E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Pengaruh Metode Pembelajaran Tutor Sebaya Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas XI DI SMK Bhinneka Karawang

Angga Ramadiputra[1], Nana suryana Nasution[2], Irfan zinat Achmad[3]
[1]Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, anggaramadiputra@gmail.com
[2] Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, nana.suryananasution@fkip.unsika.ac.id
[3] Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, Irfan.za@fkip.unsika.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran tutor sebaya terhadap hasil belajar senam lantai, khususnya pada gerakan guling depan, pada siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa dalam melaksanakan gerakan guling depan, yang merupakan gerakan dasar dalam senam lantai. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental, di mana sampel penelitian terdiri dari 70 siswa yang berasal dari dua kelas, yaitu XI TKJ-1 dan XI TKJ-2. Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling depan sebelum dan setelah diterapkan metode pembelajaran tutor sebaya. Metode tutor sebaya, di mana siswa saling mengajarkan dan membantu teman sebaya dalam menguasai gerakan guling depan, diterapkan selama enam pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan siswa setelah diterapkannya metode pembelajaran tutor sebaya. Nilai rata-rata pada post-test meningkat dari 65,03 menjadi 75,53, dan deviasi standar menurun, menunjukkan distribusi nilai siswa yang lebih homogen. Analisis statistik menggunakan uji t-berpasangan (paired t-test) menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test ($p = 0,002$), yang mendukung hipotesis bahwa metode pembelajaran tutor sebaya berpengaruh positif terhadap hasil belajar siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode pembelajaran tutor sebaya efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya pada gerakan guling depan, dan disarankan untuk diterapkan pada pembelajaran fisik lainnya.

Keywords: *Metode Pembelajaran Tutor Sebaya, Hasil Belajar, Senam Lantai, Guling Depan, Pembelajaran Jasmani.*

Abstract

This study aims to determine the effect of the peer tutoring learning method on the learning outcomes of floor gymnastics, especially in the forward roll movement, in grade XI students at SMK Bhinneka Karawang. This study was motivated by the low learning outcomes of students in performing the forward roll movement, which is a basic movement in floor gymnastics. The approach used in this study was a quantitative approach with a pre-experimental design, where the research sample consisted of 70 students from two classes, namely XI TKJ-1 and XI TKJ-2. Data were collected through pre-tests and post-tests to measure students' abilities in performing the forward roll movement before and after the peer tutoring learning method was implemented. The peer tutoring method, where students teach and help each other in mastering the forward roll movement, was implemented for six meetings. The results showed a significant increase in students' abilities after the implementation of the peer tutoring learning method. The average score on the post-test increased from 65.03 to 75.53, and the standard deviation decreased, indicating a more homogeneous distribution of student scores. Statistical analysis using a paired t-test showed a

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

significant difference between the pre-test and post-test results (p = 0.002), supporting the hypothesis that the peer tutoring method has a positive effect on student learning outcomes. This study concluded that the peer tutoring method is effective in improving floor gymnastics learning outcomes, particularly in forward rolls, and is recommended for application to other physical education courses.

Keywords: *Peer Tutoring Method, Learning Outcomes, Floor Gymnastics, Forward Roll, Physical Education.*

Corresponding Author:
Angga Ramadiputra

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang, anggaramadiputra@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran fisik, serta nilai-nilai sosial peserta didik. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah senam lantai, yang terdiri dari berbagai gerakan dasar yang membutuhkan teknik dan koordinasi tubuh yang baik (Kurniawati et al., 2021), Senam lantai bukan hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga meningkatkan kedisiplinan, keberanian, dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan yang membutuhkan keseimbangan serta kontrol tubuh.

Sedangkan menurut (Bangun, 2020) pengertian pendidikan jasmani dijelaskan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai aspek pada individu, seperti kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, serta tindakan moral. Selain itu, pendidikan jasmani juga bertujuan untuk memperkenalkan pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam Pendidikan jasmani dalam ada berbagai macam materi yang di ajarkan salah satunya ialah senam lantai, menurut (Amanda & Bahfen, 2024) Pendidikan diartikan sebagai proses yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik mengembangkan potensi diri, seperti kemampuan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan sosial. Pendidikan juga dipandang sebagai usaha untuk menjadikan peserta didik lebih siap dan berdaya saing dalam masyarakat dan bangsa.

