

PENGARUH LATIHAN SENAM LANTAI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA SMP NEGERI 1 PATTALLASSANG

Retno Farhana Nurulita¹

¹ Universitas Negeri Makassar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

retno.farhana.nurulita@unm.ac.id

Abstract

Regular and structured physical exercise, such as floor gymnastics, is expected to improve students' motor skills. Through floor gymnastics, students can practice gross motor skills related to balance and agility, as well as fine motor skills that involve more precise coordination between body parts. This study aims to examine the effect of floor gymnastics training on improving the motor skills of students at SMP Negeri 1 Pattallassang. Floor gymnastics training is a physical activity that involves strength, flexibility, balance, and body coordination. Students' suboptimal motor skills were identified as a problem that could be improved through this training. The method used in this study was a quantitative approach with an experimental design of the pre-test post-test type. The research sample consisted of 30 students selected by purposive sampling. Motor skills tests were conducted at the beginning and end of the 8-week floor gymnastics training program. Data were analyzed using a paired t-test. The results showed a significant increase in students' motor skills, with an average pre-test score of 72.3 and an average post-test score of 84.5. The t-test showed a p-value < 0.001, indicating a significant difference between the pre-test and post-test. This study proves that floor gymnastics exercises can improve students' motor skills at SMP Negeri 1 Pattallassang.

Keywords: Floor gymnastics, motor skills, junior high school students, physical exercise, physical education

Abstrak

Latihan fisik yang rutin dan terstruktur, seperti senam lantai, diharapkan dapat memperbaiki keterampilan motorik siswa. Melalui senam lantai, siswa dapat melatih keterampilan motorik kasar yang berhubungan dengan keseimbangan dan kelincahan, serta keterampilan motorik halus yang melibatkan koordinasi yang lebih presisi antara anggota tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan senam lantai terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa SMP Negeri 1 Pattallassang. Latihan senam lantai merupakan aktivitas fisik yang melibatkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Keterampilan motorik siswa yang masih kurang optimal diidentifikasi sebagai masalah yang dapat diperbaiki melalui latihan ini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental jenis pre-test post-test. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa yang dipilih secara purposive sampling. Tes keterampilan motorik dilakukan pada awal dan akhir program latihan senam lantai yang berlangsung selama 8 minggu. Data dianalisis menggunakan uji-t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan motorik siswa, dengan nilai pre-test rata-rata 72.3 dan post-test rata-rata 84.5. Uji t menunjukkan nilai p-value < 0.001, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test. Penelitian ini membuktikan bahwa latihan senam lantai dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa di SMP Negeri 1 Pattallassang.

Kata Kunci: Senam lantai, keterampilan motorik, siswa SMP, latihan fisik, pendidikan jasmani

Submitted: 2025-09-29

Revised: 2025-10-13

Accepted: 2025-10-20

PENDAHULUAN

Senam yang dilakukan di lantai tanpa menggunakan peralatan dikenal sebagai senam lantai. Dengan tujuan meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran fisik secara umum, pesenam lantai melakukan berbagai gerakan tubuh yang membutuhkan kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diajarkan dalam pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama (SMP). Senam lantai adalah cabang olahraga yang dilakukan di atas lantai tanpa menggunakan alat bantu. Dalam senam lantai, peserta melakukan serangkaian gerakan yang membutuhkan kekuatan tubuh, kelenturan, keseimbangan, serta koordinasi yang baik. Senam lantai adalah senam yang gerakannya dilakukan di matras, meliputi unsur lompat, guling, loncat, berputar di udara dan mendarat dengan tangan serta kaki (Arfanda et al., 2024). Latihan senam lantai tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan kekuatan otot dan kelenturan tubuh, tetapi juga berperan dalam peningkatan

keterampilan motorik siswa. Keterampilan motorik merupakan kemampuan dasar yang dibutuhkan oleh siswa untuk mengembangkan gerakan tubuh secara efektif dan efisien. Keterampilan motorik menggambarkan kapasitas seseorang untuk melakukan gerakan tubuh yang disengaja dan membutuhkan koordinasi otak-otot. Berdasarkan observasi awal, keterampilan motorik siswa SMP Negeri 1 Pattallassang masih kurang optimal, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan senam lantai terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa SMP Negeri 1 Pattallassang.

