



## **PENGARUH APLIKASI SENAM *E-LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK DASAR SENAM LANTAI GERAKAN ROLL DEPAN PADA SISWA DI SMAN 1 SURADE**

**Fresa Dera Ramdani<sup>1</sup>, Muhammad Mury Syafei<sup>2</sup>, Fahrudin<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

E-mail: fresadera@gmail.com<sup>1</sup>, murysyafei@fikes.unsika.ac.id<sup>2</sup>, arrufahrudin@gmail.com<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2138>

### **ABSTRAK**

Media pendidikan berbasis aplikasi android ialah sesuatu yang baru dalam dunia pembelajaran, media pendidikan ini umumnya telah berupa suatu aplikasi pembelajaran maupun aplikasi yang muat modul serta bahan belajar. Aplikasi senam *e-learning* adalah aplikasi senam yang dapat di unduh di *playstore*, untuk membantu, dan mempermudah dalam proses pembelajaran karena gerakannya mudah di pahami dan di mengerti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 36 siswa kelas 11 SMAN 1 Surade. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil uji - t pretest dan posttest teknik dasar roll depan dengan nilai T - hitung 6.620 dan T - tabel 2.030 dengan nilai  $p = 0,000$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t - hitung > t - tabel dan probabilitas signifikansi kurang dari 0.05. Maka berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat di simpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, hipotesis yang menyatakan "Ada pengaruh yang signifikan aplikasi senam *e-learning* untuk meningkatkan teknik dasar roll depan pada siswa SMAN 1 Surade", dapat diterima. Berdasarkan hasil penelitian tersebut metode aplikasi senam *e-learning* memiliki pengaruh terhadap teknik dasar roll depan. Metode aplikasi senam *e-learning* mempengaruhi signifikan dalam riset ini persentase kenaikan membuktikan perihal yang positif ialah sebesar 25%.

Kata Kunci: *Media Pembelajaran, Aplikasi, Senam, E-learning*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah siklus yang dibantu secara efisien melalui upaya untuk mengembangkan kemampuan siswa dan untuk meningkatkan kapasitas dan kemampuan siswa. Sesuai Peraturan no. 20 Tahun 2003. Pengajaran yang sebenarnya adalah bagian penting dari semua sekolah dan memberi energi pada kesehatan aktual, gerakan terkoordinasi, kemampuan penalaran yang menentukan, kemampuan interaktif, kemampuan, perilaku, perilaku dan etika, dan bagian dari cara hidup yang sehat. untuk membuat negara Indonesia menjadi bangsa yang kuat dan sehat, untuk berbagai jenjang sekolah (Fitron & Mu'arifin, 2022).

Arti dari pendidikan jasmani yang sebenarnya menurut Jesse Feiring William dalam (Gustiawati et al., 2019) adalah berbagai tugas proaktif manusia yang dipilih

sehingga dilakukan untuk mencapai hasil yang ideal. Pelatihan aktual merupakan komponen penting dalam keseluruhan strategi persekolahan, yang diharapkan dapat memajukan kesejahteraan, kesehatan aktual, kemampuan penalaran yang menentukan, keamanan yang dekat dengan rumah, kemampuan interaktif, pemikiran dan aktivitas moral melalui tugas-tugas proaktif dan olahraga (Rahayu, 2016). Sekolah yang sebenarnya adalah tindakan pengembangan melalui proses hubungan antara guru dan siswa yang memanfaatkan peningkatan pengetahuan dan untuk meningkatkan kesehatan yang sebenarnya. Dengan demikian, pendidikan yang sebenarnya ini harus menciptakan pembetulan di otak dan tubuh dengan tujuan mempengaruhi tujuan umum dari perspektif kehidupan pribadi (Manalu et al., 2020).



senam ialah salah satu materi pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang sebenarnya di sekolah-sekolah, baik sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Perkembangan dalam akrobatik seperti musik aerobatic dan senam lantai. Ungkapan "senam" berasal dari kata Yunani "gymnos" dan itu berarti telanjang. senam adalah pekerjaan aktif atau aktivitas aktual yang mengandung perkembangan teratur seperti berguling, melompat. Akrobatik berperan penting dalam kemajuan keadaan, dan dalam banyak kasus merupakan alasan utama untuk pergantian peristiwa dan peningkatan eksekusi yang ideal untuk permainan yang berbeda (Syafei et al., 2019).

