

**PENGARUH PEMBELARAN GAYA KOMANDO  
TERHADAP KETERAMPILAN ROLL DEPAN DAN ROLL  
BELAKANG CABANG OLAHRAGA SENAM LANTAI  
PADA SISWA SMA SWASTA MALEM PUTRA 1 DARUL  
IMARAH ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh:

**Ramadin**  
**1511040035**



**PENDIDIKAN JASMANANI  
SEKOLAH TINGGI DAN ILMU PENDIDIKAN  
BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Nama : Ramadin

NIM : 1511040035


Program Studi : Penjas

Judul skripsi : Pengaruh Model Pembelajaran Gaya Komando Terhadap Keterampilan Roll Depan dan Roll Belakang Cabang Olahraga Senam Lantai pada Siswa SMA Sawasta Malem Putra 1 Darul Imarah Aceh Besar

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.


Banda Aceh, 27-08-2020

Pembimbing I,



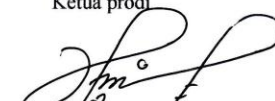
Didi Yudha Pranata, M.Pd  
NIDN 1313109001

Pembimbing II,



Irfandi, M.Or  
NIDN 0120128601

Mengetahui,  
Ketua prodi



Zikrur Rahmat, M.Pd  
NIDN 0131078402

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	
<b>.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	
.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	
.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	
.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	
.....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	
.....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	
.....	6
1.7 Hipotesis .....	
.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	
<b>.....</b>	<b>8</b>
2.1 Pengaruh Model Pembelajaran .....	
.....	8

2.1.1 Pengaruh .....	8
2.1.2 Pengertian Model Pembelajaran .....	8
2.1.3 Model Pembelajaran Gaya Komando .....	10
2.2 Gaya Mengajar.....	11
2.3 Ruang Lingkup Senam Lantai .....	13
2.2.1 Pengertian Senam Lantai .....	13
2.4 Keterampilan Roll Depan dan Belakang.....	14
2.3.1 Roll depan.....	14
2.2.2 Roll Belakang.....	16
2.5 Profil Sekolah.....	18
2.6 Kerangka Berpikir.....	23
2.7 Peneliti Yang Relevan.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	30
3.2 Populasi dan Sampel.....	32

3.3 Variabel Penelitian .....	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.5 Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	38
4.2 Pengujian Hipotesis.....	42
4.3 Pembahasan.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah bagian dari peradaban manusia, sebab pada kehidupan jaman primitif juga ditemukan latihan-latihan fisik manusia untuk berjuang mencari makan guna mempertahankan kehidupannya. Oleh karena itu, olahraga atau aktivitas yang mengandung unsur keolahragaan pada manusia pada hakikatnya adalah kehidupan manusia itu sendiri. Maka apabila saat ini orang melakukan aktivitas olahraga, hal itu bukan hal yang istimewa, sebab melakukan aktivitas olahraga adalah melakukan aktivitas hidup pada umumnya. Justru aneh apabila dalam hidupnya manusia tidak melakukan aktivitas olahraga. Hal ini disebabkan oleh kondisi-kondisi obyektif dan subyektif yang ada pada suatu masa dan di sebabkan pula oleh pandangan hidup dan moralitas yang berbeda-beda, baik yang berlaku pada suatu masa atau yang berlaku pada suatu bangsa. Tetapi hakikat dari suatu olahraga itu sendiri tidak berubah-ubah (Mulyono, 2016:8)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas, 2006).

Salah satu aktivitas fisik dalam program pendidikan jasmani yang telah cukup dikenal adalah aktivitas senam. Senam dapat diartikan sebagai setiap

bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Senam juga diartikan sebagai latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Kata senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnastics* yang artinya: “untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang (Rusli Lutan dan Dadang Suherman, 2012:23)

Senam mempunyai bentuk begitu banyak pengaruhnya bagi individu bila datang berolahraga dengan sikap dan respek yang baik. Banyak keuntungan yang diperoleh dalam senam. Konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan akan menjadi modal besar yang dapat membantu dalam bersenam. Mempelajari keterampilan dalam senam akan meningkatkan kekuatan yang sangat hebat, kelentukan, koordinasi, sikap dan kesadaran kinestetik. Senam terdiri dari beberapa bagian, yaitu senam irama, senam artistik, senam lantai, senam alat dan lain-lain (*flour exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralaskan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Senam lantai biasanya menggunakan matras yang lunak dan tidak keras dan biasanya latihan senam tidak hanya dilakukan diruangan tertutup tapi bisa juga terbuka sesuai dengan fasilitas yang mendukung dan kondisi tempat sekolah tersebut berada (Anandita,2010:65)

Salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan pada umumnya di sekolah ataupun di perkuliahan adalah gerakan senam guling depan dan guling belakang. Gerakan ini dapat dimulai dengan posisi awal berdiri maupun jongkok. Untuk siswa SMA, gerakan guling depan dan guling belakang ini dirasakan masih banyak yang belum menguasainya dikarenakan disekolah tersebut masih minimnya tingkat kemampuan dalam menguasai pembelajaran senam, karena siswa takut cedera terutama pada saat mereka akan mengangkat kaki untuk berguling. Untuk itu guru mencoba dengan mengimplementasikan pola gerak dominan terhadap keterampilan guling depan dan guling belakang dalam proses belajar mengajar senam pada siswa, sehingga peserta didik akan lebih berani melakukannya. Untuk itulah dalam penelitian ini akan di kaji lebih jauh tentang implementasikan pola gerak dominan terhadap keterampilan guling depan dan guling belakang dalam proses belajar mengajar senam pada siswa.

