

**PENGARUH LATIHAN ALAT BANTU MATRAS MIRING DAN
MATRAS DATAR TERHADAP HASIL BELAJAR
ROLL BELAKANG SISWA PUTRI
KELAS VII SMP NEGERI 20
BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
Aribah Hasanah**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN ALAT BANTU MATRAS MIRING DAN MATRAS DATAR TERHADAP HASIL BELAJAR *ROLL* BELAKANG SISWA PUTRI KELAS VII SMP NEGERI 20 BANDAR LAMPUNG

Oleh:

ARIBAH HASANAH

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan alat bantu matras miring dan matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang siswa putri kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh siswa putri kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung yang berjumlah 60 orang. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis Uji t. Hasil penelitian menunjukkan : pada taraf signifikan Alfa (α) 0,05 (1). Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok matras miring, t_{hitung} (6,349) > t_{tabel} (1,96). (2). Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok matras datar, t_{hitung} (6,349) > t_{tabel} (1,96). (3). Alat bantu matras miring lebih baik dibandingkan matras datar, Z_{hitung} (matras miring) 4,843 > Z_{hitung} (matras datar) -4,653. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan alat bantu matras miring lebih baik dibandingkan dengan matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

Kata kunci : Alat bantu, matras miring, matras datar, hasil belajar *roll* belakang.

**PENGARUH LATIHAN ALAT BANTU MATRAS MIRING DAN
MATRAS DATAR TERHADAP HASIL BELAJAR
ROLL BELAKANG SISWA PUTRI
KELAS VII SMP NEGERI 20
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

ARIBAH HASANAH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

SURAT PERNYATAAN

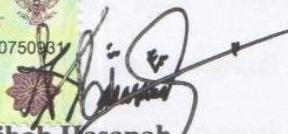
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aribah Hasanah
NPM : 1213051008
Tempat tanggal lahir : Palembang, 13 April 1995
Alamat : Talang Kemang No.815 Kec.Seberang ULU II

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Alat Bantu Matras Miring Dan Matras Datar Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016”** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 28 maret 2016 – 3 mei 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, Juni 2016

METERAI
TEMPEL
55AADADF830750931
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Aribah Hasanah

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN ALAT BANTU
MATRAS MIRING DAN MATRAS DATAR
TERHADAP HASIL BELAJAR *ROLL*
BELAKANG SISWA PUTRI SMP NEGERI
20 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Aribah Hasanah**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213051008

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

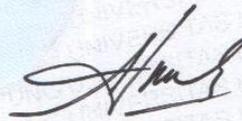
1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

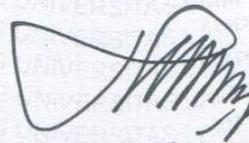


Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198403 1 001



Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 19581210 198712 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

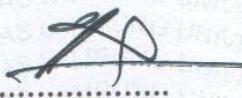


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Suranto, M.Kes.**



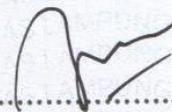
.....

Sekretaris : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



.....

Penguji
Bukan Pembimbing : **Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



.....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Fuad, M.Hum.
NIP.19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **23 Juni 2016**

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Aribah Hasanah, Lahir di Palembang. Kec. Seberang Ulu II, Kab. , Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 13 April 1995 dari pasangan Bapak Eriyanto dan Ibu Rusellyati sebagai anak pertama dari dua bersaudara.

Penulis menyelesaikan pendidikan formal antara lain, Sekolah Dasar (SD) Muhammadiyah 17 Palembang pada tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 30 Palembang pada tahun 2009 dan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) 8 Palembang pada tahun 2012.

Pada tahun 2012, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan melalui jalur Undangan. mengikuti kejuaraan karate komite sabuk biru pada tahun 2012, mengikuti Kartini Cup sepak bola putri tahun 2013 dan tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis melaksanakan KKN di Desa Way Nipah Kec Pematang Sawah Kab. Tanggamus dan PPL di SMP Negeri Way Nipah. Demikianlah riwayat hidup penulis, agar bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

**Jika kita mau sukses kita harus mengubah pola dan perilaku hidup
dalam kehidupan kita**

(Aribah Hasanah)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulis sederhana ini kepada:

Ayah handa tercinta Eriyanto dan Ibunda Rusellyati, serta Adik ku Wardah Malihah,

*Keluarga yang selalu setia mendampingi dan memberikan dukungan dari awal
masuk kuliah sampai wisuda (Om Le Gimin dan Tante Suharningsih)*

Adik-adik ku yang yang aku sayangi (Hanif, Luthfiyah, Indi, Tiara, Amel, wiwik)

*Dan Kekasih ku yang selalu mendampingi dikala suka maupun duka (Ferdinan
Munanda)*

Sahabat ku (Asyifa, Efranisa, Puji, dan kakak Anggun)

*Serta seluruh keluarga, sahabat dan teman yang telah membantu, mendukung, dan
mendoakan, selalu mengharapkan hal yang terbaik “untukku”*

Almamater tercinta dan kebanggaan

(Aribah Hasanah)

SANWACANA

Puji dan syukur terucap hanya untuk ALLAH Subhanahu Wata'ala karena atas karunia dan izin-Nya penulis skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Alat Bantu Matras Miring dan Matras Datar Pada Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016”** dapat diselaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulisan Skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hi. Muhammad Fuad, M.Hum Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M.Si Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd Selaku Ketua Program Studi Penjaskes Universitas Lampung serta pembimbing II yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis,
4. Drs. Suranto, M.Kes selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan bimbingan serta motivasi yang tak terhingga sehingga penulis tetap bersemangat dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

5. Dr. Marta Dinata, M.Pd selaku pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, saran dan kritik kepada penulis.
6. Orang tua ku tercinta dan paling aku banggakan Bapak Eriyanto dan Ibu Rusellyati serta adikku Warda Malihah yang selalu mendukungu dan selalu memberikan semangat sehingga aku dapat menyelesaikan penulisan ini.
7. Orang tua kedua ku selama aku kuliah di Bandar Lampung Pamanku Legimin dan Bibiku Suharningsih serta adik-adikku M.Abi Hanif dan Luthfiyah Dwi Rana yang selalu memberikan aku motivasi dan semangat sehingga aku bisa menyelesaikan penulisan ini.
8. Dra. Hj. Listadora, M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 20 Bandar Lampung beserta dewan guru, staff dan siswa/i yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Drs. Hendri Navara, S.Pd selaku guru olahraga SMP Negeri 20 Bandar Lampung yang telah memberikan kesempatan dan membantu peneliti untuk melaksanakan penelitian.
10. Drs. Safril, S.Pd selaku guru olahraga SMP Negeri 20 Bandar Lampung yang telah memberikan kesempatan dan membantu peneliti untuk melaksanakan penelitian.
11. Bapak dan Ibu dosen Penjaskesrek yang telah membantu perkuliahan, pembimbingan, pembinaan dan segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh keluarga besarku Penjaskes angkatan 2012 yang telah berjuang bersama dalam keadaan suka maupun duka. Dan telah memberikan semangat,

bantuan dan motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini terimah kasih teman-teman semua.

