Aghnia         | 23       | 35        | 12         |
| Khusnul Azhim       | 22       | 55        | 33         | Hafidh Pratama      | 38       | 48        | 10         |
| Pandu Patria        | 39       | 58        | 19         | Hafiz Adransyah     | 30       | 40        | 10         |
| Muhammad Ikram      | 31       | 56        | 25         | Rara Hasyifa        | 24       | 34        | 10         |
| Zaki Adi Sastra     | 31       | 57        | 26         | Ikhsan Saputra      | 33       | 44        | 11         |
|                     |          |           |            | Zian Alfikri        | 32       | 42        | 10         |
| JUMLAH              | 709      | 1309      | 600        |                     | 731      | 1006      | 275        |
| RATA - RATA         | 29,5417  | 54,5417   | 25         |                     | 29,24    | 40,24     | 11         |

Lampiran 10. **Olah Data Instrumen Penelitian Pre-Test dan Post-Test kelas Kontrol dan Eksperimen**

**Uji Frekuensi**

**PRETEST KELAS KONTROL**

**Statistics**

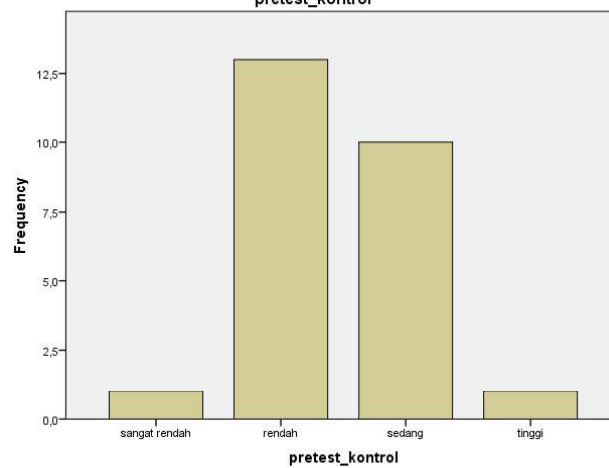
pretest kontrol

|                |         |        |
|----------------|---------|--------|
| N              | Valid   | 25     |
|                | Missing | 0      |
| Mean           |         | 2,4400 |
| Median         |         | 2,0000 |
| Std. Deviation |         | ,65064 |

pretest kontrol

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | sangat rendah | 1         | 4,0     | 4,0           | 4,0                |
|       | rendah        | 13        | 52,0    | 52,0          | 56,0               |
|       | sedang        | 10        | 40,0    | 40,0          | 96,0               |
|       | tinggi        | 1         | 4,0     | 4,0           | 100,0              |
|       | Total         | 25        | 100,0   | 100,0         |                    |

pretest\_kontrol



## PRETEST KELAS EKPERIMEN

### Statistics

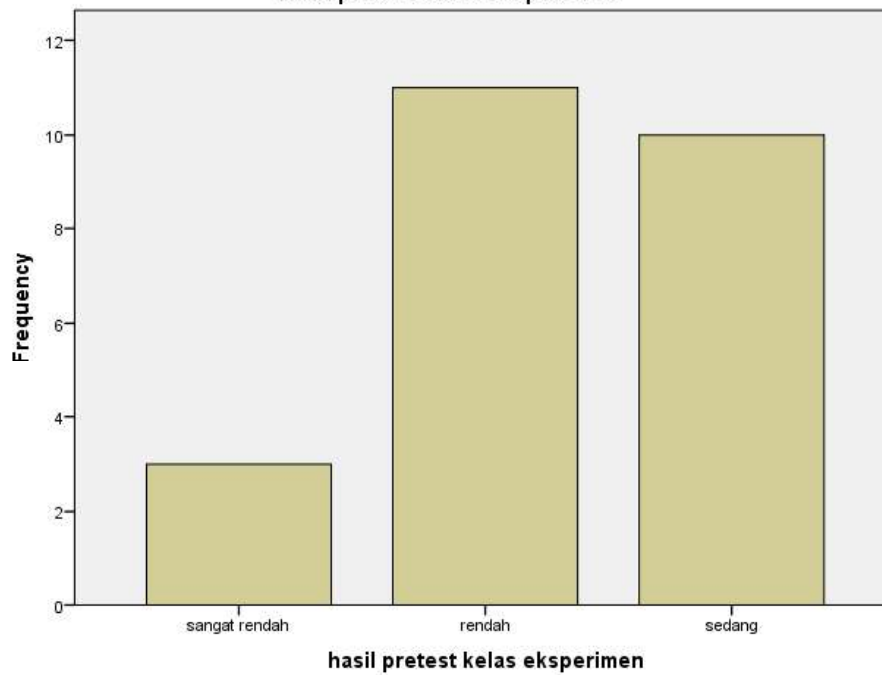
hasil pretest kelas eksperimen

|                |         |        |
|----------------|---------|--------|
| N              | Valid   | 24     |
|                | Missing | 0      |
| Mean           |         | 2,2917 |
| Median         |         | 2,0000 |
| Std. Deviation |         | ,69025 |

hasil pretest kelas eksperimen

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | sangat rendah | 3         | 12,5    | 12,5          | 12,5               |
|       | rendah        | 11        | 45,8    | 45,8          | 58,3               |
|       | sedang        | 10        | 41,7    | 41,7          | 100,0              |
|       | Total         | 24        | 100,0   | 100,0         |                    |

hasil pretest kelas eksperimen





## POST-TEST KELAS KONTROL

### Statistics

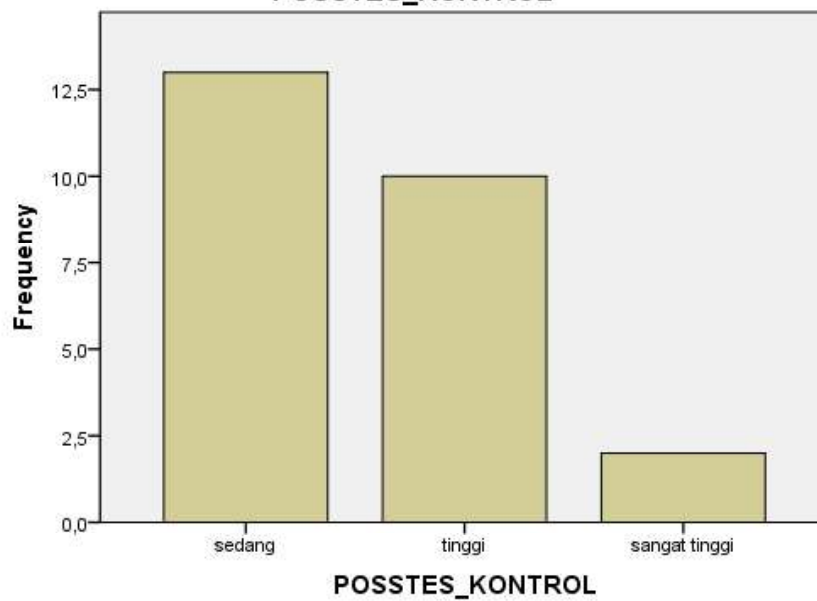
POSTTES\_KONTROL

|                |         |        |
|----------------|---------|--------|
| N              | Valid   | 25     |
|                | Missing | 0      |
| Mean           |         | 3,5600 |
| Median         |         | 3,0000 |
| Std. Deviation |         | ,65064 |

POSTTES\_KONTROL

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | sedang        | 13        | 52,0    | 52,0          | 52,0               |
|       | tinggi        | 10        | 40,0    | 40,0          | 92,0               |
|       | sangat tinggi | 2         | 8,0     | 8,0           | 100,0              |
| Total |               | 25        | 100,0   | 100,0         |                    |

POSTTES\_KONTROL



## POST – TEST EKSPERIMEN

### Statistics

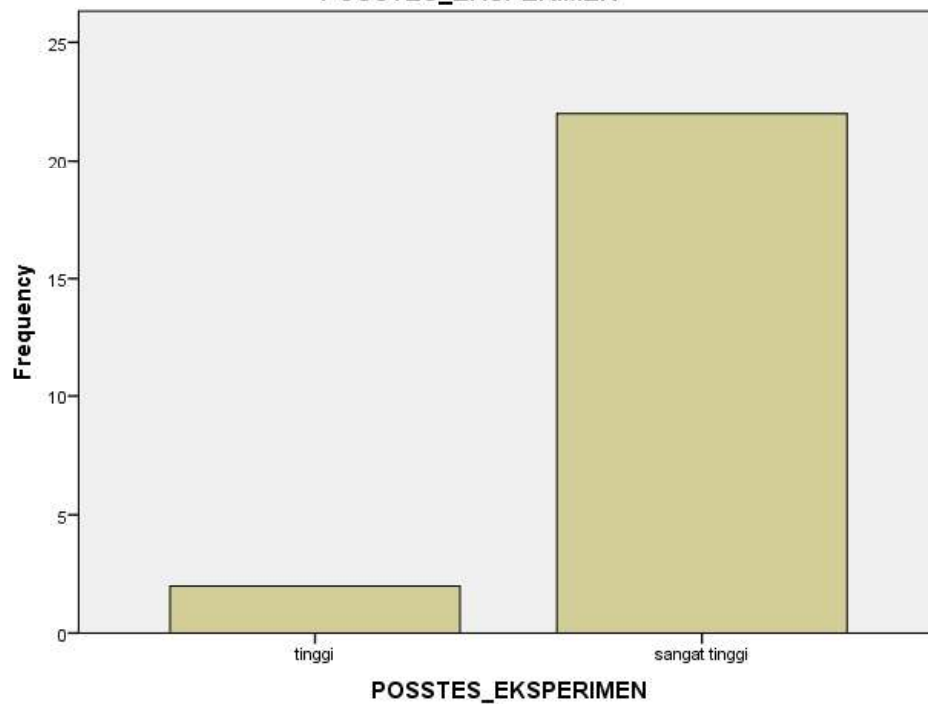
POSTES\_EKSPERIMEN

|                |         |        |
|----------------|---------|--------|
| N              | Valid   | 24     |
|                | Missing | 0      |
| Mean           |         | 4,9167 |
| Median         |         | 5,0000 |
| Std. Deviation |         | ,28233 |