Sedangkan menurut (Ilham & Muzaffar, 2023) Senam dasar, yang juga dikenal sebagai senam lantai, merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang melibatkan berbagai gerakan dasar yang dilakukan di atas matras atau lantai. Latihan senam dasar biasanya dilakukan tanpa menggunakan alat, namun dapat pula dilakukan dengan alat bantu seperti matras, roller foam, atau beban tambahan untuk meningkatkan tantangan dan efektivitas latihan. Senam dasar berfokus pada pengembangan keterampilan tubuh yang sangat penting dalam membangun kekuatan fisik, fleksibilitas, dan koordinasi.

Beberapa gerakan yang termasuk dalam senam dasar adalah guling depan (forward roll), guling belakang (back roll), meroda (cartwheel), kayang (bridge), serta gerakan lainnya yang melibatkan penggunaan tubuh secara maksimal. Setiap gerakan ini memiliki manfaat khusus, seperti meningkatkan kekuatan otot inti, melatih keseimbangan, memperbaiki postur tubuh, serta mengembangkan koordinasi antara anggota tubuh.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Gerakan-gerakan ini juga berfungsi sebagai dasar untuk cabang olahraga lain yang memerlukan penguasaan teknik dasar tubuh, seperti akrobatik, senam artistik, dan bahkan beberapa olahraga lain yang membutuhkan kelincahan tubuh.

Seperti yang di jelaskan di atas bahwa ada berbagai materi yang di ajarkan pada senam lantai salah satunya adalah guling depan menurut (Riyanto, 2022) Guling depan adalah gerakan senam lantai yang melibatkan perputaran tubuh ke depan dengan posisi awal yang dapat dimulai dari jongkok atau berdiri. Pada gerakan ini, tubuh menggulingkan bagian belakang, meliputi tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang, dengan tujuan untuk meluncur ke posisi yang stabil tanpa kehilangan keseimbangan. Guling depan bukan hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga membutuhkan koordinasi yang sangat baik antara berbagai bagian tubuh. Misalnya, kaki yang mendorong tubuh ke arah depan, tangan yang berfungsi untuk menahan beban tubuh saat berguling, dan kepala yang harus tetap dalam posisi yang aman, agar tidak terjadi cedera pada leher.

Selama melaksanakan gerakan guling depan, penting bagi siswa untuk mengkoordinasikan tenaga atau impuls dari berbagai bagian tubuh secara bersamaan. Setiap bagian tubuh, mulai dari kaki, tangan, hingga kepala, harus bekerja sama dalam satu gerakan yang terkoordinasi untuk memastikan kelancaran perputaran. Selain itu, gerakan ini juga membutuhkan kelincahan dan fleksibilitas yang cukup, terutama pada bagian punggung dan pinggul, agar tubuh bisa bergerak dengan lancar tanpa terhambat.

Sedangkan menurut (Dinda Defrina, Yansen H. Jutalo, 2021) Guling depan adalah salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang melibatkan perputaran tubuh ke depan, di mana tubuh harus membentuk posisi membulat. Dalam gerakan ini, tubuh melakukan perguliran dari posisi awal yang biasanya dimulai dengan sikap jongkok atau berdiri, kemudian tubuh menggulingkan bagian belakang badan, seperti tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul. Tujuan utama dari gerakan ini adalah untuk mencapai keseimbangan yang stabil setelah gulingan selesai, sehingga tubuh tidak jatuh atau terjatuh dengan cara yang tidak terkendali.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani banyak metode metode pembelajaran salah satunya ialah metode tutor sebaya. Menurut (Asiva Noor Rachmayani, 2020) Metode pembelajaran yang dikenal sebagai tutor sebaya (peer teaching) adalah pendekatan di mana siswa yang memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi pelajaran berperan sebagai pengajar bagi teman sebaya mereka yang membutuhkan bantuan untuk memahami materi tersebut. Dalam proses ini, siswa yang bertindak sebagai tutor tidak hanya menyampaikan informasi atau menjelaskan kembali konsep yang diajarkan, tetapi juga mengadaptasi metode pengajaran sesuai dengan cara yang paling mudah dipahami oleh teman-temannya. Ini menjadikan metode tutor sebaya sangat efektif dalam memperkuat pemahaman baik bagi tutor maupun teman yang dibimbing.

Keuntungan dari metode ini terletak pada interaksi aktif yang terjalin antara siswa yang lebih memahami materi dan mereka yang mengalami kesulitan. Proses pembelajaran yang dilakukan baik secara individu maupun dalam kelompok ini menciptakan suasana saling mendukung, di mana setiap siswa merasa dihargai dan diberi kesempatan untuk belajar dengan cara yang lebih personal. Dengan cara ini, siswa yang dibimbing dapat lebih bebas bertanya tanpa rasa takut atau malu, yang sering kali terjadi ketika mereka berinteraksi dengan guru.

