

**PENGARUH ALAT BANTU MATRAS BIDANG MIRING DAN  
BANTUAN GURU TERHADAP *ROLL* DEPAN DALAM SENAM  
LANTAI PADA SISWA KELAS V SDN 5 LEMPUYANG  
BANDAR KECAMATAN WAY PENGUBUAN  
KABUPATEN LAMPUNG TENGAH  
TAHUN AJARAN 2016/2017**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**ELVA SETIAWATI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

## ABSTRAK

### **PENGARUH ALAT BANTU MATRAS BIDANG MIRING DAN BANTUAN GURU TERHADAP *ROLL* DEPAN DALAM SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS V SDN 5 LEMPUYANG BANDAR KECAMATAN WAY PENGUBUAN KABUPATEN LAMPUNG TENGAH TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh

**ELVA SETIAWATI**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai gerakan *roll* depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran *roll* depan dengan alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *pre test, ordinal pairing, treatment* dan *post test*. Populasi penelitian berjumlah 112 siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar dan sampel pada penelitian ini 36 persen dari jumlah siswa yakni 40 orang. Teknik pengambilan data menggunakan lembar kerja. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis Uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan : dengan alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru diperoleh  $t_{hitung} = -1,25 < t_{tabel} = 2,021$  maka  $H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara metode pembelajaran alat bantu matras bidang miring dengan bantuan guru terhadap hasil *roll* depan siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar. Kesimpulan dari penelitian ini adalah metode pembelajaran dengan alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *roll* depan. Namun metode pembelajaran dengan bantuan guru memiliki pengaruh yang lebih besar daripada menggunakan alat bantu matras bidang miring.

**Kata Kunci** : Alat Bantu Matras Bidang Miring, Bantuan Guru, *Roll* Depan

**PENGARUH ALAT BANTU MATRAS BIDANG MIRING DAN  
BANTUAN GURU TERHADAP *ROLL* DEPAN DALAM SENAM  
LANTAI PADA SISWA KELAS V SDN 5 LEMPUYANG  
BANDAR KECAMATAN WAY PENGUBUAN  
KABUPATEN LAMPUNG TENGAH  
TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Oleh**

**ELVA SETIAWATI**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**

Judul Skripsi : **PENGARUH ALAT BANTU MATRAS  
BIDANG MIRING DAN BANTUAN GURU  
TERHADAP ROLL DEPAN DALAM SENAM  
LANTAI PADA SISWA KELAS V SDN 5  
LEMPUYANG BANDAR KECAMATAN  
WAY PENGUBUAN KABUPATEN  
LAMPUNG TENGAH TAHUN AJARAN  
2016/2017**

Nama Mahasiswa : **Elva Setiawati**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1313051031**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

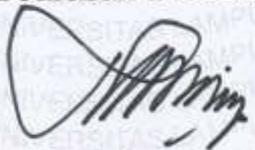
Pembimbing I

Pembimbing II

  
**Drs. Surisman, S.Pd., M.Pd.**  
NIP 19620808 198901 1 001

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

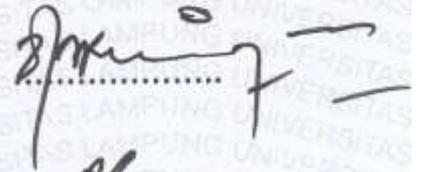
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

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

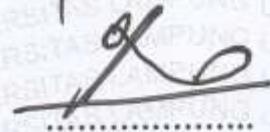
## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

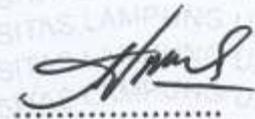
Ketua : **Drs. Surisman, S.Pd., M.Pd.**



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



Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



### 2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



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

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **26 April 2018**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elva Setiawati  
NPM : 1313051031  
Tempat Tanggal Lahir : Bandar Jaya, 28 April 1995  
Alamat : Bandar Jaya, Lampung Tengah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring dan Bantuan Guru terhadap Roll Depan dalam Senam Lantai pada Siswa Kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada 3 Mei 2017 sampai 9 Mei 2017. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

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

Bandar Lampung, 26 April 2018



**Elva Setiawati**

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Elva Setiawati, lahir di Bandar Jaya, Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah pada 28 April 1995 sebagai anak pertama dari empat bersaudara pasangan Bapak Walijan dan Ibu Wihaeti.

Sekolah Dasar (SD) di SD Xaverius Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah selesai pada tahun 2007. Melanjutkan pendidikan di SMP Xaverius Terbanggi Besar, Lampung Tengah selesai pada tahun 2010, dan di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai, Lampung Tengah selesai tahun 2013. Pada tahun 2013, penulis diterima sebagai mahasiswa Universitas Lampung pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Saat semester tujuh, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Way Ilahan, Kecamatan Way Ilahan, Kabupaten Tanggamus dan melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SD Negeri 1 Way Ilahan di Desa Way Ilahan.

## ***MOTTO***

“Melawan rintangan dengan tekad dan niat, serta hati yang penuh rasa sabar” (Elva Setiawati)

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain” (Q.S Al-Baqarah: 216)

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Q.S Al-Baqarah: 286)

## ***MOTTO***

“Melawan rintangan dengan tekad dan niat, serta hati yang penuh rasa sabar” (Elva Setiawati)

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain” (Q.S Al-Baqarah: 216)

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Q.S Al-Baqarah: 286)

## SANWACANA

Assalamualaikum. Wr. Wb. Alhamdulillah puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dengan bimbingan dari dosen pembimbing dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila dengan Judul **“Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring dan Bantuan Guru terhadap *Roll* Depan dalam Senam Lantai pada Siswa Kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.”**

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Surisman, M.Pd. Selaku Pembimbing I dan Pembimbing Akademik yang terus memberikan bimbingan dan arahan demi selesainya skripsi ini.

5. Bapak Drs. Suranto, M.Kes. Selaku pembimbing II yang terus memberikan bimbingan dan arahan demi selesainya skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. Selaku pembahas yang telah memberikan bantuan dan bimbingan berupa ide, kritik, dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Muh Samsumir, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri 5 Lempuyang Bandar serta seluruh guru yang telah membantu dan memberi saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, motivasi, dan pandangan hidup yang baik kepada penulis.
9. Kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung, moril maupun materil yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
10. Teman seperjuangan di PENJAS 2013, teman-teman seperjuangan KKN / PPL FKIP dan siswa siswi kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar.

Semoga dengan bantuan dan dukungan yang diberikan mendapat balasan pahala di sisi Allah SWT dan semoga skripsi ini bermanfaat. Aamiin.

Bandar Lampung, 26 April 2018

**Elva Setiawati**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Belajar dan Pembelajaran.....	9
B. Belajar Penjas.....	14
C. Belajar Motorik .....	15
D. Strategi Pembelajaran Penjaskes.....	17
E. Alat Bantu Matras Miring .....	18
F. Bantuan Guru .....	22
G. Senam Lantai .....	22
H. Guling Depan .....	26
I. Grand theory .....	30
J. Penelitian yang Relevan.....	31
K. Kerangka Pikir .....	34
L. Hipotesis Penelitian .....	36
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metodologi Penelitian .....	38
B. Populasi, Sampel Penelitian, dan Teknik Sampling .....	39
C. Variabel Penelitian.....	42
D. Data Penelitian .....	43
E. Rancangan Penelitian.....	44
F. Teknik Pengambilan Data.....	46
G. Instrumen Penelitian .....	49