13. Teman-teman KKN dan PPL di Desa Way Nipah Kecamatan Pematang Sawa, SMP Negeri Pematang Sawa, Ikhsan Suhada, Prayogi, I Wayah Jastra, Supatmiatun, Alia, Agnes Amila, Stella Okta dan Safira. Semoga kebersamaan yang telah terjalin diantara kita tetap hangat dalam ikatan sebuah keluarga.
14. Seorang laki-laki yang sangat kusayangi dan kucintai dalam hidupku yang selalu memberikan semangat, motivasi, bantuan, doa dan perhatian kepadaku, yang Inshaallah menjadi pendamping hidupku Sampai Akhir Hayat (Ferdinan Munada).

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin ya rabbal A lamin.

Bandar Lampung, Juni 2016

Penulis

Aribah Hasanah

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakag.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Penegasan Istilah	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Pengertian Latihan	7
B. Prinsip Prinsip Latihan	7
C. Senam	9
D. Karakteristik Roll Belakang	13
E. Konsep Belajar, Gerak dan Terampil	14
F. Alat Bantu	19
G. Pembelajaran Roll Belakang Dengan Matras Miring.....	20
H. Pembelajaran Roll Belakang Dengan Matras Datar	22
I. Hipotesis	23
BAB III.METODE PENELITIAN	25
A. Metode Penelitian	25
B. Variabel	26
C. Populasi	26

D. Desain Penelitian	27
E. Skema Penelitian	27
F. Instrumen Penelitian	28
G. Teknik Pengumpulan Data	31
H. Teknik Analisis Data	32
1. Uji Instrument	33
2. Uji Prasyarat	35
3. Uji Hipotesis	37
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Data	40
2. Hasil Analisis Data	43
B. Pembahasan	48
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

TABEL	halaman
1. Tahap Perkembangan Motorik.....	17
2. Lembar Penilaian <i>Roll</i> Belakang.....	29
3. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r	33
4. Ringkasan Uji Validitas	34
5. Ringkasan Uji Reliabilitas	35
6. Ringkasan Uji Normalitas	36
7. Ringkasan Uji Homogen	37
8. Ringkasan Uji Test.....	39
9. Deskripsi Data Hasil Penelitian	40
10. Hasil Analisis Uji Normalitas	43
11. Hasil Analisis Uji Homogen	44
12. Hasil Analisis Uji t	45
13. Uji Hipotesis Matras Miring	46
14. Uji Hipotesis Matras Datar	47
15. Kesimpulan Hipotesis	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	.Halaman
1. <i>Roll</i> Belakang	14
2. Desain Penelitian.....	27
3. Rancangan Penelitian	27
4. Instrumen Matras Datar.....	30
5. Instrumen Matras Miring	31
6. Perbandingan Hasil Belajar <i>Roll</i> Belakang Dengan Matras Miring Siswa Putri Kelas VII	41
7. Perbandingan Hasil Belajar <i>Roll</i> Belakang Dengan Matras Datar Siswa Putri Kelas VII	42
8. Perbandingan Hasil Belajar <i>Roll</i> Belakang Siswa Putri Kelas VII Kelas eksperimen Satu Dan Eksperimen Dua.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan <i>Roll</i> Belakang.....	52
2. Pengolahan Data Hasil Uji Coba Instrument	59
2.1 Validitas	59
2.2 Reliabilitas	69
3. Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Instrument Matras Miring.....	72
4. Hasil Tes Awal Dan Tes Akhir Instrument Matras Datar.....	73
5. Tabel Harga Quantil Statistik Liliefors Distribusi Normal	74
6. Tabel Wilcoxon Z Tabel Untuk Dua Sampel Dependen	75
7. Analisis Data	76
8. Lembar Penilaian <i>Roll</i> Belakang.....	80
9. Dokumentasi	81

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam merupakan aktifitas jasmani yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu. Senam dibagi menjadi senam dasar, senam ketangkasan, senam irama dan senam lantai. Olahraga senam lantai dilakukan diatas tanah yang beralas matras atau latihan bebas, sehingga selain faktor gravitasi bumi juga dipengaruhi oleh daya tekan resistensi tubuh ke atas. Dalam keadaan normal (di darat) tubuh manusia dapat bergerak bebas di bawah pengaruh gravitasi. tetapi walaupun tubuh berada di dataran normal pada umumnya harus belajar menyesuaikan gerakan yang paling sulit itu sendiri. Hal tersebut menimbulkan gerakan-gerakan yang kelihatan sulit dipraktikkan dalam situasi alat dan kreatifitas pembelajaran yang terbatas.

Senam lantai memiliki beberapa bagian yaitu, berguling, kayang, sikap lilin, hands stand, guling lenting serta *roll* belakang dan *roll* depan. Dari bagian tersebut masing-masing mempunyai tingkat kesulitan sendiri-sendiri. Senam lantai *roll* belakang (*backward roll*) adalah suatu tubuh yang mengguling kebelakang atas bagian depan badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang) yang dilakukan dengan guling kebelakang pada

posisi sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri (Firli Rizki, 2011: 38).

Faktor mendasar yang harus dimiliki oleh pesenam adalah kemampuan penguasaan keterampilan teknik dan unsur-unsur gerakan. Adapun unsur-unsur gerakan senam lantai yang sangat mendukung pencapaian keberhasilan dalam melakukan *roll* belakang seperti kelemasan, ketepatan, keseimbangan, ketangkasan, kelentukan, Kecepatan dan koordinasi.

Adanya kelentukkan yang menunjang keberhasilan keterampilan *roll* belakang, serta ketangkasan, keseimbangan dan ketepatan yang menjadi koordinasi baik. Serta gulingan yang sempurna dalam *roll* belakang adalah hasil dari kekuatan yang mempengaruhi kecepatan untuk menahan tubuh ke atas harus dibawa keudara kemudian kembali ke darat. kemudian kecepatan gerak dan gesekan suatu benda dipengaruhi oleh bidang permukaan (Soedarminto, 1993: 79).

Selain kelentukkan, ketangkasan, keseimbangan dan ketepatan dapat berpengaruh dalam keberhasilan keterampilan senam lantai *roll* belakang karena adanya bidang permukaan berfungsi mengurangi atau menambah tekanan dan dorongan pada saat melakukan gulingan ke belakang. Bidang permukaan dibagi menjadi dua, yaitu bidang miring dan bidang datar. Namun, untuk keberhasilan pembelajaran *roll* belakang dibutuhkan kreatifitas yang berasal dari bidang permukaan tersebut. sehubungan dengan isi KTSP 2009 tersebut maka perlunya membuat pembelajaran senam lantai *roll* belakang yang berbentuk PAIKEM (Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif dan

Menyenangkan), yaitu berupa alat bantu atau media lainnya. Pemakaian alat bantu pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa putra dan putri (Azhar Arsyad, 2005: 15).

Akan tetapi bagi siswa putra gerak dasar *roll* belakang merupakan gerakan yang mudah tetapi tidak untuk siswa putri. Hal ini disebabkan karena siswi tidak termotifasi dan tidak terbantu dalam melakukan gerakan membalikan tubuh kebelakang, serta aspek-aspek yang terdapat dalam siswi tidak berkembang skill, rangsangan kemampuan berfikir, dan tidak ada rasa berani siswi dalam melakukan gerakan *roll* belakang yang menyebabkan tubuh siswi menjadi kaku. Hal ini yang melatar belakangi penelitian sehingga penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan alat bantu matras miring dan matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang siswa putri kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

1. Rendahnya motivasi siswi dalam mengikuti pembelajaran *roll* belakang.
2. Rendahnya pemahaman siswa putri tentang teori *roll* belakang.
3. Masih sedikit siswi yang bisa melakukan *roll* belakang.
4. Tingkat kecemasan siswa putri masih tinggi dalam melakukan *roll* belakang.