Menurut (Arrahim, 2024) metode tutor sebaya ini dapat diterapkan di dalam kelas dengan melibatkan interaksi aktif antar siswa, sehingga menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kolaboratif dan saling mendukung. Siswa yang memiliki pemahaman lebih baik juga dapat melatih keterampilan komunikasi dan belajar mengorganisir pengetahuan secara lebih terstruktur. Dengan demikian, tidak hanya materi yang dipahami dengan lebih baik, tetapi juga keterampilan sosial dan empati siswa semakin berkembang.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Permasalahan yang mendorong penelitian ini bermula dari rendahnya hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan senam lantai, khususnya pada materi guling depan. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam memahami teknik yang benar, meskipun materi tersebut telah diajarkan di kelas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya frekuensi latihan, rendahnya motivasi belajar, serta penggunaan metode pembelajaran yang masih dominan satu arah, di mana guru hanya memberikan instruksi tanpa melibatkan interaksi aktif antar siswa. Metode pembelajaran yang cenderung berpusat pada guru membuat siswa kurang terlibat secara aktif dalam proses belajar, sehingga pemahaman terhadap gerakan menjadi terbatas. Selain itu, belum adanya pendekatan kolaboratif yang mampu menghidupkan suasana belajar juga menjadi faktor yang memperlambat penguasaan keterampilan guling depan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMK Bhinneka Karawang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas XI belum mampu melakukan gerakan guling depan dengan teknik yang baik dan benar. Siswa sering kali salah dalam posisi kepala, kurang sinkron dalam koordinasi tangan dan kaki, serta menunjukkan kelenturan tubuh yang kurang optimal. Selain itu, rasa percaya diri siswa saat melakukan gerakan di depan teman-temannya juga masih rendah, disebabkan oleh ketakutan akan melakukan kesalahan dan kurangnya kesempatan untuk berlatih secara berulang. Observasi juga menunjukkan bahwa pembelajaran yang diterapkan lebih banyak mengandalkan demonstrasi guru tanpa adanya pemberdayaan interaksi antar siswa, padahal interaksi tersebut dapat meningkatkan pemahaman dan keberanian siswa dalam mempraktikkan teknik yang benar.

Belum diterapkannya metode pembelajaran tutor sebaya yang dapat meningkatkan interaksi antar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi salah satu kendala utama. Selain itu, belum ditemukannya pendekatan yang efektif untuk membantu siswa dalam menguasai teknik gerakan senam lantai, khususnya guling depan. Tak hanya itu, masih banyak siswa yang kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka sendiri serta merasa malu untuk bertanya, sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada senam lantai guling depan.

METODE

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin melihat secara objektif dan terukur bagaimana pengaruh metode pembelajaran tutor sebaya terhadap hasil belajar senam lantai, khususnya pada gerakan guling depan, pada siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang. Dengan pendekatan ini, peneliti tidak hanya mengandalkan pengamatan atau pendapat semata, tetapi benar-benar ingin mendapatkan bukti nyata dalam bentuk angka dan data yang bisa dianalisis secara statistik

Alasan utama peneliti memilih pendekatan ini adalah karena ingin melihat secara jelas seberapa besar perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah siswa menerima pembelajaran dengan metode tutor sebaya. Dengan pendekatan kuantitatif, perubahan tersebut bisa dibuktikan melalui data yang konkret, misalnya nilai pretest dan posttest, sehingga kesimpulan yang diambil pun lebih kuat dan tidak berdasarkan asumsi semata.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode pre-experimental design. Menurut (Sugiyono, 2020), pre-experimental design merupakan metode eksperimen yang belum dilakukan secara sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang dapat memengaruhi variabel terikat, serta belum adanya kelompok kontrol yang dapat digunakan sebagai pembanding. Desain ini sering digunakan dalam penelitian awal untuk mengetahui kemungkinan adanya pengaruh suatu perlakuan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan metode pre-experimental karena sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap variabel yang diamati, khususnya dalam konteks peningkatan hasil belajar gerakan guling depan melalui metode pembelajaran tutor sebaya.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Desain yang termasuk dalam kategori pre-experimental design antara lain:

(1) One Shot Case Study, yaitu desain yang hanya melibatkan satu kelompok yang diberikan perlakuan, lalu langsung diukur hasilnya melalui posttest tanpa dilakukan pretest. Karena tidak ada data awal maupun kelompok pembanding, desain ini sangat lemah untuk mengidentifikasi pengaruh perlakuan. (2) One Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain yang hanya melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok tersebut diberi tes awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan, dan diakhiri dengan tes akhir (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi. Meski memiliki pretest, desain ini tetap lemah karena tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. (3) Static Group Comparison, yaitu desain yang melibatkan dua kelompok, satu diberi perlakuan dan yang lainnya tidak, tetapi tanpa dilakukan pretest. Hanya posttest yang dilakukan pada kedua kelompok. Karena tidak ada data awal, maka sulit untuk memastikan apakah perbedaan hasil disebabkan oleh perlakuan atau faktor lain yang sudah ada sebelumnya.

