

Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring dan Bantuan Guru Terhadap Hasil Kemampuan *roll* kedepan

Elva Setiawati *, Surisman, Suranto

FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1

Telp : 08584105089, Email : elvasetiawati39@gmail.com

Abstract: *The Influence of Mattress Tool of Leaning Field and Teacher Assistance To The Result of Roll Ability.* The purpose of this study was to determine the effect of mathematical tools skewed and teacher assistance to the ability roll forward in the classroom students V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar. The method used in this research is the experimental method. The population in this study is the class students V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar as many as forty people. Sloping mat training tools and teacher aids can improve future roll forward gymnastics outcomes. Data analysis technique using *t* test The results show a significant effectiveness between oblique mathematical tool aids and teacher support for future roll forward outcomes in grade students V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Penghubuan Kabupaten Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.

Keywords: *mattress leaning aid tool, roll forward, , teacher assistance.*

Abstrak: **Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring dan Bantuan Guru Terhadap Hasil Kemampuan *roll* kedepan.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh alat bantu matras miring dan bantuan guru terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar sebanyak 40 orang. Latihan alat bantu matras miring dan bantuan guru dapat meningkatkan hasil kemampuan senam lantai *roll* kedepan. Teknik analisis data menggunakan Uji *t*. Hasil menunjukkan efektivitas yang signifikan antara latihan alat bantu matras miring dan bantuan guru terhadap hasil kemampuan *roll* kedepan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Penghubuan Kabupaten Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.

Kata Kunci : alat bantu matras bidang miring, bantuan guru, *roll* depan,

PENDAHULUAN

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan – gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan didalam program pendidikan jasmani. Selain itu senam juga memberi sumbangan yang tidak kecil pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya. Senam sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri asal katanya dari *gymnos* bahasa Greka.

Gymnos yang berarti telanjang. *Gymnastics* pada zaman Yunani kuno memang dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga menjadi sempurna. Adapun tempat yang dipakai berlatih senam di zaman Yunani kuno disebut Gymnasium.

Senam lantai merupakan salah satu materi dari pendidikan jasmani di sekolah dasar, salah satu jenis senam lantai yang diajarkan di sekolah yaitu guling ke depan. Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa SD salah satunya adalah gerak dasar guling ke depan, dibutuhkan strategi pembelajaran secara sistematis, teratur, dan menyeluruh untuk mencapai peningkatan pembelajaran. Sistematis maksudnya adalah harus berurutan secara teratur sehingga pembelajaran secara menyeluruh bisa tercapai, kesulitan yang dialami siswa saat melakukan gerakan guling kedepan, siswa rata-rata kesulitan saat harus berguling dagu tidak menempel dengan dada dan leher/tekuk yang tidak lebih awal menempel matras.

Banyak siswa yang takut saat melakukan gerakan guling kedepan, tidak sedikit siswa yang melakukan gerakan guling ke depan mendarat lurus dengan matras melainkan mendarat ke samping kiri dan

kanan, sehingga kurang baik saat melakukan gerakan akhir setelah melakukan guling ke depan. Untuk mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan gerakan guling ke depan, maka perlu diciptakan pembelajaran guling ke depan yang sesuai dan tepat, salah satunya dengan menggunakan alat bantu yaitu bantuan guru dan alat bantu matras miring.

Faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pesenam adalah kemampuan penguasaan keterampilan teknik dan unsur-unsur gerakan. Unsur – unsur didalam latihan senam yaitu terdiri dari: *calesthenic* dan *tumbling* atau akrobatik. *Calesthenic* berasal dari kata *yunai (Greka)*, yaitu *kallos* yang artinya indah dan *stenos* yang artinya kekuatan. Jadi *calesthenic* dapat diartikan sebagai kegiatan memindahkan tubuh melalui latihan kekuatan. Maksudnya adalah suatu latihan tubuh (baik memakai alat maupun tanpa alat) untuk meningkatkan keindahan tubuh. Dalam bahasa Inggris *calesthenic* adalah kata lain dari *free exercises*, dan dalam bahasa Belanda dari kata *frei ubungen*.

Menurut Sayuti Sahara (2013) pembelajaran guling ke depan dengan alat bantu merupakan salah satu cara untuk mengatasi kesulitan dalam melakukan guling ke depan, karena dengan alat bantu akan mudah melakukan guling ke depan. Dalam kegiatan pembelajaran di sekolah dibutuhkan alat bantu yang dapat meningkatkan hasil belajar. Dalam hal ini pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu pembelajaran yang membutuhkan media dalam meningkatkan mutu hasil pembelajaran.

Menurut Suyanto (2013:107) “penggunaan media secara kreatif akan memungkinkan siswa untuk belajar lebih baik dan dapat meningkatkan penampilan mereka sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Alat bantu yang digunakan berupa peralatan yang efektif yang disebut alat peraga.”

Dengan demikian media merupakan suatu alat untuk membantu tercapainya sebuah pendidikan.

