

**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**

Ramadin<sup>\*1</sup>, Didi Yudha Pranata<sup>2</sup>, Irfandi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena

**Abstrak**

Pembelajaran penjas di smas malem putra 1 darul imarah kabupaten aceh besar menunjukkan bahwa keterampilan roll depan dan roll 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 dapan melakukan depan dan roll belakang dengan baik. adapun tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan roll depan dan roll belakang cabang olahraga senam lantai pada siswa sma swasta 1 malem putra darul imarah kabupaten aceh besar dan untuk mengetahui apakah model pembelajaran berpengaruh terhadap keterampilan depan dan roll belakang cabang olahraga senam lantai pada siswa sma swasta malem putra 1 darul imarah kabupaten aceh besar. jenis penelitian ini kuantitatif. populasi dalam penelitian ini siswa kelas x sma swasta malem putra 1 darul imarah kabupaten aceh besar sampel dalam penelitian ini siswa kelas-x ipa 1 sebanyak 20 orang teknik pengumpulan data menggunakan tes, data dianalisis dengan rumus t-hitung . hasil penelitan menunjukkan bahwa. terdapat 19 orang siswa (63,33%) dan telah mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM). Nilai rata-rata siswa mencapai 76,30. nilai t-hitung sebesar 1,82 > 1,729, maka hipotesis diterima. hal ini berarti bahwa hipotesis yang berbunyi " terdapat 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.

**Kata Kunci:** gaya komando, roll depan, roll belakang

**Abstract**

*Physical education learning at SMA Malem Putra 1 Darul Imarah, Aceh Besar District, shows that the front roll and back roll skills in the teaching and learning process in class X are still not well developed. this is because the learning methods do not attract students. In general, students have not been able to do the front and back rolls well. As for the purpose of this study to determine how much influence the command style learning model has on the front and rear roll skills of floor gymnastics in private high school students 1 Malem Putra Darul Imarah, Aceh Besar District and to find out whether the learning model has an effect on front and roll skills. Behind the floor gymnastics branch of private high school students*

*Malem Putra 1 Darul Imarah, Aceh Besar District. this type of research is quantitative. The population in this study were students of class x private high school malem p [utra 1 darul imarah Aceh district, the sample size in this study was 20 students of class x ipa 1 data collection techniques using tests, data were analyzed with the t-count formula. research results show that. There are 19 students (63.33%) and have reached the minimum completeness criteria (KKM). The average score of students reached 76.30. t-value is 1.82 > 1.729, then the hypothesis is accepted. this means that the hypothesis which reads "there is an influence of the command style learning model on the front roll and back roll skills of floor gymnastics in private high school students malem male 1 darul imarah, Aceh Besar district"*

**Keywords:** *command style, front roll, back roll*

## **PENDAHULUAN**

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 olahragaitu sendiri tidak berubah-ubah (Mulyono, 2016)

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, 2011

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 (floor 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

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

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 28 murid terdapat 20 orng atau 71,43% dalam melakukan roll depan dengan kategori kurang, sedangkan 8 atau 28,57% 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”.

### **Model Pembelajaran Gaya Komando**

Gaya komando merupakan gaya mengajar yang menitik beratkan pada guru. Menurut Husdarta & Saputra 2000 “gaya komando bertujuan mengarahkan siswa dalam melakukan tugas gerak secara akurat dan di dalam waktu yang singkat. Pendapat lain dikemukakan Lutan 2000 “Gaya komando adalah pendekatan mengajar yang paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan segala aspek pengajaran. Guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar Pada gaya komando ini, siswa harus mengikuti segala instruksi yang disampaikan oleh guru.

Menurut Husdarta & Saputra 2000 dalam gaya komando peran guru sangat dominan yaitu : ***Membuat segala keputusan dalam pembelajaran.***

Membuat segala yang terkait dengan mata pelajaran, susunan pelaksanaan tugas, memulai dan mengakhiri waktu pelaksanaan pengajaran, interval, dan mengklarifikasi berbagai pertanyaan siswa.

Memberi umpan balik kepada siswa mengenai peran guru dan materi.

Mengajar dengan gaya komando sangat bergantung pada inisiatif dan kreatifitas guru dalam menyajikan materi pelajaran. Siswa hanya mengikuti dan melakukan tugas yang diinstruksikan dari guru. Hal yang terpenting dalam gaya komando adalah penjelasan harus disampaikan dengan singkat dan langsung tertuju pada maksud. Tekanannya adalah pemberian kesempatan kepada siswa untuk berlatih sebanyak mungkin.