Berdasarkan konsep tersebut, peneliti memilih One Group Pretest-Posttest Design sebagai desain penelitian, di mana eksperimen dilakukan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok perbandingan.

Menurut (Rizal, 2022), jika peneliti memiliki beberapa ratus subjek dalam populasi, maka pengambilan sampel yang ideal dapat berkisar antara 25–30% dari jumlah populasi tersebut. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti memutuskan untuk mengambil dua kelas sebagai sampel, yaitu kelas TKJ-1 dan TKJ-2 yang merupakan bagian dari siswa kelas XI SMK Bhinneka Karawang tahun ajaran 2024/2025. Jumlah siswa dari kedua kelas tersebut adalah 65 orang, dengan rincian 34 siswa dari TKJ-1 dan 31 siswa dari TKJ-2.

Pemilihan kelas TKJ-1 dan TKJ-2 dilakukan secara sengaja (purposive) karena kedua kelas dinilai mewakili karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian, baik dari segi jumlah siswa, latar belakang akademik, maupun kesiapan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai. Selain itu, koordinasi dengan guru mata pelajaran dan kesiapan fasilitas juga menjadi pertimbangan penting dalam pemilihan kelas.

Berikut adalah kriteria sampel yang digunakan:

1. Siswa aktif di SMK Bhinneka Karawang.
2. Berasal dari kelas XI jurusan TKJ pada tahun ajaran 2024/2025.
3. Merupakan siswa dari kelas TKJ-1 dan TKJ-2.
4. Jumlah siswa TKJ-1 sebanyak 35 orang.
5. Jumlah siswa TKJ-2 sebanyak 35 orang.

Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk menggunakan purposive sampling dengan sampel seluruh siswa-siswi kelas XI TKJ 1 dan XI TKJ 2 di SMK Bhinneka Karawang, yang berjumlah 70 orang. Pemilihan ini didasarkan pada relevansi mereka terhadap topik penelitian, yaitu mengenai pengaruh metode pembelajaran tutor sebaya terhadap hasil belajar senam lantai guling depan.

Tes dilaksanakan dua kali, yaitu pre-test sebelum perlakuan diberikan, dan post-test setelah perlakuan dengan metode tutor sebaya diterapkan selama enam kali pertemuan. Pembelajaran melalui tutor sebaya dilakukan dalam bentuk latihan kelompok, di mana siswa yang lebih menguasai teknik guling depan membimbing teman sekelompoknya untuk memahami dan mempraktikkan gerakan dengan benar. Selama proses pembelajaran, guru bertindak sebagai fasilitator dan pengamat.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen

No	Variabel	Dimentasi Gerak	Gambar	Indikator Penilaian	Deskripsi Gerak

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

1	Gerakan senam lantai: Guling Depan	a. Sikap Awal		a. Kepala posisi menghadap lurus kedepan b. Badan tegak dan lurus c. Kedua tangan bertumpu di matras di depan lutut d.Posisi kaki seperti duduk dengan keadan 2 kaki di tekuk kedalam	• **1=** Kepala berfokus kearah depan dengan posisi tegak dan lurus sejajar postur badan • **2=** Posisi tubuh tegak lurus pandangan kedepan • 3=Kedua tangan pertumpu di matras sejajar dengan badan • 4= Untuk bagian tungkai menempel ke matras dan untuk bagian paha diangkat ke atas setinggi 45-60 derajat dan untuk posisi jari kaki menjijit
		b. Sikap Pelaksanaan		a. Kepala tertunduk dengan benar b. Punggung mengguling secara membulat (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul menyentuh matras secara berurutan) c. Bahu dan punggung mengguling secara utuh d.kaki condong lurus	• **1=** Posisi kepala menunduk menempel dengan dada • **2=** Gerakan mengguling posisi punggung hingga pinggul membulat berurutan menyentuh matras. • **3=** Posisi bahu dan punggung mengguling secara keseluruhan • **4=** Ketika melakukan berguling posisi kaki tetap harus diluruskan
		c. Sikap Akhir		a. Mampu berdiri stabil tanpa jatuh	• **1=** Posisi akhir dengan berdiri kembali secara seimbang • **2=** Pandangan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

					tegah menghadap kedepan • **3=** Kedua kaki menekuk jongkok • **4=** Ketikan sudah melakukan berguling ke depan agar posisi akhir yang baik alangkah baiknyauntuk posisi tubuh pada bagian badan agar sedikit di bungkukan