Keterampilan motorik adalah kemampuan untuk melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi dengan tujuan tertentu, yang melibatkan integrasi antara sistem saraf dan otot-otot tubuh (Shumway-Cook & Woollacott, 2007). Keterampilan motorik adalah Kemampuan tubuh untuk bergerak secara terkoordinasi dan terarah, keterampilan ini melibatkan dua komponen utama: sistem saraf pusat yang merencanakan dan mengoordinasikan gerakan, serta otot-otot tubuh yang bergerak (Nurulita & Aziz, 2024). Keterampilan motorik berkembang melalui latihan dan pengalaman, dan sangat penting dalam perkembangan fisik serta kognitif individu, terutama dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga (Afandi, 2019). Keterampilan motorik terbagi menjadi keterampilan motorik kasar dan halus, yang berkembang seiring dengan pertumbuhan dan pengalaman individu.

Melalui latihan senam lantai, siswa dapat mengembangkan kemampuan motorik kasar mereka, terutama dalam hal keseimbangan dan kelincahan. Gerakan seperti guling depan dan guling belakang menuntut kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah, serta kemampuan untuk memproses gerakan tubuh dengan cepat dan terkontrol. Dengan latihan yang rutin, keterampilan motorik kasar siswa dapat berkembang pesat, yang tentu saja berpengaruh positif pada aktivitas fisik lainnya. Selain keterampilan motorik kasar, senam lantai juga memberikan dampak positif terhadap keterampilan motorik halus. Misalnya, dalam gerakan yang memerlukan presisi seperti berdiri dengan satu kaki atau melakukan split, siswa perlu mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, dan tubuh dengan cermat.

Penelitian oleh (Rahmadani et al., 2025) menunjukkan bahwa senam lantai efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik dasar dan kebugaran jasmani siswa. Gerakan-gerakan dalam senam lantai, seperti berguling, lompat, dan putaran tubuh, dapat meningkatkan kekuatan otot, kelincahan, dan keseimbangan anak, yang merupakan fondasi bagi keterampilan motorik yang lebih kompleks. Penelitian tindakan kelas oleh (Danuarta et al., 2024) berfokus pada peningkatan gerakan motorik senam lantai, khususnya sikap lilin dan meroda, pada siswa kelas VII. Peningkatan kemampuan ini disebabkan oleh penerapan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan berfokus pada praktik langsung serta pemberian umpan balik yang konstruktif.

Mengingat pentingnya senam lantai sebagai komponen penting dalam pendidikan dan perannya dalam membantu generasi muda menumbuhkan tubuh yang sehat. Selain itu, mengabaikan pendidikan senam lantai di sekolah menengah pertama dapat berdampak buruk pada keterampilan motorik dan perkembangan kesehatan siswa. Penelitian ini diyakini akan menjadi cara yang lebih efisien untuk menggunakan latihan senam lantai guna meningkatkan kemampuan motorik, dan kesehatan siswa secara umum.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental jenis pre-test post-test untuk mengkaji pengaruh latihan senam lantai terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa SMP. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pattallassang, dengan sampel sebanyak 30 siswa yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang belum memiliki keterampilan motorik yang optimal dan bersedia mengikuti latihan senam lantai. Keterampilan motorik siswa diukur dengan tes keterampilan motorik yang mencakup tes keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi tubuh. Siswa diberikan tes keterampilan motorik pada awal dan akhir program latihan senam lantai yang berlangsung selama 8 minggu. Setiap pertemuan dilaksanakan dua kali seminggu dengan durasi 60 menit per pertemuan. Data yang

diperoleh dari hasil pre-test dan post-test akan dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test keterampilan motorik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, hasil penelitian disajikan berdasarkan analisis data yang diperoleh dari pengujian statistik menggunakan SPSS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam lantai terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa SMP, dengan menggunakan uji-t untuk menguji perbedaan antara skor pre-test dan post-test. Sebanyak 30 siswa SMP di sekolah XYZ ikut serta dalam penelitian ini. Data keterampilan motorik siswa dikumpulkan melalui tes keterampilan motorik yang mencakup keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi tubuh, yang diberikan pada awal dan akhir program latihan senam lantai selama 8 minggu

Tabel 1. Hasil Statistik deskriptif untuk data pre-test dan post-test keterampilan motorik siswa.