### ***Pengertian Senam Lantai***

Senam lantai atau senam ketangkasan merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakangerakan senam lantai sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan..Senam ketangkasan atau senam lomba menurut FIG yang telah dikutip oleh Agus Mahendra, 2013 Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya otot, kelenturan juga keseimbangan dari seluruh bagian tubuh.Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keteraturan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan tertentu suatu cabang olahraga.

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur.Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.Deni Kurniawan 2012mengemukakan bahwa senam ada berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dll.Biasanya di sekolah menengah atas, guru-guru mengajarkan senam-senam yang mudah dicerna oleh murid, seperti senam lantai, SKJ dan senam pramuka.

Menurut Mahmudi Sholeh dikutip dalam Iwan 2013, senam lantai (floor exsercse) merupakan salah satu rumpun dari senam, sesuai dengan istilah "lantai" maka gerakan-gerakannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani yang merupakan alat yang digunakan. Senam lantai juga disebut dengan istilah latihan bebas sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak membawa atau menggunakan alat (suatu benda).Sedangkan senam menurut Heryana dan Veiyanti. 2010

adalah salah satu cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh. Senam lantai juga merupakan salah satu senam yang dipertandingkan sampai tingkat internasional. Latihan senam dapat dilakukan dalam ruangan (bangsal), lapangan rumput, matras untuk menjaga keamanan. Ada beberapa teknik dasar yang biasanya antara lain : Guling depan, guling belakang, split, handstand, balance, dan meroda. Sriwahyuniati, 2008.

### **Keterampilan Roll Depan dan Belakang**

Roll depan merupakan materi di dalam olahraga senam. Roll depan adalah gerakan mengguling dengan posisi badan mengarah ke depan matras kemudian mengguling dengan tumpuan kedua tangan yang kuat dan diakhiri dengan sikap awal. Roji 2007 mengemukakan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggang dan panggul bagian belakang.

Menurut Agusta 2009, roll depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan tubuh bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, kedua tangan, ketengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali. Pada awal gerakan, fokus pandangan diarahkan ke matras tempat kedua tangan akan diletakkan. Kontak mata dengan matras harus dipertahankan selama mungkin. Jika roll depan diajarkan dengan teknik yang benar, akan mengembangkan orientasi ruang pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk ketrampilan lainnya. Gerakan roll depan merupakan gerakan putaran yang berporos transversal, gerakan guling samping badan lurus merupakan gerakan putaran yang berporos longitudinal, kemampuan putaran perlu dikembangkan pada anak.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa roll depan adalah gerakan menggulingkan badan ke arah depan dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Roll belakang merupakan salah satu gerakan senam lantai. Roll belakang merupakan materi yang sering diberikan di Sekolah Menengah Atas. Roll belakang adalah gerakan dengan urutan gerak yang merupakan kebalikan dari guling depan. Dimulai dari kontak ke matras dari kedua kaki, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, lalu ke bahu (tidak kepala), ke tangan yang bertumpu, dan kembali ke posisi awal yaitu kedua kaki. Selama bagian pertama guling belakang kedua tangan disimpan di atas bahu, dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas, dan ibu jari dekat dengan telinga. Roji 2007 mengemukakan berguling

ke belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian depan badan (tengkuk), pinggang dan panggul bagian depan.

Dimulai dengan sikap jongkok, telapak tangan menghadap ke atas, jari menunjuk ke belakang, ibu jari tangan menyentuh kepala dan atas telinga. Sentuhkan dagu ke dada, gerakan pinggul ke belakang, untuk mulai berguling. Pada saat berguling ke belakang, jaga agar badan tetap tertekuk, dengan tangan menekan matras. Usahakan lutut menyentuh matras dan akhirilah sikap guling ke belakang ini dengan sikap jongkok", Jhon dan Mary Jean Traetta 2008. Sedangkan definisi roll belakang menurut Satrio Ahmad Y 2007, adalah "berguling ke belakang merupakan kebalikan dari guling ke depan. Gerakan dimulai dari sikap jongkok, telapak tangan ke atas, jari menunjuk ke belakang. Bergulinglah ke belakang dengan cara menggelinding kedua kaki luruskan ke belakang. Jaga agar badan tetap bertekuk dengan kedua tangan menekan matras".

