

Pengaruh Latihan Menggunakan Gymball Terhadap Peningkatan Gerakan Kayang

Novita Sari*, Surisman, Ade Jubaedi
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 0895611188355, Email : novitasrrr29@gmail.com

Abstrak : *Effect of Exercise Using Gymball on Increasing Kayang Movement. The goal achieved in this study was to find out how much influence the use of gymball exercises on increasing the kayang movement in class V students of SDN 1 Rajabasa Kota Bandar Lampung Academic Year 2017/2018. This study uses a quasi-experimental method. Subjects in this study were grade V students of SDN 1 Rajabasa City of Bandar Lampung totaling 30 students. the results of the analysis show that the tcount is 10.823 and the ttable value is 2.045 at the significant level of 0.025 or 95% confidence level. Based on the results of calculations that have been done then obtained the value of t count = 10.823 > t table = 2.045 then H₀ is rejected which means that in the initial test and final test there is a significant difference in results or exercise using gymball can affect the increase in kayang movement in students of SDN 1 Rajabasa Kota Bandar Lampung .*

Keywords : *Exercise Using a Gymball , Kayang Movement*

Abstrak : **Pengaruh Latihan Menggunakan Gymball Terhadap Peningkatan Gerakan Kayang.** Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan gymball terhadap peningkatan gerakan kayang pada siswa kelas V SDN 1 Rajabasa Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 1 Rajabasa Kota Bandar Lampung yang berjumlah 30 siswa. hasil analisis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 10,823 dan nilai t_{tabel} sebesar 2,045 pada taraf signifikan 0,025 atau taraf kepercayaan 95%. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan maka didapat nilai $t_{hitung}=10,823 > t_{tabel}=2,045$ maka H_0 ditolak yang artinya pada tes awal dan tes akhir ada perbedaan hasil yang signifikan atau latihan menggunakan gymball dapat berpengaruh terhadap peningkatan gerakan kayang pada siswa SDN 1 Rajabasa Kota Bandar Lampung.

Kata Kunci : gerakan kayang, latihan menggunakan gymball.

PENDAHULUAN

Suparman (2000:1) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, karena menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan kemudian mencoba kegiatan yang sesuai minat anak menggali potensi dirinya. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

Djamarah (2002:13) belajar diartikan sebagai suatu kegiatan dengan melibatkan dua unsur yaitu jiwa dan raga ketika melakukannya. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasinya untuk merespon suatu gerak. Menurut Lutan belajar motorik adalah “seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan dalam perilaku terampil”.

Kozma (Sanjaya, 2007) strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai yang dipilih, yaitu yang dapat memberikan fasilitas atau bantuan kepada peserta didik

menuju tercapainya tujuan pembelajaran tertentu.

Nana Sudjana (2005:76) Metode pembelajaran adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsung pengajaran. Terdapat beberapa metode pembelajaran untuk mengimplementasikan strategi pembelajaran, diantaranya: a). Ceramah, b). Demonstrasi dan c). Tanya jawab, dan sebagainya. Dalam kegiatan belajar mengajar ada tiga tahapan pokok yaitu tahapan permulaan (*pra instruksional*), tahap pengajaran (*instruksional*), dan tahap evaluasi atau penilaian. Tahap permulaan adalah tahap yang ditempuh guru sebelum memulai pembelajaran.

Latuheru (1988:11) media pendidikan adalah semua bentuk perantara yang dipakai orang-orang penyebar ide sehingga gagasan itu dapat sampai kepada penerima, karena pada hakikatnya media telah memperluas atau memperpanjang kemampuan manusia untuk merasakan, mendengar dan melihat dalam batas jarak, ruang dan waktu tersebut. Proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

Wijaya dan Rusyan (1994) yang dimaksud alat bantu peraga adalah media pendidikan yang berperan sebagai perangsang belajar dan dapat menumbuhkan motivasi belajar sehingga siswa tidak menjadi bosan dalam meraih tujuan-tujuan belajar. Alat bantu yang digunakan berupa bola senam (*gymball*) yang terbuat dari karet lentur namun sangat kuat, sehingga tidak mudah meletus bila mendapatkan tekanan.

