



## PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN POLA GERAK DOMINAN TERHADAP HASIL BELAJAR *FORWARD ROLL* SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR

<sup>1</sup> Zulkifli A. Lamusu

Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: <sup>1</sup> [zulkifli.lamusu@ung.ac.id](mailto:zulkifli.lamusu@ung.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan dari pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pembelajaran pola gerak dominan terhadap hasil belajar *forward roll* siswa kelas IV sekolah dasar. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu seluruh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 03 Dulupi Kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo yang berjumlah 14 orang. Metode penelitian yang digunakan yaitu uji t dengan perolehan skor data variabel  $X_1$  tertinggi adalah 80, dan skor yang terendah yaitu 40. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 60 dan nilai varians sebesar 246.2 serta standar deviasi sebesar 15.69. Selanjutnya pada data variabel  $X_2$  diperoleh skor tertinggi 100 dan skor terendah 60. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 88.57 sedangkan nilai varians sebesar 167.03 dan nilai standar deviasi sebesar 12.92. Dari skor di atas di peroleh harga  $t_{hitung} = 10.42$  dan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha 0,05$ ;  $dk = n - 1$  ( $14 - 1 = 13$ ) ditemukan harga 3.01 dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 10.42 > t_{tabel} = 3.01$ ). Berdasarkan kriteria pengujian, terima  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran pola gerak dominan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *forward roll*.

**Kata Kunci:** Pola Gerak Dominan, Hasil Belajar *Forward Roll*

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine how much influence the dominant motion pattern learning model has on the learning outcomes of forward roll of fourth grade elementary school students. The method in this study was a pseudo experiment with sampling using total sampling, namely all fourthgrade students of Negeri 03 Dulupi Elementary School, Dulupi District, Boalemo Regency, a total of 14 people. The research method used is the t-test with the acquisition of the highest  $X_1$  variable data score is 80, and the lowest score is 40. After analysis, the average value is 60 and the variance value is 246.2 and the standard deviation is 15.69. In addition, the  $X_2$  variable data received the highest score of 100 and the lowest score of 60. After the analysis, the average score was 88.57, while the variance value was 167.03 and the standard deviation value was 12.92. From the above scores, the price of  $t_{hitung} = 10.42$  and  $t_{table}$  at  $\alpha 0.05$ ;  $dk = n - 1$  ( $14 - 1 = 13$ ) found the price of 3.01, thus  $t_{hitung}$  is greater than  $t_{table}$  ( $t_{hitung} = 10.42 > t_{table} = 3.01$ ). Based on the test criteria, we accept  $H_0$  when  $t_{count} > t_{table}$ . Thus, it can be concluded that the dominant motion pattern learning model has a significant influence on the learning results of forward roll.*

**Keywords:** Dominant Motion Patterns, Forward Roll Learning Results

## PENDAHULUAN

Kurikulum PJOK khusus bagi siswa kelas IV sekolah dasar memiliki beberapa materi pembelajaran antara lain adalah senam. Materi pembelajaran senam di sekolah berbeda dengan materi pembelajaran senam yang ada di club-club, dimana setiap teknik dan bentuk gerakannya harus dikuasai dengan sempurna. Lain halnya di sekolah dasar, dalam pembelajaran senam khususnya senam lantai, siswa tidak dituntut untuk menguasai teknik-teknik gerakan yang sebenarnya, namun yang terpenting bagi siswa kelas IV sekolah dasar hanya dibatasi dengan mengenal dan mengetahui beberapa gerak dasar dalam senam seperti pola gerak bertumpu, tolakan, berputar, keseimbangan, mendarat pada guling samping dan guling depan. Adapun kegiatan-kegiatan keterampilan gerak dasar di atas dikembangkan secara bertahap dan berkesinambungan. Dengan demikian untuk memudahkan siswa dalam mempelajari dan memahami serta mempraktekkan setiap gerakan senam lantai maka perlu adanya pemilihan pendekatan-pendekatan pembelajaran yang terpola serta termodifikasi, tujuannya adalah untuk menambah serta mengembangkan penguasaan berbagai keterampilan gerak dasar.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang menekankan unsur-unsur modifikasi pada siswa sekolah dasar yaitu model pola gerak dominan hal ini dikarenakan model pola gerak dominan merupakan landasan untuk menguasai keterampilan gerakan yang lebih kompleks. Namun sayangnya model pola gerak dominan sangat jarang ditemukan penerapannya di lapangan, dan kecenderungan model, metode maupun strategi pembelajaran selamanya bersifat konvensional. Khususnya pada materi yang berkaitan dengan *forward roll*, pendekatan-pendekatan pembelajaran yang bersifat konvensional lebih cenderung digunakan oleh guru, alasan utama guru selalu memilih pendekatan pembelajaran yang bersifat konvensional yaitu karena kekhawatiran guru itu sendiri terhadap kemungkinan terjadinya cedera pada siswa. Di samping itu alasan lain yang menyebabkan guru cenderung menggunakan pendekatan-pendekatan bersifat konvensional sebagai model, metode maupun strategi mengajar pada materi *forward roll* karena dalam penerapannya di lapangan pendekatan pembelajaran ini lebih banyak melibatkan guru secara aktif dalam setiap pelaksanaan praktek sehingga dengan demikian guru lebih mudah mengawasi siswa agar tidak melakukan kegiatan-kegiatan yang beresiko cedera.