H. Teknik Analisis Data.....	52
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian dan pembahasan	
1. Deskripsi Data.....	56
2. Analisis Data .....	62
3. Pengujian Hipotesis .....	63
B. Pembahasan.....	65
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Siswa .....	40
2. Lembar Penilaian <i>Roll</i> Depan .....	47
3. Interpretasi Koefisien Kolerasi .....	47
4. Ringkas Uji Validitas .....	50
5. Ringkas Uji Reliabilitas .....	51
6. Deskripsi Data Hasil <i>Roll</i> Depan .....	56
7. Simpulan Tes Awal <i>Roll</i> Depan.....	57
8. Simpulan Tes Akhir <i>Roll</i> Depan .....	57
9. Hasil Uji Normalitas .....	62
10. Hasil Uji Homogenitas.....	63

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Jumlah Siswa .....	40
2. Lembar Penilaian <i>Roll</i> Depan .....	47
3. Interpretasi Koefisien Kolerasi .....	47
4. Ringkas Uji Validitas .....	50
5. Ringkas Uji Reliabilitas .....	51
6. Deskripsi Data Hasil <i>Roll</i> Depan .....	56
7. Simpulan Tes Awal <i>Roll</i> Depan.....	57
8. Simpulan Tes Akhir <i>Roll</i> Depan .....	57
9. Hasil Uji Normalitas .....	62
10. Hasil Uji Homogenitas.....	63

## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan</b>	<b>Halaman</b>
1. Alur Penelitian .....	34
2. Desain penelitian.....	44
3. Langkah Kerja Penelitian.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Jadwal latihan.....	75
2. Program latihan <i>roll</i> depan.....	75
3. Tabel kerja uji validitas.....	76
4. Tabel kerja uji reliabilitas .....	78
5. Hasil <i>pre test</i> kemampuan <i>roll</i> depan .....	80
6. Pembagian kelompok dengan <i>ordinal pairing</i> .....	81
7. Hasil <i>post test</i> kemampuan <i>roll</i> depan .....	82
8. Tabulasi perbandingan tes awal dan tes akhir kemampuan <i>roll</i> depan .....	83
9. Uji normalitas data tes awal kelompok matras miring.....	84
10. Uji normalitas data tes awal kelompok bantuan guru .....	85
11. Uji normalitas data tes akhir kelompok matras miring .....	86
12. Uji normalitas data tes akhir kelompok bantuan guru .....	87
13. Uji homogenitas data tes awal .....	88
14. Uji homogenitas data tes akhir.....	88
15. Uji hipotesis pengaruh tes awal dan akhir kelompok matras miring .....	89
16. Uji hipotesis pengaruh tes awal dan akhir kelompok bantuan guru.....	91
17. Uji t perbedaan tes awal .....	91
18. Uji t perbedaan tes akhir .....	93
19. Tabel Z.....	95
20. Tabel uji normalitas .....	96
21. Tabel uji t .....	97
22. F tabel.....	98
23. Foto tes awal .....	100
24. Foto latihan matras miring .....	101

Foto tes akhir

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan proses gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani bukan saja mengembangkan dan membangkitkan potensi individu, tetapi juga ada unsur yang mencakup kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral spiritual.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam 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.

Menurut Mahendra (2000: 8) *Gymnos* yang berarti telanjang. *Gymnastic* 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 depan. Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa SD salah satunya adalah gerak dasar guling 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 depan, siswa rata-rata kesulitan saat harus berguling dagu tidak menempel dengan dada dan leher atau tekuk yang tidak lebih awal menempel matras.

Banyak siswa yang takut saat melakukan gerakan guling depan, tidak sedikit siswa yang melakukan gerakan guling depan mendarat lurus dengan matras melainkan mendarat ke samping kiri dan kanan, sehingga kurang baik saat melakukan gerakan akhir setelah melakukan guling depan. Untuk mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan gerakan guling depan, maka perlu diciptakan pembelajaran guling depan yang sesuai dan tepat, diantaranya menggunakan alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru.

Menurut Mahendra (2000: 8) 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 memperindah 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*. *Tumbling* atau akrobatik.

*Tumbling* berasal dari kata *tombolan* (bahasa Italia), *tommelen* (bahasa Belanda), *tober* (bahasa Perancis), yang artinya melompat, melenting dan berjungkir balik secara berirama. *Tumbling* atau akrobatik adalah suatu

ketangkasan yang merupakan gerakan yang cepat dan eksplosif serta terdapat gerak berputar. Contoh; *handspring, kip, salto, walkover*, dan lainnya.

Menurut Sahara (2004: 47) pembelajaran guling depan dengan alat bantu merupakan salah satu cara untuk mengatasi kesulitan dalam melakukan guling depan, karena dengan alat bantu akan mudah melakukan guling 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.”

Penggunaan media alat bantu bidang miring dan bantuan guru selama proses pembelajaran guling depan. Upaya mencapai tujuan pembelajaran seperti yang tertuang dalam kurikulum tidaklah mudah dan banyak sekali kendalanya.

Kurangnya sarana pembelajaran senam merupakan faktor yang dialami oleh sekolah-sekolah termasuk di SD Negeri 5 Lempuyang Bandar, Kecamatan Way Pengubuan, Kabupaten Lampung Tengah.

Masih banyak sekolah yang mengabaikan sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani, karena dianggap sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani cukup mahal. Selain permasalahan tersebut, guru penjaskes juga kurang memiliki kreativitas dan inovatif dalam membelajarkan pendidikan jasmani. Hal ini terkait metode pembelajaran penjaskes di SDN 5 Lempuyang Bandar yang kurang menerapkan metode pembelajaran dengan menggunakan alat bantu yang terlihat dari hal berikut :

1. Guru masih belum menggunakan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu.
2. Guru hanya mengandalkan bantuannya secara langsung saat mengajarkan kepada siswanya.

Kondisi inilah yang menyebabkan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sulit untuk tercapai. Berdasarkan observasi dan penelitian awal, penulis melihat kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan oleh siswa pada saat guling depan diantaranya dagu tidak menempel saat melakukan guling depan (*roll* depan).

Sedangkan posisi yang baik saat melakukan guling depan adalah dagu menempel pada dada. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jauh ke samping. Saat gerakan berguling depan kedua tangan tidak ikut melolak.

Untuk mengetahui bagaimana hubungan penggunaan alat bantu terhadap peningkatan hasil belajar guling depan, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring dan Bantuan Guru terhadap *Roll* Depan dalam Senam Lantai pada Siswa Kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Kurangnya keseimbangan siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar dalam melakukan gerakan *roll* depan senam lantai
2. Rendahnya pemahaman siswa SDN 5 Lempuyang Bandar tentang teori *roll* depan
3. Masih sedikit siswa yang bisa melakukan *roll* depan
4. Kurangnya keaktifan guru untuk memberikan pembelajaran menggunakan alat bantu

### C. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh matras bidang miring terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar?
2. Seberapa besar pengaruh bantuan guru terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru terhadap hasil *roll* depan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang akan dikemukakan di atas , maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar
2. Untuk mengetahui pengaruh bantuan guru terhadap kemampuan *roll* depan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar

3. Untuk mengetahui perbedaan antara alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru terhadap hasil *roll* depan pada siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar

#### **E. Manfaat Penelitian**

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi, antara lain :

1. Bagi siswa: siswa senang dan mampu melakukan teknik *roll* depan dengan benar
2. Bagi Guru: sebagai sumber informasi dan pengetahuan khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan bahwa pentingnya mengembangkan metode pembelajaran yang lebih menarik guna meningkatkan keterampilan dan kemampuan siswa
3. Bagi peneliti: mengetahui secara langsung peningkatan keterampilan *roll* depan siswa melalui penerapan alat bantu di sekolah dasar

## **I. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Belajar dan Pembelajaran**

#### **1. Belajar**

Belajar merupakan suatu proses untuk mengetahui sesuatu yang dilakukan seseorang secara terus menerus dan berkelanjutan. 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.

Menurut Purwanto (2002: 84) belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang dan perubahan tersebut terjadi karena adanya usaha. Sejak lahir manusia telah melakukan kegiatan belajar untuk memenuhi kebutuhannya sekaligus mengembangkan dirinya. Oleh karena itu, belajar sebagai suatu kegiatan telah dikenal dan disadari atau tidak dilakukan oleh manusia.