5. Kurangnya keaktifan guru untuk memberikan pembelajaran menggunakan alat bantu.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan alat bantu matras miring terhadap hasil belajar *roll* belakang ?
2. Apakah ada pengaruh latihan alat bantu matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang ?
3. Manakah yang lebih baik antara alat bantu matras miring dan matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang akan di kemukakan diatas, maka penelitian bertujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh Latihan alat bantu matras miring terhadap hasil belajar *roll* belakang pada siswa putri SMPN 20 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui pengaruh Latihan alat bantu matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang pada siswa putri SMPN 20 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui latihan mana yang lebih baik antara Latihan alat bantu matras miring dan matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang pada siswa putri SMPN 20 Bandar Lampung.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat antara lain :

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui latihan menggunakan alat bantu bidang untuk meningkatkan hasil belajar dan keterampilan *roll* belakang pada siswa putri. Serta memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran pendidikan jasmani di masa yang akan datang dengan berinovasi menggunakan modifikasi alat pembelajaran.

2. Bagi Siswa

Sebagai pembelajaran yang efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan hasil belajar dan keterampilan *roll* belakang pada cabang senam lantai

3. Bagi Sekolah

Sebagai pertimbangan dalam melakukan pembinaan lebih lanjut pada cabang olahraga senam lantai khususnya *roll* belakang.

4. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran keterampilan *roll* belakang melalui alat bantu matras dengan menggunakan bidang datar dan bidang miring.

F. Penegasan Istilah

1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2001: 849).

2. Alat Bantu

Alat bantu adalah alat bantu yang digunakan pengajar dalam penyampaian materi, dengan adanya alat bantu maka bahan ajar atau materi lebih mudah di mengerti oleh peserta didik (Tayar Yusuf, 1985: 50).

3. Penilaian Hasil Belajar

Penilaian merupakan suatu bentuk hasil belajar yang didasarkan pada kriteria tertentu. Hasil belajar yang diperoleh dari penilaian dinyatakan dalam bentuk hasil belajar (Nana Sudjana, 2005:111).

4. Senam

Menurut buku rizki firli (2011: 12) “Senam adalah Latihan jasmani atau olahraga yang bentuk-bentuk gerakannya di pilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan”.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988: 101).

Yang dimaksud dengan sistematis latihan adalah berencana menurut jadwal, pola atau metode dan sistem tertentu, serta latihan yang teratur dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya agar gerakan yang semula sukar menjadi semakin mudah dilakukan.

Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu meningkatkan hasil belajar dan membentuk kemampuan serta keterampilan siswa putri secara maksimal.

B. Prinsip-prinsip Latihan

Ada beberapa prinsip-prinsip latihan menurut (Harsono, 1988: 102), adalah sebagai berikut :

1. Prinsip Beban Lebih

Peningkatan beban latihan yang terus menerus diistilahkan dengan progressif over loading, satu hal yang perlu diperhatikan dalam

menerapkan sistem latihan ini adalah, memberikan tantangan dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasi dan tidak terlalu menekan.

2. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Menurut Harsono (1988: 109), sebagai berikut : prinsip perkembangan menyeluruh atau *multilateral development* didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interpendensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia dan antara proses-proses faalliah dengan psikologi.

3. Prinsip Spesialisasi

Adapun cabang olahraga yang ditekuni, tujuan serta motif adalah untuk melakukan spesialisasi pada cabang olahraga tersebut, oleh karena itu hanya dengan spesialisasi akan memperoleh hasil belajar dan prestasi.

4. Prinsip Intensitas Latihan

Banyak yang gagal dalam melatih untuk memberikan latihan kepada siswanya, sebaliknya banyak pula siswa yang enggan dan tidak berani melakukan latihan-latihan yang sulit. Mungkin hal ini di sebabkan oleh faktor-faktor, seperti :

- a) Rasa ketakutan bahwa akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologi yang abnormal dan akan menimbulkan cedera.
- b) Kurangnya motivasi
- c) Karena memang tidak tahu bagaimana teknik serta prinsip-prinsip latihan.

5. Kualitas Latihan

Yang lebih penting daripada intensitas latihan, adalah mutu atau berkualitas latihan yang diberikan oleh guru atau pelatih. Setiap latihan haruslah berisi aturan-aturan yang bermanfaat dan jelas arah tujuan latihan.

6. Prinsip Variasi dalam latihan

Latihan yang dilakukan dengan benar, biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga yang akan muncul kebosanan. Untuk mencegah kemungkinan kebosanan, maka perlu kreativitas dan menerapkan varias-variasi latihan.

7. Prinsip Lama Latihan

Waktu latihan sebaiknya adalah singkat akan tetapi berisi dan penuh dengan kegiatan yang bermanfaat yang menunjang peningkatan hasil belajar yang diharapkan.

C. Senam

Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Senam mengacu pada pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik (Rizki Firli, 2011: 2).

Jenis senam yang berkembang adalah menurut Wolf dalam soleh menyebutkan bahwa badan senam dunia berdiri pada tanggal 23 juli 1881 yang diberi nama Federation internasional de Gymnastique (FIG) yang diprakarsai oleh Cepurus dari Belgia. (Firli Rizki, 2011: 9).

Dalam buku Rizki Firli : “Sementara di Indonesia badan Olahraga yang mengurus senam disebut Persatuan Senam Seluruh Indonesia (PERSANI)

yang berdiri pada tanggal 14 Juli 1963 yang berkedudukan di Jakarta. Namun perkembangannya muncul general aerobic dan sprot yang ikut dalam nomor yang dilombakan dalam FIG (Firli Rizki, 2011: 9)".

Dari bermacam-macam bentuk gerakan senam tersebut, yang akan diuraikan dalam bab ini adalah macam-macam senam yang diajarkan disekolah-sekolah (khususnya di SMP) yaitu :

- 1) Senam Dasar
- 2) Senam Irama
- 3) Senam Ketangkasan

1. Senam Dasar

Senam dasar adalah berbagai bentuk dan ragam gerakan senam yang dilakukan orang terutama untuk latihan pembentukkan tubuh dan ssering juga dilakukan sebagai latihan pendahuluan sebelum melakukan bentuk-bentuk gerakan yang pokok (inti latihan) atau sering juga dikatakan dengan latihan pemanasan badan pada setiap cabang olah raga.

Macam-macam senam dasar adalah sebagai berikut :

a. Latihan Kelentukan

Menurut Surisman (2013: 101) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian otot di sekitar persendian tersebut.

Jadi Latihan kelentukkan adalah bentuk-bentuk latihan badan atau tubuh yang bertujuan agar badan atau tubuh yang kaku menjadi lentur, mudah digerakan. Latihan kelentukkan biasanya meliputi atas latihan peregangan

dan pelepasan otot, pelepasan persendian, dan gerakan otot-otot dan persendian dilepaskan.

b. Latihan Kekuatan

Menurut buku Filri Rizki (2011: 23) “Kekuatan (*strength*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, mengingat, dan mendorong beban secara maksimal”.

