



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 3, Nomor 2 April 2025

e-ISSN: 3031-396J

DOI.10.35458

PERBANDINGAN HASIL BELAJAR SENAM *TIGER SPRONG* ANTARA METODE DEMONSTRASI DAN METODE LATIHAN PADA SISWA KELAS XI UPT SPF SMK NEGERI 3 MAKASSAR

Jamatia Fatsey¹, Imam Suyudi², Fadli Saptamer³

¹ Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: ppg.jamatiafatsey00130@program.belajar.id

² Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Email: imamsuyudihardi76@gmail.com

³ PJKR, XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar

Email: fadli.saptamer@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan hasil belajar senam *tiger sprong* antara metode demonstrasi dan metode latihan pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar. Metode dalam penelitian ini yakni penelitian *kooperatif*, yakni penelitian yang bersifat membandingkan. Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar dengan sampel berjumlah 25 siswa. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi untuk mengukur *psikomotor* siswa, lembar soal untuk mengukur *kognitif* siswa dan penilaian sikap untuk mengukur *afektif* siswa. Pada uji t yang telah dilakukan diatas berdasarkan nilai rerata dan standar deviasi yang telah dianalisis diperoleh t_{hitung} adalah 3,34. Sedangkan untuk t_{tabel} adalah 2,06. Yang berarti bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,34 > 2,06$) maka hipotesis *alternative* (H_a) diterima. Jadi terdapat perbedaan hasil belajar *tiger sprong* yang signifikan antara metode demonstrasi dan metode latihan pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar.

Kata Kunci: Hasil belajar, Tiger Sprong, Metode Demosntrasi , Metode Latihan

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan atau penelitian. Pendidikan sering terjadi dibawah bimbingan orang lain tetapi juga memungkinkan secara otodidak. Di dalam lembaga pendidikan terdapat kegiatan olahraga yang dinamakan dengan pendidikan jasmani yang dimana pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam bentuk fisik, mental serta emosional.

Pendidikan jasmani menjadi mata pelajaran yang menjadi jalan keluar terhadap hal-hal yang menjadi kebiasaan para siswa yang selalu dengan media teknologi saat ini. Materi yang disampaikan guru melalui aktivitas gerak, akan melepas siswa dari kebiasaan dengan media teknologi tersebut. Sehingga kreativitas guru menjadi hal yang perlu untuk menjadikan perubahan untuk dapat menjadikan aktivitas jasmani di sekolah lebih diminati.

Berdasarkan observasi yang dilihat penulis, kita sebagai calon pendidik yang akan dihadapi dengan berbagai persoalan dalam pembelajaran masih memiliki kesulitan dalam penentuan suatu metode pembelajaran yang cocok untuk digunakan terkhususnya dalam pembelajaran PJOK. Dan selama ini para siswa selalu kesulitan dalam melakukan teknik-teknik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi senam pada teknik *tiger sprong* yang dikarenakan para siswa sekarang lebih cepat merasa bosan dengan cara mengajar guru yang tidak sesuai dan bahkan lebih memilih memberikan teori saja ketimbang melakukan praktik lapangan.

Menurut (Purnomo et al., 2019) penentuan metode pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu diperhatikan betul oleh guru pendidikan jasmani, karena metode pembelajaran adalah cara guru untuk membimbing peserta didik untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai. Menurut (Adi & Fathoni 2019) senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Sedangkan Menurut (Harwanto & Suharti, 2020) senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk dapat penekanan pada program pendidikan jasmani terutama karena tuntutan fisiknya seperti kekuatan dan daya tahan otot terhadap gerakan-gerakan yang dilakukan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa senam adalah latihan jasmani/olahraga yang bentuk geraknya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan pinsip-prinsip tertentu sesuai dengan tujuan ataupun kebutuhan.

Menurut (Harwanto & Suharti, 2020) *tiger sprong* atau lompat harimau merupakan gerak berguling kedepan tekuk tapi dilakukan dari awalan lari atau langkah beberapa kali. Sedangkan menurut Farhan Hamid (dalam Febriyani et al., 2020) bahwa lompatan harimau adalah sikap lompatan membusur ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *tiger sprong* merupakan salah satu gerakan dalam senam khususnya senal lantai yang menggunakan tolakan untuk memulai gerakan lompatan dan dipadukan dengan gerakan *roll* depan.