Menurut Winkel (1996: 53) belajar merupakan suatu aktivitas mental (psikis) yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat konstan dan berbekas.

Brata (2002: 203) menyimpulkan beberapa pendapat para ahli tentang belajar, yaitu:

- a. Bahwa belajar itu membawa perubahan
- b. Bahwa perubahan itu pada dasarnya adalah didaptkannya kecakapan baru
- c. Bahwa perubahan itu terjadi karena usaha dengan sengaja

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.

Faktor-faktor eksternal berpengaruh terhadap belajar dikelompokkan menjadi tiga faktor yakni:

a. Faktor Keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi.

b. Faktor Sosial

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah.

c. Faktor Masyarakat

Pengaruh ini terjadi karena keberadaannya siswa dalam masyarakat.

## **2. Pembelajaran**

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Setyosari (2005: 148) berpendapat bahwa pembelajaran sebagai suatu sistem terdiri atas komponen-komponen, yaitu: tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, kegiatan pembelajaran, yang didalamnya termasuk penggunaan metode pembelajaran, alat dan sumber pembelajaran, serta penilaian hasil belajar.

Menurut Sanjaya (2008: 126) pembelajaran diartikan sebagai proses pengaturan lingkungan yang diarahkan untuk mengubah perilaku siswa ke arah yang positif dan lebih baik sesuai dengan potensi dan perbedaan yang dimiliki siswa. Jadi dari definisi di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa pengertian belajar adalah proses transformasi ilmu guna memperoleh kompetensi, keterampilan, dan sikap untuk membawa perubahan yang lebih baik. Sedangkan kegiatan pembelajaran merupakan suatu sistem dan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

### **3. Prinsip-Prinsip Pembelajaran**

Menurut Mudjiono (2006:42) prinsip-prinsip pembelajaran adalah sebagai berikut:

#### **1) Perhatian dan Motivasi Belajar**

Perhatian mempunyai peran penting dalam proses belajar, Gagne yang dikutip Mudjiono (2006: 42) mengatakan, “tanpa adanya perhatian tak mungkin terjadi belajar.” Sedangkan motivasi mempunyai peran penting dalam kegiatan belajar. Motivasi merupakan tujuan dan alat dalam pembelajaran.

#### **2) 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.

3) 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.

4) Balikan dan Penguatan

Pemberian balikan pada umumnya memberi 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.

5) Perbedaan Individu

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

## **B. Belajar Penjas**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk sosial, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Definisi pendidikan jasmani tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh.

Karenanya pendidikan jasmani ini harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran (psikis) dan tubuh (fisik) yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani diharapkan mampu menciptakan tubuh yang baik bagi pikiran atau jiwa.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan

perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif.

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani yang meliputi pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*). Materi-materi semacam ini disajikan untuk membantu peserta didik agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan yang pada gilirannya peserta didik diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani.

### **C. Belajar Motorik**

Belajar motorik didefinisikan sebagai proses belajar keahlian gerakan dan penghalusan kemampuan motorik serta variabel yang mendukung atau menghambat kemahiran/keahlian motorik. Ada empat konsep yang tercermin dalam pembelajaran motorik, yaitu:

- (1) Pelajaran adalah suatu proses dari memperoleh kemampuan untuk tindakan yang terampil
- (2) Pelajaran diakibatkan oleh pengalaman atau praktek

(3) Pelajaran tidak bisa diukur secara langsung; sebagai gantinya adalah *inferred* dari perilaku

(4) Hasil belajar yang relatif ada perubahan yang permanen di dalam perilaku

*Closed-Loop* Teori Adam menerangkan proses pengulangan tertutup, umpan balik yang berhubungan dengan perasaan digunakan untuk produksi secara berkelanjutan dari pergerakan yang trampil. Ciri-ciri yang lain karakteristik kemampuan motorik anak pada masa usia sekolah dasar adalah kemampuan motorik yang dilakukan masih dalam bentuk motorik kasar. Menurut Desminta (2009: 70), ciri-ciri khusus dalam kemampuan motorik anak usia sekolah dasar adalah:

- a. Gerakan yang dituntut baru dapat dilaksanakan dalam bentuk kasar.
- b. Pelaksanaan gerakan dalam bentuk kasar tersebut hanya dapat dilakukan bila kondisi dan situasi tempat pelaksanaan gerakan cukup membantu dan mendukung.
- c. Gerakan-gerakan yang dapat dilaksanakan masih dalam bentuk gerakan-gerakan yang sederhana.
- d. Penggabungan beberapa gerakan menjadi serangkaian gerakan belum dapat dilaksanakan. Oleh karenanya peningkatan derajat kesulitan baik terhadap peningkatan kesulitan situasi dan kondisi tempat pelaksanaan gerak maupun terhadap derajat

kesulitan gerakan itu sendiri dilakukan secara drastis, tapi diberikan secara perlahan-lahan.

- e. Kemampuan dalam menerima, mengartikan dan mengolah informasi yang diberikan masih sangat terbatas. Oleh sebab itu anak sekolah dasar harus lebih sering diberikan bentuk-bentuk latihan yang sederhana dalam upaya meningkatkan peran alat informasi kinestetik yang berguna dalam melakukan pengaturan dan pengendalian terhadap gerakan yang sedang akan berlangsung.

#### **D. Strategi Pembelajaran Penjaskes**

Strategi pembelajaran adalah “taktik” yang digunakan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran agar dapat mempengaruhi peserta didik untuk mencapai tujuan pembelajaran secara lebih efektif dan efisien.

Proses pembelajaran penjaskes PAKEM yaitu aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan akan dapat diwujudkan bila seorang guru dalam merancang pelaksanaan pembelajaran mampu memahami berbagai faktor yang terkait, diantaranya adalah strategi pembelajaran yang dipilih.

Dalam strategi pembelajaran ada lima komponen umum yang perlu diperhatikan guru, yaitu:

1. kegiatan pembelajaran
2. penyajian informasi
3. partisipasi peserta didik

4. tes
5. tindak lanjut

### **E. Alat Bantu Matras Bidang Miring**

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 depan siswa sehingga badan siswa tertarik depan pada saat mengguling. Tujuan akhirnya adalah siswa dapat melakukan guling depan tanpa bantuan bidang miring lagi. Bidang miring digunakan oleh siswa hanya sebagai alat bantu mempermudah

gerakan guling depan pada senam lantai serta meningkatkan hasil belajar atau kemampuan guling depan siswa.

Matras bidang miring yaitu matras yang dibentuk dengan kemiringan tertentu dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan dengan mengurangi tekanan dan dorongan pada saat melakukan guling. Kemiringan dalam pembelajaran *roll* depan yaitu, tinggi bidang 30 cm, panjang matras 1,5 – 2 meter, lebar 1 meter, sudut kemiringan  $15^\circ$  derajat. Posisi ini berhubungan dengan gravitasi karena hukum gravitasi benda akan jatuh ke bawah (pusat bumi) sehingga siswa dapat dengan mudah menggulingkan badannya tanpa memerlukan gerakan dorong yang besar.

**Gambar 1. Matras Bidang Miring**



Cara melakukan gerakan :

- 1) Sikap awal berdiri dan tangan menempel pada matras .
- 2) Kepala menyentuh matras di lanjutkan tekuk,
- 3) Usahakan yang menyentuh matras, kepala bagian belakang (tekuk),
- 4) Dekatkan dagu ke dada,
- 5) Letakkan pundak/tekuk ke matras kemudian berguling,
- 6) Menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut di dada,
- 7) Posisi akhiran badan jongkok lalu berdiri.