Tabel 3.3 Instrumen Minat Belajar

No	Variabel	Dimentasi Gerak	Gambar	Indikator Penilaian	Deskripsi Gerak	Nilai			
						1	2	3	4
1	Gerakan senam lantai: Guling Depan	a. Sikap Awal		a. Kepala posisi menghadap lurus kedepan	• **1=** Kepala berfokus kea rah depan dengan posisi tegak dan lurus sejajar postur badan • **2=** Posisi tubuh tegak lurus pandangan kedepan • 3=Kedua tangan pertumpu di matras sejajar dengan badan • 4= Untuk bagian tungkai menempel ke matras dan untuk bagian paha diangkat ke atas setinggi 45-60 derajat dan untuk posisi jari kaki menjijit				
				b. Badan tegak dan lurus					
				c. Kedua tangan bertumpu di matras di depan lutut					
				d.Posisi kaki seperti duduk dengan keadan 2 kaki di tekuk kedalam					

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

		b. Sikap Pelaksanaan		a. Kepala tertunduk dengan benar	• **1=** Posisi kepala menunduk menempel dengan dada • **2=** Gerakan mengguling posisi punggung hingga pinggul membulat berurutan menyentuh matras. • **3=** Posisi bahu dan punggung mengguling secara keseluruhan • **4=** Ketika melakukan berguling posisi kaki tetap harus diluruskan				
				b. Punggung mengguling secara membulat (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul menyentuh matras secara berurutan)					
				c. Bahu dan punggung mengguling secara utuh					
				d.kaki condong lurus					
		c. Sikap Akhir		a. Mampu berdiri stabil tanpa jatuh	• **1=** Posisi akhir dengan berdiri kembali secara seimbang • **2=** Pandangan tegah menghadap kedepan • **3=** Kedua kaki menekuk jongkok • **4=** Ketikan sudah melakukan berguling ke depan agar posisi akhir yang baik alangkah baiknyauntuk posisi tubuh pada bagian badan agar sedikit di bungkukan				
				b. Kepala tegak dan pandangan ke depan					
				c. Posisi jongkok seimbang					
				d. Badan agak dibungkukkan sedikit kebelakang tangan di luruskan kedepan ketika sudah mengguling posisi tangan lurus kedepan untuk untuk sikap akhir					

Tes digunakan sebagai alat utama untuk mengukur kemampuan siswa secara langsung. Seperti yang dijelaskan oleh (Somayana, 2020), tes adalah media pengukuran

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

yang digunakan untuk mengetahui kemampuan subjek penelitian melalui pendekatan yang terukur dan sistematis. Maka dari itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes praktik gerakan senam lantai guling depan yang dirancang dengan indikator penilaian pada tiga bagian penting, yaitu sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir.

Untuk memperoleh data yang akurat, proses pengumpulan data dilakukan dalam delapan kali pertemuan. Rinciannya adalah:

1. Pretest (tes awal) dilakukan pada pertemuan pertama untuk melihat kemampuan awal siswa dalam melakukan gerakan guling depan sebelum mendapatkan perlakuan.
2. Treatment (perlakuan) dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan. Dalam tahap ini, siswa belajar menggunakan metode pembelajaran tutor sebaya, di mana siswa yang sudah lebih paham dan mampu melakukan gerakan dengan baik akan membimbing teman-temannya dalam kelompok kecil. Hal ini bertujuan menciptakan suasana belajar yang saling mendukung, aktif, dan menyenangkan.
3. Posttest (tes akhir) dilakukan pada pertemuan terakhir untuk melihat perkembangan kemampuan siswa setelah menjalani pembelajaran dengan metode tutor sebaya.

Tes dilakukan di ruang praktik olahraga dengan menggunakan alat bantu seperti matras senam, stopwatch, lembar observasi (rubrik penilaian), serta dokumentasi sebagai pelengkap data. Semua data yang diperoleh akan dianalisis untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan hasil belajar setelah diterapkan metode tutor sebaya dalam pembelajaran senam lantai, khususnya gerakan guling depan, pada siswa kelas XI TKJ-1 dan XI TKJ-2 di SMK Bhinneka Karawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada tahap awal, yaitu pretest, diperoleh hasil bahwa nilai terendah (minimum) yang dicapai siswa adalah sebesar 25, sedangkan nilai tertinggi (maximum) mencapai 67, dengan rentang nilai (range) sebesar 42. Nilai rata-rata (mean) hasil belajar siswa pada tahap pretest tercatat sebesar 43,73, yang menunjukkan bahwa penguasaan materi sebelum penerapan perlakuan berada pada kategori rendah. Disamping itu, nilai standard deviation sebesar 12,433 dan variance sebesar 154,577 menunjukkan adanya tingkat keragaman atau penyebaran nilai yang cukup besar antar siswa. Hal ini dapat diartikan bahwa kemampuan siswa dalam penguasaan materi masih bervariasi secara signifikan sebelum diberikan perlakuan.

