

Penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi roll belakang

The application of my gymnastics media to the cognitive learning outcomes of back roll material

*¹Basuki Suhestiawan, ²Setiyawan , ³Tubagus Herlambang

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Received: 03 June 2021; Accepted 24 August 2021; Published 28 August 2021



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi roll belakang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang, teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji t (uji banding). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil penerapan media *my gymnastict* terdapat perbedaan hasil belajar kognitif materi roll belakang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang kelas kontrol dengan kelas eksperimen. Maka dapat dikatakan terdapat pengaruh penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi roll belakang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang.

Kata Kunci: Media; *my gymnastict*; roll belakang


***Corresponding Author**

Email: suhestiawanb@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to see the application of my gymnastics media to the cognitive learning outcomes of back roll material. This study uses quantitative research methods using an experimental approach, the population in this study is class XI students of SMA Negeri 2 Rembang, the sampling technique used is random sampling. Data analysis used normality test, homogeneity test, t test (comparative test). Based on the results of the research and discussion, the results of the application of my gymnastics media showed that there were differences in the cognitive learning outcomes of the back roll material for class XI students of SMA Negeri 2 Rembang in the control class and the experimental class. So it can be said that there is an effect of the application of my gymnastics media on the cognitive learning outcomes of the back roll material of class XI students of SMA Negeri 2 Rembang.

Keyword: Media; my gymnastict; roll back

 [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(2\).6972](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(2).6972)

Copyright © 2021 Basuki Suhestiawan, Setiyawan, Tubagus Herlambang

How to Cite: Suhestiawan, B., Setiyawan., & Herlambang, T. (2021). Penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi roll belakang. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(2), 119-124. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(2\).6972](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(2).6972)



PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mewujudkan aktivitas belajar dan mengembangkan setiap potensi yang ada dari peserta didik agar memiliki keterampilan untuk dirinya maupun untuk masyarakat (Atsani, 2021). Pendidikan yang dapat mengembangkan setiap potensi siswa agar memiliki keterampilan yaitu pendidikan jasmani (Atsani, 2021). Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di setiap sekolah (Hasrion, Sari, & Gazali, 2020). Melalui pendidikan jasmani inilah diharapkan siswa mampu memperoleh pengalaman dalam hal sikap, pemikiran yang sportif, jujur, saling berbagi, disiplin maupun tanggung jawab (Wiarso, 2015).

Sementara itu, dari pengalaman mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada waktu magang banyak siswa yang kurang menyukai materi senam lantai hal ini yang berdampak pada hasil rata-rata nilai siswa masih di bawah KKM 75. Hal itu disebabkan karena mayoritas siswa tidak menguasai materi senam lantai roll depan dan roll belakang. Selain mereka tidak bisa, kebanyakan dari siswa-siswa tersebut belum mengetahui langsung pergerakan yang benar dalam senam roll depan dan roll belakang. Hal ini juga didukung dari hasil wawancara yang dilakukan dengan guru PJOK dan siswa kelas XI IPS SMA Negeri 2 Rembang pada tanggal 15 April 2019 diperoleh informasi kurangnya media penunjang yang mampu mempermudah siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, siswa merasa kesulitan pada materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi praktik yang diberikan di hari yang sama dan siswa belum mempunyai gambaran mengenai materi yang akan dilakukan pada hari tersebut.

Tabel 1. Data Siswa KKM dalam Pembelajaran PJOK

No	Keterangan	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
1	Siswa Lulus KKM	15	13
2	Siswa Belum KKM	17	19
Jumlah		32	32

Salah satu media yang dapat menghadirkan pembelajaran yang menarik yaitu media *my gymnastic*. Media *my gymnastic* merupakan “*smart mobile devices allow the collecting, organizing, storing and presenting of information*” (Titting, Hidayah, & Pramono, 2016), yaitu perangkat ponsel pintar dapat membantu pengumpulan, pengorganisasian, menyimpan dan menyajikan informasi. Dengan begitu *smartphone* bukan hanya untuk komunikasi saja, di dalamnya bisa digunakan untuk kamera, permainan (*games*), media sosial, media pembelajaran dalam dunia pendidikan. Pendidikan dan teknologi harus berkembang sejalan untuk memenuhi tantangan perkembangan zaman pada saat ini.