Spesifikasi:

- a. Bola *gymball* terbuat dari bahan lembut dan lentur.
- b. Diameter bola 18-20 cm.
- c. Berat bola 400-420 gram.

- d. Permukaan bola glossy dan lengket (tidak licin).

Keuntungan alat bantu ini memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan kayang dalam pembelajaran senam lantai. Diharapkan dengan bantuan alat bola senam (gymball) ini siswa akan termotivasi untuk melakukan kayang dan mempraktikkan teknik dasar gerakan yang sedang diajarkan dengan benar.



Gambar 1. Kayang dengan menggunakan gymball

Senam merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Berdasarkan pengertian tersebut, olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri serta tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan dan koordinasi yang baik. Senam adalah kegiatan utama yang bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Selain itu, senam dapat pula menyumbang pengayaan perbendaharaan gerak pelakunya. Dasar-dasar senam akan sangat baik untuk pengembangan gerak tubuh, penguasaan dan kesadaran tubuh secara umum, serta keterampilan-keterampilan senam.

margono (2009:19) senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Salah satu senam lantai yang merupakan materi yang dipelajari siswa Sekolah Dasar adalah mempraktikkan senam lantai gerakan kayang. Kayang adalah keterampilan yang sangat dinamis yang memerlukan lentingan minimal. Dimulai dari percepatan yang di dapat saat awalan, menumpukan kedua tangannya di lantai dan membuat gerakan melentingkan badan ke atas.

Menurut Muhajir (2003 : 149-151) Kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan terlentang dan membusur, bertumpu pada kedua tangan, dan kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus. Untuk dapat melakukan gerakan senam kayang maka siswa membutuhkan komponen fisik seperti berkembangnya daya tahan ototnya, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincihan dan keseimbangannya.

Dalam gerakan kayang kelenturan adalah komponen penting untuk menghasilkan gerakan yang maksimal, yaitu memposisikan tubuh lebih lenting saat melenting ke bawah. Kelenturan dalam gerakan kayang terjadi pada seluruh anggota badan, baik anggota tubuh bagian atas yang terdiri dari lengan, sendi bahu, dada, perut, punggung dan anggota tubuh bagian bawah, yaitu pinggang, paha, dan kaki. Dalam gerakan kayang juga diperlukan kekuatan pada otot lengan sebagai tumpuan saat akan memulai gerakan dan memberikan tolakan agar siswa mampu berguling lenting ke bawah.

Kayang merupakan jenis keterampilan yang menuntut kemampuan lentingan yang baik, karena pada saat melenting posisi badan bertumpu pada empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan

mengangkat perut dan pinggang. Kayang juga membutuhkan komponen fisik dan kemampuan gerak dasar sehingga siswa akan berkembang dengan daya tahan ototnya, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincuhan, fleksibilitas dan keseimbangan. Salah satu materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani adalah mempraktikkan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik. Tujuan pembelajaran kayang ini adalah siswa dapat melakukan teknik dasar kayang dari posisi berdiri serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab. Ini berarti siswa akan mempelajari bentuk dan manfaat senam dan juga dapat mempraktikkan teknik dasar kayang tersebut.

Siswa masih banyak yang belum bisa melakukan gerak dasar kayang, masih banyak yang otot tangannya tidak kuat, punggungnya masih kaku, dan keseimbangan pada tubuhnya masih lemah. Sehingga siswa belum dapat melakukan gerakan kayang dengan baik dan benar, terutama pada saat gerakan tangan mendorong badan keatas sehingga bentuk badan dapat melengkung dengan benar.

