

PENGARUH AKTIVITAS PEMBELAJARAN SENAM LANTAI TERHADAP *MOTOR EDUCABILTY* SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

**Muhamad Ferdyan Rusmana¹, Dhika Bayu Mahardika², Ega Trisna
Rahayu³**

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi,
FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang

^{2, 3}Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi,
FKIP, Universitas Singaperbangsa Karawang,
Jln.HS.Ronggowaluyo Karawang 41361

¹E-mail : 1910631070166@student.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas pembelajaran senam lantai terhadap *Motor Educability* siswa. Peneliti menggunakan metode eksperimen, desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasinya adalah kelas X SMA Yadika Kalijati. Sampel diambil menggunakan *Total Sampling*. Sebanyak 12 laki laki, 15 perempuan total 27 siswa kelas eksperimen dan 4 laki laki, 11 perempuan total 15 siswa kelas control. Instrument yang digunakan 21 Gerakan tes *IOWA Brace*. Hasil penelitian menyatakan adanya pengaruh yang signifikan pada aktivitas pembelajaran senam lantai terhadap *motor educability* siswa.

Kata kunci: Pembelajaran Senam Lantai, Motor Educability, IOWA Brace

Abstract

This research aims to determine the effect of floor exercise learning on students' motor educability. The researcher used an experimental method, a pretest-posttest control group design research design. The population is class X student of yadika kalijati high school. Samples were taken using total sampling. A total of 12 men, 15 women, a total of 27 experimental class student and 4 men, 11 women, a total of 15 control class student. Instruments used 21 IOWA BRACE test movement. The results of the research stated that there was a significant influence on floor exercise learning on students' motor skills

Keywords: Floor Exercise Learning, Motor Educability, IOWA Brace

PENDAHULUAN

Pendidikan, sebagaimana diartikan oleh ahli adalah proses yang berlangsung untuk memperoleh keterampilan, intelektual dan spiritual, pola pikir dan keyakinan secara sadar dan sengaja. (Sunarya et al., 2022). 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).

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu jenis pendidikan yang mendidik anak melalui pemanfaatan kegiatan jasmani dan olahraga guna menawarkan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Berdasarkan ilmu yang diperoleh dari mempelajari penjas merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi manusia melalui kegiatan jasmani yang dipelajari (Islamin et al., 2022). Arti dari pendidikan jasmani yang sebenarnya pendapat Jesse Feiring William jurnal (Gustiawati et al., 2019) ialah 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).

Salah satu jenis kegiatan kemanusiaan yang harus dilakukan berapapun usianya adalah gerak. Gerak lokomotor ialah suatu gerakan dasar yang dimiliki manusia untuk berpindah tempat dari tempat satu ke tempat lainnya dan terus berkembang seiring bertambahnya usia (Hardika & Fuzita, 2022).

Senam Lantai ialah materi ajar dalam mata pelajaran pjok yang sebenarnya di sekolah, baik SD, SMP, dan SMA ataupun SMK. Ungkapan "senam" bermula kata Yunani "gymnos". 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 dilaksanakan menggunakan matras sebagai alas. Senam lantai Gerakan koordinasi tubuh tanpa menggunakan item bantuan lain dalam melakukannya cukup memakai matras dijadikan perangkat (Titting et al., 2016)

Motor Educability ialah keahlian manusia agar mempelajari serta mendapatkan suatu instruksi gerak yang baru dikenalnya dengan tepat serta gesit. Keahlian gerak ini menjadi aspek penting berdampak pada fase menguasai suatu keahlian.

Sebagaimana mendapati siswa mempertunjukkan aksi keahlian dengan tingkat yang baik, disimpulkan dia dapat dinyatakan fase yang baik dalam menerima perintah gerak baru (rekha ratri julianti & tuti alawiah, 2020).

Proses pembelajaran gerak sangatlah didukung oleh tingkat *Motor Educability* untuk mendukung tercapainya tujuan dari proses pembelajaran gerak yang akan di pelajari. Seperti yang dijelaskan dalam Septia Virgiana (2014:13) merupakan sebutan yang cukup populer di ruang lingkup guru pjok, karena untuk menyelesaikan masalah cepat lambatnya murid menguasai suatu keahlian baru.