POSTES\_EKSPERIMEN

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | tinggi        | 2         | 8,3     | 8,3           | 8,3                |
|       | sangat tinggi | 22        | 91,7    | 91,7          | 100,0              |
| Total |               | 24        | 100,0   | 100,0         |                    |

POSTES\_EKSPERIMEN



## Lampiran 11. Uji Normalitas

**UJI NORMALITAS****Case Processing Summary**

|                | Cases |         |         |         |       |         |
|----------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|                | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|                | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| pre_eksprimen  | 24    | 25,0%   | 72      | 75,0%   | 96    | 100,0%  |
| post_eksprimen | 24    | 25,0%   | 72      | 75,0%   | 96    | 100,0%  |
| pre_kntrol     | 24    | 25,0%   | 72      | 75,0%   | 96    | 100,0%  |
| post_kntrol    | 24    | 25,0%   | 72      | 75,0%   | 96    | 100,0%  |

**Descriptives**

|                |                                  | Statistic   | Std. Error |  |
|----------------|----------------------------------|-------------|------------|--|
| pre_eksprimen  | Mean                             | 29,54       | 1,156      |  |
|                | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 27,15      |  |
|                |                                  | Upper Bound | 31,93      |  |
|                | 5% Trimmed Mean                  | 29,58       |            |  |
|                | Median                           | 30,00       |            |  |
|                | Variance                         | 32,085      |            |  |
|                | Std. Deviation                   | 5,664       |            |  |
|                | Minimum                          | 19          |            |  |
|                | Maximum                          | 39          |            |  |
|                | Range                            | 20          |            |  |
|                | Interquartile Range              | 9           |            |  |
|                | Skewness                         | ,015        | ,472       |  |
|                | Kurtosis                         | -,608       | ,918       |  |
| post_eksprimen | Mean                             | 54,54       | ,830       |  |
|                | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 52,83      |  |
|                |                                  | Upper Bound | 56,26      |  |
|                | 5% Trimmed Mean                  | 54,87       |            |  |
|                | Median                           | 56,00       |            |  |
|                | Variance                         | 16,520      |            |  |
|                | Std. Deviation                   | 4,064       |            |  |
|                | Minimum                          | 44          |            |  |
|                | Maximum                          | 59          |            |  |
|                | Range                            | 15          |            |  |
|                | Interquartile Range              | 6           |            |  |

|             |                                  |             |        |       |
|-------------|----------------------------------|-------------|--------|-------|
|             | Skewness                         |             | -1,294 | ,472  |
|             | Kurtosis                         |             | ,918   | ,918  |
| pre_kntrol  | Mean                             |             | 29,13  | 1,067 |
|             | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 26,92  |       |
|             |                                  | Upper Bound | 31,33  |       |
|             | 5% Trimmed Mean                  |             | 28,93  |       |
|             | Median                           |             | 28,50  |       |
|             | Variance                         |             | 27,332 |       |
|             | Std. Deviation                   |             | 5,228  |       |
|             | Minimum                          |             | 22     |       |
|             | Maximum                          |             | 40     |       |
|             | Range                            |             | 18     |       |
|             | Interquartile Range              |             | 9      |       |
|             | Skewness                         |             | ,395   | ,472  |
|             | Kurtosis                         |             | -,844  | ,918  |
| post_kntrol | Mean                             |             | 40,17  | ,996  |
|             | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 38,11  |       |
|             |                                  | Upper Bound | 42,23  |       |
|             | 5% Trimmed Mean                  |             | 40,04  |       |
|             | Median                           |             | 39,50  |       |
|             | Variance                         |             | 23,797 |       |
|             | Std. Deviation                   |             | 4,878  |       |
|             | Minimum                          |             | 33     |       |
|             | Maximum                          |             | 50     |       |
|             | Range                            |             | 17     |       |
|             | Interquartile Range              |             | 8      |       |
|             | Skewness                         |             | ,267   | ,472  |
|             | Kurtosis                         |             | -,741  | ,918  |

#### Tests of Normality

|                | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| pre_eksprimen  | ,116                            | 24 | ,200* | ,965         | 24 | ,538 |
| post_eksprimen | ,223                            | 24 | ,003  | ,845         | 24 | ,002 |
| pre_kntrol     | ,158                            | 24 | ,126  | ,941         | 24 | ,176 |
| post_kntrol    | ,105                            | 24 | ,200* | ,961         | 24 | ,457 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## UJI HOMOGENITAS

### Case Processing Summary

|                                    | KELAS            | Cases |         |         |         |       |         |
|------------------------------------|------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|                                    |                  | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|                                    |                  | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| HASIL KEMAMPUAN GULING DEPAN SISWA | Kelas Eksperimen | 24    | 100,0%  | 0       | 0,0%    | 24    | 100,0%  |
|                                    | kelas kontrol    | 25    | 100,0%  | 0       | 0,0%    | 25    | 100,0%  |

### Descriptives

|                                    | KELAS            |                                  | Statistic  | Std. Error |
|------------------------------------|------------------|----------------------------------|--|------------|
| HASIL KEMAMPUAN GULING DEPAN SISWA | Kelas Eksperimen | Mean                             | 54,5417  | ,82966     |
|                                    |                  | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound<br>52,8254<br>Upper Bound<br>56,2579 |            |
|                                    |                  | 5% Trimmed Mean                  | 54,8704  |            |
|                                    |                  | Median                           | 56,0000  |            |
|                                    |                  | Variance                         | 16,520   |            |
|                                    |                  | Std. Deviation                   | 4,06447  |            |
|                                    |                  | Minimum                          | 44,00  |            |
|                                    |                  | Maximum                          | 59,00  |            |
|                                    |                  | Range                            | 15,00  |            |
|                                    |                  | Interquartile Range              | 5,50   |            |
|                                    |                  | Skewness                         | -1,294   | ,472       |
|                                    |                  | Kurtosis                         | ,918   | ,918       |
|                                    | kelas kontrol    | Mean                             | 40,2400  | ,95791     |
|                                    |                  | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound<br>38,2630<br>Upper Bound<br>42,2170 |            |
|                                    |                  | 5% Trimmed Mean                  | 40,1222  |            |
|                                    |                  | Median                           | 40,0000  |            |
|                                    |                  | Variance                         | 22,940   |            |
|                                    |                  | Std. Deviation                   | 4,78957  |            |

|                     |       |      |
|---------------------|-------|------|
| Minimum             | 33,00 |      |
| Maximum             | 50,00 |      |
| Range               | 17,00 |      |
| Interquartile Range | 7,00  |      |
| Skewness            | ,222  | ,464 |
| Kurtosis            | -,683 | ,902 |

**Test of Homogeneity of Variance**

|                 |   | Levene    | df1 | df2    | Sig. |
|-----------------|---|-----------|-----|--------|------|
|                 |   | Statistic |     |        |      |
| HASIL KEMAMPUAN | Based on Mean                           | ,840      | 1   | 47     | ,364 |
| GULING DEPAN    | Based on Median                         | 1,288     | 1   | 47     | ,262 |
| SISWA           | Based on Median and<br>with adjusted df | 1,288     | 1   | 46,100 | ,262 |
|                 | Based on trimmed<br>mean                | 1,022     | 1   | 47     | ,317 |

## UJI NON PARAMETRIK

### Uji Mann Whitney

#### Mann-Whitney Test

| Ranks              |                  |    |           |              |
|--------------------|------------------|----|-----------|--------------|
|                    | KELAS            | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| HASIL KEMAMPUAN    | Kelas Eksperimen | 24 | 37,04     | 889,00       |
| GULING DEPAN SISWA | kelas kontrol    | 25 | 13,44     | 336,00       |
|                    | Total            | 49 |           |              |

| Test Statistics <sup>a</sup> |   |
|------------------------------|---|
|                              | HASIL<br>KEMAMPUAN<br>GULING<br>DEPAN SISWA |
| Mann-Whitney U               | 11,000                                      |
| Wilcoxon W                   | 336,000                                     |
| Z                            | -5,789                                      |
| Asymp. Sig. (2-tailed)       | ,000  |

a. Grouping Variable: KELAS

### Uji Wilcoxon

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

| Ranks                |                |                 |           |              |
|----------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
|                      |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
| POST TEST - PRE TEST | Negative Ranks | 0 <sup>a</sup>  | ,00       | ,00          |
|                      | Positive Ranks | 24 <sup>b</sup> | 12,50     | 300,00       |
|                      | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                      | Total          | 24              |           |              |

a. POST TEST < PRE TEST

b. POST TEST > PRE TEST

c. POST TEST = PRE TEST

**Test Statistics<sup>a</sup>**

|                        | POST TEST -<br>PRE TEST |
|------------------------|-------------------------|
| Z                      | -4,293 <sup>b</sup>     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000                    |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