Menurut Kadir dkk (2012: 76) “pendidikan adalah hal yang tidak saja membuat kondisi-kondisi yang memungkinkan terlaksananya pekerjaan mendidik, tetapi juga sebagai langkah atau situasi yang membantu pencapaian tujuan pendidikan.

Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan yang ada dalam penelitian, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu Mengetahui pengaruh alat bantu matras dan bantuan guru terhadap hasil kemampuan *roll* kedepan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar, Kecamatan Way Pengubuan, Kabupaten Lampung Tengah.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh alat bantu matras dan bantuan guru terhadap hasil kemampuan *roll* kedepan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar, Kecamatan Way Pengubuan, Kabupaten Lampung Tengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010: 9).

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 5 Lempuyang Bandar, 03 mei 2017 sampai 09 Mei 2017

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas V berjumlah 40 dengan usia 09 sampai 11 Tahun. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010: 116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Karena jumlah siswa kelas V 112 maka

sampel penelitian ini hanya di ambil berjumlah 40 siswa.

Langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengumpulkan data awal yang nantinya akan dijadikan acuan data dan perbandingan data tes akhir setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen.

2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 6 kali pertemuan dan kemudian akan dilaksanakan tes akhir.

- a. Pemanasan (*Warming Up*)
- b. Latihan Inti
- c. Pendinginan (*Cooling down*)

3. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap siswa. Hasilnya dicatat. Tujuan akhir adalah untuk mengetahui kemampuan *roll* kedepan yang dicapai siswa kelas V setelah melakukan latihan selama 6 kali pertemuan.

Memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur atau instrumen tertentu.

Instrumen adalah alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut

menjadi sistematis (Arikunto, 2010: 136). Alat bantu dalam penelitian ini adalah matras bidang miring dan bantuan guru. Tujuan tes untuk mengukur kemampuan gerak senam lantai roll kedepan dengan validitas tes sebesar 0,91 dan reliabilitas 0,88.

Teknik Analisis Data

Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji lillieferors. Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak, untuk pengujian homogenitas membandingkan nilai F hitung dengan F tabel. Pengujian hipotesis menggunakan uji pengaruh, dan perbedaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

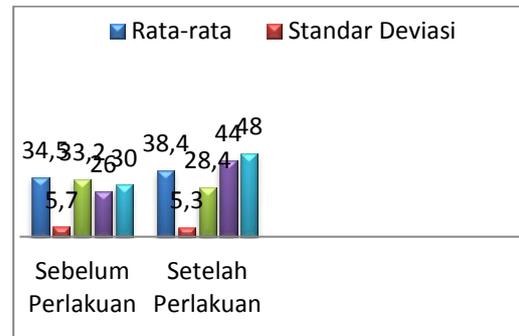
Deskripsi hasil analisis data hasil kemampuan roll kedepan yang dilakukan pada kelompok alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru pada pemain Persada FC disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Roll depan

Keterangan	Matras Bidang Miring		Bantuan Guru	
	Tes awal	Tes akhir	Tes awal	Tes akhir
Rata-rata	34,5	38,4	36,5	43,2
SD	5,7	5,3	6	5,9
Varian Sampel	33,2	28,5	35,7	35
Minimal	26	30	26	30
Maksimal	44	48	48	52

Berdasarkan hasil tes awal diperoleh nilai rata-rata tes kemampuan roll kedepan kelompok eksperimen matras bidang miring adalah 34,5, standar deviasi (SD) adalah 5,7, dan varians sampel 33,2. Nilai minimal 26 dan maksimal 44. Kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan signifikan. Nilai rata-ratanya meningkat

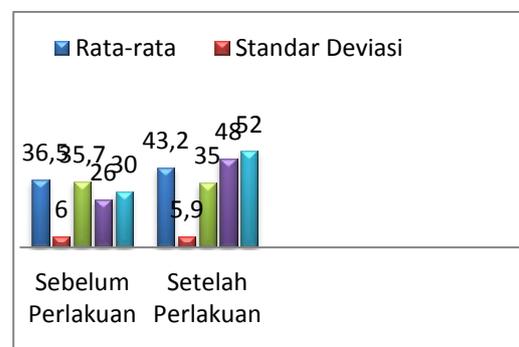
menjadi 38,4, standar deviasi (SD) adalah 5,3, varians sampel 28,5, nilai minimal 30 dan nilai maksimal 48. Untuk lebih jelasnya melihat perbandingan sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok matras bidang miring dapat dilihat pada diagram batang berikut:



Gambar 1. Grafik Batang Hasil Roll Depan Kelompok Matras Miring

Mengenai hasil tes awal kemampuan roll kedepan pada kelompok eksperimen bantuan guru adalah 36,5, nilai SD adalah 6, varians sampel 35,7, nilai minimal 26 dan nilai maksimal 48. Setelah diberi tes akhir nilai rata-rata kelompok tarik karet meningkat signifikan yakni 43,2, nilai SD adalah 5,9, varians sampel 35, nilai minimal 30 dan nilai maksimal 50.