Berdasarkan Widiastuti (2015:210) tes ini hanya dapat dilaksanakan satu kali dalam 3 tahun. Uji yang dilakukan harus asli atas dasar kemampuan, tidak diperkenankan melaksanakan latihan. Jikalau melangarnya, akan mempengaruhi hasil.

Kondisi yang terjadi di SMA Yadika Kalijati, belum diketahui tingkat *motor educability* siswa karena kurangnya pengetahuan mengenai tes *motor educabilty* sehingga belum pernah diadakan tes *motor educability* di sekolah tersebut. Tes motor educability menjadi faktor penting bagi setiap guru Pendidikan jasmani karena untuk memudahkan penilaian terhadap setiap siswanya. Dengan adanya tes *motor educability* seorang guru dapat mengetahui mana siswa yang cepat menerima suatu perintah gerak baru dan mana siswa yang lambat pemahamannya terhadap suatu perintah gerak baru (Dwi Candra & Hidayah, 2015).

Maka dalam hal ini di pilihlah senam lantai agar dapat memperbaiki kemampuan *motor educability* siswa. Untuk melatih dan meningkatkan *motor educabiity* siswa terdapat gerakan-gerakan senam lantai yang penulis pilih yaitu: 1) Roll Depan. 2) Roll Belakang. 3) *Armstand*. 4) Loncat Harimau. 5) Meroda. 6) Kayang. Gerakan-gerakan tersebut di percaya penulis bisa mempengaruhi tingkat kemampuan *motor educability* siswa, karena sama-sama melatih kelentukan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak tubuh (Adi, 2018). Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah memperbanyak keahlian gerak. Individu akan mampu mengembangkan kemampuan membentuk keterampilan gerak serta keahlian dalm berbagai konteks permainan dan atletik, sedangkan fungsi

Pendidikan jasmani adalah meningkatkan keselarasan fungsi saraf dan otot, mengembangkan keahlian lokomotor, nonlokomotor, manipulatif, irama, daya ledak, kecepatan reaksi, dan kelincahan. (dhika bayu mahardika, 2016)

Berdasarkan pengamatan diperoleh informasi bahwa tes *motor educabilty* belum pernah dilaksanakan kepada siswa sehingga belum dapat diketahui rendah atau tingginya kemampuan motor educability setiap siswa. Kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani tersebut bisa dinyatakan cukup, hanya pengetahuan & bentuk latihan kebugaran jasmani kurang.

Dalam rangka mencari jalan keluar dari masalah tersebut. Peneliti merasa tertarik melaksanakan penelitian dalam konteks Pengaruh aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Terhadap *Motor Educability* Sekolah Menengah Atas.

METODE

Metode yang dipakai peneliti ini menggunakan metode eksperimen, Metode eksperimen ialah prosedur kerja untuk mendapatkan dan memahami obyek dengan prosedur yang wajar dan logis serta perolehan data yang valid. Sistem penulisan yang digunakan dalam penelitian ialah metode penulisan eksperimen. Penulisan ini menggunakan metode penulisan eksperimen untuk mendapatkan hasil dari pengaruh variable X (perlakuan) terhadap variable Y (hasil) dalam kondisi terkendali. Metode penulisan ini berfokus pada tujuan utama yaitu untuk mengetahui apakah adanya pengaruh Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Terhadap *Motor Educability* Siswa Kelas X SMA Yadika Kalijati. Desain penelitian kelompok kontrol pretest-posttest adalah metodologi eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini (Sugiono 2018). Karena dalam desain ini terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan pembelajaran senam lantai dan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan pembelajaran senam lantai, pembelajaran mereka sesuai dengan materi yang sesuai dengan instruksi guru Pendidikan jasmani. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Tes Iowa Brace yang terdiri dari 21 gerakan yaitu : *One foot touch head, Side Learning Rest, Graspevine, One Knee Balance, Stroock Stand, Double Heel Kick, Cross Leg Squat, Full Left Turn, One Knee Head To The Floor, Hop Backward,*