Hal ini disebabkan karena terjadinya evolusi kebutuhan dari tingkat kebutuhan yang kompleks ke kebutuhan yang instan, sehingga diperlukan sebuah inovasi-inovasi baru untuk mengemas pendidikan yang modern. Seperti halnya penjelasan dari Nurdyansyah dan Aini (2017) yang menerangkan bahwa, pemanfaatan teknologi komunikasi untuk kegiatan pendidikan, teknologi pendidikan serta media pendidikan perlu dalam rangka kegiatan belajar mengajar. Hasil penelitian secara nyata membuktikan bahwa penggunaan alat bantu sangat membantu aktivitas proses belajar mengajar, terutama peningkatan prestasi belajar siswa (Wulandari, Susilo, & Kuswandi, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi roll belakang pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang. Penelitian ini sangat penting dilakukan, karena dengan menerapkan media *my gymnastict* diharapkan akan dapat meningkatkan hasil belajar kognitif siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Arikunto, 2013). Alasan digunakannya pendekatan kuantitatif adalah ingin memberi gambaran yang jelas mengenai penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi *roll* belakang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Rembang tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 210 siswa yang

terbagi menjadi 7 kelas. Sampel dalam penelitian diperoleh kelas XI MIPA 6 sebagai kelas kontrol dengan jumlah 32 siswa dan kelas XI MIPA 1 dengan jumlah 32 siswa sebagai kelas eksperimen. Untuk menganalisis data diperlakukan suatu cara atau metode. Adapun uji persyaratan analisis validitas, reliabilitas, uji normalitas data, uji homogenitas data, uji hipotesis.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2020 di SMA Negeri 2 Rembang. Ada dua sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelas eksperimen dilaksanakan pada kelas XI MIPA 1 dengan jumlah siswa sebanyak 32 menggunakan media *my gymnastict* dan kelas kontrol yaitu kelas XI MIPA 6 dengan jumlah siswa sebanyak 32 tidak menggunakan media *my gymnastict*. Peneliti melakukan tes yang berbentuk tugas mengisi soal pilihan ganda dan soal uraian. Hasil belajar kedua kelas dianalisis untuk mengetahui tepat atau tidak penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi *roll* belakang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang.