Adapun bentuk-bentuk latihan kekuatan dengan mengangkat badan sendiri adalah sebagai berikut:

- Sit up bertujuan kekuatan otot perut.
- Push up bertujuan melatih kekuatan otot lengan dan tangan.
- Pull up bertujuan melatih kekuatan otot lengan dan tangan.
- Scoat jump bertujuan melatih kekuatan otot tungkai.

c. Keseimbangan

Menurut Surisman (2013: 105) “Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat neuromuscular”. Jadi latihan keseimbangan bertujuan untuk melatih badan agar keadaanya seimbang yang dapat dilakukan antara lain dengan memperkecil bidang tumpuan. Misalnya berdiri dengan satu kaki. Untuk memperkecil bidang tumpuan, maka tumit diangkat tinggi, berjalan diatas balok titian.

d. Ketepatan (*accuracy*)

Menurut buku yang dikutip Surisman (2014: 40) “ketepatan adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki

2. Senam Irama

Senam irama adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk dengan irama yang mengiringinya. Misalnya seperti irama tepukan, ketukan, tambore, nyanyian, musik dan sebagainya. Keindahan bentuk-bentuk gerakan menciptakan variasi gerakan dan membentuk gerakan melalui koordinasi antara berbagai bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam irama.

3. Senam Artistik

Senam ketangkasan adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang harus dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, kelentukkan, keberanian, dan kepercayaan diri dalam suatu rangkaian urutan gerak yang terpadu. Senam ketangkasan sering dikatakan dengan senam pertandingan atau senam artistik, karena bentuk-bentuk gerakannya harus sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam pertandingan baik mengenai sikap pada waktu akan melakukan keindahan, dan ketepatan serta keseimbangan pada sikap akhirnya. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat, dinamakan senam lantai (*floor exercises*), sedangkan senam ketangkasan dengan mempergunakan alat dinamakan senam alat.

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercises*, tetapi ada juga yang dinamakan tumbling. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang.

Adapun Macam-macam senam ketangkasan Seperti telah dikemukakan bahwa senam ketangkasan yang akan diuraikan di sini adalah senam lantai, yaitu Berguling ke depan (*roll depan*), Berguling ke belakang (*roll belakang*), Lentingan badan dari sikap tidur (*kip*), Lentingan badan bertumpu pada pundak atau leher dan kedua tangan (*neck kip*), Loncat harimau, Sikap lilin, Keseimbangan kepala, Keseimbangan tangan, Sikap kayang, Lentingan badan bertumpu pada kepala dan kedua tangan (*kop kip/head spring*), Lentingan badan bertumpu pada kedua tangan (*handspring/handstand overslag*), dan Meroda atau baling-baling (*cart wheel*).

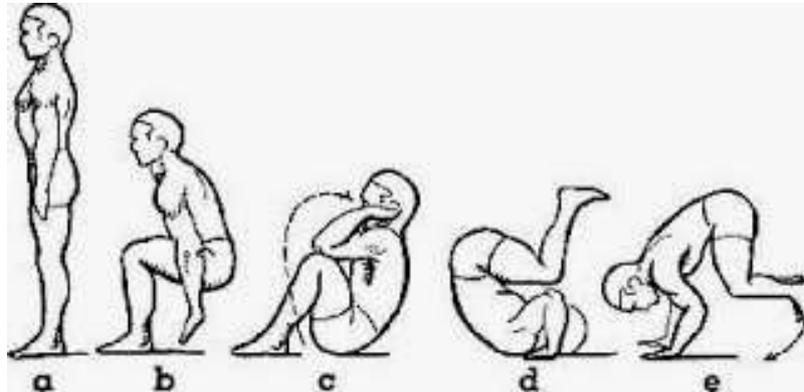
D. Hakikat *Roll* Belakang

Roll belakang atau Guling ke belakang adalah berguling ke belakang atas bagian depan badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang), dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke belakang dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Untuk menghasilkan *roll* belakang yang baik, ada beberapa teknik gerakan-gerakan yang harus diperhatikan, menurut Firli Rizki (2011 : 38) adalah sebagai berikut :

1. Jongkok tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di dekat telinga, dagu dan lutut tarik ke dada.
2. Guling badan ke belakang hingga bahu menyentuh matras, lutut dan dagu tetap mendekati dada, telapak tangan di dekat telinga.
3. Bahu menyentuh matras, kedua telapak tangan menyentuh matras, gerakkan kaki untuk di jatuhkan kebelakang kepala.

4. Dorong lengan ke atas.
5. Jongkok dengan lengan lurus ke depan.



Gambar 1. *Roll* belakang (Firli Rizki, 2011: 39)

Kesalahan-kesalahan dalam *roll* belakang :

1. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
3. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
4. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

E. Konsep Belajar, Gerak dan Terampil

1. Pengertian Belajar

Menurut Slameto (2010: 2) mendefinisikan belajar sebagai proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang

baik secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dari hasil interaksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa belajar merupakan proses untuk memperoleh pengetahuan baru yang dilakukan manusia secara sadar dengan memanfaatkan pengetahuan yang dimiliki sebelumnya. Belajar dilakukan untuk mendapatkan perubahan perilaku baik melalui latihan ataupun pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

2. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Prinsip-prinsip pembelajaran menurut Dimiyati Mudjiono (2006: 42) adalah sebagai berikut:

a. Perhatian dan Motivasi belajar

Perhatian mempunyai peran penting dalam proses belajar, Gagne dan Berliner yang dikutip Dimiyati Mudjiono (1999: 42) mengatakan, “tanpa adanya perhatian tak mungkin terjadi belajar”. Sedangkan motivasi mempunyai peran penting dalam kegiatan belajar. Motivasi merupakan tujuan dan alat dalam pembelajaran.

b. Keaktifan Siswa

Proses kegiatan belajar mengajar akan berjalan dengan baik jika siswa mempunyai keaktifan yang tinggi. Sehingga kegiatan belajar mengajar akan berjalan lancar dan tujuan pembelajaran akan tercapai.

c. Keterlibatan Langsung

Keterlibatan siswa dalam belajar jangan diartikan keterlibatan fisik semata, namun keterlibatan mental emosional, keterlibatan dengan

kognitif dalam pencapaian dan perolehan pengetahuan dengan cara memecahkan masalah.

d. Pengulangan Belajar

Teori Psikologi daya yang mengemukakan melatih daya-daya pada manusia yang terdiri atas daya mengamati, menganggap, mengingat mengkhayal, berfikir, dengan mengadakan pengulangan maka daya-daya tersebut akan berkembang.

e. Tantangan

Tantangan adalah “ materi yang dipelajari oleh siswa harus mempunyai sifat merangsang atau menantang”. Artinya, materi tersebut mengandung banyak masalah-masalah yang merenggang untuk dipecahkan.

f. Balikan dan Penguatan

Pemberian balikan pada umumnya member nilai positif dalam diri siswa, yaitu mendorong siswa untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usaha belajarnya. Sedangkan Penguatan (*reinforcement*) adalah respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut.

g. Perbedaan Individu

Perbedaan itu terdapat pada karakteristik psikis, kepribadian, dan sifat-sifatnya.