#### **F. Bantuan Guru**

Dalam pembelajaran senam lantai banyak memerlukan bantuan pada setiap tahapnya dari guru. Untuk pembelajaran guling depan senam lantai dapat pula menggunakan alat bantu yang dimodifikasi oleh guru supaya pembelajaran tersebut dapat dikatakan berhasil. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan dua macam alat bantu media yaitu bantuan guru dan matras bidang miring. Tujuannya agar siswa dapat mengoptimalkan keterampilan guling depan.

**Gambar 2. Bantuan Guru**



Guru memberikan bantuan kepada siswa saat gerakan awal melakukan *roll* depan dengan cara siswa berdiri menghadap matras kemudian kedua tangan bertumpu pada matras, di lanjutkan tangan kiri guru memegang kepala bagian tengkuk, dan tangan kanan memegang paha bagian belakang siswa kemudian melakukan tolakan mengguling depan di lanjutkan dengan gerakan akhiran siswa berdiri seperti sikap awalan.

Cara melakukan gerakan :

1. Sikap awal berdiri, guru di samping siswa yang akan melakukan dan tangan siswa menempel pada matras .
2. Kepala menyentuh matras di lanjutkan tekuk,tangan kanan guru memegang paha bagian belakang siswa, tangan kiri memegang kepala bagian belakang (tekuk).
3. Usahakan yang menyentuh matras, kepala bagian belakang (tekuk),
4. Dekatkan dagu ke dada,

5. Letakkan pundak/tekuk ke matras kemudian berguling,
6. Menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut di dada,  
Posisi akhiran badan jongkok lalu berdiri.

### **G. Senam Lantai *Roll Depan***

Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang tersusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, atau bisa juga diperluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan. (Muhajir, 2006: 69).

Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan didalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berfungsi untuk mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien. (Mahendra, 2001: 10) Dengan berpegang pada ketentuan tersebut maka, dapat kita simpulkan bahwa suatu latihan tanpa kaidah-kaidah diatas, dengan sendirinya latihan itu tidak dapat dikatakan senam.

Menurut Sugihartono, (2012: 4) Berdasarkan tujuannya senam dibagi menjadi 3 yaitu :1) senam dasar. 2) Senam irama. 3) Senam Artistik.

### **1. Senam Dasar**

Senam dasar adalah berbagai bentuk dan ragam gerakan senam yang dilakukan orang terutama untuk latihan pembentuk tubuh dan sering 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:

#### **1) Latihan Kelentukan**

Menurut buku Filri Rizki (2011: 22) kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan 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.

## 2) 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:

- a. *Sit up* bertujuan kekuatan otot perut
- b. *Push up* bertujuan melatih kekuatan otot lengan dan tangan
- c. *Pull up* bertujuan melatih kekuatan otot lengan dan tangan
- d. *Scoat jump* bertujuan melatih kekuatan otot tungkai

## 3) 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.

## 4) 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 Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik.

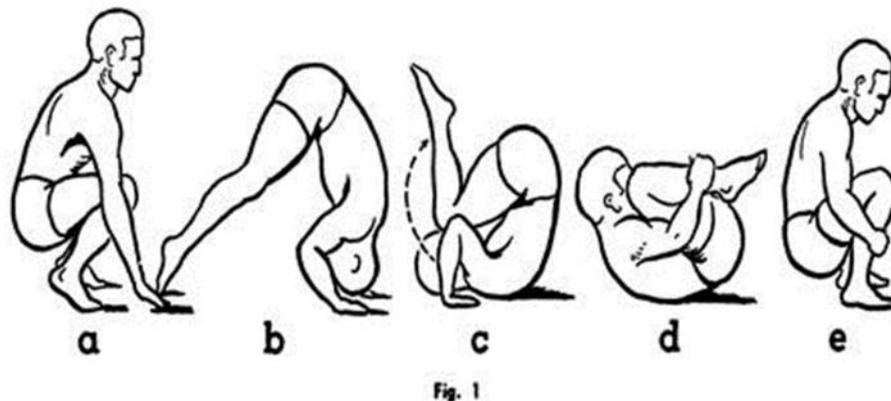
Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman.

Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.

### H. Guling Depan (*Forward-Roll*)

Guling depan adalah guling yang dilakukan depan yang rangkaiannya diawali dari gerakan tubuh bagian atas, belakang badan (tengkuk) punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Nurrochmah, (2013: 21).

*Roll* depan atau *forward roll* sering juga disebutkan menggelundung depan. *Roll* atau menggelundung mengandung pengertian bahwa benda yang bergerak gelundung itu membentuk bundar atau sebagian dari bundaran. Bentuk senam lantai menurut Mahendra, (2001: 44-45) terdiri atas beberapa keterampilan diantaranya: lenting tengkuk, lenting kepala (*head spring*), gerakan berguling depan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala. Selain itu latihan juga dapat dilakukan menggunakan alat bantu. Alat bantu ini berguna untuk mempermudah proses gerak. Alat bantu dapat berupa benda ataupun orang. Karakteristik guling depan menurut Sugihartono, (2012: 36) adalah sikap akhir setelah berguling yaitu sikap jongkok atau *tuck* (sudut).



**Gambar 3. Rangkaian Gerakan Roll Depan Keseluruhan**

(Sumber : Sugihartono, 2012:36)

### Kesalahan-kesalahan saat melakukan *roll* depan

- Kedua tangan yang bertumpu tidak dapat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jauh kesamping.
- Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan dibengkokkan.
- Saat gerakan berguling depan kedua tangan tidak ikut menolak.



**Gambar 4.1 Rangkaian Gerakan *Roll* Depan Keseluruhan**

(sumber: Sugihartono, 2012:36 )



**Gambar 4.2 Rangkaian Gerakan *Roll* Depan Keseluruhan**

(sumber: Berty Tilarso, 2011: 17)

Berikut prosedur gerakan guling depan dengan memenuhi ketentuan sebagai berikut:

**Awalan.**

- 1) Posisi berdiri kedua tangan lurus ke atas, pandangan depan, kaki dibuka selebar bahu
- 2) Posisi tangan menyentuh matras, lutut sedikit ditebuk
- 3) Pandangan ke matras

**Gerakan inti.**

- 1) Letakkan telapak tangan dimatras didepan badan
- 2) Dilanjutkan dengan meletakkan bagian tengkuk (bagian bawah leher)
- 3) Badan bulat dengan Posisi dagu menempel pada dada
- 4) Dorong pinggul depan, dilanjutkan dengan berguling dimana posisi badan dijaga tetap bulat (lutut dekat dengan dada), telapak tangan

menjaga tekanan berat badan saat terdorong, bahkan memberikan dorongan pada badan

- 5) Saat berguling bertumpu pada bagian punggung bawah

### **Sikap akhir.**

- 1) Posisi pendaratan kedua kaki setengah berdiri
- 2) Berdiri dengan lurus seperti awalan dan tangan di letakkan disamping

Sebelum melakukan gerakan senam lantai guling depan ini sebaiknya melakukan pemanasan yang serius atau khusus, karena didalam pembelajaran senam ini sangat menuntut kelenturan badan. Oleh karena itu diwajibkan bagi pesenam atau siswa yang ingin melakukan gerakan ini melakukan *stretching* (pemanasan) terlebih dahulu. Untuk meningkatkan keterampilan guling depan ini dapat melakukan latihan diantaranya bantuan dari guru atau teman dan latihan dengan menggunakan mediabantu agar mempermudah gerakan bagi siswa serta mengurangi rasa takut yang dialami siswa.

### **I. *Grand Theory***

Adapun teori dasar atau hasil penelitian yang menyatakan penelitian latihan matras bidang miring dan bantuan guru berpengaruh terhadap kemampuan *roll* depan dalam senam lantai. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Ayu Kusuma Wardani dengan judul “Meningkatkan hasil belajar

*roll* depan melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012.” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012. Pemanfaatan alat bantu bidang miring memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar *roll* depan. Dengan memanfaatkan bidang miring untuk membelajarkan *roll* depan memberi kemudahan untuk melakukan gerakan *roll* depan.