Menurut (Julhadi, 2021) hasil belajar adalah sesuatu yang diperoleh setelah melakukan kegiatan belajar dan menjadi indikator keberhasilan seseorang dalam mengikuti pembelajaran. Adapun pengertian hasil belajar yang dikemukakan oleh Sudjana (dalam Heksa, 2020) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa menerima pengalaman belajarnya. Istilah hasil belajar tersusun atas dua kata, yakni: "hasil" dan "belajar". Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil dari prestasi peserta didik berdasarkan suatu rangsangan yang telah diberikan oleh guru sebelumnya dari yang tidak tahu menjadi tahu dan dari yang tidak mengerti menjadi mengerti sehingga merubah kepribadian peserta didik tersebut.

Menurut Ahmad Sabri (dalam Hanafi et al., 2018) mengemukakan bahwa metode pembelajaran adalah cara-cara atau teknik pengajian bahan pelajaran yang digunakan oleh guru pada saat menyajikan bahan pelajaran baik secara individual atau kelompok kepada peserta didiknya. Menurut Soleha dan Rada (dalam Hanafi, Adu, & Muzzakir, 2018) metode pembelajaran adalah berbagai cara atau seperangkat cara atau jalan yang dilakukan, ditempuh guru secara sistematis melakukan upaya pembelajaran yang telah diolah sehingga menjadi milik peserta didik. Berdasarkan kajian teori diatas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah suatu cara yang dipakai oleh guru untuk memberikan informasi atau pelajaran kepada siswa sehingga dapat di diterima dengan maksimal.

Menurut Syaiful (dalam Wedyawati & Lisa, 2019) menyatakan bahwa metode demonstrasi adalah pertunjukan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami oleh peserta didik secara nyata atau tiruannya. Menurut Udin S. Winata Putra, dkk (dalam Bhidju, Roni, 2020) bahwa metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan mempertunjukkan secara langsung objek atau cara melakukan sesuatu untuk memperunjukkan proses tertentu. Dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi merupakan metode yang cukup efektif diterapkan dalam pembelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang proses terjadinya suatu peristiwa tertentu.

Menurut Pribadi (dalam Kusumawati & Irwanto, 2019) metode latihan disebut juga dengan istilah *drill*, yakni metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar siswa dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik. Menurut Syafruddin (dalam Okilanda et al, 2020) metode latihan adalah suatu cara yang sistematis dan terencana yang fungsinya sebagai alat menyajikan kegiatan olahraga yang bertujuan untuk suatu kemampuan gerak atau prestasi olahraga. disimpulkan bahwa metode latihan merupakan metode yang biasa disebut juga metode *drill*, dengan memberikan stimulus dengan cara mengembangkan kemahiran dalam melakukan suatu keterampilan sehingga menjadi lebih terampil dalam melakukan gerakan.

METODE PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *komperatif*, yaitu penelitian yang bersifat membandingkan. Metode yang digunakan adalah *survey* dengan menggunakan lembar observasi dan lembar soal. Lembar observasi yang digunakan berbentuk daftar periksa atau *checklist*. Penilaian yang diambil adalah hasil belajar *tiger sprong*.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar, dengan jumlah populasi 25 siswa yakni keseluruhan jumlah siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar. Sampel dalam penelitian berjumlah 25 siswa yakni pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi.

3. Variabel penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil belajar senam *tiger sprong*. Hasil belajar senam *tiger sprong* yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil belajar ranah afektif, kognitif dan spikomotor.

4. Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan adalah lembar observasi. Lembar observasi yang digunakan berbentuk daftar periksa atau *checklist* atau skala penilaian, lembar soal untuk mengukur kognitif siswa dan penilaian sikap.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian digunakan teknik pengumpulan data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Prosedur administrasi

- 1) Surat permohonan izin penelitian
- 2) Mempersiapkan lokasi dan sampel penelitian
- 3) Mempersiapkan alat dan fasilitas penelitian
- 4) Mempersiapkan tenaga pembantu
- 5) Melakukan pendataan terhadap populasi yang akan diteliti

b. Prosedur pembelajaran

Menggunakan langkah-langkah dalam RPP yang terdiri atas pendahuluan, inti dan penutup.

c. Alat dan fasilitas

- 1) Sempritan
- 2) Matras
- 3) Lembar observasi atau daftar checklist
- 4) Buku pelajaran

d. Prosedur kerja

- 1) Mempersiapkan lokasi penelitian
- 2) Mempersiapkan tenaga pembantu dalam pelaksanaan penelitian
- 3) Memberikan penjelasan kepada sampel tentang maksud penelitian
- 4) Melakukan pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi dan metode latihan
- 5) Pelaksanaan tes dengan menggunakan lembar observasi dan lembar soal.

Setelah data terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan rumus statistik.

6. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Dengan menggunakan rumus "uji t".

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x_d^2}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

d= selisih skor sesudah dengan skor sebelum dari tiap subjek (i)

Md = rerata dari gain

xd = deviasi skor gain terhadap reratanya

x_d²= kuadrat deviasi skor gain terhadap rerata

n= banyaknya sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kooperatif*, yakni penelitian yang bersifat membandingkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan hasil belajar senam *tiger sprong* antara metode demonstrasi dan metode latihan pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar. Data yang didapatkan dapat dikelompokan menjadi dua data yaitu hasil belajar menggunakan metode demonstrasi dan metode latihan.

Setelah ditemukan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) dari kedua data diatas dengan nilai rata-rata hasil belajar senam *tiger sprong* metode demonstrasi adalah : 79 dan standar deviasi : 171,83 sedangkan untuk nilai rata-rata dari hasil belajar senam *tiger sprong* metode latihan adalah : 81 dan standar deviasi : 191,85.

Ditemukan nilai dengan kriteria baik lebih banyak diraih siswa pada saat pembelajaran yang menggunakan metode latihan yakni pada pembelajaran siswa yang mendapatkan nilai baik berjumlah 23 orang sedangkan pada saat pembelajaran menggunakan metode demonstrasi hanya 17 siswa yang mendapat nilai dengan kriteria baik. Dan untuk kriteria cukup, banyak diraih pada saat pembelajaran menggunakan metode demonstrasi ketimbang menggunakan metode latihan yakni 8 siswa pada pembelajaran menggunakan metode demonstrasi dan 2 pada saat pembelajaran menggunakan metode latihan. Sedangkan untuk kriteria amat baik dan kurang tidak terdapat siswa yang mendapat kriteria tersebut, baik pada saat menggunakan metode demonstrasi maupun metode latihan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan hasil belajar senam *tiger sprong* antara metode demonstrasi dan metode latihan pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar. Kemudian peneliti lanjut menguji hipotesis penelitian. Pengujian hipotesis menggunakan rumus uji t berikut ini:

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x d^2}{n(n-1)}}} = \frac{2,08}{\sqrt{\frac{111,84}{25(24)}}} = \frac{2,08}{\sqrt{\frac{111,84}{600}}} = \frac{2,08}{\sqrt{0,1864}} = \sqrt{11,1588} = 3,34$$

Kriteria pengujian hipotesis penelitian diatas dijelaskan bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan diterima jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dengan $t_{tabel}: \alpha = 0,05$ dan $dk = n-1 = 24$ maka didapatkan $t_{tabel} = 2,06$ dan $t_{hitung} = 3,34$. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,34 > 2,06$) maka H_0 ditolak. Yang berarti H_a diterima, atau terdapat perbedaan hasil belajar *tiger sprong* antara metode demonstrasi dan metode latihan pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar.

Pembahasan

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui perbandingan hasil belajar senam *tiger sprong* antara metode demonstrasi dan metode latihan. Peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian guna menjadikannya sebagai acuan dalam pemilihan metode yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar dari peserta didik.

Sampel dalam penelitian ini yaitu keseluruhan jumlah siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar yang berjumlah 25 siswa dengan jumlah laki-laki 8 siswa dan perempuan berjumlah 17 siswi. Setelah melakukan analisis data dan hipotesis penelitian dengan menggunakan rumus uji t maka medapatkan hasil yakni nilai rata-rata (mean) hasil belajar senam *tiger sprong* metode

demonstrasi adalah 79, sedangkan nilai rata-rata (mean) adalah 81. Untuk standar deviasi dari nilai hasil belajar metode demonstrasi adalah 171,43 dan standar deviasi dari nilai hasil belajar metode latihan adalah 197,85.