Menurut Agus Mahendra 2013, roll belakang adalah gerakan dimulai sikap berdiri tegak membelakangi arah gerakan, dengan kedua tangan hendak duduk di lantai dengan kaki lurus disusul pantat, gerakan kebelakang diteruskan mengangkat kedua kaki sehingga badan berguling ke punggung, bersamaan dengan mengguling kebelakang, pindahkan tangan ke samping telinga dengan telapak tangan menghadap kebelakang, segera tubuh dijatuhkan kebelakang, diteruskan dengan mengangkat kaki bersamaan dengan datangnya kepala, kedua lutut ketika berada diatas muka, dorong kedua tangan kelantai dibantu lecutan kaki kelantai hingga posisi terbalik, dorong kedua kaki untuk kembali kesikap semula.

Sulistyaningsih, 2015 Peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas ivsdnegeri nogotirto kecamatan gamping kabupaten sleman ditahun ajaran 2014/2015. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 38,46%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,82 dengan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan

berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan. Kemampuan guling depanpeserta didik meningkat dengan ditandai dengan peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Ashandika (2014) Penerapan Media Bantu Untuk Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas V A SDN 1 Kota Bengkulu. Hasil penelitian pada pra-siklus diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memahami keterampilan gerakan gulingdepan, sehingga didapatkan nilai keterampilan pra-siklus adalah 16% (kategoricukup), 56% (kategori kurang), dan 28% (kategori kurangsekali). Pada siklus pertama dengan pembelajaran melalui penerapan media bantu didapatkan hasil rata-rata observasi aktivitas siswa adalah sebesar 5,3 (kategori cukup), observasi aktivitas guru sebesar 6,3 (kategori cukup). Sementara nilai tes keterampilan siswa adalah 4% (kategori baiksekali), 40% (kategori baik), 28% (kategori cukup), 20% (kategori kurang), dan 8% (kategori kurangsekali). Pada siklus kedua terjadi peningkatan hasilbelajardimanainilai rata-rata aktivitassiswaadalah 7,6 (kategoribaik), nilai rata-rata aktivitas guru sebesar 7,6 (kategoribaik), dan nilai tes keterampilan siswa siklus II adalah 52% (kategori baik sekali), 32% (kategoribaik), 4% (kategori cukup), dan 12% (kategori kurang). Meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan keterampilan guling depan adalah sebagai pengaruh dari penerapan media bantu pembelajaran. Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan media bantu dalam pembelajaran terbukti dapat meningkatkan keterampilan guling depan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa roll belakang adalah gerakan menggulingkan badan ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

## ***METODE PENELITIAN***

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sukmadinata 2010, penelitian kuantitatif didasari pada filsafat positivisme yang menekankan fenomena objektif yang dikaji secara kuantitatif atau dilakukan dengan menggunakan angka, pengolahan statistik, struktur, dan percobaan terkontrol. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian quasi eksperimental design.

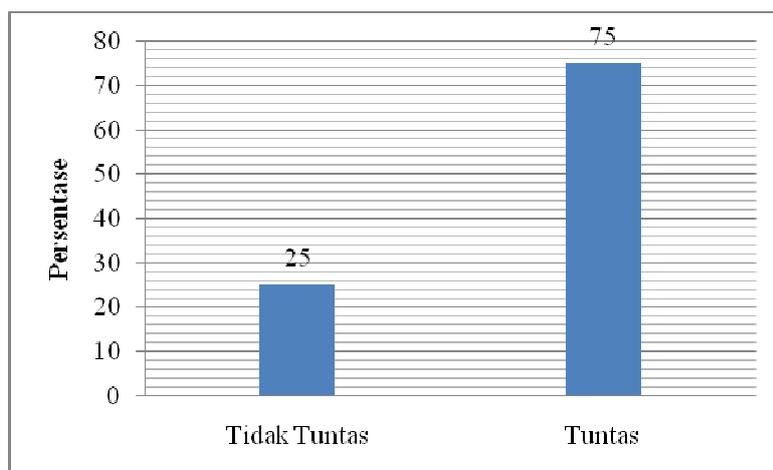
Dalam penelitian ini populasi yang diteliti adalah siswa kelas X SMA S Malem Putra 1 Darul Imarah Aceh Besar yang mengikuti proses pola gerak dominan terhadap

