EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan
E-ISSN: 3031-0709
Website: https://j-edu.org/index.php/
VOLUME 4, ISSUE 1, 2026

PENGARUH PEMBERIAN PENUNDAAN *FEEDBACK* SELAMA 5 DETIK TERHADAP GERAK DASAR *ROLL* DEPAN SENAM LANTAI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 8 SATAP TONDANO

Andre Speyner Mangune[1],Nolfie Piri[2], Djajaty M. Lolowang[3]

Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Negeri Manado (UNIMA) Indonesia

✉ **Email Korespondensi:** *info@unima.ac.id*

ABSTRAK

Rumusan masalah penelitian apakah penerapan pemberian penundaan feedback selama 5 detik memberikan pengaruh terhadap peningkatan penguasaan keterampilan gerak dasar roll depan senam lantai pada peserta didik SMP Negeri 8 Satap Tondano? tujuan penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian penundaan feedback selama 5 detik pada gerak dasar roll depan senam lantai pada Peserta Didik kelas VIII SMP Negeri 8 Satap Tondano. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen dengan sampel penelitian peserta didik SMP Negeri 8 Satap Tondano yang berjumlah 20 orang yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 orang peserta didik. Rancangan penelitian yang digunakan adalah "Randomized Control Group Pre-test and Post-test Design" teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis statistic UJi-t. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa pemberian penundaan feedback selama 5 detik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar roll depan dalam senam lantai pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 8 Satap Tondano, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian diperoleh t_{hitung} = 10,88 > t_{tabel} = 2,101.

Keywords: *5-second feedback delay, floor gymnastics forward roll Abstract*

ABSTRACT

The formulation of the research problem is whether the application of a 5-second feedback delay has an effect on increasing the mastery of basic floor gymnastics front roll movement skills in students of SMP Negeri 8 Satap Tondano? The purpose of the study aims to determine the effect of providing a 5-second feedback delay on the basic floor gymnastics front roll movement in class VIII students of SMP Negeri 8 Satap Tondano. The research method uses an experimental method with a research sample of 20 students of SMP Negeri 8 Satap Tondano who are divided into two groups, namely the experimental group and the control group, each of which consists of 10 students. The research design used is "Randomized Control Group Pre-test and Post-test Design" the data analysis

technique used is the t-test statistical analysis technique. The conclusion of this study is that providing a 5-second feedback delay has a significant effect on improving the basic forward roll movement ability in floor gymnastics in class VIII students at SMP Negeri 8 Satap Tondano, this is proven by the results of the study obtained thitung = 10.88 > ttabel = 2.101
Kata kunci: penundaan feedback selama 5 detik, roll depan senam lantai

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan secara sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar yang mengasah potensi serta meningkatkan kecerdasan manusia dalam menyongsong masa depan. Kegiatan belajar mengajar ini berlangsung di lingkungan sekolah yang memuat berbagai macam mata pelajaran, salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani.

Pendidikan Jasmani menjadi bagian penting yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan umum, dengan tujuan mengasah kemampuan gerak, menjaga kebugaran tubuh, mengendalikan emosi, membina perilaku moral siswa, serta mengarahkan kebiasaan hidup agar lebih tertata dan sehat. Kegiatan pendidikan jasmani ini berhubungan erat dengan kebugaran fisik. Menurut Hermawan (dalam Muhamad Habibie, et al: 434), keuntungan yang didapatkan siswa ketika memiliki tingkat kebugaran fisik yang prima adalah mereka mampu menjaga fokus dalam rentang waktu yang cukup panjang selama kegiatan belajar berlangsung. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah mempunyai peran yang sangat berharga bagi perkembangan fisik siswa dan pola geraknya, sehingga dalam masa pertumbuhannya siswa dapat dipastikan mampu mengikuti pelajaran dengan baik, serta dapat memahami dan fokus terhadap setiap materi yang disampaikan di dalam kelas maupun pada saat praktik, sehingga terbebas dari bahaya cedera atau kejadian yang tidak diharapkan.

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran pada suatu hal tertentu sambil mengabaikan berbagai macam hal lain yang tidak berkaitan. Keadaan ini bertujuan supaya siswa dapat memperagakan gerakan secara tepat dan benar, serta secara khusus terhindar dari kemungkinan kecelakaan fisik yang tidak diinginkan. Pada kegiatan pembelajaran, konsentrasi diartikan sebagai pemusatan perhatian terhadap materi pelajaran yang disampaikan oleh guru, di mana konsentrasi ini menjadi salah satu penentu utama yang mempengaruhi keberhasilan akhir dari kegiatan belajar mengajar tersebut.