Forward Hand Kick, Full Squat Arm Circles, Half Trun JumpLeft Foot, Three Dips, Side Kick, Knee Jump To Feet, Russian Dance, Full Right Turn, The Top, Single Squat Balance, Jump Foot. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Yadika Kalijati sebanyak 2 kelas yang terdiri dari 42 siswa. Jumlah sampel akan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1.1 sampel siswa
Kelas X di SMA Yadika

No	Jurusan	Populasi	Putra	Putri
1	IPA	27	12	15
2	IPS	15	4	11
Jumlah		42	16	26

Adapun Analisis data mengikuti Langkah sebagai berikut:

1. Menurut uji statistik deskriptif, nilai eksperimen pre-test berkisar antara 0 sampai 25, dengan rata-rata 17,74 dan standar deviasi 5,715. Nilai rata-rata lebih besar dari nilai standar deviasi, artinya simpangan data yang terjadi rendah dan nilainya merata. Nilai postes eksperimen berkisar antara 0 sampai 30, dengan nilai mean 19,41 dan nilai standar deviasi 6,500. Nilai kontrol pretes terendah adalah 0, nilai tertinggi adalah 22, nilai mean adalah 16,20, nilai standar deviasi adalah 5,454, kemudian dijelaskan. Nilai rata-ratanya adalah 16,47 dan standar deviasinya adalah 5,592, artinya nilai mean lebih besar dari batas deviasinya dan nilainya terdistribusi secara merata. Nilai post-test eksperimental berkisar dari 0 sampai 25, dengan 25 sebagai nilai maksimum
2. Uji normalitas Dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat nilai residual yang berdistribusi tidak normal berdasarkan perhitungan memakai Uji Normalitas Shapiro-Wilk berbantuan SPSS, yang menghasilkan nilai signifikan 0,001-0,05.
3. Uji Homogenitas Nilai relevansi $0,734 > 0,05$ dapat dihitung dengan memakai hasil Uji Homogenitas berbantuan SPSS, yang menunjukkan bahwa setiap varians sampel adalah sama (homogen).

4. Uji Mann Whitney U Nilai relevansi(2-tailed) untuk hasil perhitungan SPSS di atas $0,015 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi diterima.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Dekriptif

Statistik deskriptif ialah data dipergunakan untuk mengidentifikasi data sebagaimana menjelaskan secara rinci atau memvisualkan informasi yang didapat. Menurut Ghozali (2018:19), analisis deskriptif adalah jenis analisis yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menguraikan bagian suatu data tertentu. Data yang dikumpulkan meliputi nilai total, minimum, maksimum, dan rata-rata (Mathematics, 2016). Nilai perhitungan menggunakan aplikasi SPSS untuk memperlancar proses perhitungan.

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	27	25	0	25	17.74	5.715
Post-Test Eksperimen	27	30	0	30	19.41	6.500
Pre-Test Kontrol	15	22	0	22	16.20	5.454
Post-Test Kontrol	15	25	0	25	16.47	5.592
Valid N (listwise)	15					

Gambar 1.1

Sumber: *SPSS 25 For Windows*

Pada gambar 1 Uji statistik deskriptif menjelaskan nilai pre-test eksperimen terendah sebesar 0, nilai tertinggi sebesar 25, diketahui nilai mean sebesar 17.74, serta nilai batas deviasi sebesar 5.715. nilai post-test eksperimen minimal angka 0, nilai maksimal angka 30, diketahui mean senilai 19.41, sudah termasuk standar deviasi sebesar 6.500 yang artinya nilai standar deviasi lebih kecil dari nilai mean disimpulkan kekeliruan fakta yang terjadi rendah dengan itu penyebaran nilainya sama banyak.