Lampiran 12. Hasil Pre-Test

| NO | NAMA                | JENIS KELAMIN | KELAS      | PENILAIAN PRETEST   |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      | TOTAL KATEGORI |
|----|---------------------|---------------|------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|----------------|
|    |                     |               |            | Pengaruh Metode Drill terhadap Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis<br>Peserta Didik SMP Negeri 3 Sragai Pemah |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |                |
|    |                     |               |            | PA1   | PA2 | PA3 | PA4 | PA5 | PA6 | PA7 | PA8 | PA9 | PA10 | PA11 | PA12 | PA13 | PA14 | PA15 | PA16 | PA17 |                |
| 1  | ANINI               | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 4   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 23   | E              |
| 2  | ABEL ALORA RINI     | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 28   | E              |
| 3  | FAHREI ADZAN        | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 5   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 34   | S    |                |
| 4  | HARAN ADLY          | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 5   | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 39   | S    |                |
| 5  | JESRI AGIL MAHALI   | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 1    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 25   | E    |                |
| 6  | KAYLA DANISA        | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 30   | E    |                |
| 7  | MELANI DIA PUTRI    | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 3   | 3   | 2   | 2   | 3    | 1    | 2    | 2    | 2    | 2    | 21   | SR   |                |
| 8  | MULYA ARDI PUTRA    | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 4   | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 31   | S    |                |
| 9  | NAILA PERMATA SOET  | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 28   | E    |                |
| 10 | RAUTYA CANA FARO    | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 5   | 4   | 4   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3    | 4    | 3    | 4    | 4    | 3    | 39   | S    |                |
| 11 | YOLANDA AMELIA GAYO | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 2    | 26   | E    |                |
| 12 | ZHIVANA EDISVALINA  | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 30   | E    |                |
| 13 | NORFALDI SONDA      | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 4   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 4    | 4    | 4    | 4    | 3    | 35   | S    |                |
| 14 | RENDI MUSTAKIM      | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 5   | 4   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 31   | S    |                |
| 15 | VANNIA              | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 3   | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 2    | 3    | 2    | 2    | 2    | 22   | E    |                |
| 16 | AHMAD FAZA FIKRI    | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 2   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 30   | E    |                |
| 17 | AULIA FREDINA       | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 3   | 3   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2    | 3    | 2    | 3    | 3    | 3    | 27   | E    |                |
| 18 | ALEXA OKTAVIANI     | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 4   | 3   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 30   | E    |                |
| 19 | HAFFIZAL SAPUTRA    | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 4   | 4   | 3   | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 4   | 3    | 4    | 3    | 4    | 3    | 4    | 35   | S    |                |
| 20 | INTAN NUR SYIFA     | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 2   | 2   | 3   | 2   | 2   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2    | 1    | 2    | 2    | 2    | 1    | 19   | SR   |                |
| 21 | KHUSNUL AZHIM       | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 3   | 1   | 3   | 2   | 2   | 2   | 3   | 2   | 3   | 2    | 1    | 2    | 1    | 2    | 1    | 22   | SR   |                |
| 22 | PANDU PATRIA        | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 5   | 4    | 5    | 4    | 4    | 4    | 4    | 39   | S    |                |
| 23 | MUHAMMAD IKRAM      | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 4   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 31   | S    |                |
| 24 | ZAKI AIDY SASTRA    | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 4   | 3   | 4   | 3   | 2   | 3   | 2   | 3   | 3   | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 3    | 31   | S    |                |
| 25 | MUTTA AURA          | PEREMPUAN     | KONTROL    | 3   | 2   | 3   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2   | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 22   | E    |                |
| 26 | MOZA ANANTAL        | PEREMPUAN     | KONTROL    | 2   | 1   | 3   | 1   | 2   | 2   | 1   | 2   | 1   | 2    | 3    | 2    | 3    | 2    | 3    | 23   | E    |                |

| P  | L                   | U         | S       | P | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R  |
|----|---------------------|-----------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 27 | NAZIFA DWI ANGRADNI | PEREMPUAN | KONTROL | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | R  |
| 28 | SINDY RAMADANI      | PEREMPUAN | KONTROL | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | R  |
| 29 | ZAKWAN ROHIF E      | LAKS-LAKI | KONTROL | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | T  |
| 30 | M. FARHAN AEFANDI   | LAKS-LAKI | KONTROL | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | S  |
| 31 | M. FAKHRU           | LAKS-LAKI | KONTROL | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | S  |
| 32 | NADIA PUTI LAJURA   | PEREMPUAN | KONTROL | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | R  |
| 33 | NADYA FITRA         | PEREMPUAN | KONTROL | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | S  |
| 34 | NAUFAL IKHSANI      | LAKS-LAKI | KONTROL | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | S  |
| 35 | OLIVIA ANGRADNI     | PEREMPUAN | KONTROL | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | R  |
| 36 | RIZKI APRILIA DWIPA | LAKS-LAKI | KONTROL | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | S  |
| 37 | REVO AGNIMA PUTRA   | LAKS-LAKI | KONTROL | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | S  |
| 38 | ADNI PUTI ADMA      | PEREMPUAN | KONTROL | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | R  |
| 39 | ALFARUQ DWI PUTRA   | LAKS-LAKI | KONTROL | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | S  |
| 40 | BELLA SAPITRI       | PEREMPUAN | KONTROL | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | SR |
| 41 | DELIA ASVEFA        | PEREMPUAN | KONTROL | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | R  |
| 42 | CINTYA FRISKA ADMA  | PEREMPUAN | KONTROL | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | R  |
| 43 | FRISKA AZZABA       | PEREMPUAN | KONTROL | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | R  |
| 44 | GINA AGHNI          | PEREMPUAN | KONTROL | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | R  |
| 45 | HAFIDI PRATAMA      | LAKS-LAKI | KONTROL | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | S  |
| 46 | HAFIZ ADEANSYAH     | LAKS-LAKI | KONTROL | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | R  |
| 47 | RARA HASYEA         | PEREMPUAN | KONTROL | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | R  |
| 48 | IKHSAN SAPUTRA      | LAKS-LAKI | KONTROL | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | S  |
| 49 | ZIAN ALFIKRI        | LAKS-LAKI | KONTROL | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | S  |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Kategori skor :               | NILAI      |
| Skor 1 kategori kurang sekali | 0-4        |
| Skor 2 kategori kurang        | 4 SAMPAI 5 |
| Skor 3 kategori cukup         | 6 SAMPAI 7 |
| Skor 4 kategori baik          | 7 SAMPAI 8 |
| Skor 5 kategori baik sekali   | 8 SAMPAI 9 |
| Skor 6 kategori sempurna      | 10         |

Lampiran 13. Hasil Post-Test

| NO | NAMA                | JENIS KELAMIN | KELAS      | PENILAIAN POSTEST  |     |     |     |     |     |     |     |     |      |       |          |   |    |    |    |  |
|----|---------------------|---------------|------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|----------|---|----|----|----|--|
|    |                     |               |            | Pengaruh Metode Drill terhadap Peningkatan Kemampuan Berhitung Kecepatan Peserta Didik SMP Negeri 3 Sragai Panuh |     |     |     |     |     |     |     |     |      |       |          |   |    |    |    |  |
|    |                     |               |            | PA1  | PA2 | PA3 | PA4 | PA5 | PA6 | PA7 | PA8 | PA9 | PA10 | TOTAL | KATEGORI |   |    |    |    |  |
| 1  | ANDINI              | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 5  | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4    | 4     | 4        | 4 | 4  | 44 | T  |  |
| 2  | ABEL ALORA RINI     | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 6   | 4   | 4   | 5   | 5   | 5   | 4   | 6    | 6     | 6        | 6 | 6  | 54 | BT |  |
| 3  | FAHROH ADZAN        | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 5   | 5   | 5   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6    | 6     | 6        | 5 | 56 | BT |    |  |
| 4  | HARAN ADLY          | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6    | 6     | 6        | 6 | 58 | BT |    |  |
| 5  | JESRI AGIL MAHALI   | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 5  | 5   | 4   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 5    | 5     | 5        | 5 | 46 | T  |    |  |
| 6  | KAYLA DANTRA        | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 5  | 5   | 3   | 5   | 4   | 4   | 4   | 4   | 3   | 4    | 6     | 6        | 6 | 49 | BT |    |  |
| 7  | MELANI DIA PUTRI    | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 5  | 4   | 4   | 4   | 4   | 5   | 4   | 4   | 6   | 6    | 5     | 6        | 6 | 49 | BT |    |  |
| 8  | MULYA AGNI PUTRA    | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 5   | 5   | 6   | 6   | 6   | 5   | 5   | 5   | 5    | 6     | 6        | 6 | 55 | BT |    |  |
| 9  | NAILA PERMATA SOFI  | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 5  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5    | 5     | 5        | 6 | 51 | BT |    |  |
| 10 | RADHITYA CANA FARO  | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 6   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 5    | 6     | 6        | 6 | 58 | BT |    |  |
| 11 | YOLANDA ANELIA GAYO | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 5  | 5   | 6   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6    | 6     | 6        | 6 | 56 | BT |    |  |
| 12 | ZHIVANA EDISVALINA  | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 6  | 5   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6    | 6     | 6        | 6 | 58 | BT |    |  |
| 13 | NORFALDI SONDA      | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 5   | 5   | 5   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6    | 6     | 6        | 6 | 57 | BT |    |  |
| 14 | BENDI MUSTAKIM      | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 5   | 5   | 5   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6    | 6     | 6        | 6 | 57 | BT |    |  |
| 15 | VANNIA              | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 6  | 5   | 5   | 6   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5    | 6     | 5        | 5 | 53 | BT |    |  |
| 16 | AHMAD FAZA FIRRI    | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6    | 6     | 6        | 6 | 59 | BT |    |  |
| 17 | AULIA FREDINA       | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 6   | 5   | 6   | 6   | 5   | 6   | 5   | 6    | 5     | 6        | 6 | 57 | BT |    |  |
| 18 | ALEXA OKTAVIANI     | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 6  | 5   | 5   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6   | 5   | 6    | 5     | 6        | 6 | 56 | BT |    |  |
| 19 | HAFIZAL SAPUTRA     | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6    | 5     | 6        | 6 | 58 | BT |    |  |
| 20 | INTAN NUR SIFA      | PEREMPUAN     | EKSPERIMEN | 5  | 5   | 6   | 5   | 5   | 5   | 6   | 5   | 6   | 5    | 5     | 5        | 5 | 52 | BT |    |  |
| 21 | KHUSNUL AZHIM       | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 5   | 6   | 5   | 5   | 5   | 6   | 5   | 6   | 5    | 5     | 6        | 6 | 55 | BT |    |  |
| 22 | PANDU PATRIA        | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 5   | 6   | 5    | 6     | 6        | 6 | 58 | BT |    |  |
| 23 | MUHAMMAD IKRAM      | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6    | 6     | 6        | 6 | 56 | BT |    |  |
| 24 | ZAKI ADI SASTRA     | LAKI-LAKI     | EKSPERIMEN | 6  | 6   | 6   | 5   | 5   | 5   | 6   | 6   | 6   | 6    | 5     | 6        | 6 | 57 | BT |    |  |