Dalam proses pembelajaran senam lantai khususnya kayang di SDN 1 Rajabasa, guru lebih banyak memberikan penjelasan atau menggunakan metode ceramah dan demonstrasi kepada siswa. Hal ini kurang mendukung dalam proses pembelajaran, pola pelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan membuat siswa menjadi malas dalam mempelajari pelajaran senam khususnya pada gerak dasar kayang. Kesulitan siswa dalam melakukan pelajaran senam khususnya gerak dasar kayang menyebabkan kendala pada mata pelajaran senam, selanjutnya pelajaran berjalan tidak efektif. Untuk itu perlu mengadakan perbaikan dalam metode atau model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu gymball agar tercapai keberhasilan pembelajaran.

Pentingnya menyediakan alat sederhana sebagai alat bantu pembelajaran agar siswa dapat melakukan gerakan kayang dengan baik dan benar. Pemanfaatan media tertentu untuk menunjang proses pembelajaran sangatlah diperlukan karena dengan menggunakan media tersebut akan memudahkan siswa dalam proses pembelajaran Penjaskes di Sekolah. Dalam pembelajaran Penjaskes alat yang sesuai akan sangat membantu. Dengan demikian proses pembelajaran dapat berjalan efektif sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan pengamatan pada saat hasil observasi yang dilakukan penulis di SDN 1 Rajabasa terdapat mayoritas siswa belum bisa melakukan kayang disebabkan sebagian besar kurangnya kekuatan punggung dan tangan saat melakukan gerakan kayang, dari permasalahan tersebut penulis akan melakukan pembelajaran kayang dengan menggunakan alat bantu, yaitu dengan menggunakan bola gymball. Penulis ingin melakukan kajian lebih mendalam tentang pengaruh latihan menggunakan gymball terhadap peningkatan gerakan kayang.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan menggunakan gymball terhadap peningkatan gerakan kayang di SDN 1 Rajabasa Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

METODE

Dalam penelitian ini Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi. yaitu Eksperimen kuasi adalah eksperimen yang memiliki perlakuan (treatments), pengukuran-pengukuran dampak (outcome measures), dan unit-unit eksperimen (experimental units) namun tidak menggunakan penempatan secara acak. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa

kelas V SDN 1 Rajabasa Kota Bandar Lampung yang berjumlah 30 siswa.

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Test Awal (*Pre Test*)

Menurut Bempa (35) Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan tes sikap kayang. Perlakuan yang diberikan harus dicapai kurang dari 1-2 bulan. Sedangkan menurut Harsono (1991) satu siklus terjadi selama satu bulan atau bisa berlangsung selama 3-5 minggu, siklus ini sangat penting dalam program latihan keseluruhan karena struktur program ini akan menentukan kualitas dari proses latihan. Dan dapat kita ambil kesimpulannya pemberian *treatment* dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan.

b. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Dengan frekuensi latihan antara 2-6 kali dalam seminggu, (Bempa:33) pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

1. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, ini sangat penting karena untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain

meliputi: 1) Lari keliling lapangan, 2) Streching, 3) Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan.

2. Latihan Inti

Latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan sikap kayang menggunakan bantuan alat terhadap hasil peningkatan sikap kayang untuk kelompok eksperimen, dan latihan sikap kayang tanpa menggunakan bantuan alat yaitu bola qyball terhadap hasil peningkatan sikap kayang kelompok kontrol. Pada prinsipnya latihan ini untuk maningkatkan ketepatan dalam sikap kayang, dengan demikian di terapkan latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap minggunya jumlah setnya dan repetisinya ditambahkan supaya ada peningkatan. Dalam latihan ini peneliti mengambil intensitas 80-90 %. Untuk menentukan jumlah repetisi, set, dan interval. Jika intensitas latihan 80% maka 100% dibagi 80% dikali dengan rata-rata hasil *pre test*. Jadi setiap satu repetisi maksimal yaitu hasil tersebut, misal intensitas 80%, maka 100 dibagi 80 dikalikan rata-rata hasil *pre test*.