3. Teori Gerak dan Terampil

Belajar motorik merupakan seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam

perilaku terampil. Meskipun tekana belajar motorik yaitu penguasaan ketampil tidak berarti aspek lain, seperti peranan dominan kognitif diabaikan. Menurut meinel (1976) dalam Lutan (1988: 102), belajar gerak itu terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga. Dia menekankan integrasi keterampilan di dalam perkembangan total dari kepribadian seseorang. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan, pengetahuan, perkembangan, koordinasi dan kondisi fisik sebagaimana halnya kepercayaan dan semangat juang.

Belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan. Darwatzky, dalam Lutan (1988).

Usia	Fase Perkembangan Motorik	Tingkat perkembangan
2 minggu - 9 bulan	Perilaku reflektif	Janin dalam kandungan
0 – 2 tahun	Kemampuan rudimenter (gerak awal, merangkak, dll)	Bayi
2 – 7 tahun	Kemampuan gerak dasar	Anak kecil
7 – 10 tahun	Kemampuan gerak umum	Anak (pertengahan)
11 – 13 tahun	Kemampuan gerak khusus	Anak besar
≥ 14 tahun	Kemampuan gerak spesialisasi	Adolensensi dan dewasa

Tabel 1. Tahap perkembangan motorik.

Kemampuan gerak dasar disebut juga *motor ability*. Menurut Nurhasan (1986) Motor Ability adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dasar secara umum. Atau dalam pengertian yang lebih spesifik yang dikemukakan

oleh Lutan (1988: 96) *motor ability* adalah kemampuan atau kapasitas dari seseorang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Kemampuan gerak dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan. Terampil adalah tingkat kemahiran seseorang melaksanakan tugas gerak yang terkoordinasi, terorganisasi dan terpadu.

4. Tahap-Tahap Gerak

Dalam belajar gerak ada 3 tahapan-tahapan gerak, adalah sebagai berikut :

a. Tahap Kognitif

Tahap ini guru memulai memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual terhadap keterampilan gerak.

b. Tahap Asosiatif

Tahap ini juga disebut tahap latihan. Tahap latihan siswa diharapkan mampu mempraktekkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup.

c. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya, siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan.

5. Hukum-Hukum Gerak

Hukum-hukum gerak dibagi menjadi tiga, adalah sebagai berikut :

- a. Hukum Newton I (hukum Inertia), menyatakan “bahwa suatu benda akan tetap dalam keadaan diam atau gerak jika tidak ada gaya yang bekerja padanya”.
- b. Hukum Newton II (hukum percepatan), menyatakan “bahwa percepatan suatu objek berbanding lurus dengan gaya penyebabnya, arahnya sama dengan arah gaya, dan berbanding terbalik dengan masa objek.
- c. Hukum Newton III (hukum reaksi) menyatakan “bahwa setiap reaksi akan menimbulkan reaksi yang sama dan berlawanan arah”.

Berdasarkan penjelasan diatas, *roll* belakang yang harus diperhatikan ialah momen gaya pada waktu berguling dan penerapan hukum newton III pada waktu tangan-tangan mendorong matras untuk memutar dan mengangkat badan keposisi diri. Maka agar terdorong dengan baik dibutuhkan alat bantu yang berguna untuk meningkatkan hasil belajar.

F. Alat Bantu

Tahar Yusuf (1985: 50), mengemukakan bahwa alat bantu adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat peraga maka bahab ajar atau materi akan lebih muda dimengerti oleh peserta didik.

Menurut Azhar Arsyad (2005: 15), mengemukakan bahwa pemakaian alat bantu pembelajaran dalam proses belajar dapat membangkitkan keinginan dan

minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Menurut Azhar Arsyad (2005: 24-25) mengemukakan manfaat alat bantu pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar;
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran;
3. Metode belajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga;
4. Siswa lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan memerankan.

G. Pembelajaran *Roll* Belakang Dengan Matras Miring

1. Hakikat Bidang Miring Matras

Menurut Zainuri (2011: 3), bidang miring adalah suatu permukaan datar yang memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus, terhadap permukaan horizontal. Tangga rumah dibuat landai dan jalan di sekitar pegunungan dibuat

berkelok-kelok merupakan beberapa dari sekian banyak contoh penerapan bidang miring. Semakin landai atau kecil sudut kemiringan suatu bidang miring maka semakin kecil pula gaya yang dibutuhkan dan sebaliknya semakin terjal atau besar sudut kemiringan bidang miring maka semakin besar pula gaya yang diperlukan untuk pemindahan benda. Dalam penelitian ini, bidang miring digunakan untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan dan guling belakang. Matras yang diposisikan dengan kemiringan tertentu akan membuat gerakan gulingan siswa lebih mudah. Hal ini dikarenakan adanya gaya gravitasi yang mempengaruhi gerakan guling belakang siswa sehingga badan siswa tertarik ke belakang pada saat mengguling. Tujuan akhirnya adalah siswa dapat melakukan guling belakang tanpa bantuan bidang miring lagi. Bidang miring digunakan oleh siswa hanya sebagai alat bantu mempermudah gerakan guling depan belakang pada senam lantai serta meningkatkan hasil belajar atau kemampuan guling belakang siswa.

2. Pelaksanaan Pembelajaran *Roll* Belakang Dengan Bidang Miring

Matras miring yaitu matras yang dibentuk dengan kemiringan tertentu antara $15-40^{\circ}$ dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan dengan mengurangi tekanan dan dorongan pada saat melakukan guling. Dalam penelitian ini menggunakan matras dengan kemiringan sudut 15° dengan menggunakan papan dari kayu. Kemiringan dalam pembelajaran *roll* belakang yaitu, tinggi bidang 55 cm, panjang 1– 2 meter dan lebar 1 meter dengan sudut kemiringan 15 derajat”.

Cara melakukan adalah sebagai berikut : Naik ke atas kursi, kemudian sikap awal jongkok dan tangan diangkat lurus keatas, tekuk kedua lutut hingga setengan jongkok dan kedua kaki rapat dan tumit rapat, usahakan yang menyentuh matras kepala bagian belakang dekatkan dagu kedada, letakkan pundak/tengkuk ke matras kemudian berguling, menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut didada, posisi akhir badan jongkok.

H. Pembelajaran Roll Belakang dengan Matras Datar

1. Hakikat Matras Datar

Bangun datar adalah bagian dari bidang datar yang dibatasi oleh garis-garis lurus atau lengkung (Imam Roji, 1997). Bangun-bangun geometri baik dalam kelompok bangun datar maupun bangun ruang merupakan sebuah konsep abstrak. Artinya bangun-bangun tersebut bukan merupakan sebuah benda konkret yang dapat dilihat maupun dipegang. Demikian pula dengan konsep bangun geometri, bangun-bangun tersebut merupakan suatu sifat, sedangkan yang konkret, yang biasa dilihat maupun dipegang, adalah benda-benda yang memiliki sifat bangun geometri. Misalnya persegi panjang, konsep persggi panjang merupakan sebuah konsep abstrak yang diidentifikasi melalui sebuah karakteristik.

2. Pelaksanaan Pembelajaran Roll Belakang dengan Bidang Datar

Matras datar yaitu matras yang bentuknya rata antara 0 derajat dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan dengan manambah tekanan dan dorongan pada saat melakukan gulingan. Pemanfaat alat bantu

bidang datar merupakan salah satu cara untuk memberi sebuah usaha kepada siswa putri agar terjadi gaya tarik menarik dan dorong mendorong.