Pada pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani, dapat kita pahami bahwa setiap teknik dasar dari masing-masing jenis olahraga memiliki serangkaian tahapan gerakan pelaksanaan yang dinamakan sebagai gerak dasar. Bentuk gerak dasar tersebut umumnya dikelompokkan menjadi 3 bagian utama, yaitu:

1. Gerak dasar lokomotor merupakan gerakan yang bertujuan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain, misalnya berjalan, berlari, melangkah, melompat, dan contoh lainnya.
2. Gerak dasar non-lokomotor merupakan gerakan yang dilakukan tanpa membuat tubuh berpindah tempat, misalnya menekuk anggota tubuh, berjinjit, dan contoh lainnya.
3. Gerak dasar manipulatif merupakan gerakan berpindah tempat yang dilakukan dengan bantuan alat atau objek tertentu, misalnya melempar, menangkap, menendang, dan contoh lainnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat kita pahami bahwa pendidikan jasmani mempunyai keunikan tersendiri. Hal tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran wajib yang perlu diajarkan kepada seluruh siswa di sekolah.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, terdapat beragam jenis cabang olahraga yang dipelajari, salah satunya adalah senam lantai. Senam lantai itu sendiri merupakan rangkaian gerakan yang memadukan beberapa variasi gerak hingga membentuk koordinasi yang rapi dan indah, seperti pada gerakan guling ke depan atau roll depan.

Pada pembelajaran guling depan dalam cabang senam lantai, ada sejumlah gerak dasar yang membentuk alur gerakan secara padu serta menarik untuk dipraktikkan. Pembelajaran mengenai gerak dasar guling depan ini juga menjadi salah satu materi pada mata pelajaran PJOK di SMP Negeri 8 Satap Tondano

SMP Negeri 8 Satap Tondano sendiri adalah sebuah sekolah yang cukup dikenal oleh warga sekitar karena lokasinya berada tepat di pemukiman masyarakat. Meski demikian, hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa saat pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, masih banyak siswa yang belum sepenuhnya mampu memperagakan gerakan guling depan dengan benar. Beberapa siswa tampak memiliki tumpuan tangan yang kurang kuat, ada yang arah gulingannya miring ke samping dari yang seharusnya lurus ke depan, dan ada pula yang letak pundaknya kurang tepat saat mengenai matras. Masalah ini bertambah ketika siswa sedang memperagakan gerakan, guru langsung memberikan pembetulan secara mendadak. Hal tersebut membuat siswa menjadi bingung dan belum sepenuhnya mengerti arahan maupun evaluasi yang baru saja disampaikan oleh guru mengenai gerakan mereka.

Pemberian jeda umpan balik selama lima detik dapat menjadi sarana bagi siswa untuk merenungkan serta menilai sendiri gerakan yang baru saja mereka lakukan. Dengan begitu, saat guru menyampaikan arahan perbaikan, siswa dapat memahaminya lebih cepat karena telah mencerna kesalahan gerakannya terlebih dahulu. Tugas guru di sini adalah memberikan masukan dan langkah perbaikannya, lalu mengamati perkembangan kualitas gerakan yang dilakukan oleh siswa tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian yang digunakan adalah : "*Pre-test and post-test randomized control group design*"

Tabel 3.1

Pree – test and post – test randomized control group design

elompok	re-test	ariabel Bebas	ost- test
E			2
K			2

Keterangan :

® : *Random* (acak)

E : kelompok experiment

K : kelompok Kontrol

Y1 : hasil test sebelum mendapatkan perlakuan variabel bebas

X : variabel bebas

Y2 : hasil test terakhir

Dengan teknik analisis data menggunakan

1) Uji normalitas maka akan di uji dengan menggunakan "Uji *Liliefors*"

2) Uji Homogenitas

Untuk menguji kesamaan varians data maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

Untuk menguji apakah kedua varians tersebut sama atau tidak, nilai F hitung akan dibandingkan dengan F tabel pada tingkat signifikansi α = 0,05. Derajat kebebasan (dk) pembilang diperoleh dari jumlah data terbesar dikurangi satu, sedangkan derajat kebebasan (dk) penyebut diperoleh dari jumlah data terkecil dikurangi satu. Apabila nilai F hitung lebih kecil atau sama dengan F tabel ($F_o \le F_t$), maka H_0 diterima, yang menandakan bahwa kedua kelompok sampel tersebut memiliki varians yang homogen atau sama.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{s\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan :

$\bar{x}_1$ = nilai rata-rata pada kumpulan data pertama

$\bar{x}_2$ = nilai rata-rata pada kumpulan data kedua

n_1 = jumlah sampel pada kelompok pertama

n_2 = jumlah sampel pada kelompok kedua

s = standar deviasi

dalam menghitung standar deviasi dapat digunakan rumus berikut

$$s = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan :

n_1 = jumlah sampel pada kelompok pertama

n_2 = jumlah sampel pada kelompok kedua

s_1 = standar deviasi dari kelompok pertama

s_2 = standar deviasi dari kelompok kedua

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi penundaan koreksi atau umpan balik selama 5 detik merupakan sebuah metode pembelajaran di mana saat siswa mempraktikkan suatu gerakan, guru hanya memperhatikannya terlebih dahulu tanpa langsung menyalahkan atau membenarkan. Usai gerakan selesai diperagakan, guru sengaja memberi jeda waktu agar siswa sempat menganalisis kembali gerakan yang baru saja dilakukan. Setelah 5 detik berlalu, barulah guru memberikan petunjuk atau masukan. Cara ini bertujuan supaya siswa berada dalam kondisi yang lebih siap dan paham akan letak kesalahan yang dikoreksi oleh guru setelah mereka merenungkan gerakannya sendiri.

Jeda waktu 5 detik tersebut memicu rangkaian proses berpikir yang sangat penting untuk mengevaluasi gerakan. Hal ini terjadi karena ingatan jangka pendek pada sistem penerimaan informasi langsung diperkuat oleh evaluasi yang diberi selang waktu 5 detik. Akibatnya, sensasi dari otot serta rasa keseimbangan tubuh yang muncul sewaktu melakukan gerakan masih tersimpan dengan baik. Setelah mendapat penyesuaian melalui evaluasi berjarak 5 detik ini, informasi gerak yang diperoleh siswa dapat diteruskan dan tersimpan ke dalam ingatan jangka panjang.

Kajian ini turut didukung oleh temuan dari beberapa penelitian terdahulu. Riset pertama dikerjakan oleh Armando, Geovani Yohanes; Kumenap, Eduard E; serta Mangindaan, Jes.J dengan judul "Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Roll Depan Dalam Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Tondano". Pada studi tersebut, perhitungan statistik lewat Uji t menghasilkan nilai thitung sebesar 8.11. Jika merujuk pada tabel distribusi t pada taraf nyata α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 15 + 15 - 2 = 28$, diperoleh ttabel sebesar

2,048. Nilai thitung ini terbukti lebih besar daripada ttabel (8.11 > 2.048). Sesuai acuan pengujian, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Riset kedua disusun oleh Wuntu, Roi; Paturusi, Ahmad; dan Mangindaan, J.J dengan judul "Pengaruh penerapan umpan balik dengan penundaan waktu 5 detik terhadap hasil belajar keterampilan menyundul bola pada siswa putera SMP Negeri 2 Essang Di Gemeh". Hasil perhitungannya menunjukkan nilai thitung lebih besar dibanding ttabel, yakni thitung = 3.39 dan ttabel = 2.101. Keadaan ini membuat Ho ditolak serta HA diterima. Ringkasan temuan penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari penerapkan umpan balik dengan jeda 5 detik terhadap capaian belajar menyundul bola pada siswa putra SMP Negeri 2 Essang di Gemeh.

Riset ketiga dipublikasikan oleh Palibaon, Resmon; Paturusi, Ahmad; dan Kumenap, E.E yang berjudul "Pengaruh Penerapan Umpan balik Dengan penundaan waktu 5 detik terhadap hasil belajar keterampilan sepak sila dalam permainan sepak takraw pada siswa kelas XI SMA Nrgeri 1 Buko". Temuan studi ini memperlihatkan nilai thitung melebihi ttabel, yaitu thitung = 2,265 dan ttabel = 2,101. Oleh sebab itu, H0 ditolak serta Ha diterima. Kesimpulan dari riset ini menegaskan bahwa penggunaan metode umpan balik berjarak 5 detik dapat meningkatkan hasil belajar teknik sepak sila pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Buko

Melalui pengolahan data mengenai dampak penundaan koreksi selama 5 detik terhadap kemampuan gerakan dasar roll depan senam lantai, kelompok eksperimen mencatatkan rerata nilai 6,8 dengan standar deviasi 0,78. Di sisi lain, kelompok kontrol meraih rerata nilai 3,1 dengan standar deviasi 0,73. Saat membandingkan capaian kedua kelompok dalam melakukan gerakan dasar roll depan senam lantai tersebut, tampak jelas bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen jauh lebih unggul setelah diberi tindakan umpan balik berjedakan 5 detik. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan jeda 5 detik mencatatkan rerata nilai yang lebih rendah, yaitu hanya 3,1.