Penelitian tentang *roll* depan juga pernah dilakukan oleh seorang guru olahraga di Wonogiri dengan judul “Upaya mengoptimalkan kemampuan *roll*depan senam lantai menggunakan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri Sumberejo 2 Jatisrono Wonogiri tahun pelajaran 2011/2012.” Dimana hasil penelitian ini sangat menunjukkan hasil yang signifikan yaitu dari 15% ketuntasan belajar siswa menjadi 70% ketuntasan disekolah tersebut.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Dody Herdyanto (2015) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas VII SMPN 1 Purworejo”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 96 siswa terdapat 35 siswa (36.5%)

berkategori baik, 32 siswa (33.3%) berkategori sedang, 20 siswa (20,8%) berkategori kurang. 9 siswa (9,4%) berkategori sangat kurang.

Berdasarkan dari tiga hasil penelitian diatas menyatakan bahwa latihan matras bidang miring dan bantuan guru mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *roll* depan dalam senam lantai.

#### **J. Penelitian yang Relevan**

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti telah menelusuri beberapa hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan ini. Dari beberapa contoh judul peneliti terdahulu memang memiliki keterkaitan dari segi masalah yaitu mencari tau tentang hubungan dan pengaruh akan tetapi objek dan sasarannya yang berbeda. Berikut penelitian yang pernah dilakukan tentang peningkatan hasil belajar guling depan yaitu:

1. Aprilia Ayu Kusuma Wardani dengan judul “Meningkatkan hasil belajar *roll* depan melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012.” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012. Pemanfaatan alat bantu bidang miring

memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar *roll* depan. Dengan memanfaatkan bidang miring untuk membelajarkan *roll* depan memberi kemudahan untuk melakukan gerakan *roll* depan.

2. Penelitian tentang *roll* depan juga pernah dilakukan oleh seorang guru olahraga di Wonogiri dengan judul “Upaya mengoptimalkan kemampuan *roll* depan senam lantai menggunakan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri Sumberejo 2 Jatisrono Wonogiri tahun pelajaran 2011/2012.” Dimana hasil penelitian ini sangat menunjukkan hasil yang signifikan yaitu dari 15% ketuntasan belajar siswa menjadi 70% ketuntasan disekolah tersebut.
3. Hasil penelitian Dody Herdyanto (2015) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Melakukan Guling Depan Siswa Kelas VII SMPN 1 Purworejo”. Hasil penelitiannya menunjukan bahwa tingkat kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Purworejo dalam melakukan guling depan yang terdiri dari 96 siswa terdapat 35 siswa (36.5%) berkategori baik, 32 siswa (33.3%) berkategori sedang, 20 siswa (20,8%) berkategori kurang. 9 siswa (9,4%) berktegori sangat kurang.

4. *Research result Dini Aji Permatasari from observation*

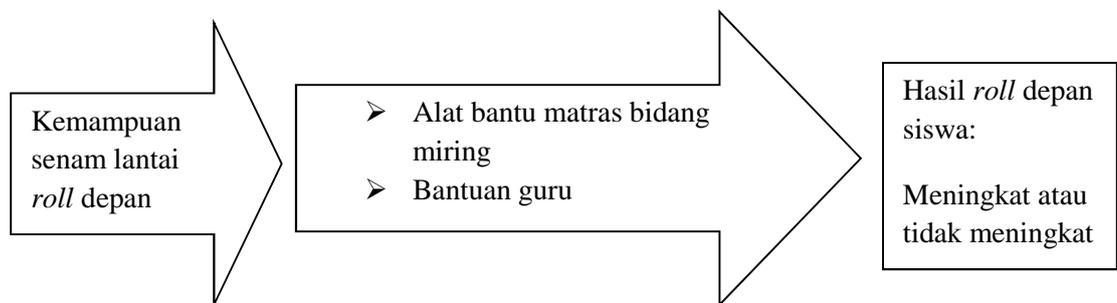
*psychomotor obtained the result at the cycle i average reached 69,69 % ( less good ) and has increased on a cycle ii which reached 82,7 %( good ), the result of both the cycle increased by 0.8 with criteria are. Data the results of observations affective in cycles i reached 77,81 % ( good enough ) on a cycle II reached 84,57 % ( good ) and increased by 0.3 with criteria are. The result of understanding students ( cognitive ) on a cycle i reached 78,73 % ( qualifying enough ) on a cycle II reached 91,90% ( very good ), and increased by 0.6 with criteria are. Based on the result of the study by way of it is concluded that learning to the media a mat an inclined plane can increase study result of the roll front of students.*

*Terjemahan* :Dari pengamatan psikomotor diperoleh hasil pada siklus I rata-rata mencapai 69,69% (kurang baik) dan mengalami kenaikan pada siklus II yang mencapai 82,7% (baik), hasil dari kedua siklus tersebut mengalami peningkatan sebesar 0,8 dengan kriteria sedang. Data hasil pengamatan afektif pada siklus I mencapai 77,81% (cukup baik) pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 84,57% (baik) dan mengalami peningkatan sebesar 0,3 dengan kriteria sedang. Dari hasil pemahaman siswa (kognitif) pada siklus I mencapai 78,73% (kualifikasi cukup) pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 91,90% (sangat baik),

dan mengalami peningkatan sebesar 0,6 dengan kriteria sedang. Berdasarkan dari hasil penelitian diatas, disimpulkan bahwa pembelajaran dengan media matras bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar roll depan siswa.

## K. Kerangka berpikir

**Bagan 1. Alur Penelitian**



Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen. Bila dalam penelitian ada variabel moderator dan intervening, maka juga perlu dijelaskan, mengapa variabel itu ikut dilibatkan dalam penelitian. Pertautan antar variabel tersebut, selanjutnya dirumuskan ke dalam bentuk paradigma penelitian. Oleh karena itu pada setiap penyusunan paradigma penelitian harus didasarkan pada kerangka berfikir (Sugiyono, 2010:60)

Menurut Riduwan (2004: 25) kerangka berpikir adalah dasar dan pemikiran dari yang disintesiskan dari fakta-fakta, observasi dan telaah penelitian.

Kerangka pikir memuat teori, dalil atau konsep-konsep yang akan di jadikan dasar dalam penelitian.

Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesis tentang hubungan antar variabel yang diteliti. Kerangka pikir penelitian merupakan urutan-urutan logis dari pemikiran peneliti untuk memecahkan suatu masalah penelitian, yang dituangkan dalam bentuk bagan dengan penjelasannya.

Dari uraian diatas, dapat diduga bahwa dengan latihan matras bidang miring dan bantuan guru dapat meningkatkan kemampuan *roll* depan dalam senam lantai. Dengan menggunakan alat bantu pada pembelajaran *roll* depan senam lantai diharapkan siswa sangat terbantu dan mempermudah melakukan *roll* depan dan termotivasi, karena alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru akan lebih berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Dengan adanya model pembelajaran yang baru dan lebih mudah untuk dilaksanakan oleh siswa, jadi siswa lebih tertarik untuk melakukan *roll* depan dan siswa paling tidak berkurang rasa takutnya melakukan *roll* depan.

## L. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 3) hipotesis penelitian adalah pendapat atau kesimpulan yang sifatnya masih sementara. Untuk menjadi kebenaran yang kuat, hipotesis harus diuji menggunakan data yang dikumpulkan.