Kemudian untuk mengatasi kejenuhan dalam melakukan latihan maka harus ada variasi latihan, berikut beberapa variasi latihan yang akan dipakai untuk penelitian ini. Variasi latihan dalam penelitian ini disertakan pada lampiran.

3. Pelepasan (*Colling Down*)

Pelemasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak mendapatkan keluhan sakit setelah latihan.

c. Test Akhir (Post Test)

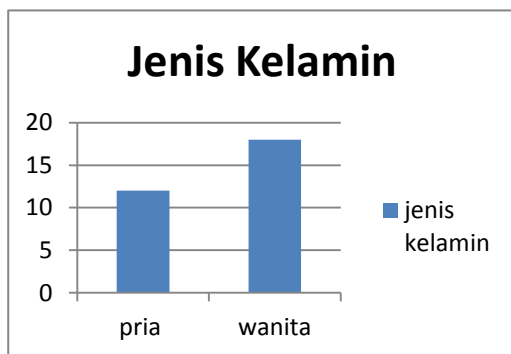
Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengukur keterampilan dan peningkatan hasil anak pemula yang masih rendah tingkatannya dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan program latihan. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak latihan bantuan alat terhadap peningkatan sikap kayang.

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini berupa angket yang dimana instrumen tersebut telah diakui oleh expert judgement yang menjelaskan bahwa dianggap telah sesuai dan memenuhi baik validitas maupun reliabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data, yang terdiri dari jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, dan hasil kayang, sebagai berikut:

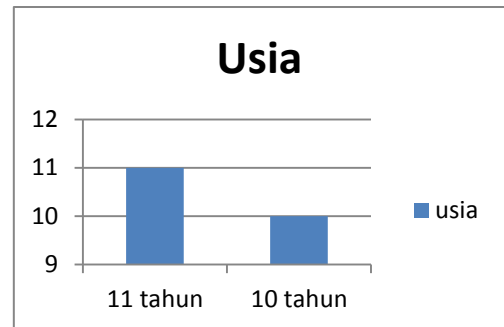
a. Jenis kelamin



Gambar 8. Diagram Batang Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 8 bahwa responden atau siswa yang mengikuti latihan peningkatan gerakan kayang sebagian besar adalah wanita dengan jumlah 18 orang dan pria 12 orang.

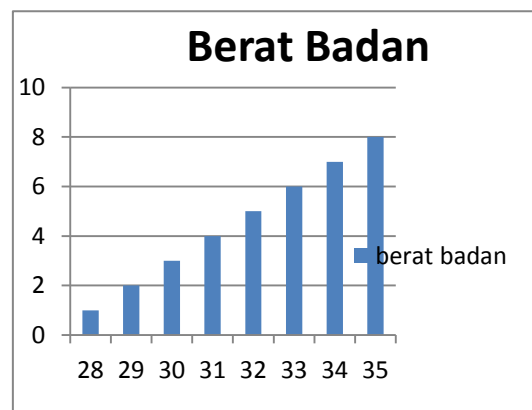
b. Usia



Gambar 9. Diagram Batang Usia

Berdasarkan gambar 9 bahwa responden atau siswa yang mengikuti latihan peningkatan gerakan kayang sebagian besar adalah berusia 11 tahun dengan jumlah 20 orang, lainnya berusia 10 tahun dengan jumlah 10.

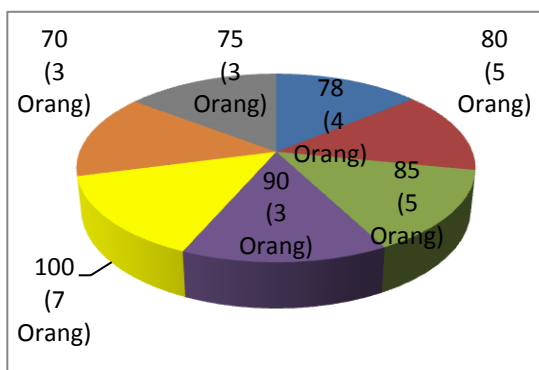
c. Berat Badan



Gambar 10. Diagram Batang Berat Badan

Berdasarkan gambar 10 rata-rata berat badan responden atau siswa yang paling banyak adalah 35kg dengan jumlah 8 orang, sedangkan lainnya yaitu memiliki tinggi 34kg dengan jumlah 7 orang, 33kg dengan jumlah 6 orang, 32kg dengan jumlah 5 orang, 31 dengan jumlah 4 orang, 30kg dengan jumlah 3 orang, 29kg berjumlah 2 orang dan 28 kg berjumlah 1 orang.