Lampiran 14. Hasil Penelitian Uji Mann Whitney (Peningkatan Nilai Pre-Test dan Post-Test)

| KELAS EKSPERIMEN    |          |           |            | KELAS KONTROL       |          |           |            |
|---------------------|----------|-----------|------------|---------------------|----------|-----------|------------|
| Nama                | Pre Test | Post Test | Gain score | Nama                | Pre Test | Post Test | Gain score |
| Andini              | 23       | 44        | 21         | Mutia Aura          | 23       | 33        | 10         |
| Abel Alora Rini     | 28       | 54        | 26         | Moza Ananta.L       | 23       | 33        | 10         |
| Fahreri Adzan       | 34       | 56        | 22         | Nazifa Dwi Angraini | 30       | 40        | 10         |
| Haran Adly          | 39       | 58        | 19         | Sindy Ramadani      | 25       | 35        | 10         |
| Jesri Agil Mahali   | 25       | 46        | 21         | Zakwan Rofif R      | 40       | 50        | 10         |
| Kayla Danisa        | 30       | 49        | 19         | M. Farhan Arfandi   | 33       | 43        | 10         |
| Melani Dia Putri    | 21       | 49        | 28         | M. Fakhri           | 32       | 42        | 10         |
| Mulya Ardi Putra    | 33       | 55        | 22         | Naima Puti Zakira   | 27       | 38        | 11         |
| Naila Permata Sopi  | 28       | 51        | 23         | Nadiya Fitria       | 31       | 43        | 12         |
| Raditya Cana Faro   | 39       | 58        | 19         | Naufal Ikhsani      | 34       | 45        | 11         |
| Yolanda Amelia Gayo | 26       | 56        | 30         | Olivia Angraini     | 25       | 38        | 13         |
| Zhivana Edisvalina  | 30       | 58        | 28         | Rizki Apriaz Dwipa  | 31       | 41        | 10         |
| Norfialdi Sonda     | 35       | 57        | 22         | Revo Agnima Putra   | 36       | 47        | 11         |
| Rendi Mustakim      | 31       | 57        | 26         | Aini Puti Aima      | 23       | 38        | 15         |
| Vannia              | 23       | 53        | 30         | Alfaruq Dwi Putra   | 35       | 46        | 11         |
| Ahmad Faza Fikri    | 30       | 59        | 29         | Bella Sapitri       | 22       | 34        | 12         |
| Aulia Fredina       | 27       | 57        | 30         | Delia Asyiffa       | 27       | 39        | 12         |
| Alexa Oktaviani     | 30       | 56        | 26         | Cintya Friska Aima  | 27       | 39        | 12         |
| Haffizal Saputra    | 35       | 58        | 23         | Friska Azzara       | 27       | 39        | 12         |
| Intan Nur Syifa     | 19       | 52        | 33         | Gina Aghnia         | 23       | 35        | 12         |
| Khusnul Azhim       | 22       | 55        | 33         | Hafidh Pratama      | 38       | 48        | 10         |
| Pandu Patria        | 39       | 58        | 19         | Hafiz Adransyah     | 30       | 40        | 10         |
| Muhammad Ikram      | 31       | 56        | 25         | Rara Hasyifa        | 24       | 34        | 10         |
| Zaki Adi Sastra     | 31       | 57        | 26         | Ikhsan Saputra      | 33       | 44        | 11         |
|                     |          |           |            | Zian Alfikri        | 32       | 42        | 10         |
| Jumlah              | 709      | 1309      | 600        |                     | 731      | 1006      | 275        |
| Rata - Rata         | 29,54    | 54,54     | 25         |                     | 29,24    | 40,24     | 11         |

## Lampiran 15. Hasil Penelitian Uji Wilcoxon

## KELAS EKSPERIMEN

| No. | Nama Anak           | Pretest | Postest | Gain score | Keterangan |
|-----|---------------------|---------|---------|------------|------------|
| 1   | Andini              | 23      | 44      | 21         | Meningkat  |
| 2   | Abel Alora Rini     | 28      | 54      | 26         | Meningkat  |
| 3   | Fahrori Adzan       | 34      | 56      | 22         | Meningkat  |
| 4   | Haran Adly          | 39      | 58      | 19         | Meningkat  |
| 5   | Jesri Agil Mahali   | 25      | 46      | 21         | Meningkat  |
| 6   | Kayla Danisa        | 30      | 49      | 19         | Meningkat  |
| 7   | Melani Dia Putri    | 21      | 49      | 28         | Meningkat  |
| 8   | Mulya Ardi Putra    | 33      | 55      | 22         | Meningkat  |
| 9   | Naila Permata Sopi  | 28      | 51      | 23         | Meningkat  |
| 10  | Raditya Cana Faro   | 39      | 58      | 19         | Meningkat  |
| 11  | Yolanda Amelia Gayo | 26      | 56      | 30         | Meningkat  |
| 12  | Zhivana Edisvalina  | 30      | 58      | 28         | Meningkat  |
| 13  | Norfaldi Sonda      | 35      | 57      | 22         | Meningkat  |
| 14  | Rendi Mustakim      | 31      | 57      | 26         | Meningkat  |
| 15  | Vannia              | 23      | 53      | 30         | Meningkat  |
| 16  | Ahmad Faza Fikri    | 30      | 59      | 29         | Meningkat  |
| 17  | Aulia Fredina       | 27      | 57      | 30         | Meningkat  |
| 18  | Alexa Oktaviani     | 30      | 56      | 26         | Meningkat  |
| 19  | Haffizal Saputra    | 35      | 58      | 23         | Meningkat  |
| 20  | Intan Nur Syifa     | 19      | 52      | 33         | Meningkat  |
| 21  | Khusnul Azhim       | 22      | 55      | 33         | Meningkat  |
| 22  | Pandu Patria        | 39      | 58      | 19         | Meningkat  |
| 23  | Muhammad Ikram      | 31      | 56      | 25         | Meningkat  |
| 24  | Zaki Adi Sastra     | 31      | 57      | 26         | Meningkat  |

## Lampiran 16. RPP Kelas Eksperimen

### MODUL AJAR

**Nama Guru** : Peneliti  
**Satuan Pendidikan** : SMP NEGERI 3 KOTA SUNGAI PENUH  
**Tahun** : 2023  
**Jenjang Sekolah** : SMP  
**Fase/Kelas** : D/VII  
**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit ( 6 JP / 3x Pertemuan)

|   |
|---|
| <b>KOMPETENSI AWAL</b>  |
| Peserta didik <b>MULAI</b> dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai.   |
| <b>PROFIL PELAJAR PANCASILA</b>   |
| Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada fase D adalah <b>Mandiri</b> dan <b>Gotong Royong</b> yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran keterampilan senam lantai.                         |
| <b>SARANA &amp; PRASARANA</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lapangan olahraga/aula serba guna.</li> <li>● Matras</li> <li>● Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>  |
| <b>TARGET PESERTA DIDIK</b> *) berikan tanda (√) pada kotak yang dipilih  |
| <input type="checkbox"/> Peserta didik reguler/tipikal.<br><input type="checkbox"/> Peserta didik dengan hambatan belajar.<br><input type="checkbox"/> Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI). |
| <b>JUMLAH PESERTA DIDIK</b>   |
| Maksimal 30 peserta didik.  |
| <b>KETERSEDIAAN MATERI</b> *) berikan tanda (√) pada kotak yang dipilih   |
| <input type="checkbox"/> Pengayaan untuk peserta didik CIBI atau yang berprestasi tinggi.   |

- Alternatif penjelasan, metode, atau aktivitas, untuk peserta didik yang sulit memahami konsep.

## MATERI, MEDIA DAN BAHAN PEMBELAJARAN

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan aktivitas gerak guling ke depan senam lantai.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan aktivitas gerak guling ke depan, senam lantai dalam bentuk rangkaian yang sederhana.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai dalam bentuk rangkaian yang sederhana. Strategi belajar dengan diulang –ulang atau metode drill menjadi salah satu bentuk pembelajaran untuk mengatasi remedial.

### 2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai.
- b. Gambar aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai.
- c. Vidio pembelajaran (link: <https://youtu.be/3RjJvq5xTOo>) aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai.

### 3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. Tautan informasi terkait materi dari kanal resmi
- c. Lembar tes dan indikator tugas gerak.

## MODA PEMBELAJARAN \*) berikan tanda (√) pada kotak yang dipilih

- Daring
- Luring
- Paduan antara tatap muka dan PJJ (*blended learning*)

(Guru memilih model pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan moda luring).



| PENGATURAN PEMBELAJARAN *) berikan tanda (√) pada kotak yang dipilih  |  |
|---|--|
| <p><b>Pengaturan Peserta didik:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Individu.</p> <p><input type="checkbox"/> Berpasangan.</p> <p><input type="checkbox"/> Berkelompok.</p> <p><input type="checkbox"/> Klasikal</p> <p>(Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).</p>  | <p><b>Metode:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ceramah</p> <p><input type="checkbox"/> Diskusi</p> <p><input type="checkbox"/> Tanya Jawab</p> <p><input type="checkbox"/> Demonstrasi</p> <p><input type="checkbox"/> Eksperimen/ Simulasi/ Permainan</p> <p><input type="checkbox"/> Eksplorasi</p> <p><input type="checkbox"/> Project</p> <p><input type="checkbox"/> Drill</p> <p><input type="checkbox"/> Resiprokal</p> <p>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang sesuai).</p> |
| ASESMEN PEMBELAJARAN  |  |
| <p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <p><input type="checkbox"/> Asesmen individu</p> <p><input type="checkbox"/> Asesmen berpasangan</p> <p><input type="checkbox"/> Asesmen kelompok</p>  | <p>Jenis Asesmen:</p> <p><input type="checkbox"/> Pengetahuan (lisan, tertulis)</p> <p><input type="checkbox"/> Keterampilan (praktik, kinerja)</p> <p><input type="checkbox"/> Sikap (Mandiri dan Gotong royong).</p> <p>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai).</p>   |
| TUJUAN PEMBELAJARAN   |  |
| <p><b>Peserta didik</b> melalui <b>model pembelajaran drill</b> dapat menunjukkan kemampuan dalam <b>mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai</b>, serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.</p> |  |

### PEMAHAMAN BERMAKNA

1. Dalam berolahraga peserta didik memerlukan pemahaman yang mendalam untuk melakukan aktivitas dengan benar dan proporsional. Jika tidak, maka akan terjadi hal yang kurang baik terhadap tubuh. Contohnya berakibat cidera atau tujuan dari aktivitas tidak tercapai dengan semestinya.
2. Karenanya peserta didik mampu mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi serta manfaat yang akan didapat setelah melakukan gerak spesifik guling ke depan di dalam senam lantai untuk saat ini dan masa yang akan datang.