Hasil pengolahan data statistik Uji t pada penelitian ini menghasilkan thitung bernilai 10,88. Berdasarkan rujukan tabel distribusi t pada taraf α 0,05 dengan derajat kebebasan n1 + n2 – 2 = 10 + 10 – 2 = 18, didapatkan ttabel sejumlah 2,101. Karena angka thitung lebih tinggi dibanding ttabel (thitung > ttabel), dapat dipastikan Ho ditolak dan HA diterima. Fakta ini membuktikan adanya perbedaan yang nyata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana peningkatan gerakan dasar roll depan senam lantai pada kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan jeda 5 detik mencatatkan angka lebih tinggi ketimbang kelompok kontrol tanpa perlakuan jeda

Berdasarkan keseluruhan tahapan pengujian hipotesis memanfaatkan analisis Uji t ini, disimpulkan bahwa penerapan umpan balik dengan penundaan waktu selama 5 detik secara nyata mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar roll depan senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Satap Tondano.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Hasil pengujian yang diperoleh dari t_{hitung} dengan nilai 10,88 berdasarkan distribusi t pada α 0,05 dengan derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2 = 18$ maka diperoleh t_{tabel} dengan nilai 2,101 jadi t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berdasarkan kriteria pengujian jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_o ditolak dan H_A diterima.

Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini adalah pemberian penundaan *feedback* selama 5 detik memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan gerak dasar *roll* depan dalam senam lantai pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Satap Tondano.

DAFTAR PUSTAKA

Ary Donald, Lucy Jacobus, and Asghar Razavich. Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan. Terjemahan Arief Furchan. Usaha Nasional, Surabaya 1982.

Bloom Benjamin. https:core.ac.uk. diakses pada 13 september 2024

Budiwanto, Ragam Penelitian Olahraga, Deepublis Digital, Yogyakarta, 2023

Furcan Arief. Usaha Nasional, Surabaya 1982.

Habibie, Muhammad, et al."Tingkat kebugaran jasmani fase A di daerah lahan rawa SDN Telaga Biru 7 Banjarmasin." JURNAL EDUCATION DEVELOPMENT 12.3 (2024): 433-440

Jhon dan Mary Jean Treatta, Dasar-Dasar Senam, Angkasa, Bandung, 2008
Kim & Yoon, Finteel et all, Senam Lantai Untuk Pemula, Penerbit Nem, Pekalongan, 202
Kulhavy W. Raymond W. & Wiliam A.Stock, *Feedback in Written Instruction*, *Educational Technology Publications* Englewood Cliffs New jersey Amerika Serikat, 1989
Ormrod Ellis Jeanne,*Educational Psychology Developing Learners* (Edisi 7), *Pearso Education,Inc,* New Jersey Amerika Serikat, 2012
Rully, Jurnal Perbedaan Umpan Balik Langsung dan Umpan Balik Tertunda Dosen Pada Keterampilan Resusitasi Bayi Baru lahir Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuti Bandung, Bandung, 2023
Soekarno Wuryati, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, PT GRAMEDIA, Jakarta, 2022.
Sudjana Metode Statistika. Tarsito, Bandung, 1984.
Sudjana, Pembelajaran Matematika Dalam Era Revolusi Industri4.0, Universitas Halu Oleh Pres, Kendari, 2019
Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabet.Bandung, 2013.
Sugiyono, Metodologi Penelitian, AE Publishing, Banurejo, 2023
Suke (1991 : 148) http://digilib.unila.ac.id Diakses 15 September 2024
Surahmad Wirnano , Pengantar Penelitian Sosial Dasar Metode Teknik. Penerbit Tarsito, Bandung, 1998.
Yudanto, Yudha M. Saputra. Pengembangan Model Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, Manipulatif Untuk kelompok Usia Dini. Skripsi Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas lampung. Bandar Lampung 20