d. Tinggi Badan



Gambar 11. Diagram Poligon Tinggi Badan

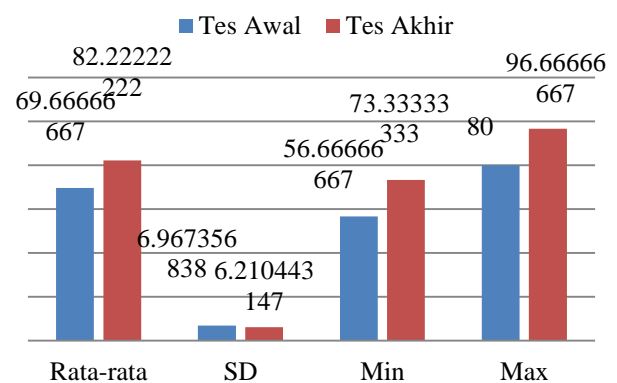
Berdasarkan gambar 11 rata-rata tinggi badan responden atau siswa yang paling banyak adalah 100cm dengan jumlah 7 orang, sedangkan lainnya yaitu memiliki tinggi 90cm dengan jumlah 3 orang, 85cm dengan jumlah 5 orang, 80cm dengan jumlah 5 orang, 78cm dengan jumlah 4 orang, 75cm dengan jumlah 3 orang, dan 70cm berjumlah 3 orang.

Tabel 2. Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir Kemampuan Sikap Kayang

Keterangan	Kemampuan Sikap Kayang		Peningkatan
	Tes Awal	Tes Akhir	
Rata-Rata	69,66	82,22	12,55
SD	6,967	6,210	6,353
Min	56,66	73,33	0
Max	80	96,66	26,66

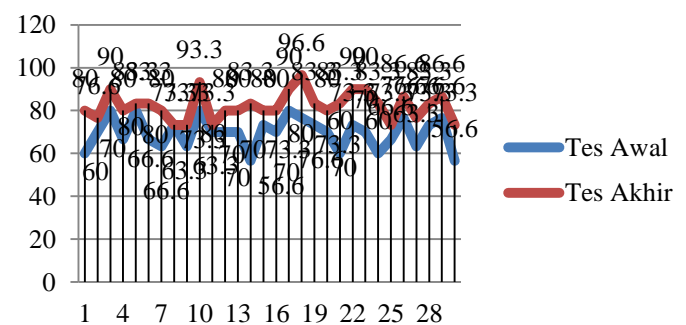
Deskripsi data digunakan untuk mengetahui gambaran variabel-variabel yang diteliti secara sekilas yaitu meliputi, rata-rata/erata, standar deviasi dan varians dari para siswa. Berikut penjabaran secara tentang hasil penelitian dari masing-masing variabel :

Berdasarkan pengukuran pada tes awal kemampuan sikap kayang diperoleh nilai rata-rata 69,667, standar deviasi 6,967. nilai terendah 56,667 dan tertinggi 80. Kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 82,22, standar deviasi 6,210, nilai terendah 73,333 dan tertinggi 96,667. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel perbandingan hasil tes awal dan akhir tingkat kemampuan sikap kayang di bawah ini:



Gambar 12. Hasil tes awal dan tes akhir kemampuan sikap kayang

Perbedaan peningkatan hasil kemampuan sikap kayang masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 13. Grafik peningkatan hasil kemampuan sikap kayang