Senam lantai ialah salah satu kelompok akrobatik yang latihan pengembangannya terdiri dari berbagai macam yang dilakukan di atas lantai atau di atas matras yang digunakan sebagai alas. Senam lantai tidak menggunakan item atau perangkat lain dalam melakukannya tetapi hanya menggunakan lantai atau matras sebagai perangkat (Titting et al., 2016). Perkembangan roll ke depan adalah gerakan bergerak atau maju terus disesuaikan. Sehingga dalam perkembangan guling depan perkembangan badan harus disesuaikan (Hasanudin et al., 2019). Yang dimaksud dengan terus ke depan adalah bergerak maju melewati bagian belakang tubuh (leher, punggung, perut, dan punggung panggul).

Perkembangan teknologi dan inovasi semakin mendorong perubahan yang luar biasa dan menuju masa yang bermanfaat. Di bidang persekolahan, peningkatan inovasi data sudah memasuki kerangka administrasi dan selanjutnya kerangka pembelajaran di kelas. Pemanfaatan media yang semakin fluktuatif menjadi ujian bagi pendidik dalam menjalankan kewajibannya sebagai pendidik di sekolah untuk mencapai tujuan pembelajaran. Di bidang pelatihan, kemajuan inovasi data telah memasuki kerangka administrasi dan juga kerangka pembelajaran di wali kelas. Pemanfaatan media yang semakin bergeser menyulitkan pendidik dalam menyelesaikan kewajibannya

sebagai pendidik di sekolah untuk mencapai tujuan pembelajaran (Kartini & Putra, 2020).

Sesuai Djamarah dalam (Firmadani, 2020), "kata media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari "medium" yang dalam arti sebenarnya mengandung arti perantara atau penyajian". Dengan cara ini, media adalah perangkat yang terlibat oleh pendidik dalam pengalaman pendidikan. Dengan demikian media dapat bekerja sama dengan seorang pendidik dalam mendidik, selain itu pemanfaatan media dapat menciptakan inspirasi belajar siswa.

Media pembelajaran dalam pandangan aplikasi Android merupakan hal yang benar-benar baru dalam ranah pendidikan. Media pembelajaran ini umumnya sebagai aplikasi atau aplikasi edukatif yang berisi materi dan materi pembelajaran. Aplikasi android merupakan media yang didelegasikan jenis media pembelajaran elektronik, dengan alasan item aplikasi android dijalankan pada ponsel dan perangkat dengan kerangka kerja android. Menurut Jogiyanto HM dalam (Siregar, H. F., Siregar, Y. H., & Melani, 2018), aplikasi adalah penerapan, penyimpan sesuatu, informasi, masalah, karya ke dalam suatu metode atau media yang dapat dimanfaatkan untuk diterapkan ke dalam struktur lain.

Aplikasi senam e-learning merupakan aplikasi yang dibuat untuk mempermudah seseorang dalam melakukan perkembangan senam karena terdapat rekaman yang disertai langkah-langkah dan penggambaran perkembangan senam yang dapat mempermudah seseorang dalam mempelajari senam ritmik dan senam lantai. Pada aplikasi latihan e-learning ini terdapat dua *highlight* yaitu senam ritmik dan senam lantai.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen „one grup desain” dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen menurut (Mukhid, 2020) adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang akibat dari