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Pada dasarnya, bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus, sehingga guru penjas dalam hal ini harus kreatif untuk memodifikasi sarana yang ada terutama dalam hal olahraga senam lantai yang fasilitasnya kurang banyak ditemukan di sekolah-sekolah, terutama disekolah yang jauh dari perkotaan dalam hal ini, desa

terpencil yang masih kurang fasilitas olahraganya, dan ini merugikan seorang siswa dimana siswa kurang menguasai gerakan-gerakan dasar senam, sehingga mereka cepat bosan. Guru penjas perlu memberikan penjelasan lebih lanjut lagi tentang kegunaan dan fungsi senam, agar siswa lebih mengerti dengan baik (Mahendra, 2013:33)

Pembelajaran penjas di SMAS Malem putra 1 Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar menunjukkan bahwa keterampilan guling depan dan guling belakang dalam proses belajar mengajar di kelas X masih belum berkembang dengan baik. Hal ini dikarenakan metode pembelajaran yang kurang menarik siswa. pada umumnya murid belum dapat melakukan roll depan dengan baik. Dari 20 murid terdapat 13 orang atau 65,00% dalam melakukan roll depan dengan kategori kurang, sedangkan 7 orang atau 35,00% rata-rata dalam melakukan roll depan dengan kategori cukup. Dalam permasalahan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan gerak dasar roll belakang siswa SMA Swasta Malemputra 1 Darul Imarah Aceh besar masih dibawah rata-rata dari kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan yaitu 70.

Oleh karena itu, peneliti menekankan penerapan model pembelajaran gaya komando yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan roll depan dan roll belakang. Pada model pembelajaran gaya komando atau gaya perintah ini, semua keputusan diambil oleh guru. Sehingga, siswa mengiuti gerakan dan arahan yang dilakukan oleh guru dengan baik. Hal ini dilakukan untuk menghindari kesalahan dalam melakukan gerakan.

Berdasarkan sejumlah akar permasalahan di atas, maka informasi model pembelajaran terhadap hasil keterampilan roll depan dan roll belakang, khususnya di SMAS Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupaten, Aceh Besar. Oleh karena itu, peneliti memilih masalah penelitian berkaitan dengan model pembelajaran.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain :

- 1) Seberapa besar pengaruh model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan roll depan dan roll belakang cabang olahraga senam lantai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupaten, Aceh Besar.
- 2) Apakah model pembelajaran berpengaruh terhadap keterampilan roll depan roll belakang cabang olahraga senam lantai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupaten, Aceh Besar.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Dari beberapa permasalahan yang dapat di indentifikasi, peneliti membatasi masalah penelitian ini mengenai “keterampilan Roll depan dan Roll belakang Cabang olahraga senam lantai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupaten, Aceh Besar.”

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan roll depan dan roll belakang cabang olahraga senam lantai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupaten, Aceh Besar.
2. Apakah model pembelajaran berpengaruh terhadap keterampilan roll depan roll belakang cabang olahraga senam lantai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupaten, Aceh Besar

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan roll depan dan roll belakang cabang olahraga senam lantai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupaten, Aceh Besar.
2. Untuk mengetahui apakah model pembelajaran berpengaruh terhadap keterampilan roll depan roll belakang cabang olahraga senam lantai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupaten, Aceh Besar.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

- a. Memperluas pengetahuan guru tentang model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan Roll depan dan belakang.
- b. Menjadi pendukung dalam pengembangan teori untuk penelitian selanjutnya

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi siswa, guru, dan sekolah. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1.6.2.1 Bagi Siswa**

Hasil penelitian ini akan dapat meningkatkan kemampuan siswa terhadap keterampilan roll depan dan belakang.

#### **1.6.2.2 Bagi Guru**

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan roll depan dan belakang pada siswa

#### **1.6.2.3 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sekolah sebagai pedoman guru menggunakan model pembelajaran gaya komando.

### **1.7 Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian ini telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. (Sugiyono, 2012: 96). Dalam penelitian ini, hipotesisnya bersifat

Asosiatif, yaitu rumusan masalah untuk menanyakan hubungan antara dua variabel.

Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh model pembelajaran gaya komado terhadap keterampilan roll depan dan belakang cabang olahraga senam santai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Aceh Besar.

$H_a$  : Terdapat pengaruh model pembelajaran gaya komado terhadap keterampilan roll depan dan belakang cabang olahraga senam santai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Aceh Besar.