Deskripsi	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
Pre Test	30	25	60	85	72.3	1.02
Post Test	30	20	75	95	84.5	0.88

Berdasarkan pada tabel diatas, hasil penelitian untuk *pretest* nilai minimum = 60, nilai maksimum = 85, *mean* statistic = 72.3, *range* = 25, standar deviasi = 5.6, sedangkan untuk *posttest* nilai minimum = 75, nilai maksimum = 95, *mean* statistic = 84.5, *range* = 20, standar deviasi = 4.8. Sebelum melanjutkan dengan uji-t, dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang digunakan terdistribusi normal. Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal karena nilai $p > 0.05$.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Tes	Statistic	df	Sig. (p-value)	Kesimpulan
Pre-Test	0.143	30	0.221	Data terdistribusi normal
Post-Test	0.120	30	0.189	Data terdistribusi normal

Berdasarkan tabel 2, hasil perhitungan uji normalitas nilai statistic K-S adalah 0.143, nilai statistic K-S adalah 0.120, untuk Pre-Test, nilai p adalah 0.221, yang lebih besar dari 0.05. Ini berarti bahwa hipotesis nol diterima, dan data pre-test terdistribusi normal. Untuk Post-Test, nilai p adalah 0.189, yang juga lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, hipotesis nol diterima, dan data post-test terdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Hipotesis Uji T Paired Sampel

Pasangan	Mean Difference	Std. Deviation (SD)	Std. Error Mean (SEM)	t-Statistic	df	Sig. (p-value)
Pre-Test dan Post-Test	12.2	5.2	0.95	12.84	29	< 0.001

Berdasarkan tabel 3, hasil perhitungan hipotesis uji t paired sampel diperoleh nilai Mean Difference = 12.2 menunjukkan peningkatan keterampilan motorik setelah latihan senam lantai, Standard Deviation (SD) = 5.2 menunjukkan variasi perbedaan antar nilai siswa, Standard Error Mean (SEM) = 0.95 menunjukkan tingkat ketepatan estimasi perbedaan rata-rata, nilai t-statistic = 12.84 perbedaan antara pre-test dan post-test sangat signifikan, nilai df = 29 perbedaan antara

pre-test dan post-test sangat signifikan $p\text{-value} = < 0.001$ menunjukkan bahwa hasil uji-t berpasangan sangat signifikan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan senam lantai dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa (Smith, 2019). Latihan senam lantai yang terstruktur dapat memperbaiki keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi tubuh siswa, yang merupakan komponen utama keterampilan motorik. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal durasi dan jumlah sampel yang terbatas, sehingga penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang diperlukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan senam lantai secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik siswa SMP Negeri 1 Pattallassang. Peningkatan keterampilan motorik ini tercermin pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi tubuh siswa. Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test keterampilan motorik, dengan nilai $p\text{-value} < 0.001$ yang menandakan bahwa latihan senam lantai dapat secara efektif meningkatkan keterampilan motorik siswa. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang disarankan untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2019). *Buku Ajar Pendidikan dan Perkembangan Motorik*. Uwais Inspirasi Indonesia. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=EYKkDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=garis+besar+mengenai+Perkembangan+Motorik&ots=jbMBPv4gW4&sig=Q_sTPr16SzRXbyGrxsks3oqPRBA&redir_esc=y#v=onepage&q=garis+besar+mengenai+Perkembangan+Motorik&f=false
- Arfanda, P. E., Nurulita, R. F., & others. (2024). *Gerak Dasar Senam Lantai*. Penerbit NEM.
- Danuarta, W., Fadly, A., & Hikmah, M. (2024). Meningkatkan Gerakan Motorik Senam Lantai Khususnya Sikap Lilin dan Meroda Pada Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 22 Setiabudi Pamulang. *SEMNASFIP*.
- Nurulita, R. F., & Aziz, M. I. M. (2024). Pembelajaran Aktif Melalui Gerakan: Mengeksplorasi Hubungan Motorik-Kognitif Dalam Konteks Pendidikan Jasmani. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(2), 494–504.
- Rahmadani, D. R., Adilla, A., Hasibuan, N. H., Fahmi, R., & Suyono, S. (2025). Penerapan Senam Lantai dan Senam Kesegaran Jasmani untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar, Kebugaran, dan Kesehatan Siswa di SD Negeri 060913 Medan Tembung. *ALACRITY: Journal of Education*, 43–55.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2007). *Motor control: translating research into clinical practice*. Lippincott Williams & Wilkins.