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		tes awal	tes akhir
N		30	30
N Parameters ^a	Mean	69.6667	82.2222
	Std. Deviation	6.96736	6.21044
M Ext Differences	Absolute	.152	.162
	Positive	.085	.162
	Negative	-.152	-.127
Kolmogorov-Smirnov Z		.835	.889
Asymp. Sig. (2-tailed)		.489	.408

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan output di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan tes akhir sebesar 0,489 dan 0,408 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang kita uji berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk menentukan diterima atau tidaknya hipotesis penelitian. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bantuan alat dapat mempengaruhi peningkatan sikap kayang pada siswaSDN 1 Rajabasa Bandar Lampung. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS 21.0.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis uji-t. Untuk menganalisis data hasil eksperimen dengan kaidah pengujian jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq +t_{tabel}$ maka H_0 diterima H_a ditolak.

Hipotesis:

Ho1 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan bantuan alat terhadap sikap kayang pada siswa SDN 1 Rajabasa Bandar Lampung.

Ha1 : Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan bantuan alat terhadap sikap kayang pada siswaSDN 1 Rajabasa Bandar Lampung.

Tabel 4. Data Uji *Sample Paired T-Test*

Paired Samples Test		
		Pair 1
		tes awal - tes akhir
P D	Mean	12.55556
	Std. Deviation	6.35377
	Std. Error Mean	1.16003
	95% Cnfidnc	
	Lower	14.92809
	Upper	10.18302
T		10.823
Df		29
Sig. (2-tailed)		.000

Kriteria Pengujian:

Ho diterima jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Ho ditolak jika $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$

Berdasar probabilitas:

Ho diterima jika $\text{Sig. (2-tailed)} > 0,05$

Ho ditolak jika $\text{Sig. (2-tailed)} < 0,05$

Membandingkan t hitung dengan t tabel dan probabilitas

Nilai t hitung $< t_{tabel}$ ($10,823 > 2,045$) dan Sig. (2-tailed) ($0,000 < 0,05$) maka Ho ditolak.

Kesimpulan:

Oleh karena nilai t hitung $> t_{tabel}$ ($10,823 > 2,045$) dan Sig. (2-tailed) ($0,000 < 0,05$) maka Ho ditolak, artinya bahwa ada perbedaan antara rata-rata kemampuan kayang siswa sebelum latihan menggunakan bantuan alat dengan kemampuan kayang siswa setelah mendapat perlakuan. Dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan dengan

menggunakan bantuan alat terhadap peningkatan kemampuan sikap kayang pada siswa SDN 1 Rajabasa Bandar Lampung

Berdasarkan hasil temuan pada halaman 41 diskripsi data di atas tentang jenis kelamin diketahui bahwa siswa yang mengikuti latihan menggunakan qymball di SDN 1 Rajabasa Kota Bandar Lampung sebagian besar wanita dengan jumlah 18 orang sedangkan pria nya 12 orang, hal ini ditunjukkan dengan gambar 8 diagram batang jenis kelamin. Sedangkan berdasarkan diagram usia sebagian besar berusia 11 tahun dan 10 tahun dengan jumlah 9 orang, hal ini ditunjukkan dengan gambar 9 diagram batang usia. Sedangkan berdasarkan diagram tinggi badan dan berat badan di atas, siswa kelas V di SDN 1 Rajabasa yang mengikuti latihan menggunakan qymball memiliki berat badan ideal menurut cara penghitungan Berat Badan Ideal (BMI) atau Index Massa Tubuh yang dikembangkan oleh Adolphe Quetelet pada tahun 1900.

Dalam penelitian ini terlihat adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir kemampuan sikap kayang siswa yang meningkat secara signifikan. Hal ini dipengaruhi olah intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan siswa untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi sarana dan prasarana sangat memadai. Dan beberapa siswa sedikit mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini dipengaruhi kurangnya siswa mengikuti latihan, tidak maksimalnya siswa dalam berlatih, beberapa siswa tidak memaksimalkan kesempatan saat latihan, dan cuaca yang kurang mendukung saat latihan.