adanya suatu perlakuan (*treatment*). Disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMAN 1 Surade. (Sugiyono, 2017) memberikan pengertian bahwa: "Populasi ialah kawasan generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Jika populasinya sangat besar dan berada di luar kemungkinan bagi para ilmuwan untuk berkonsentrasi pada semua yang ada di populasi, karena mereka memiliki sumber daya, pasokan tenaga, dan waktu yang terbatas, maka, pada saat itu, para ahli dapat menggunakan tes yang diambil dari rakyat delegasi (Suryani, 2019), Pengujian yang digunakan adalah dengan metode pengujian tidak teratur. Prosedur pemeriksaan yang tidak teratur dipandang sebagai situasi yang luar biasa dimana setiap komponen masyarakat memiliki kemungkinan yang sama dan diketahui

untuk dipilih (Indrawan & Yaniawati, 2017). Contoh dalam ulasan ini menambahkan hingga 36 siswa kelas XI IPA 2.

Pemeriksaan informasi menggunakan SPSS 25. Hal ini karena PC dapat menangani banyak informasi dan melakukan pemecahan terukur yang kompleks dengan cepat dan efektif, misalnya program SPSS (Mukhid, 2020). Pemeriksaan utama adalah tes Shapiro-Wilk, untuk melihat keteraturan informasi. Kemudian dilakukan uji homogenitas dan uji t dengan tingkat signifikan 0,05.

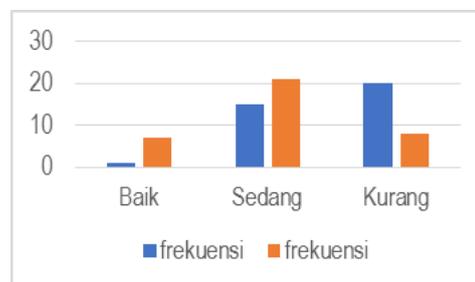
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini berdasarkan dari data yang didapat saat tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dari tes roll depan siswa. Berdasarkan tabel distribusi pretes dengan hasil perhitungan statistik didapat nilai mean sebesar 57.6, nilai median 55, nilai standar deviasi 15.0, nilai minimal 22, nilai maksimal 89. Data *posttest* didapat nilai mean sebesar 72.0, nilai median 72.5, nilai standar deviasi 14.1, nilai minimal 44, dan nilai maksimal 100.

Tabel 1. distribusi pretest dan posttest

Interval	Kategori	Frekuensi		Persentase	
		Pretes	Posttest	Pretest	Posttest
80-100	Baik	1	7	3%	22%
65-79	Sedang	15	21	42%	58%
<64	Kurang	20	8	55%	20%
Jumlah		36	36	100%	100%

Dari tabel 1 di atas dapat menunjukkan perolehan nilai pada interval 80-100 sebanyak 1 atau 3%, interval 65-79 sebanyak 15 atau 42%, dan interval <64 sebanyak 20 atau 55%. dan nilai *posttest* dari hasil penelitian bahwa pada interval 80-100 sebanyak 7 atau 20%, 65-79 sebanyak 21 orang atau 58%, dan <64 sebanyak 8 orang atau 22%.



Gambar 1. Tes awal dan tes akhir roll depan

Dapat kita lihat selisih antara perbandingan nilai *posttest* meningkat dari nilai *pretest*. Maka dapat diartikan bahwa



nilai siswa meningkat setelah diberi perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan model pembelajaran aplikasi senam *e-learning*.

Tabel 2 Uji Normalitas

Shapiro-Wilk		
	df	Sig.
Pretest	36	.101
Posttest	36	.060

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil uji normalitas menggunakan shapiri-wilk, diketahui bahwa hasil pretest dan posttest (0.101 dan 0.060) lebih besar dari (sig.

>0.05) maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh data ini berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas			
Pretest dan Posttest			
Levence Statistic	Df1	Df2	Sig.
0.59	1	70	0.808

Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa nilai sig. pada tabel lebih besar dari taraf signifikan 0.05 (0.808 > 0.05). karena 0.808 lebih dari 0,05 maka data dikatakan homogen.