Selanjutnya menjelaskan pre-test kontrol minimal sebesar 0, maksimal sebesar 22, diketahui mean sebesar 16.20, dan standar deviasi sebesar 5.454. Nilai post-test eksperimen minimum sebesar 0, jumlah maksimal sebesar 25, diketahui jumlah

rata rata sebesar 16.47, serta jumlah standar deviasi sebesar 5.592 yang memiliki arti nilai standar deviasilebih kecil dari nilai rata rata sehingga kekeliruan data yang terjadi rendah maka penyebaran sama banyak.

2. Uji Normalitas

Tes normalitas merupakan sebuah tes yang digunakan untuk mengetahui bagaimana sebaran nilai berdistribusi normal atau tidak (Sintia et al., 2022). Berikut adalah data dari uji normalitas tes *motor educabilty* yang dibantu menggunakan aplikasi SPSS, sebagai berikut:

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Tes Motor Educability	Pre-test Eksperimen	.242	27	<.001	.727	27	<.001
	Post-test Eksperimen	.240	27	<.001	.783	27	<.001
	Pre-test Kontrol	.213	15	.066	.805	15	.004
	Post-test kontrol	.200	15	.109	.846	15	.015

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 1.2

Sumber: SPSS 25 For Windows

Berdasarkan hasil dari perhitungan menggunakan Uji Normalitas *Shapiro-wilk* berbantuan SPSS, diketahui dalam perhitungan *pretest* dan *posttest* Tes *Motor Educability* memiliki adanya nilai signifikan $0,001 < 0,05$, maka ditarik simpulannya bahwa adanya fakta residual berdistribusi tidak normal. Maka selanjutnya akan menggunakan statistic non-parametrik.

3. Uji homogenitas

adalah prosedur statistik bertujuan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih Kumpulan data sampel diambil populasi dengan varians yang sama (Sianturi, 2022). Berikut adalah data dari uji homogenitas tes *motor educabilty* yang dibantu menggunakan aplikasi SPSS, sebagai berikut:

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tes Motor Educability	Based on Mean	.117	1	40	.734
	Based on Median	.059	1	40	.809
	Based on Median and with adjusted df	.059	1	38.907	.809
	Based on trimmed mean	.061	1	40	.805

Gambar 1.3

Sumber: SPSS 25 For Windows

Berdasarkan dari hasil perhitungan dengan *based on mean*, mengetahui analisis nilai *pretest* dan *posttest* tes *motor educability* dapat diperoleh nilai signifikansi $0,734 > 0,05$, dengan begitu variansi sampel Homogen. Di karenakan uji normalitas dengan hasil tidak normal maka dengan demikian akan di lanjut uji Mann Whitney U Test.

4. Uji Mann Whitney U test

Mann Whitney U Test ialah salah satu uji non parametris apabila uji t independen tidak bisa dilakukan akibat dugaan (S1 & Kesehatan, 2017). Berikut adalah data dari Uji Mann Whitney tes *motor educabilty* yang dibantu menggunakan aplikasi SPSS, sebagai berikut:

Test Statistics^a

Hasil Tes Motor Educability	
Mann-Whitney U	110.000
Wilcoxon W	230.000
Z	-2.440
Asymp. Sig. (2-tailed)	.015

a. Grouping Variable: Kelas

Gambar 1.4

Sumber: SPSS 25 For Windows

Berdasarkan dari hasil perhitungan SPSS di atas, terlihat dalam gambar diketahui dengan jumlah signifikansi (2-tailed) $0,015 < 0,05$ maka dapat disimpulkan Hipotesis Diterima. Dengan berikut dinyatakan adanya pengaruh pembelajaran senam lantai terhadap *motor educability* yang signifikan antara hasil *pretest* dari pada hasil *posttest*. Hipotesis bermakna pembelajaran senam lantai terhadap *motor educability* yaitu $H_0 =$ Adanya pengaruh pembelajaran senam lantai terhadap *motor educability*.

PEMBAHASAN

Peneliti melakukan memiliki tujuan agar memahami pengaruh aktivitas pembelajaran senam lantai terhadap motor educability di SMA Yadika Kalijati. Peneliti memilih menggunakan cluster random sampling dengan pengambilan sampel yang homogen yaitu siswa SMA Yadika Kalijati. Pada pengkajian ini penulis memakai metode eksperimen, serta mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan design true-eksperimental design tipe pretest-posttest control group design. Prosedur ini digunakan peneliti dalam memberikan pengajaran pada perlakuan yaitu metode *peer teaching*.