keterampilan guling depan dan guling belakang. Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Pengaruh penerapan model pembelajaran kooperatif tipe two stay two stray merupakan variabel bebas, sedangkan hasil belajar Penjas siswa merupakan variabel terikat.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen adalah Siswa Kelas X SMA S Malem Putra 1 Darul Imarah Aceh Besar Semester Ganjil Tahun Ajaran 2019/2020. Berdasarkan metode eksperimen kuasi yang ciri utamanya adalah tanpa penugasan random dan menggunakan kelompok yang sudah ada (intact group), maka penelitian menggunakan kelompok-kelompok yang sudah ada sebagai sampel, jadi penelitian ini tidak mengambil sampel dari anggota populasi secara individu tetapi dalam bentuk kelas. Alasannya karena apabila pengambilan sampel secara individu dikhawatirkan situasi kelompok sampel menjadi tidak alami. Dari tiga kelas yang ada, peneliti telah memilih kelas yakni kelas X-IPA 1 sebagai kelas eksperimen dengan jumlah siswa 20 orang. Data dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan analisis nilai t-hitung.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang tidak tuntas mengikuti proses pembelajaran keterampilan rolling depan dan rolling belakang pada cabang olahraga senam santai dengan menggunakan model pembelajaran gaya sebanyak 5 orang siswa (25,00%). Sedangkan siswa yang telah tuntas mencapai nilai KKM (72) sebanyak 15 orang siswa (75%). Peneliti menggambarkan dalam bentuk grafik berikut:



Gambar 4.1 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dengan menggunakan statistik uji-t pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Perhitungan dengan menggunakan statistik uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{s / \sqrt{n}}$$

$$t = \frac{76,30 - 70}{15,49 / \sqrt{20}}$$

$$t = \frac{6,30}{15,49 / 4,47}$$

$$t = \frac{6,30}{3,46}$$

$$t = 1,82$$

Berdasarkan hasil pengolahan data, nilai hitung penerapan model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan roll depan dan belakang adalah 1,82. Dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan dengan derajat kebebasan  $dk = (n-1)$ ,  $dk = (20-1) = 19$ .

Adapun ketentuan dalam menguji hipotesis adalah sebagai berikut:

Hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima jika  $t \text{ hitung} > t \text{-tabel}$

Hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak jika  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ .

Dari daftar distribusi diperoleh nilai  $dk = 1,729$ . Karena  $1,82 > 1,729$  atau  $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ , maka hipotesis diterima. hal ini berarti bahwa hipotesis yang berbunyi "Terdapat pengaruh model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan roll depan dan belakang cabang olahraga senam santai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Aceh Besar"

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan roll depan dan belakang. Terdapat 19 orang siswa (63,33%) telah mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Nilai rata-rata siswa mencapai 76,30.

Nilai t-hitung sebesar  $1,82 > 1,729$ , maka hipotesis diterima. hal ini berarti bahwa hipotesis yang berbunyi “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”

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

Mengingat pengaruh model pembelajaran gaya komando memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan roll depan dan belakang, maka diharapkan guru-guru dapat menerapkan model pembelajaran tersebut dalam proses mengajar.

Dalam proses pembelajaran dengan gaya komando, disarankan untuk menerapkan langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan rancangan yang terdapat dalam perencanaan pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2013). The Nature of Physical Education. Retrieved from: [www.google.com,availablehttp://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat\\_pend Pendidikanjasmani/](http://www.google.com,availablehttp://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat_pend_Pendidikanjasmani/). Retrieved November 10, 2019. Agusta, 2009. Motion Patterns in Gymnastics 1. Jakarta: CV Ipa Abong
- Arikunto, dan Suharsimi. 2014. The research procedure is a practical approach. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anandita F.P. dkk (Ed.). 2010. Get to know gymnastics. Bogor: Physical education research methods. Bandung: FPOK UPI.
- Ashandika (2014). Application of Assistive Media to Improve Skills for Front Rollers of Floor Gymnastics in Class V A Students of SDN 1 Bengkulu City
- .Deni Kurniawan, (2012). Based Learning. Information and communication technology. Bandung: Rajawali Pers.
- Djamarah dan Zain, (2010). Teaching and Learning Strategies. Jakarta: Rineka Cipta.  
BSNP.(2006/2007). Sports physical Education and health. Jakarta: Depdikbud
- Heryana dan Veiyanti, (2010). Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional. Husdarta dan Saputra, (2000). Learning and Learning. Jakarta: Erlangga.
- Iwan, (2013). Fundamentals of Athletics. Semarang: Ministry of National Education, Open University
- Jhon dan Mary Jean Traetta, (2008). Gymnastics Basics. Bandung. Angkasa Bandung.
- Lutan, (2000). Measurement and Evaluation of Physical Education and Health. Jakarta: Depdikbud
- Mahendra, agus. (2012). Principles and philosophy of physical education. Bandung: Redpoint.
- Marhadi (2015) Improving the Learning Outcomes of Front Rollers through the Mattress Modification Approach in Class V Sdn Bohontobungku Students, Bungku Tengah District
- Mansur (2019) Utilization of Inclined Plane in Improving Learning Outcomes o Back Rolls in Floor Gymnastics Learning
- Mimi, (2012). The Effectiveness of Learning Front Roll And Back Roll Using Powtoo Audiovisual Media. Journal of Equatorial Education and Learning, Vo. 7 n. 9
- Mulyono.( 2012). Tests and Measurements in Sports. Surakarta: UNS Press.