Pendapat lainnya mengatakan hipotesis adalah dugaan tentang apa yang kita amati dalam upaya memahaminya (Nasution:2000: 18). Sementara Kerlinger (1973), hipotesis adalah pernyataan dugaan hubungan antara dua variabel atau lebih. Penulis menyimpulkan hipotesis adalah jawaban atau kesimpulan yang bersifat sementara sebelum teruji kebenarannya. Berdasarkan rumusan masalah, maka penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ho1: Tidak ada pengaruh yang signifikan alat bantu matras bidang miring terhadap kemampuan *roll* depan siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar

Ha1: Ada pengaruh yang signifikan alat bantu matras bidang miring terhadap kemampuan *roll* depan siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar

Ho2: Tidak ada pengaruh yang signifikan bantuan guru terhadap kemampuan *roll* depan siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar

Ha2: Ada pengaruh yang signifikan bantuan guru terhadap kemampuan *roll* depan siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar

Ho3: Tidak ada perbedaan yang signifikan *roll* depan menggunakan alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru

Ha3 : Ada perbedaan yang signifikan *roll* depan menggunakan alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Penelitian dapat berhasil baik dan sesuai prosedur ilmiah apabila menggunakan metode atau alat yang tepat. Penelitian menjadi lebih terarah dan memperoleh hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Menurut Arikonto (2010: 163) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Sedangkan instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Menurut Sugiyono (2013:2) metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian eksperimen ini merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari (sesuatu) yang dikenakan pada subjek selidiki.

Sementara penelitian eksperimen komparatif adalah mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat.

Menurut Sugiyono (2015: 16) "Metode eksperimen komparatif 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."

Menurut Nazir (2005: 58) penelitian komparatif adalah sejenis penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisis faktor-faktor penyebab terjadinya ataupun munculnya suatu fenomena tertentu. Disimpulkan metode komparatif adalah penelitian yang bertujuan membandingkan dua variabel atau lebih tanpa kelompok kontrol untuk mendapatkan jawaban atau fakta apakah ada perbandingan atau tidak dari objek yang sedang diteliti. Penelitian ini tergolong penelitian eksperimen dengan pendekatan komparatif dikarenakan dalam kedua kelompok ini tidak ada kelompok kontrol.

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2012 : 80) Populasi adalah " wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya."

Populasi adalah semua hasil menghitung atau pengukuran kuantitatif, kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas yang dipelajari sifat-sifatnya menurut Sudjana (2005:6). Dari pendapat-pendapat tersebut penulis berkesimpulan bahwa yang dimaksud populasi adalah segala sesuatu yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri 5 Lempuyang Bandar Kecamatan Way Pengubuan Kabupaten Lampung Tengah berjumlah 112 siswa dengan usia 10 sampai 11 tahun. Siswa putra sebanyak 16 siswa dan puteri 24 siswi.

**Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar Tahun Ajaran 2016/2017**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	Va	28
2.	Vb	28
3.	Vc	28
4.	Vd	28
Jumlah		112

Sumber: Dokumentasi SDN 5 Lempuyang Bandar

## 2. Sampel

Pada penelitian yang berlangsung perlu adanya data sampel sebagai bahan obyek suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2012:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi

tersebut. Dapat disimpulkan sampel adalah wakil dari populasi yang akan diteliti dan diambil datanya.

“Untuk sekedar ancer ancer maka apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil 20% atau lebih.” (Suharsimi Arikunto, 2006:134).

Berdasarkan jumlah siswa kelas V SDN 5 Lempuyang Bandar yang lebih dari 100 orang Yakni 112, maka penulis menggunakan penelitian sampel. Hal ini dengan pertimbangan waktu, tenaga, dan dana. Sampel yang akan diambil penulis dalam penelitian ini sebesar 36 persen atau 40 orang.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik atau cara pengambilan sampel (Sugiyono:2015:118). Teknik sampling diperlukan untuk mengetahui jumlah siswa kelas V yang akan dijadikan objek penelitian atau sampel dari masing-masing kelas. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan perhitungan Riyanto (1992: 60). Jumlah sampel yang akan diambil sebanyak 40 siswa dengan perhitungan sebagai berikut:

$$N = \frac{\text{Jumlah siswa tiap kelas V}}{\text{Jumlah seluruh siswa kelas V}} \times \text{jumlah sampel}$$

$$\begin{array}{l}
 \text{Siswa kelas Va} \quad = \quad \frac{28}{112} \times 40 \quad = \quad 10 \text{ orang} \\
 \text{Siswa kelas Vb} \quad = \quad \frac{28}{112} \times 40 \quad = \quad 10 \text{ orang} \\
 \text{Siswa kelas Vc} \quad = \quad \frac{28}{112} \times 40 \quad = \quad 10 \text{ orang} \\
 \text{Siswa kelas Vd} \quad = \quad \frac{28}{112} \times 40 \quad = \quad 10 \text{ orang}
 \end{array}$$

Jadi keseluruhan sampel sebanyak 40 siswa.

### C. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012:38) “variable penelitian 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.”

Variabel diartikan sebagai konstruk-konstruk atau sifat-sifat yang diteliti. Dapat pula dikatakan bahwa variabel adalah sesuatu yang menggolongkan anggota-anggota kelompok ke dalam beberapa golongan. Budiyo (2009:4-5). Menurut Kerlinger (2006: 49), variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari yang mempunyai nilai yang bervariasi. Dari uraian tersebut, penulis berkesimpulan bahwa yang dimaksud variabel adalah segala sesuatu yang menjadi objek penelitian yang diberi simbol huruf x atau y.

Berdasarkan pengertian variabel di atas, variabel dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (*Independent Variable* )

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat dan dilambangkan dengan huruf X (Sugiyono, 2015: 61). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah media alat bantu matras bidang miring ( $X_1$ ) dan bantuan guru ( $X_2$ ).

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable* )

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* depan.

#### **D. Data Penelitian**

Menurut Surisman dalam buku Statistika Dasar (2010 : 2), dalam menyelidiki suatu masalah selalu diperlukan data. “Data diartikan sebagai keterangan yang diperlukan untuk memecahkan suatu masalah.”

Dari cara memperolehnya data dibagi menjadi dua bagian:

1. Data primer: data yang dikumpulkan dan diolah sendiri serta diperoleh langsung dari objeknya.

2. Data sekunder: data yang diperoleh dalam bentuk sudah jadi, sudah dikumpulkan dan diolah oleh pihak lain. Biasanya data itu dicatat dalam bentuk publikasi-publikasi.

Dan dari sifatnya di bagi menjadi dua bagian :

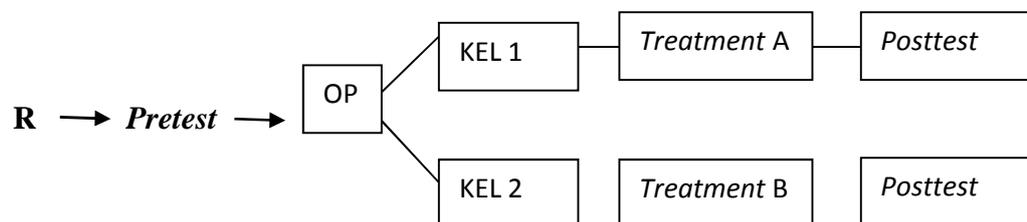
- 1) Data kualitatif : data berbentuk kategori atau atribut.
- 2) Data kuantitatif : data berbentuk bilangan atau angka-angka.

### E. Rancangan penelitian

Mengenai uraian pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

Sebanyak 40 siswa SDN 5 Lempuyang Bandar diberi *pretest* untuk mengetahui perbedaan keadaan awal dengan satu kali pengambilan nilai. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Setiap kelompok terdiri dari 20 orang, lalu diberi perlakuan latihan *roll* depan dengan matras bidang miring dan bantuan guru. Selanjutnya pada beberapa waktu diberi *posttest* pada ke dua kelompok tersebut.