Cara melakukan gerakan adalah sebagai berikut : Sikap awal jongkok dan tangan diangkat lurus keatas menyentuh matras, tekuk kedua lutut hingga setengan jongkok dan kedua kaki rapat dan tumit rapat, sahakan yang menyentuh matras kepala bagian belakang, dekatkan dagu kedada, letakkan pundak/tengkuk ke matras kemudian berguling, menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut didada, posisi akhir badan jongkok.

I. Hipotesis

Margono (2004: 80) menyatakan bahwa “hipotesis berasal dari perkataan hipo (hypo) dan tesis (thesis). Hipo berarti kurang dari, sedangkan tesis berarti pendapat. Jadi hipotesis adalah suatu pendapat atau kesimpulan yang sifatnya masih sementara”. Maka dari pendapat di atas peneliti dapat merumuskan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Tidak ada pengaruh latihan alat bantu matras miring terhadap hasil belajar *roll* belakang.

H_1 : Ada pengaruh latihan alat bantu matras miring terhadap hasil belajar *roll* belakang.

H_0 : Tidak ada pengaruh latihan alat bantu matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang.

H_2 : Ada pengaruh latihan alat bantu matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang.

H_0 : Tidak ada yang lebih baik antara hasil belajar *roll* belakang menggunakan alat bantu matras miring dan matras datar.

H_3 : Hasil belajar *roll* belakang menggunakan alat bantu matras miring lebih baik dari matras datar.

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Menurut Arikunto (2000: 151) yaitu: “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.” Ada beberapa penelitian yang digunakan dalam penelitian, diantaranya historis, deskriptif, dan eksperimen.

Tentang metode eksperimen dijelaskan oleh Arikunto (2010: 207) sebagai berikut : “Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari (sesuatu) yang dikenakan pada subjek selidiki. Dengan kata lain penelitian eksperimen adalah mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.”

Metode eksperimen komparatif. Tentang Metode eksperimen komparatif dijelaskan oleh (Sugiyono, 2015) adalah “suatu penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua variabel atau lebih pada populasi atau sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda”. Oleh karena itu yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen bentuk rumusan komparatif.

B. Variabel

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:61). Variabel penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat dan dilambangkan dengan huruf X (Sugiyono, 2015: 61). Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Latihan alat bantu matras miring sebagai (X_1) dan Latihan alat bantu matras datar sebagai (X_2).

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas dan lambangkan dengan huruf Y (Sugiyono, 2015: 61). Adapun variabel terikat dalam penelitian ini yaitu Kemampuan *roll* belakang.

C. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015: 117).

Berdasarkan teori diatas maka populasi menjadi objek dan subjek dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa putri kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung yang berjumlah 60 orang siswa putri.

D. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Kelompok	Pretes	Perlakuan	Postes
Eksperimen satu	O ₁	X ₁	O ₂
Eksperimen dua	O ₁	X ₂	O ₂

Gambar 2. Desain penelitian Sumber Sugiyono (2015: 110)

Keterangan :

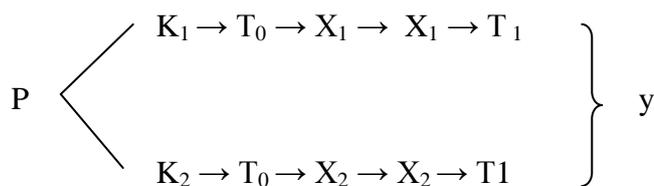
O₁ : Tes Awal

O₂ : Tes Akhir

X₁ : Treatment menggunakan matras miring

X₂ : Treatment menggunakan matras datar

E. Skema Penelitian



Gambar 3. Rancangan penelitian

Keterangan :

P : Populasi

K₁ : Kelompok Eksperimen satu

K₂ : Kelompok Eksperimen dua

X₁ : Perlakuan dengan Pada

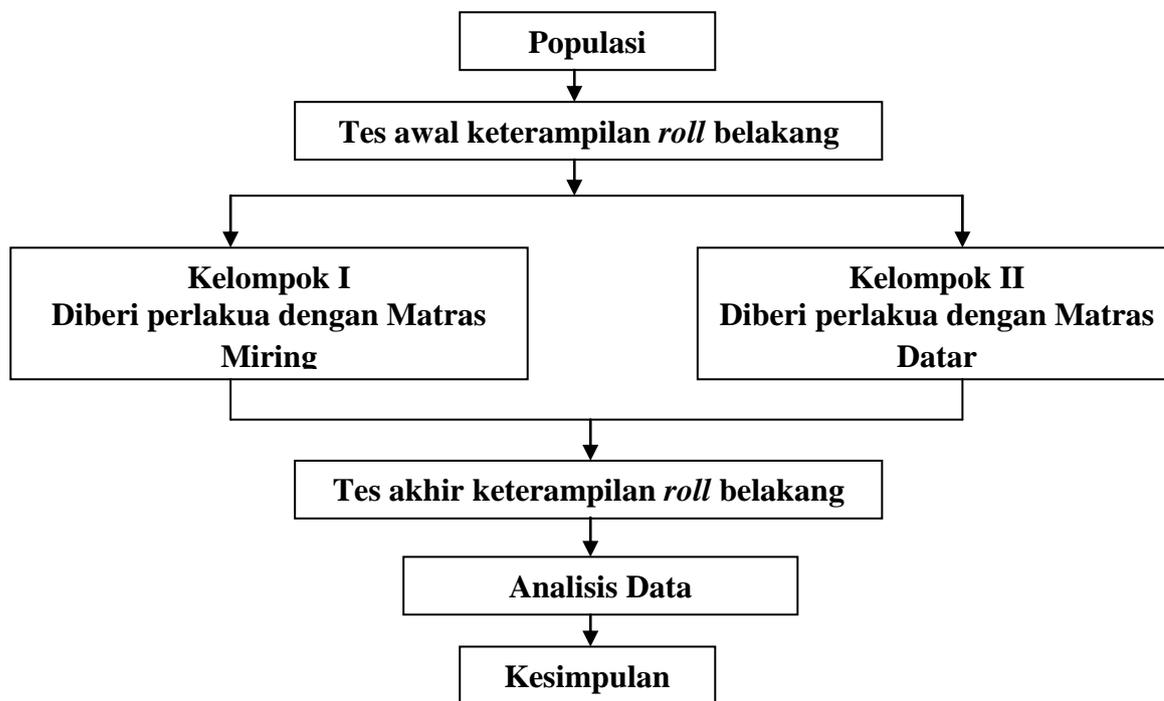
X₂ : Perlakuan dengan Pada

T₀ : Pretest (Tes awal)

T₁ : Post-test (Test Akhir)

Y : Variabel (terikat)

Untuk memberikan kemudahan perlu adanya langkah-langkah kerja penelitian sebagai berikut :



F. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 148) menjelaskan bahwa : “instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur data terhadap variabel penelitian yang diamati.” Adapun alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Lembar Penilaian

Tujuan: Mengukur keterampilan dan gerak sikap tubuh dalam menggulingkan tubuh ke belakang atau *roll* belakang (*backward roll*).

Pelaksanaan : Siswi melakukan *roll* belakang berdasarkan kriteria yang terdiri dari awalan, pelaksanaan dan sikap akhir. Kemudian kriteria

penilaian berupa skor didapat dari bobot kriteria yaitu, 1= buruk, 2=sangat cukup, 3=cukup, 4= baik, 5=sangat baik. Skor bobot yang didapat kemudian dijumlah dan dikalikan dua, maka hasil yang diperoleh adalah nilai *roll* belakang.