- Nurwahyuni.(2015). Application of Audiovisual Media in Floor Gymnastics (Wheel, Forward Roll, Hand Stand) Against Student Learning Outcomes. *Journal of Sports and Health Education* Volume 03 Number 03 Year 2015, 843 – 848
- Permendiknas, (2006). About Content Standards. Jakarta: Depdiknas Praharja, (2013). The Influence of the Command Learning Model on the Learning Outcomes of Front Roll Floor Gymnastics. *Untan Journal of Education and Learning*, Vol 2, N. 2.
- Roji, (2007). Physical Education for Sports and Health for grade VII SMP. Erlangga: Jakarta
- Rusli Lutan dan adang Suherman.(2011)Planning Learning Penjaskes. Jakarta: Depdikbud. Directorate General of Primary and Secondary Education. Part of the Junior High School Teacher Upgrading Project, Setara D-III
- Refita Yusuf, (2017). The Effect of Reciprocal and Command Teaching Styles on Wheeling Skills in Learning Floor Gymnastics for Tri Sukses Natar Junior High School Students in South Lampung. *Journal of Education*. Vol 5, No 1 (2017)
- Riski Indrawan, (2016). Improving Learning Outcomes of Front Guling Gymnastics with the Application of Inclusive Learning in Class Xi Tgb Junior High School Ganesha Tama Boyolali IN STUDY YEAR (2016/2017). *Journal of Sports and Health Education* Volume 03 Number 03 Year 2016.
- Risnawati Hendrik Mentara, Marhadi, (2015)Improving the Learning Outcomes of Front Rollers through the Mattress Modification Approach in Class V Sdn Bohontobungku Students, Bungkulu Tengah District. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health and Recreation*, Volume 3, Number 11 July-September 2015, ISSN 2337 – 4535
- Sanjaya, (2008). Learning System Planning & Design. Jakarta: Golden.
- Satrio Ahmad, (2007). Gymnastics. Jakarta: PT Indahjaya Adipratama.
- Sudjana, nana. (2005). Assessment of the results of the teaching and learning process. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sukmadinata, (2010. Educational research methods. Bandung: PT Youth. Rosdakarya.
- Sugiyono. (2013). Quantitative, qualitative and R&D research methods. Bandung: Alfabeta.
- Suyatna, (2011). PAIKEM Learning Model. Lampung University. Bandar Lampung.
- Slameto, (2003). Learning and the factors that influence it. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudirjo, dkk (2016). Improving Front Roll Learning Skills Through Learning Models. Tgfu (Teaching.Games.For. Understanding) (Classroom Action Research for Class IV Students of SD Al-Husainiyyah, Cidadap District, Bandung City). *Indonesian Journal of Physical Education*. 9 (1), p. 62
- Sujana ,(2016).Implementation of Contextual Learning Models in an Effort to Increase Student Activities and Learning Outcomes in Learning Floor Gymnastics for Viii Grade Junior High School 4 Abiansemal Students, (2013/2014) Academic Year. *Journal of Education and Recreation*, Vol. 2 No. 1 (2016): June (2016)

Sulistyaningsih, (2015).Improved learning of forward lantaiguling gymnastics through games in Class IV SD Negeri nogotirto, sleman district, sleman district in the (2014/2015) academic year. Journal of Education and Recreation No. 2. Vol. 2

Trianto,( 2010). Integrated Learning Model. Jakarta: Earth Literacy. Wina Sanjaya, (2010). Process Standards Oriented Learning Strategy. Education. Jakarta: Prenada Media Group

Wahyudi (2016) Improved learning outcomes for physical education, sports and health, gymnastics, front roll dexterity by using a sloping mat for class IIA and IIB Mi Negeri Purwareja Klampok, Banjarnegara regency, (2016/2017) academic year. Journal of Educational Dedication, Vol. 3, No. 2, ISSN 2237 - 4235