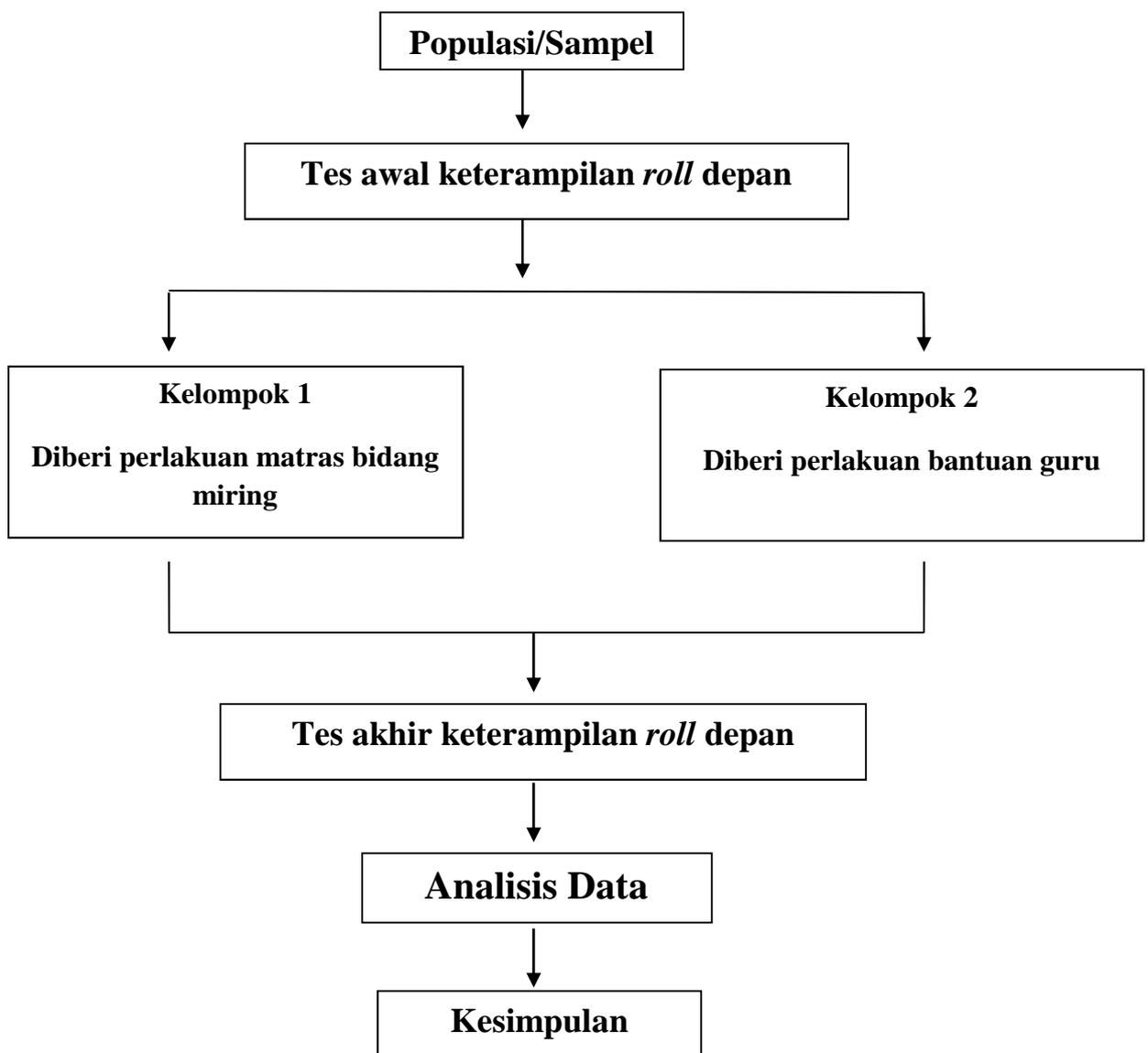
**Bagan 2. Desain Penelitian**



Keterangan :

R : *random*  
Pretest : tes awal *roll*depan  
OP : *ordinal pairing*  
Treatment A : bantuan guru  
Treatment B : matras bidang miring  
Posttest : tes akhir *roll* depan

### Bagan 3. Langkah Kerja Penelitian



## F. Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang objektif. Melalui kegiatan pengukuran segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi. Sedangkan evaluasi adalah proses penentuan harga atau nilai dari data yang terkumpul (Ismaryani, 2011: 1). Alat yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah :

- a. Gedung aula
- b. Matras bidang miring
- c. Bantuan guru
- d. Lembar penilaian
- e. Formulir tes
- f. Alat tulis

### Lembar Penilaian

Tujuan: Mengukur keterampilan dan gerak sikap tubuh

dalam menggulingkan tubuh depan atau *roll* depan. Pelaksanaan : siswa melakukan *roll* depan 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* depan.

**Tabel 3. Lembar Penilaian *Roll* Depan**

Faktor	Deskriptor	Bobot nilai					Nilai
		1	2	3	4	5	
Tahap persiapan	1. Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu						
	2. Kedua lengan diluruskan ke atas disamping telinga						
	3. Pandangan depan						
Tahap gerakan	1. Letakan kedua telapak tangan pada maras, kedua lutut sedikit menekuk						
	2. Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras						
	3. Gulingkan badan depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras						
Akhir gerakan	1. Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat						
	2. badan tetap seimbang dan stabil						
	1. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga						
	2. Pandangan depan						
Jumlah							

Sumber : Adopsi Roji, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII KBK*

(2004)

### **Matras Bidang Miring**

Tujuan: untuk mempertahankan posisi tubuh agar bisa digulingkan ke depan terhadap keterampilan *roll* depan. Pelaksanaan: berdiri di depan matras bidang miring, kemudian sikap awal berdiri dan tangan diluruskan kebawah menempel matras, kedua lutut tetap lurus hingga setengah berdiri dan kedua kaki sedikit terbuka, usahakan yang menyentuh matras kepala bagian tekuk dekatkan dagu kedada, letakkan pundak/tengkuk ke matras kemudian berguling, menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut didada, dan posisi akhir badan berdiri. Penilaian skor *roll* depan dicatat berdasarkan lembar penilaian.

### **Bantuan Guru**

Tujuan: untuk mempertahankan posisi tubuh agar bisa digulingkan ke depan terhadap keterampilan *roll* depan. Pelaksanaan: siswa berdiri di depan matras kemudian tangan diluruskan kebawah menempel dengan matras kemudian kedua kaki sedikit terbuka, usahakan yang menyentuh matras kepala bagian belakang (tekuk) guru berada di samping kanan siswa dan membantu siswa tangan kiri menyentuh kepala bagian belakang siswa, tangan kanan menyentuh paha bagian belakang, letakkan pundak/tengkuk ke matras kemudian berguling, menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut didada, dan posisi akhir badan berdiri. Penilaian skor *roll* depan dicatat berdasarkan lembar penilaian.

## G. Instrumen Penelitian

### 1. Validitas Instrumen

Sebelum instrumen digunakan untuk mengambil data penelitian, dilakukan terlebih dahulu pengujian. Suharsimi Arikunto (2006: 59) menyatakan tes dikatakan valid apabila mengukur apa yang hendak diukur. Validitas instrumen ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson (Arikunto, 2002: 72). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content validity*. Rumus korelasi *product moment* :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{x_1y}$	= Koefisien Korelasi
N	= Jumlah Sampel
$X_1$	= Skor Variabel $X_1$
Y	= Skor Variabel Y
$x_1$	= Jumlah Skor Variabel X
y	= Jumlah Skor Variabel Y
$x^2$	= Jumlah Kuadrat Skor Variabel X
$y^2$	= 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).

**Tabel 4. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r**

<b>Kategori</b>	<b>Validitas</b>	<b>Reliabilitas</b>
Tinggi Sekali	0,80-1	0,90-1
Tinggi	0,70-0,79	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 5. Ringkasan Uji Validitas**

<b>Variable</b>	<b>Nilai Validitas</b>	<b>Kesimpulan</b>
Keterampilan <i>roll</i> depan	0,915	Valid

## 2. Uji Reliabilitas

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* depan. Jenis tes hanya ada satu tetapi dicobakan dua kali pada sampel yang dipilih.