Untuk lebih jelasnya melihat perbandingan sebelum dan setelah diberikan perlakuan pada kelompok tarik karet dapat dilihat pada diagram batang berikut:



Gambar 2. Grafik Batang Hasil Roll Depan Kelompok Bantuan Guru

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis untuk mengetahui Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring dan Bantuan Guru pada Siswa Kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Penghubuan Kabupaten Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017. setelah diberikan perlakuan yaitu latihan alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru dapat dilihat pada tabel berikut :

- a. Ada efektivitas yang signifikan latihan matras miring terhadap hasil kemampuan roll kedepan siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar.

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan matras miring terhadap hasil kemampuan roll kedepan siswa.

Tabel 2. Hasil uji pengaruh latihan matras miring.

Kelompok	N	T hitung	T tabel	Kriteria
Matras miring	20	6,01	2,086	Signifikan

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t (lampiran 12) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6.01 dan nilai t tabel $(n-1) = (20-1) = 19$ Dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai t tabel = 2,086. Jika $- t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq + t_{tabel}$ maka H_0 diterima H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 6.01 > t_{tabel} = 2,086$ dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh penggunaan matras bidang miring terhadap hasil roll depan siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar.”

- b. Ada efektivitas yang signifikan latihan bantuan guru terhadap hasil kemampuan roll kedepan siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar.

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan bantuan guru terhadap hasil kemampuan roll kedepan siswa.

Tabel 3. Hasil uji pengaruh latihan bantuan guru

Kelompok	N	T hitung	T Table	Kriteria
Bantuan Guru	20	10,94	2,086	Signifikan

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t (lampiran 13) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 10,94 dan nilai t tabel $(n-1) = (20-1) = 19$ Dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai t tabel = 2,086. Jika $- t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq + t_{tabel}$ maka H_0 diterima H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = 10,94 > t_{tabel} = 2,086$ dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh penggunaan matras bidang miring terhadap hasil roll depan siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar.”

- c. Adakah perbedaan antara alat matras bidang miring dan bantuan guru terhadap hasil kemampuan roll kedepan siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar.

Uji perbedaan dilakukan untuk mengetahui antara alat matras bidang miring dan bantuan guru terhadap hasil kemampuan roll kedepan siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar.

Tabel 4. Uji perbedaan antara latihan Matras bidang miring dan bantuan guru.

Kelompok	N	T hitung	T tabel	Kriteria
Uji perbedaan	40	-1,25	2,021	Tidak berbeda

Berdasarkan analisis data menggunakan uji t perbedaan tes akhir kedua kelompok (lampiran 15) diperoleh nilai t_{hitung} sebesar - 1,25 dan t_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $(dk) = n_1+n_2-2$ maka didapat nilai t tabel $(dk=38) = 2,021$. Jika $- t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq + t_{tabel}$ maka H_0 diterima, H_a ditolak. Karena $t_{hitung} = - 1,25 < t_{tabel} = 2,021$. Dapat disimpulkan bahwa “tidak ada perbedaan antara alat bantu matras bidang miring dengan bantuan guru terhadap hasil

roll depan siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar.”.

Pada analisis data uji t perbedaan tes akhir kedua kelompok eksperimen dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas antara alat bantu matras miring dan bantuan guru terhadap hasil kemampuan *roll* kedepan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar. berdasarkan nilai rata-rata bahwa bantuan guru lebih baik dari pada matras bidang miring.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

Ada efektivitas yang signifikan antara alat bantu matras miring dan bantuan guru terhadap hasil kemampuan *roll* kedepan pada Siswa Kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Penghubuan Kabupaten Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikanyaitu:

1. Peneliti lainnya, khususnya mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unila untuk dapat memperbaiki penelitian ini lebih lanjut dengan beberapa penyempurnaan. Misalnya: a) jumlah populasinya lebih banyak; b) menambah variabel bebas sebagai pembanding; d) waktu latihan yang lebih lama.
2. Guru dapat menggunakan bantuan matras bidang miring dan bantuan guru dalam meningkatkan hasil *roll* depan siswa karena keduanya memiliki pengaruh yang tidak jauh berbeda.
3. Siswa agar memperbaiki atau meningkatkan kemampuan *roll* depan.
4. Program Studi Penjaskesrek agar menjadi pertimbangan sebagai salah satu bahan masukan dalam meningkatkan kemampuan *roll* depan siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Kadir, dkk. 2012. Dasar-dasar Pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Arsyad, Azhar. 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dimiyanti Moedjiono. 2002. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firli, Rizki. 2011. *Mengenal Senam Lantai*. Jakarta: Wadah Ilmu.
- Mahendra, Agus. 2002. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Sebuah Pendekatan Pola Gerak Dominan Depdiknas Drijen Pendidikan dasar dan Menengah :Jakarta.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yudhistira.