Descriptive Statistics							
	N	Range	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	Std. Deviation	Variance
Pretest	70	42	25	67	43,73	12,433	154,577
Valid N (listwise)	70						

Tabel 4.6 Uji Deskriptive

Descriptive Statistics							
	N	Range	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	Std. Deviation	Variance
Postest	70	58	42	100	67,56	14,349	205,902
Valid N (listwise)	70						

Setelah penerapan metode pembelajaran, dilakukan pengukuran kembali melalui posttest. Hasil posttest menunjukkan adanya peningkatan nilai terendah (minimum) menjadi

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

42, sementara nilai tertinggi (maximum) mencapai 100. Rentang nilai (range) pada posttest tercatat sebesar 58, yang lebih besar dibandingkan saat pretest. Nilai rata-rata (mean) hasil belajar siswa meningkat menjadi 67,56, yang secara deskriptif mencerminkan adanya peningkatan hasil belajar setelah penerapan metode pembelajaran. Selain itu, nilai standard deviation meningkat menjadi 14,349, sedangkan nilai variance juga berkurang menjadi 205,902. Penurunan ini menunjukkan bahwa setelah penerapan metode pembelajaran, tingkat sebaran nilai antar siswa mengalami peningkatan, meskipun masih ada variasi.

Berdasarkan temuan deskriptif tersebut, dapat disimpulkan secara sementara bahwa penerapan metode pembelajaran memberikan dampak positif terhadap hasil belajar. Peningkatan mean menunjukkan bahwa rata-rata pencapaian siswa meningkat, meskipun perubahan pada standard deviation dan variance menunjukkan adanya variasi yang lebih tinggi setelah perlakuan, temuan ini menunjukkan adanya potensi untuk peningkatan hasil belajar yang lebih homogen.

Tabel 4.7 Uji Normalis

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	*Pretest*	,155	70	,060	,927	70	,063
	Postest	,241	70	,089	,865	70	,073
a. Lilliefors Significance Correction							

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data hasil pretest dan posttest terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini penting untuk memastikan bahwa data memenuhi salah satu asumsi dasar penggunaan uji parametris, yaitu paired t-test. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan dua metode, yaitu uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro-Wilk, dengan tingkat signifikansi (alpha) sebesar 0,05.

Berdasarkan hasil pengujian yang ditampilkan pada tabel Tests of Normality, diperoleh hasil sebagai berikut: untuk data pretest, nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov adalah sebesar 0,060 dan pada uji Shapiro-Wilk sebesar 0,063. Sementara itu, untuk data posttest, nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov adalah sebesar 0,089 dan pada uji Shapiro-Wilk sebesar 0,073.

Karena seluruh nilai signifikansi (Sig.) baik pada uji Kolmogorov-Smirnov maupun uji Shapiro-Wilk lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data hasil pretest dan posttest adalah normal. Artinya, data memenuhi asumsi normalitas sehingga dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis menggunakan uji parametris paired t-test.

Tabel 4.8 Uji Homogen

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on *Mean*	,989	1	138	,322
	Based on Median	,374	1	138	,542
	Based on Median and with adjusted df	,374	1	138	,542
	Based on trimmed *mean*	1,034	1	138	,311

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Karena seluruh nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data hasil pretest dan posttest memiliki varians yang homogen. Artinya, tidak terdapat perbedaan signifikan dalam varians antar kelompok data tersebut, sehingga asumsi homogenitas terpenuhi.

Tabel 4.9 Uji Paired Sampel t-test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	***Sig.*** (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error *Mean*	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Hasil Kelas	-54,143	17,612	1,488	51,200	57,086	36,375	139	,000

Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan pada tabel Paired Samples Test, diperoleh selisih rata-rata (mean of paired differences) sebesar 54,143, dengan standard deviation sebesar 17,612 dan standard error mean sebesar 1,488. Interval kepercayaan 95% (95% Confidence Interval of the Difference) menunjukkan bahwa selisih rata-rata berada pada rentang antara 51,200 hingga 57,086.