Tahap awal yang dilakukan saat penelitian yaitu memberikan tes yang berupa Tes Iowa Brace dalam Pre-test tujuannya untuk mengetahui seberapa kemampuan Motor Educability siswa sebelum dilakukannya Treatment. Kemudian dilakukannya Treatment selama 8 kali pertemuan berupa pembelajaran senam lantai menggunakan metode *peer teaching*. Selanjutnya dilakukan kembali Tes Iowa brace dalam Post-test yang bertujuan untuk mengetahui kembali seberapa berpengaruhnya pembelajaran senam lantai terhadap Motor Educability. Selama Treatment berlangsung terdapat beberapa kendala yang terjadi, yang pertama minat belajar siswa terhadap pembelajaran olahraga sudah menurun jadi ketika kita memberikan materi pembelajaran respon siswa tidak begitu antusias, yang kedua matras yang biasa digunakan ketika pembelajaran senam lantai yaitu menggunakan kasur, akan tetapi kasur biasa digunakan senam lantai memiliki ketebalan busa yang sama dengan matras sekolah tersebut beralasan menggunakan kasur untuk menggantikan matras karena harga yang lebih murah

dan lebih awet dalam penggunaannya, yang ketiga tidak adanya ruangan olahraga sehingga peneliti melaksanakan Treatment di ruangan laboratorium.

Setelah semua dilakukan nilai pretest serta posttest dijadikan dasar agar dapat tau apakah adanya pengaruh pembelajaran senam lantai terhadap motor educability setelah diberikan perlakuan. Treatment ini dilakukan pada saat jadwal pembelajaran PJOK dan meminta ijin kepada guru olahraga untuk adanya pembelajaran olahraga tambahan, karena kebetulan pada bulan itu sekolah sedang sibuk mempersiapkan perpindahan kelas 12.

penulis menyajikan kajian olah data menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS dengan memakai rumus uji Mann Whitney U Tes. Nilai yang didapatkan sebelum mengadopsi rumus uji Mann Whitney U Tes, dilihat juga menggunakan rumus Uji Normalisasi Shapiro-wilk lalu Uji Homogenitas jika semua sudah mendapatkan data barulah dilakukannya uji Mann Whitney U Tes untuk mendapatkan hasil.

1. Pembahasan temuan 1, Terdapat Pengaruh Pembelajaran Senam Lantai Terhadap *Motor Educability* Di Kelas Eksperimen SMA Yadika Kalijati.

Berdasarkan hasil uji dari asumsi pertama menunjukkan adanya pengaruh positif serta signifikan diantara pembelajaran senam lantai atas *motor educability* siswa di kelas eksperimen. Dari hasil uji hipotesis *mann whitney*, peneliti telah melakukan berdasarkan pada skala nilai menunjukkan hasil adanya pengaruh yang signifikan dari pembelajaran senam lantai atas *motor educability* siswa di SMA Yadika Kalijati. Dengan mengetahui skala jumlah signifikansi $0,015 < 0,05$ maka dapat disimpulkan asumsi diterima.

Dari uraian diatas di tarik suatu kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pembelajaran aktivitas senam lantai terhadap *motor educability* di buktikan melalui adanya peningkatan nilai dari pretest ke posttest, dengan diketahui rata-rata nilai pretest 17,74 dan diketahui nilai rata-rata posttest 19,41, terjadi peningkatan nilai pretest ke posttest dengan rata-rata nilai 1,67. Peningkatan ini dapat dikatakan normal karena siswa-siswi yang bersekolah di SMA Yadika kalijati belum sama sekali mengenal tes *motor educability*, mereka baru menegtahuinya ketika peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut,

kebanyakan siswa meresponnya dengan baik karena atas dasar keingintahuan mengenai tes *motor educability* dan ingin mengetahui kemampuan motorik gerak masing-masing siswa.