No	Aspek	Kriteria penilaian	Bobot					Nilai
			1	2	3	4	5	
1	Persiapan	1. Berdiri tegak dengan tangan diangkat lurus ke atas						
		2. Tekuk kedua lutut hingga setengah jongkok tangan lurus ke bawah pandangan kedepan lalu posisi jongkok, kedua kaki rapat dan tumit diangkat						
		3. Kepala menunduk, dagu dan lutut rapat ke dada, kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas						
2	Pelaksanaan Gerakan	1. Jatuhkan pantat ke belakang, badan tetap bulat						
		2. Lutut dan dagu tetap mendekat ke dada, telapak tangan disamping telinga						
		3. Pada saat punggung menyentuh matras kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala						
		4. Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat						
3.	Akhir Gerakan	1. Jongkok dengan lengan lurus ke depan, pandangan lurus ke depan						
		2. Badan tetap seimbang dan stabis						
		3. Kembali berdiri dengan tangan diangkat ke atas, pandangan ke depan						
4.	Jumlah							

Tabel 2. Lembar Penilaian *Roll* Belakang. Sumber : Adopsi Roji, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII KBK (2004).

2. Matras Miring

Tujuan: untuk mempertahankan posisi tubuh agar bisa digulingkan kebelakang. terhadap keterampilan *roll* belakang.

Pelaksanaan : Naik ke atas kursi, kemudian sikap awal jongkok dan tangan diangkat lurus keatas, tekuk kedua lutut hingga setengah jongkok dan kedua kaki rapat dan tumit rapat, usahakan yang menyentuh matras kepala bagian belakang, dekatkan dagu kedada, letakkan pundak/tengkuk ke matras kemudian berguling, menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut didada, dan posisi akhir badan jongkok. Penilaian skor *roll* belakang dicatat berdasarkan lembar penilaian.



Gambar 4. Matras Miring

3. Matras Datar

Tujuan : Mempertahankan posisi tubuh agar tetap bulat saat digulingkan kebelakang.

Pelaksanaan : Sikap awal jongkok dan tangan diangkat lurus keatas, tekuk kedua lutut hingga setengan jongkok dan kedua kaki rapat dan tumit rapat menyentuh matras, usahakan yang menyentuh matras kepala bagian belakang, dekatkan dagu kedada, letakkan pundak/tengkuk ke matras kemudian berguling, menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut didada, dan posisi akhir badan jongkok. Penilaian skor *roll* belakang dicatat berdasarkan lembar penilaian.



Gambar 5. Matras Datar

G. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2015: 308) dijelaskan bahwa teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Lebih lanjut pendapat Arikunto, Suharsimi (2007: 171) yang mengatakan, tes standar adalah tes yang mengalami uji coba berkali-kali, direvisi berkali-kali sehingga dikatakan sudah cukup baik.

Dari penjelasan diatas peneliti akan menjelaskan langkah-langkah peneliian sebagai berikut :

1. Menentukan populasi siswa putri kelas VII yang terdiri dari empat kelas sebanyak 60 orang dan melakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap 1 minggu terdapat 3 kali pertemuan.
2. Membagi populasi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang untuk kelompok satu menggunakan matras miring dan 30 orang untuk kelompok dua menggunakan matras datar.
3. Melakukan tes awal pada kedua kelompok (matras datar) sebanyak 1 kali.
4. Nilai tes awal sudah didapat sebagai nilai tes awal (pretest).
5. Kedua kelompok diberi perlakuan berulang-ulang, yaitu kelompok satu menggunakan matras miring dan kelompok dua menggunakan matras datar.
6. Tes Akhir, Nilai tes akhir yang didapat, sebagai nilai posttest dan tesnya menggunakan matras datar kembali.
7. Analisis data

H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015: 207), Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan analisi data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari seluru responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melalukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

1. Uji Instrumen

a. Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (1991: 168), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahian suatu instrument. Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang yang seharusnya diukur.

Validitas instrumen dapat dihitung dengan menggunakan rumus korelasi product moment dari pearson dengan angka kasar (Arikunto, 2002: 72).

Rumus Korelasi Product Moment :

$$r_{x_1y} = \frac{n(\sum x_1y) - (\sum x_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{x_1y} = Koefisien Korelasi

n = Jumlah Sampel

X_1 = Skor Variabel X_1

Y = Skor Variabel Y

$\sum x_1$ = Jumlah Skor Variabel X_1

$\sum Y$ = Jumlah Skor Variabel Y

$\sum X^2$ = Jumlah Kuadrat Skor Variabel X

$\sum Y^2$ = Jumlah Kuadrat Skor Variabel Y

Harga r hitung dikonsultasikan ke harga r tabel, Sehingga di anggap valid apabila pada taraf 0,05. Jika instrumen itu valid, maka dilihat dari kriteria penafsiran yang dikutip Sugiyono (2008: 231), yaitu:

Tabel 3. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .

Kategori	Validitas	Reliabilitas
Tinggi Sekali	0,80 – 1	0,90 – 1
Tinggi	0,70 – 79	0,80 – 0,89
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59
Tidak Signifikan	0,00 – 0,29	0,00 – 0,39

Tabel 4. Ringkasan Uji Validitas

Variabel	Rh	Rt	Kesimpulan
Kerampilan <i>Roll</i> Belakang	0,675	0,339	Valid

Berdasarkan hasil perhitungan didapat $r_{hitung} = 0,675 > r_{table} (n=40) = 0,339$.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen keterampilan valid.

b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas tes adalah suatu tes yang dikatakan reliabel apabila tes itu berulang-ulang memberikan hasil yang sama. Pada penelitian ini untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen keterampilan *roll* belakang. Jenis tes hanya ada satu tetapi dicobakan dua kali pada sampel yang dipilih. Menurut Nurhasanah (2001: 118) untuk mengetahui besarnya derat pengukuran yaitu pengukuran pertama dan ulangnya. Instrumen kemudian diujicobakan kepada kelompok responden dan dicatat hasilnya, kedua hasil pengukuran tersebut dikoreksi dengan menggunakan korelasi *product-moment* atau korelasi *Carl Pearson* sebagai berikut :

$$r_{x_1y} = \frac{n \cdot \sum X_1 X_2 - (\sum x_1)(\sum X_2)}{\sqrt{\{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\} \{n \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{x_1y}	= Koefisien Korelasi
n	= Jumlah Sampel
X_1	= Skor Variabel tes pertama (retest)
X_2	= Skor Variabel tes kedua (retest)
$\sum X$	= Jumlah Skor Variabel pertama
$\sum X_2$	= Jumlah Skor Variabel kedua
$\sum x_1^2$	= Jumlah Kuadrat Skor Variabel tes pertama
$\sum x_2^2$	= Jumlah Kuadrat Skor Variabel tes kedua

Harga r yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel korelasi product moment, sehingga dianggap reliable apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ Pada taraf $\alpha = 0,05$

Dan derajat kebebasan $(dk) = n-2$

Kemudian harga r yang diperoleh dari perhitungan uji coba instrumen tes, dikonsultasikan dengan koefisien reabilitas moder Suharsimi.