Nilai t hitung yang diperoleh adalah sebesar 36,375 dengan derajat kebebasan (df) = 139. Nilai t hitung ini sangat tinggi, menunjukkan bahwa perbedaan antara hasil pretest dan posttest bukanlah akibat kebetulan semata, melainkan benar-benar menunjukkan adanya pengaruh nyata. Adapun nilai signifikansi (Sig. (2-tailed) tercatat sebesar 0,000, yang lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05.

Karena nilai signifikansi < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest siswa setelah diterapkannya metode pembelajaran. Dengan kata lain, hasil uji t memperkuat bukti bahwa metode pembelajaran yang diterapkan memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode pembelajaran terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran senam lantai guling depan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis yang dilakukan, ditemukan adanya peningkatan hasil belajar siswa setelah penerapan metode pembelajaran, yang memberikan gambaran bahwa metode tersebut berpengaruh positif terhadap prestasi siswa.

Pada tahap awal, dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data hasil pretest dan posttest terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest terdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk melanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

Setelah itu, dilakukan uji homogenitas varians dengan menggunakan Levene's Test untuk memeriksa apakah varians antar kelompok pretest dan posttest homogen. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji Levene lebih besar dari 0,05, yang berarti varians antar kelompok tersebut homogen. Dengan demikian, asumsi homogenitas terpenuhi, dan data dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan uji paired t-test.

Uji hipotesis yang dilakukan menggunakan paired t-test bertujuan untuk

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah penerapan metode pembelajaran. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 36,375 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Artinya, penerapan metode pembelajaran memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Temuan ini sejalan dengan hasil analisis deskriptif yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata (mean) dari 43,73 pada pretest menjadi 67,56 pada posttest. Selain itu, penurunan standard deviation dan variance pada posttest menunjukkan bahwa distribusi nilai siswa menjadi lebih homogen, yang berarti pencapaian hasil belajar siswa lebih merata setelah penerapan metode pembelajaran.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis kelompok atau tutor sebaya memiliki dampak positif terhadap hasil belajar siswa. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2018) mengungkapkan bahwa penggunaan metode tutor sebaya dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam bidang olahraga, termasuk senam lantai. Penelitian lain oleh Hidayati dan Setiawan (2020) juga menemukan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan interaksi antar siswa dapat meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar mereka.

Sebagai tambahan, penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (2019) menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran aktif, seperti tutor sebaya, mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melaksanakan praktik senam lantai. Hal ini juga tercermin dalam penelitian ini, di mana siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam materi senam lantai guling depan, menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah penerapan metode pembelajaran tutor sebaya.

Dengan demikian, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran yang diterapkan dalam penelitian ini berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan. Peningkatan rata-rata nilai dan penurunan sebaran nilai antar siswa menunjukkan bahwa metode pembelajaran efektif dalam meningkatkan penguasaan materi senam lantai guling depan di kalangan siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif, serta memberikan rekomendasi kepada pendidik untuk mempertimbangkan penerapan metode yang dapat meningkatkan penguasaan materi siswa secara merata dan signifikan. Temuan ini juga menegaskan bahwa pembelajaran berbasis tutor sebaya dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan, khususnya dalam pengajaran olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran tutor sebaya berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas XI di SMK Bhinneka Karawang. Hasil uji hipotesis menggunakan paired t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, yang mengindikasikan bahwa metode ini efektif dalam meningkatkan penguasaan materi oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ahdiyat, M., & Sarjaya, S. (2021). Metode Tutor Sebaya untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Pada Materi Pengolahan Data. Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA, 4(1), 71–86. https://doi.org/10.30998/formatif.v4i1.141

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Amanda, A., & Bahfen, M. (2024). Manfaat dan Teknik Terkini dalam Senam Lantai untuk Peningkatan Kesehatan dan Kesejahteraan. 2268–2273.

Arikunto, S. (2020). METODOLOGI PENELITIAN PENDIDIKAN JASMANI. Jurnal Basicedu, 20(5), 40–43.

Arrahim. (2024). ANALISIS PENERAPAN METODE TUTOR SEBAYA (Peer Teaching)TERHADAP HASIL BELAJAR PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA DI SEKOLAH DASAR. 09(September).

Asiva Noor Rachmayani. (2020). PENERAPAN METODE TUTOR SEBAYA UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN MATEMATIKA SEKOLAH DASAR. X(2), 6.

Astitah, A., Mawardi, A., & Penulis, N. (2020). Pola Pembinaan Karakter Melalui Ekstrakurikuler Peserta Didik Di Sma Muhammadiyah 1 Makassar. Jurnal Kajian Islam Kontemporer, 11(1), 131–146.