2. Pembahasan temuan 2, Terdapat Pengaruh Pembelajaran Senam Lantai Terhadap *Motor Educability* Di Kelas Kontrol SMA Yadika Kalijati

Hipotesis kedua menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh pembelajaran senam lantai terhadap *motor educability* siswa di kelas kontrol”. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan dengan tes *mann whitney* didapat jumlah signifikansi $0,015 < 0,05$ dapat disimpulkan asumsi diterima. selanjutnya pembelajaran senam lantai diketahui dapat mempengaruhi kemampuan *motor educability* walaupun pada saat pembelajaran senam lantainya tidak memperhatikan aspek *motor educability* tersebut.

Dari penjelasan poin dua kesimpulannya terdapat pengaruh pembelajaran aktivitas senam lantai terhadap *motor educability* di buktikan melalui adanya peningkatan nilai dari pretest ke posttest, dengan diketahui rata-rata nilai pretest 16,2 dan diketahui nilai rata-rata posttest 16,5, terjadi peningkatan nilai pretest ke posttest dengan rata-rata nilai 0,3. Peningkatan nilai rata-rata ini termasuk kedalam cukup baik, hasil nilai rata-rata ini jelas berbeda antara regu eksperimen dengan regu kontrol, hal ini disebabkan karena regu eksperimen mendapatkan pelatihan senam lantai selama 8 pertemuan itu lebih memperhatikan setiap gerakannya aspek *motor educability* sedangkan di kelas kontrol yang pembelajarannya langsung dilakukan oleh guru pjok sekolah tersebut tidak memperhatikan aspek *motor educability* melainkan lebih memperhatikan terhadap penilaian dari gerakan senam lantai tersebut, dan ada perbedaan ketika pembelajaran senam lantai di kelas kontrol tidak mempelajari gerakan sikap lilin, bisa terjadi kemungkinan hal itu terjadi karena adanya sedikit perbedaan dalam metode pembelajaran yang di terapkakan sehingga mengakibatkan perbedaan nilai tes *motor educability*.

3. Pembahasan temuan 3, Terdapat Perbedaan Antara Pembelajaran Senam Lantai Terhadap *Motor Educabilty* Di Kelas Eksperimen Dan Pembelajaran

Senam Lantai Terhadap *Motor Educabilty* Di Kelas Kontrol SMA Yadika Kalijati

Menurut pengujian dari asumsi ketiga memperlihatkan perbedaan hasil tes *motor educability* pada kelompok eksperimen dan hasil tes *motor educability* kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan uji asumsi *mann whitney u tes* skala signifikansi $0,015 < 0,05$ disimpulkan hipotesis diterima. Disimpulkan tes ini hasilnya akan terlihat lebih baik ketika peserta didik mengenal dan melatih gerakan tersebut, terbukti oleh penulis ketika melaksanakan *pretest* nilainya hampir sama antara regu eksperimen dan regu kontrol, dengan begitu setelah mendapat perlakuan hasilnya jelas menunjukkan perbedaan hal itu diketahui pada saat melaksanakan *posttest* hasil test regu eksperimen lebih baik dibandingkan regu kontrol.

Medasarkan dari beberapa penelitian terdahulu mengenai kemampuan motorik oleh Rekha Ratri Julianti, Tuti Alawiyah (2016) “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap *Motor Educability*” Selepas anggota ekskul diberikan tugas memakai permainan kecil, dilakukan *posttest* untuk mencari fakta perubahan dari tugas sesuai instruksi. Dampak yang didapatkan dari nilai skala memakai rumus uji t adalah sebesar 16,42 sedangkan t tabel 1,706 memiliki arti pendapat nol ditolak. Dengan begitu memiliki kebedaan yang mencolok diantara hasil awal dan juga hasil akhir tes *motor educability*. Disimpulkan memiliki pengaruh positif yang di berikan permainan kecil atas suatu keahlian baru anggota ekskul. Secara statistik meningkatnya *motor educability* dengan permainan kecil 19.82%.