### PERTANYAAN PEMANTIK

Mengapa peserta didik harus mampu mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai?

### PROSEDUR KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Persiapan mengajar
 

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

  - a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
  - b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai.
  - c. Menyiapkan alat pembelajaran, diantaranya:
    - 1) Matras.
    - 2) Peluit dan *stopwatch*.
    - 3) Lembar tes Kegiatan praktik Peserta Didik yang berisi indikator.
2. Kegiatan pengajaran
 

Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:

  - a. **Kegiatan pendahuluan (10 Menit)**
    - 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
    - 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
    - 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
    - 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
    - 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
    - 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas

gerak guling ke depan adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga Senam lantai.

- 7) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai, kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai dalam bentuk rangkaian yang sederhana dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: Gotong Royong dan Mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain, seperti lari estafet, atau permainan estafet lainnya. Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### **b. Kegiatan Inti (70 Menit)**

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik memperhatikan gerakan guling depan yang diperagakan guru dan yang dilihat pada sumber buku atau sumber pelajaran yang dijelaskan guru.
- 2) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas gerak guling ke depan senam lantai adalah sebagai berikut:

### Aktivitas 1

- 3) Guru menjelaskan fakta, konsep dan prosedur darisenam lantai.
  - (1) Pengertian senam lantai.

Pengertian senam lantai adalah salah satu rumpun senam yang dilakukan di atas lantai. Gerakan dari pengertian senam lantai ini ada empat, yakni mengguling, melenting, keseimbangan, dan loncat. Senam lantai dikenal sebagai cabang olahraga yang aman dilakukan. Senam berasal dari istilah bahasa Inggris “gymnastic” yang artinya dilakukan di ruang khusus melibatkan performa gerak, kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerak fisik. Begitu juga pengertian senam lantai yang membutuhkan kombinasi tersebut agar manfaat secara mental dan fisik bisa dirasakan. Menurut Muhajir (2013), pengertian senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Lebih jelasnya lagi, pengertian senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Kemudian Sayuti Sahara

(2010) memberi penegasan bahwa senam atau gymnastic merupakan suatu sistem latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh.

(2) Gerak Dasar dalam senam lantai.

senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Lebih jelasnya lagi, pengertian senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat.

(3) Cara melakukan aktivitas gerak spesifik guling depan

Guru memutarakan vidio pembelajaran melalui link: <https://youtu.be/3RjJvq5xTOo>, tentang aktivitas gerak spesifik guling depan dalam senam lantai.



**Gambar Cara melakukan Guling depan**

- Kemudian setiap siswa ditugaskan oleh guru untuk mempraktikkan gerakan guling depan
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 15-20 menit.
- Dan setiap siswa di minta untuk melakukan gerakan guling depan berulang – berulang dan dilakukan sampai beberapa kali pertemuan dengan gerakan guling depan terus menerus.

1) Penilaian aktivitas 1

- Untuk penilaian keterampilan setiap kelompok mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan aktivitas gerak spesifik guling depan dalam senam lantai. Penilaian akan dilakukan oleh peneliti sebagai penilai. Berikut penilaian yang dilakukan :

| No | Uraian                 | Skor |   |   |
|----|------------------------|------|---|---|
|    |                        | 3    | 2 | 1 |
|    | Guling ke depan        |      |   |   |
| 1  | Sikap Awal             |      |   |   |
| 2  | Awalan                 |      |   |   |
| 3  | Saat Berguling         |      |   |   |
| 4  | Pendaratan             |      |   |   |
| 5  | Sikap Akhir            |      |   |   |
| 6  | Estetika               |      |   |   |
|    | Jumlah                 |      |   |   |
|    | Jumlah skor seluruhnya |      |   |   |

### ***Indikator Penskoran***

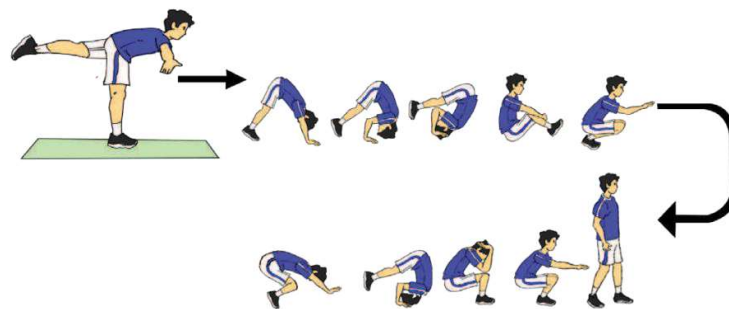
1. Indikator dilakukan dengan sempurna, skornya penuh dari skor
2. Indikator dilakukan sebagian saja, skornya =  $\frac{1}{2}$  (setengah) dari nilai skor.
3. Indikator dilakukan tidak mencapai setengah tugas indikator, skornya =  $\frac{1}{4}$  (seperempat) dari nilai skor.
4. Sama sekali tidak melakukan indikator, skornya = 0 (nol)

## Aktivitas 2

- 1) aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas Guling depan dalam senam lantai.

Cara melakukannya:

- a) Peserta didik diminta menyaksikan dan mengamati video pembelajaran tentang teknik guling depan
- b) Setiap peserta didik ditugaskan untuk membentuk rangkaian yang sederhana dari variasi dan kombinasi gerak yang telah dipelajari.
- c) siswa di minta mempraktekan guling depan bergantian.
- d) mereka juga mencoba mengevaluasi gerakan yang dipraktikkan dengan memberikan keterangan pada lembar kerja yang sudah disiapkan.
- e) Kemudian siswa mempraktikkan hasil evaluasi.
- f) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 15-40 menit.
- g) Penilaian dilakukan secara bergantian dengan 1 (satu) peserta didik diambil dari tiap kelompok yang dipilih secara diundi. Saat penilaian tiap peserta didik mempraktikkan tugas yang sudah dibuat di depan peserta lain yang mengikuti gerakan tersebut.



**Gambar Rangkaian gerak senam lantai**

**c. Kegiatan Penutup (15 menit).**

- 1) Salah seorang peserta didik memimpin rekan-rekannya melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- 2) Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering muncul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- 3) Guru mengumumkan kepada seluruh peserta didik terakit peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran.
- 4) Guru menugaskan kepada seluruh peserta didik untuk membuat kesimpulan tentang pembelajaran yang telah dilakukan dan hasilnya dijadikan sebagai penilaian penugasan.
- 5) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, serta menyampaikan salam.  
Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan bagi peserta didik yang piket bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

**ASESMEN**

**A. Penilaian Keterampilan**

1. Tes kinerja aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai dalam bentuk rangkaian yang sederhana.

a. Butir Tes

Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan guling ke depan. Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai dalam bentuk rangkaian pelaksanaan yang sederhana yang diharapkan.

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

| No  | Nama Peserta didik | Posisi/ Sikap Awal |   |   |    | Awalan |   |   |    | Saat berguling |   |   |   | pendaratan |   |   |    | Posisi/ Sikap Akhir |   |   |   | estetika |   |   |    | Sk or Akhir |
|---|--------------------|--------------------|---|---|----|--------|---|---|----|----------------|---|---|---|------------|---|---|----|---------------------|---|---|---|----------|---|---|----|-------------|
|   |                    | 4                  | 3 | 2 | 1  | 4      | 3 | 2 | 1  | 4              | 3 | 2 | 1 | 4          | 3 | 2 | 1  | 4                   | 3 | 2 | 1 | 4        | 3 | 2 | 1  |             |
| 1   |                    |                    |   |   |    |        |   |   |    |                |   |   |   |            |   |   |    |                     |   |   |   |          |   |   |    |             |
| 2   |                    |                    |   |   |    |        |   |   |    |                |   |   |   |            |   |   |    |                     |   |   |   |          |   |   |    |             |
| 3   |                    |                    |   |   |    |        |   |   |    |                |   |   |   |            |   |   |    |                     |   |   |   |          |   |   |    |             |
| ..  | .....              | ..                 |   |   | .. |        |   |   | .. |                |   |   |   |            |   |   | .. |                     |   |   |   |          |   |   | .. | ....        |
| Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir |                    |                    |   |   |    |        |   |   |    |                |   |   |   |            |   |   |    |                     |   |   |   |          |   |   |    |             |

a. Pedoman penskoran

- 1) Penskoran
  - Skor diperoleh mengacu pada ketepatan melakukan gerakan sesuai rubrik penilaian keterampilan.
- 2) Pengolahan skor
  - Skor maksimum: 4
  - Skor perolehan peserta didik: SP
  - Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/10 \times 100$

### REMEDIAL

1. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

### REFLEKSI PESERTA DIDIK & GURU

1. Refleksi Peserta Didik

Pada setiap pembelajaran peserta didik ditanya tentang:

- a. Apa yang sudah dipelajari?
- b. Dari apa yang sudah dipelajari apa yang sudah dikuasai?
- c. Kesulitan-kesulitan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran mempraktikkan aktivitas gerak spesifik guling ke depan senam lantai?
- d. Kesalahan-kesalahan apa saja yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran mempraktikkan aktivitas guling ke depan?
- e. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang peserta didik alami/temukan dalam melakukan aktivitas pembelajaran mempraktikkan guling ke depan senam lantai?

### DAFTAR PUSTAKA

- Buck, Marilyn M., Jacalyn L, Lund., Joyce M. Harrison, dan Connie Blakemotr Cook, 2007. *Instructional Strategies: For Secondary School Physical Education*, New York: McGraw Hill.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- <https://hot.liputan6.com/read/4542023/pengertian-senam-lantai-sejarah-macam-macam-gerakan-dan->

manfaat-melakukannya.


Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh



PEMERINTAH KOTA  
SMP NEGERI 3  
DINAS PENDIDIKAN  
SUNGAI PENUH  
(LIZA OKTARIA, S. Pd)  
NIP. 19761004 200502 2 002  
SUNGAI PE

Sungai Penuh, ..... 2023  
Peneliti



(Muhammad Hadid Hudaya)  
NIM. 17086268



## Lampiran 17. RPP Kelas Kontrol

**MODUL AJAR**

**Nama Guru** : Ananto Asril, S.Pd  
**Satuan Pendidikan** : SMP NEGERI 3 KOTA SUNGAI PENUH  
**Tahun** : 2023  
**Jenjang Sekolah** : SMP  
**Fase/Kelas** : D/VII  
**Alokasi Waktu** : 2 x 45 menit ( 6 JP / 3x Pertemuan)

| KOMPETENSI AWAL  |
|--|
| <p>Peserta didik <b>telah</b> dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas gerak keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.</p>               |
| PROFIL PELAJAR PANCASILA   |
| <p>Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada fase D adalah <b>Mandiri</b> dan <b>Gotong Royong</b> yang ditunjukkan melalui proses pembelajaran keterampilan senam lantai.</p>                                 |
| SARANA & PRASARANA   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lapangan olahraga/aula serba guna.</li> <li>● Matras</li> <li>● Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> </ul>   |
| TARGET PESERTA DIDIK *) berikan tanda (√) pada kotak yang dipilih  |
| <p><input type="checkbox"/> Peserta didik reguler/tipikal.</p> <p><input type="checkbox"/> Peserta didik dengan hambatan belajar.</p> <p><input type="checkbox"/> Peserta didik cerdas istimewa berbakat (CIBI).</p> |
| JUMLAH PESERTA DIDIK   |
| <p>Maksimal 36 peserta didik.</p>  |

## MATERI, MEDIA DAN BAHAN PEMBELAJARAN

### 1. Materi Pokok Pembelajaran

#### a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.
- 2) Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik/latihan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai dalam bentuk rangkaian yang sederhana.

#### b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi dengan menambah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai dalam bentuk rangkaian yang sederhana. Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitannya sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

#### c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas materi, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai dalam bentuk rangkaian yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pebelajaran terpenuhi).

### 2. Media Pembelajaran

- a. Peserta didik sebagai model atau guru yang memperagakan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.
- b. Gambar aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.
- c. Vidio pembelajaran (link: <https://youtu.be/3RjJvq5xTOo>) aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.

### 3. Bahan Pembelajaran

- a. Buku Ajar.
- b. Tautan informasi terkait materi dari kanal resmi (<https://youtu.be/3RjJvq5xTOo>)
- c. Lembar Kerja (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

|   |   |
|---|---|
| <b>MODA PEMBELAJARAN</b> *) berikan tanda (√) pada kotak yang dipilih   |   |
| <input type="checkbox"/> Daring<br><input type="checkbox"/> Luring<br><input type="checkbox"/> Paduan antara tatap muka dan PJJ ( <i>blended learning</i> )                                       |   |
| (Guru memilih mode pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan model luring).  |   |
| <b>PENGATURAN PEMBELAJARAN</b> *) berikan tanda (√) pada kotak yang dipilih   |   |
| <p><b>Pengaturan Peserta didik:</b></p> <input type="checkbox"/> Individu.<br><input type="checkbox"/> Berpasangan.<br><input type="checkbox"/> Berkelompok.<br><input type="checkbox"/> Klasikal | <p><b>Metode:</b></p> <input type="checkbox"/> Ceramah<br><input type="checkbox"/> Diskusi<br><input type="checkbox"/> Tanya Jawab<br><input type="checkbox"/> Demonstrasi<br><input type="checkbox"/> Eksperimen/ Simulasi/ Permainan<br><input type="checkbox"/> Resitasi<br><input type="checkbox"/> Eksplorasi<br><input type="checkbox"/> Project<br><input type="checkbox"/> Drill<br><input type="checkbox"/> Resiprokal |
| (Guru dapat mengatur sesuai dengan jumlah siswa di setiap kelasnya serta formasi yang diinginkan).  |   |
| (Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang sesuai).   |   |
| <b>ASESMEN PEMBELAJARAN</b>   |   |
| <p>Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:</p> <input type="checkbox"/> Asesmen individu<br><input type="checkbox"/> Asesmen berpasangan  | <p>Jenis Asesmen:</p> <input type="checkbox"/> Pengetahuan (lisan, tertulis)<br><input type="checkbox"/> Keterampilan (praktik, kinerja)  |

|  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Asesmen kelompok  | <input type="checkbox"/> Sikap (Mandiri dan Gotong royong).<br>(Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa penilaian yang sesuai). |
| <b>TUJUAN PEMBELAJARAN</b>   |   |
| <p><b>Peserta didik</b> melalui <b>model pembelajaran resitasi dan demonstrasi</b> dapat menunjukkan kemampuan dalam <b>mempraktikkan pembelajarn dengan lebih jelas dan konkret merangsang peserta didik untuk aktif memahami dan mempraktekan kemampuan keterampilan dan mengevaluasi aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai</b>, serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila.</p>  |   |
| <b>PEMAHAMAN BERMAKNA</b>  |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalam berolahraga peserta didik memerlukan pemahaman yang mendalam untuk melakukan aktivitas dengan benar dan proporsional. Jika tidak, maka akan terjadi hal yang kurang baik terhadap tubuh. Contohnya berakibat cedera atau tujuan dari aktivitas tidak tercapai dengan semestinya.</li> <li>2. Karenanya peserta didik mampu mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi serta manfaat yang akan didapat setelah melakukan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang di dalam senam lantai untuk saat ini dan masa yang akan datang.</li> </ol>   |   |
| <b>PERTANYAAN PEMANTIK</b>   |   |
| <p>Mengapa peserta didik harus mampu mempraktikkan hasil penemuan dan penarian teori yang dan mempraktekan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai?</p>   |   |
| <b>PROSEDUR KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>  |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan mengajar       <p>Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.</li> <li>b. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.</li> <li>c. Memberi tugas seara berkelompok untuk menemukan materi tentang praktek guling ke dean dan ke belakang (senam lantai).</li> <li>d. Menyiapkan alat pembelajaran untuk praktik, diantaranya:           <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Matras.</li> <li>2) Peluit dan <i>stopwatch</i>.</li> <li>3) Lembar Kegiatan Peserta Didik (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>2. Kegiatan pengajaran       <p>Langkah-langkah kegiatan pengajaran antara lain sebagai berikut:</p> </li> </ol> |   |

**a. Kegiatan pendahuluan (15 Menit)**

- 1) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
- 2) Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- 3) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas.
- 4) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- 5) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- 6) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga Senam lantai.
- 7) Guru memberi tugas kepada peserta didik untuk menemukan cakupan materi yang akan dipelajari dengan berkelompok yaitu: aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.
- 8) Guru menjelaskan teknik asesmen untuk kompetensi aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai, baik kompetensi sikap (profil Pelajar Pancasila) dengan observasi dalam bentuk jurnal, yaitu pengembangan nilai-nilai karakter Gotong Royong dan Mandiri, kompetensi pengetahuan: mengevaluasi aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai menggunakan tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu: mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai dalam bentuk rangkaian yang sederhana dengan menekankan pada pengembangan nilai-nilai karakter antara lain: Gotong Royong dan Mandiri.
- 9) Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan antara lain:
  - a) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok besar (peserta didik putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah peserta didik 25 orang, maka satu kelompok terdiri dari 5 peserta didik.
  - b) Dalam pembelajaran ini disamping dapat mengembangkan elemen keterampilan gerak dan pengetahuan gerak, peserta didik juga diharapkan dapat mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

### b. Kegiatan Inti (65 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Peserta didik menampilkan hasil materi yang ditemukan berkelompok baik berupa materi maupun berupa video pembelajaran tentang aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.
- 2) Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai.
- 3) Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: aktivitas mempraktikkan keterampilan dan mengevaluasi aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai adalah sebagai berikut:

- 1) Aktivitas gerak spesifik guling kedepan.

Cara melakukannya:

- a) Peserta diminta untuk berkumpul dalam kelompok masing-masing.
- b) Guru menjelaskan fakta, konsep dan prosedur dari senam lantai.

- (1) Pengertian senam lantai.

Pengertian senam lantai adalah salah satu rumpun senam yang dilakukan di atas lantai. Gerakan dari pengertian senam lantai ini ada empat, yakni mengguling, melenting, keseimbangan, dan loncat. Senam lantai dikenal sebagai cabang olahraga yang aman dilakukan. Senam berasal dari istilah bahasa Inggris “gymnastic” yang artinya dilakukan di ruang khusus melibatkan performa gerak, kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerak fisik. Begitu juga pengertian senam lantai yang membutuhkan kombinasi tersebut agar manfaat secara mental dan fisik bisa dirasakan. Menurut Muhajir (2013), pengertian senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Lebih jelasnya lagi, pengertian senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Kemudian Sayuti Sahara (2010) memberi penegasan bahwa senam atau gymnastic merupakan suatu sistem latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh.

- (2) Gerak Dasar dalam senam lantai.

senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan/bentuk pembelajarannya dilakukan di lantai. Lebih jelasnya lagi, pengertian senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat.

- (3) Cara melakukan aktivitas gerak spesifik guling depan guling belakang.

memutarakan vidio pembelajaran melalui link: <https://youtu.be/3RjJvq5xTOo>, tentang aktivitas gerak spesifik guling depan guling belakang dalam senam lantai.