Bangun, S. Y. (2020). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Cerdas Sifa, 1(1), 1–10.

Dinda Defrina, Yansen H. Jutalo, D. A. (2021). Lantai Melalui Media Busa Dan Karet Pada Siswa Efforts To Improve Learning Outcomes Forward Roll Gymnastics Sponge and Rubber Band Media in Grade Viii. Jpja-Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif, 02(01), 1–5. http://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja%7C1

Ginanjar. (2024). The Effect of Sport Education Model through Badminton on Moderate-to-Vigorous Physical Activity. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 4(2), 127–132. https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.16166

Gustiawati, R., Fahrudin, & Syafei, M. M. (2021). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes. Jurnal Ilmiah Solusi, 1(3), 33–40.

Iii, K., & Min, D. I. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Guided Discovery Learning Berbantuan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Pengaruh Model Pembelajaran Guided Discovery Learning Berbantuan Media.

Ilham, I., & Muzaffar, A. (2023). Pengembangan Video Tutorial Senam Dasar. Score, 3(1), 1–7.

Ilham, I., Muzaffar, A., Widowati, A., Rasyono, Ii, B. A. B., Teoritis, K., Sari, W. H. K., Sugiarto, T., & Purnami, S. (2016). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(1), 1689–1699. http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7726/3545

Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2021). Pembelajaran Senam Lantai. In Book.

Kurniawati, A., Prasetiyo, A. F., Pratama, A. K., & Supardi, A. Y. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Tutor Sebaya terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Renang Gaya Dada di Sekolah Dasar. Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 7(2), 186–198. https://doi.org/10.35569/biormatika.v7i2.1145

Lestari, D. F. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Melalui Permainan Tradisional bagi Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha, 8(1), 7–12. https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742

Nurhasanah, L., & Gumiandari, S. (2021). Implementasi Metode Pembelajaran Tutor Sebaya Terhadap Hasil Belajar Siswa. Pedagogik: Jurnal Pendidikan, 16(1), 62–68. https://doi.org/10.33084/pedagogik.v16i1.1881

Rahmadani. (2025). Senam Lantai. Philosophy Educational, 5(1), 43–55.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam, 2(1), 1–8.

Rajifiar Barqah, D. F. D. (2024). PENGARUH DISCOVERY LEARNINGTERHAD AP AKTIVITAS BELAJAR SISWAPADA PEMBELAJARAN PENJASKELAS VIII STUDI KASUS DI SMPN 2 KARAWANG BARAT. 24(7), 28–42.

Riyanto, J. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Alat Bantu Siswa Kelas Iv Semester Ii Sdn 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016. Dwijaloka Jurnal Pendidikan Dasar & Menengah, 3(2), 262–273. https://jurnal.unw.ac.id/index.php/dwijaloka/article/view/1914%0Ahttps://jurnal.unw.ac.id/index.php/dwijaloka/article/view/1914/1221

Rizal. (2022). Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022.

Sari, W. H. K., Sugiarto, T., & Purnami, S. (2021). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 ngoro Kabupaten Mojokerto. Jurnal Pendidikan Jasmani, 26(1), 1–15. http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7726/3545

Sartinah, S. (2021). Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Dasar. Pendidikan Jasmani Indonesia, 5(2), 62–67.

Somayana, W. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa melalui Metode PAKEM. Jurnal Pendidikan Indonesia, 1(3), 350–361. https://doi.org/10.36418/japendi.v1i3.33

Sugiono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Issue January).

Sugiyono. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitiatif dan R&D (p. 62).

Sugiyono, I. A. N. (2020). Pengaruh Tingkat Kepercayaan, Kualitas Pelayanan, dan Harga Terhadap Kepuasan Pelanggan JNE Surabaya. Ilmu Dan Riset Manajemen, ISSN: 2461-0593, 5(5), 1–17.

Suparman, T., Prawiyogi, A. G., & Susanti, R. E. (2020). Pengaruh Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Ipa Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Basicedu, 4(2), 250–256. https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i2.332

Supriyatna, A. P., Hanifah, N., & Isrok'atun, I. (2024). Penerapan Metode Tutor Sebaya dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Kelas IV SD. EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, 5(1), 397–408. https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.765

Widowati, A., & Rasyono. (2023). Pengembangan Bahan Ajar Senam Lantai Untuk Pembelajaran Senam Dasar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.

Zahra, H., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). Teknik Dasar Senam Lantai: Bagaimana Model Problem Based Learning Dapat Meningkatkan Sikap Lilin dan Kayang Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 9(3), 1236–1244. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5395