Dari uraian di atas maka perlu adanya penerapan model pembelajaran pada materi *forward roll* yang searah dengan karakteristik belajar siswa, apabila hal ini tidak diperhatikan maka akan berdampak kurang efektifnya pengembangan dan peningkatan keterampilan gerak dasar siswa, dan di samping itu bisa menyebabkan banyak siswa yang tidak dapat melakukan bentuk-bentuk gerakan yang harus dilakukannya sehingga hasil belajarnya belum seperti yang diharapkan. Lebih lanjut dampak lain yang akan dirasakan siswa dengan perlakuan pembelajaran bersifat konvensional yaitu hanya bisa sedikit merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani mereka. Dengan demikian apabila hal ini terjadi maka aktivitas belajar yang dikemas oleh guru PJOK dapat menghalangi peningkatan keterampilan gerak dasar dan peningkatan taraf kebugaran jasmani siswa.

Di kota Gorontalo, khususnya di Sekolah Dasar Negeri 06 Pulubala Kecamatan Pulubala Kabupaten Gorontalo, rata-rata sebagian besar siswanya kurang mengetahui bahkan tidak berani dalam melakukan gerak dasar *forward roll* serta belum sepenuhnya mengacu pada panduan K 13 serta Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar, oleh karena itu tidak jarang guru PJOK di sekolah tersebut masih menggunakan model pembelajaran yang sifatnya konvensional, alasannya karena guru PJOK yang ada di sekolah tersebut merasa khawatir jangan sampai terjadi cedera pada siswa, dengan kondisi ini maka hasil belajar *forward roll* yang diinginkan belum seperti yang diharapkan. Dari uraian di atas di atas, penulis tertarik

untuk melaksanakan uji coba model pembelajaran pola gerak dominan pada siswa kelas IV sekolah dasar Negeri 03 Dulupi kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo.

## METODE

### Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu serta desain penelitian yaitu *non randomized pre test post test group desain*. Selanjutnya pengukuran hasil belajar menggunakan *rubric* penilaian dalam bentuk penilaian berskala atau *rating scale*.

### Instrumen Penelitian

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen bentuk penilaian berskala (*rating scale*) dalam bentuk *rubric* penilaian. Instrumen ini meliputi tes senam ketangkasan berdasarkan pokok bahasan materi pembelajaran PJOK kelas IV siswa sekolah dasar. Adapun format tes untuk mengukur hasil belajar *forward roll*.

NO	Nama Sampel	Aspek yang diamati					Hasil	Rata-Rata	Keterangan
		1	2	3	4	5			
1									
2	<b>Dst</b>								

Keterangan:

1. Posisi tangan saat diletakkan di atas matras
2. Posisi kaki dibuka selebar bahu dan dagu menempel di dada
3. posisi pantat leher dan punggung saat kepala berada diantara kedua lengan
4. Saat melakukan putaran badan kedepan posisi kepala dibungkukkan hingga dagu menyentuh dada dan pantat leher serta punggung hingga bagian belakang badan dan bokong menyentuh di atas matras
5. Sikap akhir, tangan diluruskan ke depan sambil berdiri.

### Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data diawali dengan melakukan tes awal pada objek yang dijadikan sampel pada penelitian ini, setelah itu peneliti memberikan *treatment* atau perlakuan sesuai jumlah pertemuan materi yang berdasarkan penetapan jumlah pertemuan pokok bahasan pada silabus. Kemudian setelah perlakuan peneliti kembali melakukan tes yang terakhir (*post test*).