**Gambar Cara melakukan Guling depan**

- c) Kemudian setiap kelompok dibagi menjadi beberapa pasang dan ditugaskan oleh guru untuk mempraktikkan 2 (dua) gerakan guling depan guling belakang senam lantai.
- d) Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 15-20 menit.
- 2) Penilaian aktivitas 1
- a) Untuk penilaian keterampilan setiap kelompok mempraktikkan Penilaian akan dilakukan oleh guru. Nomor urut kelompok tampil dilakukan secara diundi. Adapun pembagian tugas kelompok penilai sebagai berikut:

| No                     | Uraian          | skor |   |   |
|------------------------|-----------------|------|---|---|
|                        |                 | 3    | 2 | 1 |
|                        | Guling ke depan |      |   |   |
| 1                      | Sikap Awal      |      |   |   |
| 2                      | Awalan          |      |   |   |
| 3                      | Saat Berguling  |      |   |   |
| 4                      | Pendaratan      |      |   |   |
| 5                      | Sikap Akhir     |      |   |   |
| 6                      | Estetika        |      |   |   |
| Jumlah                 |                 |      |   |   |
| Jumlah skor seluruhnya |                 |      |   |   |

**Indikator Penskoran**

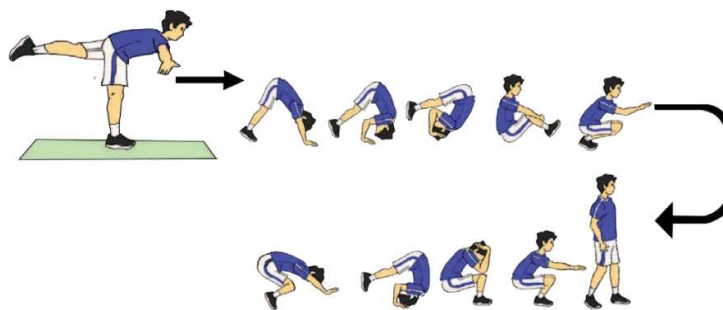
5. Indikator dilakukan dengan sempurna, skornya penuh dari skor
6. Indikator dilakukan sebagian saja, skornya =  $\frac{1}{2}$  (setengah) dari nilai skor.
7. Indikator dilakukan tidak mencapai setengah tugas indikator, skornya =  $\frac{1}{4}$  (seperempat) dari nilai skor.
8. Sama sekali tidak melakukan indikator, skornya = 0 (nol)

- b) Untuk penilaian pengetahuan diambil dari tugas membuat uraian gerak macam-macam gerak guling depan guling belakang yang telah dipelajari.

- 1) aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan dan mengevaluasi aktivitas guling depan dalam senam lantai.

Cara melakukannya:

- Peserta diminta untuk berkumpul dalam kelompok masing-masing.
- Peserta didik diminta menyaksikan dan mengamati video pembelajaran tentang teknik guling depan dalam senam lantai
- Masing – masing kelompok mengutus satu orang seara bergantian melaksanakan atau mempraktikkan gerakan.
- Setiap siswa menuliskan tahapan gerak yang sesuai saat melakukan gerakan tersebut pada lembar kerja.
- Kemudian setiap siswa mempraktikkan seara bergantian perkelompok
- Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang selama 15-40 menit.



**Gambar Rangkaian gerak senam lantai**

**c. Kegiatan Penutup (15 menit)**

- Salah seorang peserta didik memimpin rekan-rekannya melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan apa manfaatnya.
- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering muncul saat melakukan aktivitas pembelajaran.
- Guru mengumumkan kepada seluruh peserta didik terkait kelompok dan peserta didik yang paling baik penampilannya selama pembelajaran.
- Guru mengugaskan kepada seluruh peserta didik untuk membuat kesimpulan tentang pembelajaran yang telah dilakukan dan hasilnya dijadikan sebagai penilaian penugasan.
- Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik, serta menyampaikan salam. Peserta didik kembali ke kelas dengan tertib dan bagi peserta didik yang piket bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.



## ASESMEN

### A. Asesmen

Penilaian Pengembangan Karakter(Dimensi Mandiri dan Gotong Royong)

#### 1. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau kurang Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

#### 2. Rubrik Asesmen Sikap

Nama: .....

Kelas: .....

| No  | Pernyataan  | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1.  | Saya membuat target penilaian yang realistis sesuai kemampuan dan minat belajar yang dilakukan. |    |       |
| 2.  | Saya memonitor kemajuan belajar yang dicapai serta memprediksi tantangan yang dihadapi.         |    |       |
| 3.  | Saya menyusun langkah-langkah dan strategi untuk mengelola emosi dalam pelaksanaan belajar.     |    |       |
| 4.  | Saya merancang strategi dalam mencapai tujuan belajar.  |    |       |
| 5.  | Saya mengkritisi efektivitas diri dalam bekerja secara mandiri dalam mencapai tujuan.           |    |       |
| 6.  | Saya berkomitmen dan menjaga konsistensi dalam mencapai tujuan yang telah direncanakannya.      |    |       |
| 7.  | Saya membuat tugas baru dan keyakinan baru dalam melaksanakannya.                               |    |       |
| 8.  | Saya menyamakan tindakan sendiri dengan tindakan orang lain untuk melaksanakan tujuan kelompok. |    |       |
| 9.  | Saya memahami hal-hal yang diungkapkan oleh orang lain secara efektif.                          |    |       |
| 10. | Saya melakukan kegiatan kelompok dengan kelebihan dan kekurangannya dapat saling membantu.      |    |       |
| 11. | Saya membagi peran dan menyelaraskan tindakan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama.     |    |       |
| 12. | Saya tanggap terhadap lingkungan sosial sesuai dengan tuntutan peran sosialnya di masyarakat.   |    |       |
| 13. | Saya menggunakan pengetahuan tentang sebab dan alasan orang lain menampilkan reaksi tertentu.   |    |       |
| 14. | Saya mengupayakan memberi hal yang dianggap penting dan   |    |       |

|   |  |  |
|---|--|--|
| berharga kepada masyarakat.               |  |  |
| Sangat Baik                               | Baik                                     | Perlu Perbaikan                          |
| Jika lebih dari 10 pernyataan terisi “Ya” | Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya” | Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya” |

### B. Asesmen Pengetahuan

| Teknik    | Bentuk                      | Contoh Instrumen   | Kriteria Penilaian  |
|-----------|-----------------------------|--|---|
| Tes Tulis | Pilihan ganda dengan 4 opsi | Berikut ini adalah unsur gerakan dalam senam lantai, <i>kecuali</i> ....<br>A. melenting<br>B. memukul<br>C. mengguling<br>D. keseimbangan lompat<br><b>Kunci: B</b>   | Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.   |
|           | Uraian tertutup             | 1. Jelaskan Pengertian senam lantai dan sebutkan teknik dasarnya.<br><b>Kunci:</b><br>Pengertian senam lantai adalah salah satu rumpun senam yang dilakukan di atas lantai. Gerakan dari pengertian senam lantai ini ada empat, yakni mengguling, melenting, keseimbangan, dan loncat. Senam lantai dikenal sebagai cabang olahraga yang aman dilakukan. Begitu juga pengertian senam lantai yang membutuhkan kombinasi tersebut agar manfaat secara mental dan fisik bisa dirasakan. Lebih jelasnya lagi, pengertian senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. | Mendapatkan skor;<br>4, jika menuliskan minimal 4 jawaban dengan benar dan contoh/penjelasan benar.<br>3, jika menuliskan minimal 3 jawaban dengan benar dan contoh/penjelasan benar.<br>2, jika menuliskan minimal 2 jawaban dengan benar dan contoh/penjelasan benar.<br>1, jika menuliskan minimal 1 jawaban dengan benar dan contoh/penjelasan benar. |

### C. Penilaian Keterampilan

1. Tes kinerja aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai dalam bentuk rangkaian yang sederhana.

- a. Butir Tes  
Lakukan aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai. Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses).
- b. Petunjuk Penilaian  
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan aktivitas mempraktikkan hasil evaluasi keterampilan aktivitas gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai dalam bentuk rangkaian yang sederhana yang diharapkan.

Nama : \_\_\_\_\_ Kelas: \_\_\_\_\_

| No  | Nama Peserta didik | Posisi/ Sikap Awal |   |   |     | Awalan |   |   |     | Saat berguling |   |   |     | pendaratan |   |   |     | Posisi/ Sikap Akhir |   |   |     | estetika |   |   |     | Skor Akhir |
|-----|--------------------|--------------------|---|---|-----|--------|---|---|-----|----------------|---|---|-----|------------|---|---|-----|---------------------|---|---|-----|----------|---|---|-----|------------|
|     |                    | 4                  | 3 | 2 | 1   | 4      | 3 | 2 | 1   | 4              | 3 | 2 | 1   | 4          | 3 | 2 | 1   | 4                   | 3 | 2 | 1   | 4        | 3 | 2 | 1   |            |
| 1   |                    |                    |   |   |     |        |   |   |     |                |   |   |     |            |   |   |     |                     |   |   |     |          |   |   |     |            |
| 2   |                    |                    |   |   |     |        |   |   |     |                |   |   |     |            |   |   |     |                     |   |   |     |          |   |   |     |            |
| 3   |                    |                    |   |   |     |        |   |   |     |                |   |   |     |            |   |   |     |                     |   |   |     |          |   |   |     |            |
| ... | .....              | ...                |   |   | ... |        |   |   | ... |                |   |   | ... |            |   |   | ... |                     |   |   | ... |          |   |   | ... | .....      |

Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir

#### a. Pedoman penskoran

##### 1) Penskoran

- Skor diperoleh mengacu pada ketepatan melakukan gerakan sesuai rubrik penilaian keterampilan dan rubrik penilaian atau indikator penilaian.

## PENGAYAAN & REMEDIAL

### 1. Pengayaan

Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara menaikkan tingkat kesulitan aktivitas pembelajaran dengan cara mengubah jumlah gerakan, serta menambah waktu tugas keterampilan yang diberikan.

### 2. Remedial

Remedial dilakukan oleh guru terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan level kompetensi peserta didik dari mana guru mengetahui level kompetensi peserta didik. Level kompetensi diketahui dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran. Remedial dilakukan dengan cara menetapkan atau menurunkan tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran.