Dari hasil penelitian pada pada siswa kelas V SDN 1 Rajabasa Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan sampel yang berjumlah 30 siswa, dapat dilihat bahwa latihan menggunakan bantuan alat *gymball*

merupakan jenis latihan yang memberikan banyak dampak positif bagi perubahan hasil kemampuan sikap kayang. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya hasil tes yang dilakukan setelah menggunakan bantuan alat *gymball*. Peningkatan ini terjadi karena kayang diartikan sebuah posisi tubuh berbaring telungkup dan posisi badan diangkat ke atas dengan kedua tangan dan kedua kaki dijadikan topangan. Gerakan kayang ini akan cukup sulit bila dilakukan oleh seseorang dengan kelenturan tubuh yang kurang baik. Dalam latihan menggunakan bantuan alat *gymball* berguna untuk meningkatkan kelenturan atau fleksibilitas pada otot punggung, persendian panggul/pangkal paha dan pinggang. Keuntungan alat bantu ini memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan kayang dalam pembelajaran senam lantai.

Hasil penelitaian dan analisis data menunjukan bahwa latihan menggunakan bantuan alat *gymball* adalah latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan sikap kayang siswa, sikap kayang sangat membutuhkan faktor-faktor pendukung *fleksibility*, kekuatan otot lengan dan tungkai sebagai penopang untuk menghasilkan sikap kayang yang sempurna. Sehingga perlu diperhatikan untuk para siswa, atlit, guru dan pelatih sebagai bahan acuan untuk mengembangkan kemampuan kayang.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan bahwa dapat disimpulkan, Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan latihan *gymball* terhadap sikap kayang pada siswa SDN 1 Rajabasa Bandar Lampung.

Saran

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pengetahuan dan

- teknologi ilmu keolahragaan (IPTKOR)
2. Dari hasil penelitian ini diharapkan pula dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam program pembinaan atlit usia dini khususnya yang menekuni cabang olahraga senam dan cabang olahraga yang cenderung menggunakan kelentukan otot punggung.
 3. Agar penelitian ini lebih komferensif dan jelas maka perlu penelitian lebih lanjut dengan menambah sample maupun variabel.
 4. Dalam penelitian yang akan datang perlu ada pemisahan jenis kelamin supaya melihat masing-masing kemampuan kelompok gender.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Ali Machfud, dkk. 2018. pengaruh mahasiwa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri surabaya tentang alat olahraga *Gym ball*. *journal of sport and exercise science*, vol 1. no.1 2018 (01-07)
- ashandi, kunjung, dkk. 2015. cara mudah latihan gym ball. surabaya: CV RIZKI AULIA GROUP
- Balakrishnan, R, yazid, E. Mahat, MFB, 2016. Effectiveness of the core stabilization exercise on floor and swiss ball on individual with non-specific low back pain. *international journal of physical education sports and health*. vol 2, number 1. page 347-350.
- Ratmawati, y. setiawan. kuntuono, H.P. 2015 pengaruh latihan swiss ball terhadap peningkatan fleksibilitas trunk pada remaja putri usia 17-21 tahun, *jurnal terpadu ilmu kesehatan*, vol 4, no. 1 hlm 19-22.
- Bompa, T.O. 1994. *Periodization Training for Sport*. Diterjemahkan oleh Sarwono. 1991. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya.
- Kasman. 2012. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Kayang dengan Menggunakan Alat Bantu pada Siswa Kelas V SD Negeri 6 Way Harong Pesawaran (skripsi)*. Lampung FKIP Penjaskes-Unila
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Drijen Dikti, PPLPTK. Jakarta.
- Margono. 1996. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Muhajir. (2003). *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani*. Bandung: Ghalia Indonesia printing.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Saputra, M, Yudha. 1999. *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstra Kurikuler*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta. 15 No. 5.