Menurut Nurhasanah (2001: 118) untuk mengetahui besarnya derajat pengukuran yaitu pengukuran pertama dan ulangnya. Reliabilitas yang digunakan adalah reliabilitas stabilitas 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:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_1 X_2 - (\sum X_1)(\sum X_2)}{\sqrt{[n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2][n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2]}}$$

Harga  $r$  yang diperoleh dikonsultasikan dengan tabel korelasi product moment, sehingga dianggap reliabel 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 reliabilitas model 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 6. Ringkasan Uji Reliabilitas**

Variabel	Nilai Reliabilitas	Kesimpulan
Keterampilan <i>roll</i> depan	0,85	Reliabel

## H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015: 207), Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, kegiatan analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dari

seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan tes akhir. Menghitung hasil tes awal dan tes akhir kemampuan guling depan menggunakan teknik analisa uji t. Namun sebelum itu diperlukan uji prasyarat seperti uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun penjelasan rumus uji prasyarat sebagai berikut:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas berguna untuk menentukan apakah data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Penulis melakukan uji normalitas menggunakan liliefors.

Langkah pengujiannya menggunakan prosedur Sudjana (2005:466) yaitu:

- a. Pengamatan  $\chi_1, \chi_2, \dots, \chi^n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus  $Z_1 = \frac{x_1 - \bar{x}}{s}$  ( $\bar{x}$  dan  $s$  masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel)
- b. Untuk bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

- c. Selanjutnya dihitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$ , yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan dengan  $S(Z_i)$  maka  $S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } k_1, k_2, \dots, k_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$
- d. Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya
- e. Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut. Setelah harga terbesar ( $L_0$ ), nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis  $L$  untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Jika  $L_0 < L_{\text{tabel}}$  : normal, dan jika  $L_{\text{tabel}} < L_0$ : tidak normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sampel memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005 : 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

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

Varian dinyatakan homogen apabila hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima ( $F_{\text{hit}} < F_{\text{tabel}}$ ), dan varian dinyatakan tidak homogen apabila hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima ( $F_{\text{hit}} > F_{\text{tabel}}$ ) dimana distribusi  $F$  mempunyai dk pembilang =  $(n_1 - 1)$  dan dk penyebut =  $(n_2 - 1)$ .

### 3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2$ ) terhadap variabel terikat ( $Y$ ). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkolerasi atau berpasangan, misal membandingkan sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2012: 272) pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel  $n_1 = n_2$ , dan varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk *sepaerted*, maupun *pool varian*. Untuk melihat harga t-tabel digunakan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ .
- b. Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian homogen ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ), dapat digunakan rumus t-test *pool varian*.
- c. Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian tidak homogen dapat digunakan rumus *sepaerted varian* atau *polled varian* dengan  $dk = n_1 - 1$  atau  $n_2 - 1$ .  
Jadi  $dk$  bukan  $n_1 + n_2 - 2$ .
- d. Bila  $n_1 \neq n_2$  dan varian tidak homogen ( $\sigma_1 \neq \sigma_2$ ). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan *sepaerted varian*. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan  $dk (n_1 - 1)$  dan  $dk (n_2 - 1)$  dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.

- e. Ketentuannya bila t-hitung > t-tabel, maka  $H_0$  diterima dan tolak  $H_a$

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2}}$$

Keterangan:

$\bar{X}_1$  : Rerata kelompok A

$\bar{X}_2$  : Rerata kelompok B

$S_1$  : Simpangan baku kelompok A

$S_2$  : Simpangan baku kelompok B

$n_1$  : Jumlah sampel kelompok A

$n_2$  : Jumlah sampel kelompok B

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan matras bidang miring terhadap kemampuan *roll* depan siswa kelas VSD Negeri 5 Lempuyang Bandar.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan bantuan guru terhadap kemampuan *roll* depan siswa kelas VSD Negeri 5 Lempuyang Bandar.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan *roll* depan menggunakan alat bantu matras bidang miring dan bantuan guru.

### B. Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi:

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 perbedaan 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 PUSTAKA

- Ahmad, Satrio Y. 2007. *Senam*. Jakarta: PT Indah Jaya Adipratama.
- Aip Syaifuddin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*  
Jakarta : Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*.  
Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.  
Noor, Juliansyah. 2012. *Metode Penelitian*. Jakarta : Prenada Media.
- Budiantara, I Nyoman dan Wahyu Wibowo. 2015. *Rumus Statistik*. Surabaya:  
Institut Teknologi Sepuluh Nopember.  
<https://www.rumusstatistik.com/2015/04/tabel-z-distribusi-normal.html?m=1>.
- Brata. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Chandra , Sodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani  
Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan,  
Kementerian Pendidikan Nasional.
- Desmita, R. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dimyanti, Moedjiono. 2006. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firli, Rizki. 2011. *Mengenal Senam Lantai*. Jakarta: Wadah Ilmu.
- Hasanah, Aribah. 2012. *Pengaruh Latihan Alat Bantu Matras bidang miring dan  
Matras Datar Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Siswa Putri Kelas  
VII SMP Negeri 20 Bandar Lampung*. Bandar Lampung :  
Unila. <https://digilib.unila.ac.id>. Diunduh pada tanggal 25 April 2017.
- Isnaini, Farida dan Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
VIII*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kadir, Abdul. 2012. *Dasar-Dasar Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada.

- Kerlinger. 1973. *Multiple Regression in Behavioral Research*. New York: Holt, Rineheart, and Winston.
- Mahendra, Agus. 2002. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- ..... . 2000. *Pembelajaran Senam Lantai*. Jakarta: Bumi Aksara.
- ..... . 2001. *Pengertian Roll Depan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Muhajir. 2006. *Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.  
<http://digilib.uny.ac.id>. Diunduh pada tanggal 25 April 2017.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Yudhistira.
- Nasution. 2000. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nazir. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurrochmah, Afreilya Nisa. 2013. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Penerapan Bidang Miring Siswa Kelas IV SDN 1 Gemuruh*. Solo: UNS.  
<https://digilib.uns.ac.id>. Diunduh pada tanggal 25 April 2017.
- Nurhasanah. 2001. *Dasar – dasar Evaluasi*. Jakarta : Bina Aksara.
- Purwanto. 2002. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Riduwan. 2004. *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Jakarta: Alfabeta.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga untuk SMA kelas VII. Jakarta: Erlangga.
- Sahara, Sayuti. 2004. *Senam Dasar*. Jakarta:Debdikbud.
- Sanjaya, Wina. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Bandung: Kencana Prenada.
- Setyosari, Punaji dan Sihkabuden. 2005. *Media Pembelajaran*. Malang: Elang Mas.

- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 2005. *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugihartono. 2012. *Kemampuan Guling Depan Senam Lantai pada Siswa Kelas V A SDN 1 Bengkulu*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.  
<http://repository.unib.ac.id/9030/1/1%2CIII%2CII-14-don.FK.pdf>. Diunduh pada tanggal 26 April 2017.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. 1994. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta.
- Surisman. 2013. *Evaluasi Pembelajaran*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Bandar Lampung : Universitas Lampung. Diunduh pada tanggal 26 April 2017.
- Suyanto. 2013. *Penggunaan Efi Scanner sebagai Media Pembelajaran untuk meningkatkan minat, motivasi, dan Prestasi Belajar Siswa*. Riau: Jurnal Pendidikan.  
<http://repository.uin-suska.ac.i/6875/7/em/pdf>. Diunduh pada tanggal 26 April 2017.
- Winkel. 1996. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta : Gramedia.
- Zainuri. 2011. *Pesawat Sederhana*. Diunduh pada tanggal 26 April 2017.