SIMPULAN

Merujuk pada hasil yang peneliti lakukan dan pembahasan serta analisis yang dilakukan dalam pengkajian ini maka diperoleh jawaban. Berikut jawaban kesimpulan dari kajian mengenai pengaruh aktivitas pembelajaran senam lantai terhadap *motor educability*:

1. Menemukan pengaruh pembelajaran senam lantai terhadap *motor educability* siswa pada kelas eksperimen sekolah menengah atas. Dengan diketahui rata-

rata nilai pretest 17,74 dan diketahui nilai rata-rata posttest 19,41, terjadi peningkatan nilai pretest ke posttest dengan rata-rata nilai 1,67.

2. Terdapat pengaruh pembelajaran senam lantai terhadap motor educability siswa pada kelas kontrol sekolah menengah atas. Dengan diketahui rata-rata nilai pretest 16,2 dan diketahui nilai rata-rata posttest 16,5, meningkatnya angka tes awal ke tes akhir dengan rata-rata nilai 0,3.
3. Terdapat perbedaan pengaruh pembelajaran senam lantai terhadap motor educability siswa pada regu eksperimen dan regu kontrol. Perilaku dapat dinyatakan dengan hasil mean nilai uji awal dan uji akhir di regu eksperimen 1,67 sedangkan hasil mean angka uji pertama dan uji akhir di regu kontrol 0,3. Menyimpulkan terdapat beda hasil angka pada regu eksperimen dan regu kontrol adalah 1,37.

merujuk pada data yang telah di uraikan disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara angka uji awal dan angka uji akhir. Maka untuk asumsi keseluruhan dari hasil pembelajaran senam lantai terhadap motor educability tersebut H_0 diterima = Adanya pengaruh pembelajaran senam lantai terhadap motor educability di SMA Yadika Kalijati dan adanya perbedaan hasil tes motor educability pada regu eksperimen dan regu kontrol.

Angka diperoleh dari pelatihan yang dilakukan selama delapan kali latihan dengan materi pembelajaran senam lantai. Kemampuan motor educability mulai terlihat jelas ketika siswa melaksanakan post-test yaitu mulai terlihat siswa yg memiliki tingkat motor educability tinggi terlihat mudah dalam melaksanakan tes iowa brace, sedangkan sebaliknya siswa yg memiliki tingkat motor educability rendah terlihat tetap kesulitan dalam melaksanakan tes iowa brace walaupun sudah diberikan treatment sebelumnya, akan tetapi walaupun sedikit kesulitan ada progres yang membaik dalam gerak motor educability

REFERENCES

- Adi, S. (2018). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 76(57), 66–74.
- Barat, J., & Educability, M. (2016). *Judika (jurnal pendidikan unsika)*.

4(November), 231–242.

Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>

Dwi Candra, R., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motor Educability Terhadap Hasil Latihan Teknik Dasar Sepakbola. *Jpes*, 4(2), 159–164. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>

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/um062v2i520_20p264-271

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>

Hardika, N., & Fuzita, M. (2022). Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Berbasis Senam Ritmik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 263–272. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.3295>

Islamin, N. S., Nasution, N. S., & Afrinaldi, R. (2022). Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Materi Lompat Kangkang Senam Lantai Berbasis Online Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Man 1 Kota Bekasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 94–103. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3623>

Mathematics, A. (2016). 9, 1–23.

Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan* (Alfabeta).

S1, P., & Kesehatan, M. I. (2017). *Modul 10 Uji Mann Whitney (Kode : MIK411)*.

Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 386–397. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>

Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika, Statistika, Dan Aplikasinya*, 2(2), 322–333.

Sunarya, A. S., Yuda, A. K., & Safei, M. M. (2022). Tingkat Pengetahuan Siswa

Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri Se-Kecamatan Tempuran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 125–136.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.2922>

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.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/1813>

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Alfabeta.

Virgiana, S. (2011). *Perbandingan Motor Educability Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Softball di SMAN 2 dan SMAN 6 Bandung*. Skripsi strata 1 pada FPOK UPI Bandung: tidak di terbitkan.

Widiastuti. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT: Bumi Timur Jaya