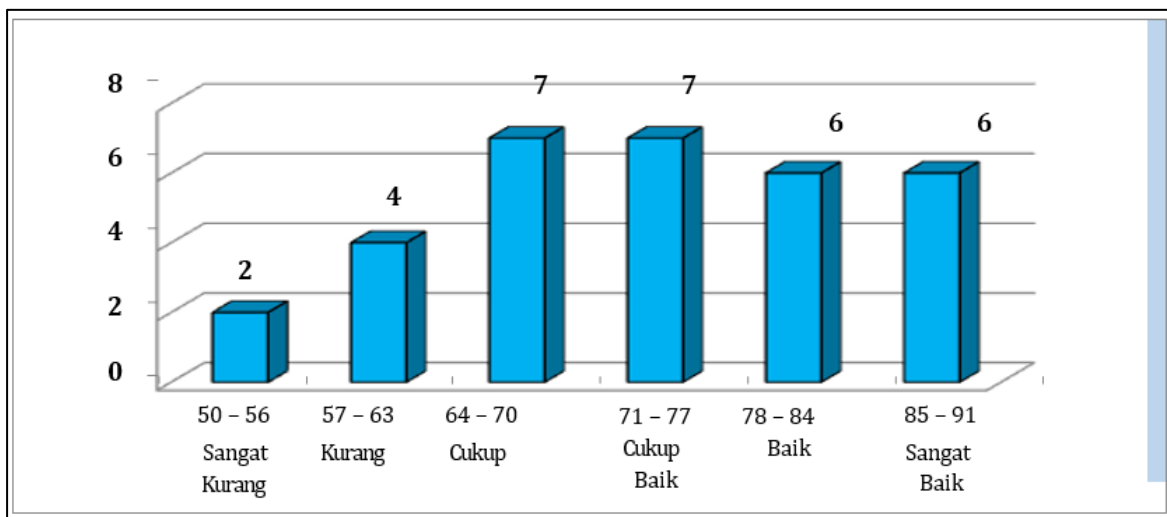


Diagram 1. Hasil Belajar Kognitif Materi *Roll* Belakang Kelas Kontrol

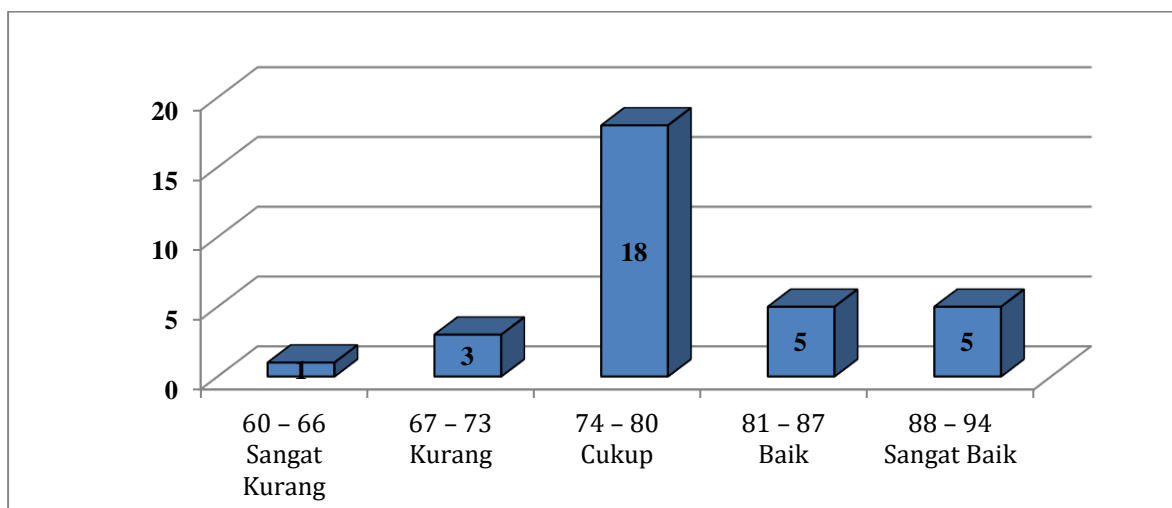


Diagram 2. Hasil Belajar Kognitif Materi *Roll* Belakang Kelas Eksperimen

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 2 Rembang, sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 64 siswa, XI MIPA 6 sebagai kelas kontrol dengan jumlah 32 siswa dan kelas XI MIPA 1 dengan jumlah 32 siswa sebagai kelas eksperimen dengan menerapkan media *my gymnastict*. Adapun pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini yakni tes dan non tes.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh data hasil belajar antara kelas eksperimen dan kelas kontrol rata-rata, frekuensi, dan persentase pemerolehan nilai. Kelas kontrol diperoleh nilai tertinggi 90, nilai terendah 55, dan nilai rata-rata 78,13. Data penilaian hasil belajar kognitif materi *roll* belakang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang kelas eksperimen diperoleh nilai tertinggi 95, nilai terendah 60, dan nilai rata-rata 80,47. Selanjutnya untuk menguji kenormalan data tersebut maka dilakukan uji normalitas pada kelas kontrol dan kelas eksperimen. Perhitungan uji normalitas diperoleh hasil. Maka dari kedua kelas tersebut dapat dikatakan H_0 diterima dan berdistribusi normal.