## HASIL

### Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh di lapangan, maka dalam bab ini diberikan gambaran dan analisis data temuan yang berkaitan dengan penelitian dengan judul pengaruh model pembelajaran pola gerak dominan terhadap hasil belajar *forward roll* pada siswa kelas IV sekolah dasar. Selanjutnya data tersebut diolah untuk mengetahui normalitas dan uji hipotestisnya dengan menggunakan statistik uji-t. Adapun data hasil penelitian untuk skor hasil belajar *forward roll* pada siswa yang diperoleh pada tes dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.1 Skor Hasil Belajar Senam Lantai**

No	Kelas	Ukuran Sampel	Hasil Penilaian	
			tertinggi	terendah
1	Pre Test	14	80	40
2	Post Test	14	100	60

Untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan, maka pemberian perlakuan berdasarkan pada rancangan atau desain penelitian yakni *one group pretest posttest desaign* yaitu pemberian tes awal sebelum dilakukan perlakuan yang berupa penerapan model pembelajaran pola gerak dominan terhadap hasil belajar senam lantai dan dilakukan tes akhir untuk melihat pengaruh model pembelajaran tersebut.

### Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum masuk ke pengujian selanjutnya langkah yang akan dilakukan adalah menentukan rata-rata  $\bar{x}$  dari hasil *pre test* dan *post test*, mencari nilai varians ( $S^2$ ), standar deviasi (S), uji normalitas dan homogenitas data dari hasil belajar senam lantai atau fariabel terikat (Y).

Metode Latihan	Pre Test	Post Test
Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan	Skor tertinggi= 80 Skor terendah= 40 Rata-rata= 60 Standar deviasi= 15.69 Varians= 246.2	Skor tertinggi= 100 Skor terendah= 60 Rata-rata= 88.57 Standar deviasi= 12.92 Varians= 167.03

Berdasarkan tabel di atas dapat dicermati bahwa hasil capaian setelah dilakukan treatment dengan penerapan Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan terhadap *forward roll* mengalami peningkatan hasil belajar. Hal ini dapat dilihat pada hasil selisih rata-rata, di mana data yang diperoleh pada *pre test* yaitu sebesar 60, kemudian setelah diberikan *treatment* berupa penerapan Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan dan pengambilan data *pos test* mengalami perubahan berupa peningkatan sebesar 88.57. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut:

### Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X<sub>1</sub>

Skor data variabel X<sub>1</sub> dalam penelitian ini adalah skor data yang dijarah sebelum adanya pelaksanaan treatment pada siswa yang menjadi sampel terhadap hasil belajar *forward roll*. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa skor tertinggi adalah 80, dan skor yang terendah yaitu 40. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 60 dan nilai varians sebesar 246.2 serta standar deviasi sebesar 15.69.

### Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X<sub>2</sub>

Skor data variabel X<sub>2</sub> adalah skor data yang dijarah setelah pelaksanaan eksperimen terhadap hasil belajar *forward roll*. Dari data yang diperoleh menunjukkan skor tertinggi 100 dan skor terendah 60. Setelah dilakukan analisis diperoleh skor rata-rata 88.57 sedangkan nilai varians sebesar 167.03 dan niai standar deviasi sebesar 12.92.

### Pembahasan

Berdasarkan pengujian dan hasil analisis data yang ditemukan menunjukkan bahwa model pembelajaran pola gerak dominan secara signifikan berpengaruh positif terhadap hasil belajar *forward roll* pada siswa kelas IV sekolah dasar. Hal ini memperjelas bahwa kelemahan dari proses pembelajaran dalam PJOK di sekolah dasar bukan semata-mata pemilihan dan pengembangan materi yang memerlukan penyesuaian dengan keadaan siswa, akan tetapi kelemahannya lebih banyak pada pengembangan model pembelajarannya, ini dibuktikan di mana hasil belajar *forward roll* pada senam ketangkasan siswa kelas IV sekolah dasar yang dibelajarkan dengan menggunakan model pembelajaran pola gerak dominan mengalami perubahan secara progresif. Peningkatan tersebut antara lain yaitu siswa terbentuknya rasa percaya diri dan sikap keberanian siswa dalam melakukan rangkaian gerakan-gerakan senam secara umum dan gerak dasar *forward roll* secara khusus, bertambahnya perbendaharaan gerak siswa dalam rangkaian gerakan senam khususnya gerak dasar *forward roll*, siswa lebih terampil melakukan setiap keterampilan gerakan berdasarkan karakteristik ataupun ciri khas dari pada keterampilan gerak dari masing-masing siswa, siswa memahami urutan dari pada rangkaian gerakan *forward roll*. Dengan demikian siswa lebih mudah dalam melakukan gerak dasar *forward roll* dengan tepat. Berdasarkan peningkatan keterampilan yang telah di jelaskan, maka guru PJOK harus memperhatikan aturan atau prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa sekolah dasar, terutama tugas gerak yang diberikan oleh guru harus selalu disesuaikan dengan kemampuan gerak siswa agar tugas gerak yang sedang dipelajarinya dapat dikuasai dengan baik dan benar. Jika demikian pelaksanaan proses pembelajaran PJOK di sekolah dasar, maka akan tercermin guru sebagai seorang pendidik dan bukan sebagai seorang pelatih.