0,80 – 1,00 = Sangat Tinggi

0,60 – 0,80 = Tinggi

0,40 – 0,60 = Cukup

0,20 – 0,40 = Rendah

0,00 – 0,20 = Sangat Rendah

Tabel 5. Ringkasan Uji Reliabilitas

Variabel	Rh	Rt	Kesimpulan
Keterampilan <i>roll</i> belakang	1,069	0,349	Reliabel

Berdasarkan hasil perhitungan didapat $r_{hitung} = 1,069 > r_{table} (n=40) = 0,349$.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen keterampilan valid.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujian mengikuti prosedur dari Sudjana (1992: 466) yaitu :

Dengan menggunakan rumus :

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{SD}$$

Keterangan :

SD : simpangan baku
 Z_i : skor baku
 X_i : row skor
 \bar{x} : rata-rata

Nilai L_{hitung} diperoleh dikonsultasikan dengan taraf Alfa (α), sehingga dianggap normal apabila Signifikan $>$ Pada taraf $\alpha = 0,05$.

Tabel 6. Ringkasan Uji Normalitas

Kelompok	Hasil Tes	Signifikan	α	Kesimpulan
Matras Miring	Pre-Test	0,194	0,05	Normal
	Post-Test	0,143	0,05	Normal
Matras Datar	Pre-Test	0,243	0,05	Normal
	Post-Test	0,111	0,05	Normal

Berdasarkan Tabel 6, diatas menunjukkan bahwa nilai keterampilan *roll* belakang menggunakan matras miring dan datar dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 %. Pada Pre-test memiliki nilai Signifikan yang lebih besar pada Alfa (α) artinya data normal dan Pada Post-test memiliki nilai Signifikan yang lebih besar pada Alfa (α) artinya data normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Untuk menguji homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

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

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus :

Dk pembilang : n-1 (untuk varian terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varian terkecil)

Taraf Signifikan (0,05) maka dicari pada tabel F

Nilai L_{hitung} diperoleh dikonsultasikan dengan taraf Alfa (α), sehingga dianggap normal apabila Signifikan $>$ Pada taraf $\alpha = 0,05$.

Tabel 7. Ringkasan Uji Homogen

Kelompok	Hasil Test	Signifikan	α	Kesimpulan
Matras Miring	Pre-test	0,347	0,05	Homogen
	Post-test	0,986	0,05	Homogen
Matras Datar	Pre-test	0,284	0,05	Homogen
	Post-test	0,986	0,05	Homogen

Berdasarkan Tabel 7, diatas menunjukkan bahwa nilai keterampilan *roll* belakang menggunakan matras miring dan datar dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95 % memiliki nilai Signifikan lebih besar pada nilai alfa (α) maka H_0 diterima artinya semua varian sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

a. Uji t

Berdasarkan kenormalan atau tidaknya serta homogen atau tidaknya varian antara kedua kelompok sampel maka analisi yang digunakan dapat dikemukakan beberapa alternatif, sebagai berikut :

- 1) Data berdistribusi normal dan kedua kelompok mempunyai varian yang homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka uji t yang dipergunakan untuk menguji hipotesis penelitian seperti yang dikemukakan oleh Sudjana (1992: 239) adalah :

$$t_{hitung} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan :

- \bar{X}_1 : rerata kelompok eksperimen satu
 \bar{X}_2 : rerata kelompok eksperimen dua
 S_1^2 : simpangan baku kelompok eksperimen satu
 S_2^2 : simpangan baku kelompok eksperimen dua
 n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen satu
 n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen dua

- 2) Bila kedua data berdistribusi tidak normal, kedua kelompok sampel homogen atau tidak, maka rumus yang digunakan adalah :

Rumus Uji Wilcoxon Program SPSS

$$Z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)} \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Rumus Wilcoxon Uji Manul

$$z = \frac{T - \frac{n(N+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Analisis

Nilai Ztabel adalah nilai pada perpotongan α baris 0,02 dengan α kolom 0,00s, yaitu **1,96** untuk diketahui bahwa nilai $Z\alpha$ adalah tetap dan tidak berubah-ubah, berapun jumlah sampel. Nilai $Z_{0,025}$ adalah **1,96** $Z_{0,05}$ adalah **1,646**.

Tabel 8. Ringkasan Uji t

Keterangan	Kelompok	
	Matras Miring	Matras Datar
Rata-rata	63,43	55,37
Standar Deviasi	4,974	4,867
Z	-4,843	-4,653
Z_{tabel}	1,96	1,96
t_{hitung}	6,349	6,349
Signifikan	0,000	0,000
A	0,05	0,05
Kesimpulan	Ada pengaruh	Ada pengaruh

Pada tabel diatas di peroleh :

- Nilai t_{hitung} (6,349) > t_{tabel} (1,96) Nilai ini artinya ada pengaruh yang signifikan dari alat bantu matras miring dan matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang.
- nilai Z_{hitung} (matras miring) -4,843 > Z_{hitung} (matras datar) -4,653 Nilai ini artinya Latihan alat bantu matras miring terhadap lebih besar dan baik dari pada Latihan alat bantu matras miring terhadap hasil belajar *roll* belakang.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan alat bantu matras miring terhadap hasil belajar *roll* belakang pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan alat bantu matras datar terhadap hasil belajar *roll* belakang pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.
3. Latihan alat bantu matras miring lebih baik dibandingkan dengan matras datar pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung.

B. Saran

1. Bagi siswa putri dapat digunakan sebagai acuan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan *roll* belakang.
2. Bagi guru dan sekolah sebagai bahan masukan dan referensi penggunaan alat bantu pembelajaran dalam pembelajaran penjaskes.
3. Program Studi tidak menutup kemungkinan bila dikaji lebih luas atau lebih dalam yang sama tetapi populasi di perbesar dan di perbanyak sehingga memperoleh hasil yang lebih besar dan lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Dimiyanti Moedjiono. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firli, Rizki. 2011. *Mengenal Senam Lantai*. Jakarta: Wadah Ilmu.
- Harsono. 1988. *Coching dan Aspek Aspek Psikologis Dalam Coching*. Jakarta: Tambak Kusuma
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Tinggi..
- Nawawi, Hadari. 1985. *Metode Penelitian bidang Sosial*. Gajah Mada Universitas. Pers
- Nurhasanah. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Kurunika.
- Nurhasan. 1986. *Kemampuan Gerak Dasar*. Bandung: Rosdakarya.
- Noor, Juliansyah. 2012. *Metode Penelitian*. Jakarta: Prenada Media.
- Ridwan. 1992. *Belajar Mudah Penelitian untuk guru karyawan dan peneliti pemula*. Bandung: Tarsito.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga untuk SMA kelas VII. Jakarta: Erlangga
- Soedarminto. 1993. *Fisika*. Bandung: Rosdakarya.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Fakto Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudjana, Nana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- _____. 2005. *Dasar Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. 2004. *Kebugaran jasmani*. Fakultas ilmu keolahragaan. Yogyakarta: Universitas yogyakarta

Surakhmad, Winarno. 1980. *Pengertian Metode*. Bandung: Rosdakarya

Surisman. 2014. *Evaluasi Pembelajaran*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Sujoto, Muhammad. 1990. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Debdikbud.

Yusuf, Tahar. 1985. *Alat Bantu Pembelajaran*. Bandung: Rineka Cipta

Zainuri. 2011. *Pesawat Sederhana*. Diunduh pada tanggal 26 Februari 2016.