Tabel 4. Uji t

Uji T				
	Std.Deviasi	T	df	Sig.(2-tailed)
Pre test – post test	13.06549	-6.620	35	0.000

Berdasarkan dari table pretest serta posttest yang di analisis dengan uji t (dependent sample), dilihat nilai  $t_{hitung}$  yakni 6.620, df 35 dengan rumus  $N-1$  (36-1). dan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi sebesar 0,05 sebesar 2.030. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak dari aplikasi senam *e-learning* terhadap keterampilan roll

depan, dapat diketahui pada nilai signifikansi di atas dengan nilai sig 2 - tailed) 0.05 (0.000 < 0.05) maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan.

Tabel 5 persentase peningkatan

Variabel	Mean	Mean different	Persentase peningkatan
Pretest	7.6	14.4	25%
Posttest	72.0		

Berdasarkan perhitungan diatas, selisih nilai rata-rata pretest dan posttest adalah 14.4. Dari selisih nilai rata-rata dapat diketahui peningkatan persentase dengan cara selisih rata-rata dibagi rata-rata pretest dikali 100% yakni sebesar 25%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa metode aplikasi senam *e-learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar roll depan dengan nilai  $t_{hitung}$  6.620 dan  $t_{tabel}$  2.030 dengan nilai  $p =$

0.000. pada siswa di SMAN 1 Surade. Dari hasil rata-rata/mean pretest dan posttest, diketahui bahwa rata-rata pretest adalah 57.6 dan rata-rata/mean posttest sebesar 72.0 meningkatkan sebesar 14.4 atau 25%. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aplikasi senam *e-learning* terhadap kemampuan teknik dasar roll depan pada siswa di SMAN 1 Surade.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti secara khusus mengucapkan rasa terima kasih kepada semua yang telah membantu terlaksannya proses penelitian,



terutama kepada lembaga tempat penelitian yakni SMAN 1 Surade, dan dosen pembimbing yang telah membimbing dalam melaksanakan penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Firmadani, F. (2020). Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Sebagai Inovasi Pembelajaran Era Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 93–97.
- Fitron, M., & Mu'arifin, M. (2022). Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(5), 264–271. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p264-271>
- Gustiawati, R., Fahrudin, F., Kurniawan, F., & Indah, E. P. (2019). Pengembangan Pendekatan Evaluasi the Most Significant Change Technique Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 125–129. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7624>
- Hasanudin, Hasmyati, Syahrudin, & Juhanis. (2019). *Pengembangan media belajar guling depan pada Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMP*. 174–177.
- Indrawan, R., & Yaniawati, P. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran*. PT Refika Aditama.
- Kartini, K. S., & Putra, I. N. T. A. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Android Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Redoks: Jurnal Pendidikan Kimia Dan Ilmu Kimia*, 3(2), 8–12. <https://doi.org/10.33627/re.v3i2.417>
- Manalu, D. L., Dwiyoogo, W. D., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Multimedia Interaktif Latihan Kekuatan Pada Matakuliah Spesialisasi Kondisi Fisik Dasar Untuk Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. *Sport Science and Health*, 2(1), 49–57.
- Mukhid. (2020). *Metodologi Penelitian*.
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan* (Alfabet).
- Siregar, H. F., Siregar, Y. H., & Melani, M. (2018). (2018). Perancangan Aplikasi Komik Hadist Berbasis Multimedia. *JurTI (Jurnal Teknologi Informasi)*, 2(2), 113-121. *JurTI (Jurnal Teknologi Informasi)*, 2(2), 113–121.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. ALVABETA.
- Suryani. (2019). Metodologi penelitian. In *Model Praktis Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*.
- Syafei, M. M., Abduloh, & Hidayat, T. (2019). Survey Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Senam Kelas Ix Smp 2 Klari. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 7(1), 86–98.
- Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, & Harry. (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. <https://doi.org/10.15640/jpesm>