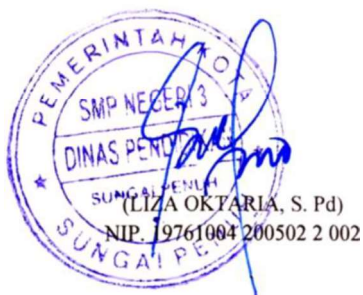
### BAHAN BACAAN GURU & PESERTA DIDIK

1. Bahan Bacaan Guru
  - a. Teknik dasarsenam lantai.  
Bentuk-bentuk gerak gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki peserta didik.
2. Bahan Bacaan Peserta Didik
  - a. Peraturan gerak spesifik keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang senam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
  - b. Materisenam lantai. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Buck, Marilyn M., Jacalyn L, Lund., Joyce M. Harrison, dan Connie Blakemotr Cook, 2007. *Instructional Strategies: For Secondary School Physical Education*, New York: McGraw Hill.
- Freeman, H. William. 2007. *Physical Education, Exercise and Sport Science in a Changing Society*. Amazone: Jones & Bartlett Learning.
- Kemendikbud. 2020. *Naskah Akademik Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2020. *Capaian Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum, Kemendikbud.
- <https://hot.liputan6.com/read/4542023/pengertian-senam-lantai-sejarah-macam-macam-gerakan-dan-manfaat-melakukannya>.

Memeriksa dan Menyetujui,  
Kepala SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh



Sungai Penuh, ..... 2023  
Guru Mata Pelajaran

(Ananto Asril, S.Pd)  
NIP. 19830727 201001 1 020

## Lampiran 18. Dokumentasi Sekolah



**Gambar 2. Visi dan Misi Sekolah**



**Gambar 3. Ruangn Kelas**



**Gambar 4. Sekolah Tampak Depan**



**Gambar 5. Sekolah Tampak Bagian Dalam**



**Gambar 6. Lapangan Sekolah**



**Gambar 7. Ruang PJOK**

### Lampiran 19. Dokumentasi Kelas Eksperimen



**Gambar 8. Melakukan Pendahuluan (Pemanasan) sebelum masuk kegiatan inti**







**Gambar 9. Melakukan gerakan latihan Inti Guling kedepan**



**Gambar 10. Melakukan kegiatan Penutup (*Colling down & Evaluasi*)**

## Lampiran 20. Dokumentasi Kelas Kontrol



**Gambar 11. Guru melakukan Pendahuluan di kelas**




**Gambar 12. Guru melakukan latihan inti di lapangan**



**Gambar 13. Guru melakukan kegiatan penutupan**

**Lampiran 21. Dokumentasi Surat-surat**  
**SURAT IZIN PENELITIAN**


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET  
 DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
 Jln. Prof. Dr. Hamka, Kampus UNP Air Tawar, Padang, Kode Pos 25132  
 Website : [fik.unp.ac.id](http://fik.unp.ac.id), Email : [info@fik.unp.ac.id](mailto:info@fik.unp.ac.id)

---

Nomor : 8597/UN35.3/PG/2023 Padang, 17 Oktober 2023  
 Hal : *Izin Penelitian*

Kepada :  
 Yth. Kepala SMP Negeri 3  
 Kota Sungai Penuh  
 di  
 Prov. Jambi


Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Saudara untuk mengizinkan pelaksanaan kegiatan Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang:

Nama : Muhammad Hadid Hudaya  
 TM/NIM : 2017 / 17086268  
 Jurusan/ Prodi : Departemen Pendidikan Olahraga  
 Tempat Penelitian : SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh  
 Judul Penelitian : "PENGARUH METODE DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BERGULING KEDEPAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 KOTA SUNGAI PENUH".

Jadwal Penelitian : Oktober 2023

Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama Saudara diucapkan terima kasih.

  
 Wakil Dekan I,  
 Dr. Padli, S.Si., M.Pd  
 NIP.198502282010121005

Tembusan : Yth.  
 1. Dekan, sebagai laporan  
 2. Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 3. Yang Bersangkutan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Prof. Dr. Hamka, Kampus UNP Air Tawar, Padang, Kode Pos 25132  
Website : [fik.unp.ac.id](http://fik.unp.ac.id), Email : [info@fik.unp.ac.id](mailto:info@fik.unp.ac.id)

Nomor : 8597/UN35.3/PG/2023

Padang, 17 Oktober 2023

Hal : *Izin Penelitian*

Kepada :  
Yth. Kepala Kantor Kesbangpol  
Kota Sungai Penuh  
di  
Prov. Jambi


Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Saudara untuk mengizinkan pelaksanaan kegiatan Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang:

Nama : Muhammad Hadid Hudaya  
TM/NIM : 2017 / 17086268  
Jurusan/ Prodi : Departemen Pendidikan Olahraga  
Tempat Penelitian : SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh  
Judul Penelitian : "PENGARUH METODE DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BERGULING KEDEPAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 KOTA SUNGAI PENUH".

Jadwal Penelitian : Oktober 2023

Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama Saudara diucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,  
  
Dr. Fadli, S.Si., M.Pd.  
NIP.198502282010121005

Tembusan : Yth.

1. Dekan, sebagai laporan
2. Kepala SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh
3. Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Yang bersangkutan



**PEMERINTAH KOTA SUNGAI PENUH**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan Jenderal Basuki Rahmat Nomor ..... Sungai Penuh Provinsi Jambi  
 Telp/Fax. (0748) 22162

**REKOMENDASI PENELITIAN**

Nomor : 070/ 210 /Kesbangpol-2/X/2023

- Dasar** : 1. Permendagri Nomor 20 Tahun 2011 tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah  
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian  
 3. Peraturan Walikota Sungai Penuh Nomor 35 Tahun 2019 Tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi Serta Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Sungai Penuh
- Menimbang** : Surat Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor 8597/UN35.3/PG/2023 Tanggal 17 Oktober 2023 Perihal Izin Penelitian.
- Kepala Badan Kesbangpol Kota Sungai Penuh, memberikan rekomendasi kepada :
- Nama : **MUHAMMAD HADID HUDAYA**  
 NIM : 17086268  
 Pekerjaan : MAHASISWA  
 Kebangsaan : INDONESIA  
 Alamat : RT. 06 Desa Simpang Tiga, Kecamatan Hamparan Rawang
- Untuk** : Melakukan penelitian dengan judul **PENGARUH METODE DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BERGULING KEDEPAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 KOTA SUNGAI PENUH**
- Tempat Penelitian** : SMP Negeri 3 Sungai Penuh  
**Waktu** : Oktober 2023  
**Dengan Ketentuan** : 1. Sebelum melakukan Riset / Penelitian terlebih dahulu melapor kepada Kepala / pimpinan dan pihak-pihak terkait setempat, untuk mendapat petunjuk seperlunya.  
 2. Wajib menjaga tata tertib dan menaati ketentuan yang berlaku di tempat penelitian.  
 3. Tidak dibenarkan melakukan Riset / penelitian yang tidak ada kaitannya dengan judul Riset / Penelitian dimaksud.  
 4. Tidak menggunakan Rekomendasi Penelitian ini untuk tujuan tertentu, di luar rekomendasi yang diterbitkan.  
 5. Rekomendasi ini akan dicabut kembali apabila pemegangnya tidak menaati ketentuan tersebut diatas.  
 6. Hasil Penelitian diserahkan kepada Walikota Sungai Penuh melalui Badan Kesbang dan Politik Kota Sungai Penuh 1( Satu) exemplar..

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya

Sungai Penuh, 19 Oktober 2023

An. **KEPALA BADAN**



**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
**KOTA SUNGAI PENUH**  
**SEKRETARIS**

**WENI NANI PUTRA, SE. MM**

A/P. 19740625 200604 1 009

**Tembusan :**

1. Walikota Sungai Penuh
2. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kota Sungai Penuh
3. Kepala Dinas Pendidikan Kota Sungai Penuh
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
5. Kepala SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh
6. Yang Bersangkutan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET  
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Prof. Dr. Hamka, Kampus UNP Air Tawar, Padang, Kode Pos 25132  
Website : fik.unp.ac.id, Email : info@fik.unp.ac.id

Nomor : 8597/UN35.3/PG/2023

Padang, 17 Oktober 2023

Hal : *Izin Penelitian*

Kepada :  
Yth. Kepala Dinas Pendidikan  
Kota Sungai Penuh  
di  
Prov. Jambi

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Saudara untuk mengizinkan pelaksanaan kegiatan Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang:

Nama : Muhammad Hadid Hudaya  
TM/NIM : 2017 / 17086268  
Jurusan/ Prodi : Departemen Pendidikan Olahraga  
Tempat Penelitian : SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh  
Judul Penelitian : "PENGARUH METODE DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BERGULING KEDEPAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 KOTA SUNGAI PENUH".

Jadwal Penelitian : Oktober 2023

Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama Saudara diucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,



Tembusan : Yth.

1. Dekan, sebagai laporan
2. Kepala SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh
3. Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Fekreasi
4. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KOTA SUNGAI PENUH  
**DINAS PENDIDIKAN**

Jln. Siak Alim Desa Sumur Gedang Sungai Liuk Kec. Pesisir Bukit  
 Telp/Fax : (0748) 22448 Kode Pos 37152

Website: <http://www.Sungaipenuhkota.go.id>

e-mail: [disdikspn@email.com](mailto:disdikspn@email.com)

Sungai Penuh, Oktober 2023

Nomor : 00.9.2/621/Disdik-1/X/20203

Lampiran : -

Perihal : **IZIN PENELITIAN**

**A.n MUHAMMAD HADID HUDAYA**

Kepada Yth,

Sdr. Kepala SMPN 03 Sungai Penuh

di -

Sungai Penuh

Berdasarkan Surat Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi Universita Negeri Padang Fakulu Keolahragaan Nomor : 8597/UN35/PG/2023 tanggal 17 Oktober 2023 perihal Izin Penelitian dan Surat Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Sungai Penuh, Kepala Dinas Pendidikan Kota Sungai Penuh dengan ini memberi Izin Penelitian kepada :

Nama : MUHAMMAD HADID HUDAYA

BP/NIM : 17086268

Prodi : Departemen Pendidikan Olahraga

Untuk Melaksanakan Penelitian di :

Sekolah : SMPN 3 Kota Sungai Penuh

Tanggal : 01 November 2023 Sampai Selesai

Judul Skripsi : ***"PENGARUH METODE DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN BERGULING KEDEPAN PESERTA DIDIK SMP NEGERI 3 KOTA SUNGAI PENUH"***

Demikian disampaikan agar dapat di terima dan mohon bantuan lebih lanjut, terima kasih.



**KHAIDIRMAN, S.Pd., M.Si**

Pembina Tk I

NIP. 19680418 199003 1 005