Lebih lanjut untuk mengetahui bahwa kedua kelas memiliki sifat homogen maka diuji dengan uji homogenitas. Hasil uji homogenitas diperoleh $f_{hitung} < f_{tabel}$ yaitu $1,38 < 3,48$. Maka dapat dikatakan bahwa kedua kelas yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen memiliki varians yang sama maka disimpulkan kedua kelas bersifat homogen.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa terdapat pengaruh penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi *roll* belakang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang. Sehingga jika media *my gymnastict* ini terus diberikan setiap pembelajaran senam lantai *roll* belakang maka semakin baik juga nilai siswa yang mencapai ketuntasan dalam pembelajaran. Media *my gymnastict* sangat besar pengaruhnya, karena dengan memberikan media *my gymnastict* siswa akan sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran. Semua mata pelajaran membutuhkan media pembelajaran yang menarik simpatik siswa untuk antusias mengikuti pembelajaran, khususnya mata pelajaran PJOK melalui kegiatan bermain memberikan siswa untuk terlibat langsung dalam pembelajaran sehingga menumbuhkan pembelajaran yang bermakna. Hal ini sama halnya dengan yang dikemukakan oleh [Rahayu, Pratiwi dan Mahardhika \(2018\)](#); [Ainiyah \(2015\)](#); [Samhudi \(2021\)](#) yang menyatakan bahwa semua mata pelajaran membutuhkan media pembelajaran untuk menunjang proses pembelajaran. Salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Didukung dengan hasil angket keseluruhan siswa menyatakan bisa dan senang dalam penerapan media *my gymnastict* pada materi *roll* belakang. Sementara pada hasil observasi, pembelajaran materi *roll* belakang siswa kelas kontrol cenderung pasif dan siswa kurang bersemangat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, hal ini terjadi karena tidak adanya variasi media pembelajaran dalam pembelajaran materi *roll* belakang. Sementara itu pada kelas eksperimen yang proses pembelajarannya menggunakan media *my gymnastict*, siswa lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran materi *roll* belakang. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi *roll* belakang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, beberapa penelitian yang relevan mendukung temuan ini yaitu, [Murtaqi, Mubin, dan Setiawan \(2018\)](#) menyatakan terjadinya peningkatan dalam proses belajar gerak meroda siswa melalui media bantu bola

gymnastic. Selanjutnya Titting, Hidayah, dan Pramono (2016) menyatakan bahwa pembelajaran senam lantai berbasis android efektif digunakan sebagai proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Akan tetapi penggunaan aplikasi ini tidak begitu cocok untuk sekolah di daerah-daerah tertentu. Daerah pedesaan atau daerah yang masyarakat umumnya masih terbelakang kurang mampu. Keadaan seperti ini mengurungkan niat siswa atau masyarakat untuk memiliki smartphone, karena harga smartphone yang tidak dapat dijangkau (Titting, Hidayah, & Pramono, 2016).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi *roll* belakang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang. Hal ini terlihat pada hasil perhitungan uji t sebesar 4,37 yang ternyata lebih besar dari harga t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% sebesar 1,67 dan 1% sebesar 2,39. Dengan demikian H_0 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan media *my gymnastict* terhadap hasil belajar kognitif materi *roll* belakang siswa kelas XI SMA Negeri 2 Rembang. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, peneliti hanya melakukan penelitian di kelas XI SMA Negeri 2 Rembang, dan banyak hambatan-hambatan yang dirasakan pada saat melakukan penelitian di masa pandemi COVID-19 ini. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih luas mengenai media *my gymnastict* dan melakukan penelitian pada sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, Z. (2015). Penggunaan edmodo sebagai media pembelajaran e-learning pada mata pelajaran otomatisasi perkantoran di SMKN 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 3(3), 20-29.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88-96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Hasrion., Sari, M., & Gazali, N. (2020). Penelitian Tindakan Kelas: Meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* sepakbola melalui metode bagian. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 16-24. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5119](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5119).
- Murtaqi, A., Mubin, D., & Setiawan, W. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Media Bola Gymnastic Pada Siswa. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 3(2), 202-208.
- Nurdyansyah, N., & Aini, Q. (2017). Peran Teknologi Pendidikan Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas Iii Di Mi Ma'arif Pademonegoro Sukodono. *At-Thullab: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(1), 124-140.

- Rahayu, E. T., Pratiwi, F., & Mahardhika, D. B. (2018, November). Pengaruh Inovasi Media Pembelajaran Loud Ball Dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Seminar Nasional Riset Inovatif*, 216-223.
- Samhudi, M. R. (2021). Pengembangan media pembelajaran berbasis teknologi informasi. *STAI KH. ABDUL KABIER*, 1(1), 1-10.
- Titting, F., Hidayah, T., & Pramono, H. (2016). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 120-126.
- Wiarso, G. (2015). *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Laksita.
- Wulandari, R., Susilo, H., & Kuswandi, D. (2017). Penggunaan multimedia interaktif bermuatan game edukasi untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 2(8), 1024-1029. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v2i8.9759>