Sehubungan dengan hal tersebut dan berdasarkan penghitungan serta analisis data, maka dapat diasumsikan bahwa model pembelajaran pola gerak dominan merupakan model pembelajaran yang dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar *forward roll* siswa kelas IV sekolah dasar, hal ini disebabkan karena model pembelajaran pola gerak dominan merupakan salah satu model pembelajaran yang lebih menekankan pada pengembangan modifikasi. Tujuan dari pada penekanan pengembangan modifikasi yaitu agar siswa dapat memahami maksud dari pada jalannya pembelajaran.

Model pembelajaran pola gerak dominan merupakan pendekatan model pembelajaran yang menekankan pembekalan pola gerak yang mendasari terkuasainya keterampilan senam ketangkasan secara umum dan gerak dasar *forward roll* secara khusus, karena itu perannya dianggap dominan, dengan demikian maka pendekatan pola gerak dominan dalam pembelajaran *forward roll* sangat penting karena merupakan landasan untuk menguasai rangkaian gerakan *forward roll* yang lebih kompleks. Dari uraian tersebut maka pola gerak dominan sangatlah cocok untuk diterapkan pada siswa sekolah dasar, alasan yang menarik dari pola gerak dominan dikatakan cocok bagi siswa sekolah dasar, yaitu di samping penerapannya secara terpola juga secara berkesinambungan dari gerakan yang sederhana hingga ke yang kompleks.

Penelitian dengan model pembelajaran pola gerak dominan ini dimaksud adalah untuk mengukur dan memperoleh gambaran tentang pengaruh dari pada model pembelajaran pola gerak dominan terhadap hasil belajar *forward roll*. Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dianalisis dengan pengujian statistik, menunjukkan bahwa adanya Pengaruh Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan Terhadap Hasil Belajar *Forward Roll* Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Dasar Negeri 03 Dulupi Kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo.

Dengan memperlihatkan hasil pengujian pada sebelum pelaksanaan eksperimen dan setelah pelaksanaan eksperimen menunjukkan adanya kesimpulan bahwa terjadi pengaruh

yang signifikan antara skor tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan terhadap hasil belajar *forward roll* pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Dasar Negeri 03 Dulupi Kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo. Ini didasarkan pada analisis secara statistik dengan perolehan harga  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{daftar}$  harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian maka hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat pengaruh model pembelajaran pola gerak dominan terhadap hasil belajar *forward roll* siswa kelas IV Sekolah Dasar Dasar Negeri 03 Dulupi Kecamatan Dulupi Kabupaten Boalemo teruji dan dapat diterima.

## REFERENSI

- Darmadi. 2017. Pengembangan Model Dan Metode Pembelajaran Dalam Dinamika Belajar Siswa. Yogyakarta. Deepublish Publisher  
<https://media.neliti.com/media/publications/56566-ID-none.pdf>  
(diakses 09/06/2023)  
<https://lpm.amikompurwokerto.ac.id/hakekat-model-pembelajaran/>  
(diakses 10/06/2023)  
<https://www.sportstars.id/read/gerakan-roll-depan-teknik-dasar-dan-manfaatnya-bagi-tubuh-77cdy7?page=all> (diakses 10/06/2023)  
<https://www.gurusiana.id/read/agusparcoxsetiawan/article/pola-gerak-dominan-apaan-sih-1255705> (diakses 10/06/2023)
- Hadjarati dan Haryanto. Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 1 Oktober 2020. ISSN: 2549-1415
- Isrok'atun dan Rosmala. 2018. Model-Model Pembelajaran Matematika. Jakarta. Bumi Aksara
- Nugraha. Studi Pengaruh Daring Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika Kelas IV. Jurnal Inovasi Penelitian. Vol.1 No.3 Agustus 2020. ISSN 2722-9467.
- Octavia. 2020. Model-Model Pembelajaran. Yogyakarta. Depublish
- Ramadin dkk. 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. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Volume 2, Nomor 1, April 2021.
- Rosidi. Penerapan Metode Kombinasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Materi Senam Lantai. Jurnal Educatio FKIP UNMA. Volume 6, No. 1, June 2020, pp. 106-111. E-ISSN 2548-6756
- Suharjana. 2008. *Pola Gerak Dominan Dalam Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar Kelas Rendah*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tauskal dkk. Penerapan Pola Gerak Dominan Berbasis Video Tutorial Sebagai Media Terapi Fisik ABK. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 6, Nomor 1, Juli – Desember 2022. E – ISSN:2597-6567