Dari hasil penelitian yang diperoleh, sebagian besar memperoleh nilai dengan kriteria baik (77-88) yakni pada hasil belajar menggunakan metode demonstrasi berjumlah 17 siswa dan pada hasil belajar menggunakan metode latihan berjumlah 23 siswa pada kriteria tersebut. Untuk perolehan kriteria cukup (65-76) pada hasil belajar dengan menggunakan metode demonstrasi yang mendapat nilai tersebut berjumlah 8 siswa dan untuk hasil belajar dengan menggunakan metode latihan terdapat 2 siswa yang memperoleh kriteria tersebut. Sedangkan untuk kriteria amat baik (89-100) dan kriteria kurang (< = 65) tidak terdapat siswa yang memperoleh nilai dengan kriteria dari keduanya.

Untuk pengujian hipotesis apakah terdapat perbedaan hasil belajar senam *tiger sprong* yang signifikan atau tidak antara metode demonstrasi dan metode latihan, maka dirumuskan hipotesis yaitu H_0 : tidak terdapat perbedaan hasil belajar senam *tiger sprong* antara metode demonstrasi dan metode latihan pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar. Sedangkan untuk H_1 : terdapat perbedaan hasil belajar senam *tiger sprong* antara metode demonstrasi dan metode latihan pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar. Pada uji t yang telah dilakukan diatas berdasarkan nilai rerata dan standar deviasi yang telah dianalisis diperoleh t_{hitung} adalah 3,34. Sedangkan untuk t_{tabel} adalah 2,06. Yang berarti bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,34 > 2,06$) maka hipotesis *alternative* (H_a) diterima. Jadi terdapat perbedaan hasil belajar *tiger sprong* yang signifikan antara metode demonstrasi dan metode latihan pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian Perbandingan Hasil Belajar Antara Metode Demonstrasi dan Metode Latihan yang telah peneliti lakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar senam *tiger sprong* yang signifikan antara metode demonstrasi dan metode latihan pada siswa kelas XI UPT SPF SMK Negeri 3 Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Fathoni, Abi, F. (2019). *Kajian Bahan Ajar Mobile Learning Senam Lantai*. Wineka Media.
- Bhidju, Roni, H. (2020). *Peningkatan Hasil Belajar IPA Melalui Metode Demonstrasi*. CV. Multimedia Edukasi.
- Febriyani, T., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran lompat harimau. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9 No 2, 94.
- Hanafi, H., Adu, L., & Muzzakir, H. (2018). *Profesionalisme Guru Dalam Pengelolaan Kegiatan Pembelajaran Di Sekolah*. CV. Budi Utama.
- Hanafi, H., Adu, L., & Zainuddin. (2018). *Ilmu pendidikan islam*. CV. Budi Utama.
- Harwanto, & Suharti. (2020). *Buku Ajar Senam Dasar* (T. Lestari (ed.); 1st ed.). CV Jakad Media Publishing.
- Heksa, A. (2020). *Inquiry dalam pembelajaran sistem gerak dan pencernaan manusia*. CV. Budi Utama.

- Julhadi. (2021). *Hasil Belajar Peserta Didik (Ditinjau Dari Media Komputer Dan Motivasi)*. Edu Publisher.
- Kusumawati, E., & Irwanto, R. A. (2019). *Penerapan Metode Pembelajaran Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Kelas VIII SMP*. EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika, 4(1), 49–57. <https://doi.org/10.20527/edumat.v4i1.2289>
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Dwiansyah Putra, D. (2020). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Teknik Dasar Sepakbola Sekolah Sepakbola Beji Timur U-13*. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 6 No 1, 80-88
- Purnomo, E., Marheni, E., & Mardatilah, I. (2019). *Efektifitas Metode Pembelajaran Drill Dan Demonstrasi*. Jurnal Performa Olahraga, 4 No. 2(2528–6102), 156.
- Wedyawati, N., & Lisa, Y. (2019). *pembelajaran IPA di sekolah dasar*. CV. Budi Utama.