

ALAT BANTU MATRAS UNTUK PEMBELAJARAN SENAM GULING DEPAN DAN BELAKANG BAGI SISWA KELAS ATAS SEKOLAH DASAR

ASRY SYAM^{1*}, ISMET YASIN², SYAHRUDDIN³

^{1,2}Universitas Negeri Gorontalo, ³Universitas negeri Makasar

E-mail : ¹asrysyam@ung.ac.id , ²ismedyasin85@gmail.com, ³syahrudin@unm.ac.id

ABSTRAK

Pelajaran senam lantai khususnya guling depan dan belakang menjadi hal yang tidak mudah bagi siswa sekolah dasar. Perubahan dari stabil ke ketidakseimbangan dengan berguling bukan menjadi aktivitas yang familier. Tujuan penelitian ini untuk menyusun alat untuk memudahkan siswa belajar guling depan dan belakang. Metode penelitian dengan menggunakan Model pengembangan ADDIE. Uji produk awal skala kecil adalah 16 orang siswa kelas V di SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo dan skala besar adalah 20 orang siswa kelas V di SDN 96 Kota Utara. Pengumpulan data melalui kuisioner siswa sebagai evaluasi kelayakan produk, Hasil Penelitian uji produk matras miring dalam kategori "Skala Kecil" mencapai presentase 73,55% kriteria "Layak" sedangkan "Skala Besar" mencapai presentase 73,68% kriteria "Layak". Dalam skala kelayakan media pembelajaran roll senam lantai. Pengembangan media pembelajaran pada materi roll senam lantai dengan menggunakan matras miring pada siswa sekolah dasar berhasil. Media ini telah terbukti memberikan kontribusi yang dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan efektif bagi siswa dengan lebih baik.

Kata Kunci: *Matras Miring, Senam lantai, Media Pembelajaran*

ABSTRACT

Floor exercise lessons, especially front and back tumbling, are not easy for elementary school students. Changing from stability to imbalance by rolling over is not a familiar activity. The aim of this research is to develop tools to make it easier for students to learn front and back rolls. The research method uses the ADDIE development model. The initial product test on a small scale was 16 class V students at SDN 89 Sipatana, Gorontalo City and on a large scale it was 20 class V students at SDN 96 Kota Utara. Data collection through expert validation and student questionnaires as an evaluation of product feasibility, research results of tilting mattress product tests in the "Small Scale" category reached a percentage of 73.55% of the "Feasible" criteria, while the "Small Scale" category. Large Scale" achieved a percentage of 73.68% of the "Feasible" criteria. On the scale of feasibility of floor exercise roll learning media. The development of learning media on floor exercise roll materials using sloping mats for elementary school students was successful. This media has been proven to make a contribution in creating a more conducive and effective learning environment for students.

Key words: *fron roll, back roll, Inclined Mat, Floor Exercises, Learning Media*

PENDAHULUAN

Sebagai salah satu materi pembelajaran yang memerlukan keberanian dan ketangkasan, materi guling depan dan belakang merupakan materi yang menantang untuk siswa. Kajian terdahulu ditinjau dari sisi model pembelajaran, gaya mengajar, media pembelajaran serta alat bantu telah dilakukan oleh peneliti.

Model pembelajaran memberikan nuansa tersendiri dari review yang telah dilakukan. Terbukti model pembelajarn kooperatif efektif untuk meningkatkan hasil belajar guling depan (Antara, 2017), kontekstual untuk materi guling depan juga efektif meningkat (Pangastutik & Efendi, 2016), demikian juga dengan pendekatan permainan (Sumarni, 2017). Lebih lanjut model project diterapkan dengan tatap muka terbatas pada materi senam lantai dapat

meningkatkan kemampuan siswa (Prasetyo & Basuki, 2022), dengan desain eksperimen model pembelajaran inkuiri dapat meningkatkan kemampuan belajar senam khususnya guling depan (Ainunnayah Isnaini, 2023).

Kajian selanjutnya tentang model pembelajaran ini yang telah diterapkan untuk mengatasi permasalahan senam, model pembelajaran PBL dalam pembelajaran senam dapat memfasilitasi dengan hasil yang lebih baik dengan desain penelitian PTK (Zahra et al., 2023). Model pembelajaran direct instructional secara rerataa masuk kategori cukup dalam pembelajaran guling depan (Mabrur et al., 2021). Hasil belajar guling belakang efektif ditingkatkan dengan model pembelajaran TGT kooperatif (Ertanti & Nugroho, 2021). Review tentang model pembelajaran ini terbukti bahwa apapun model pembelajaran yang dilakukan senyampang disusun dengan benar dan terkontrol akan memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar khususnya senam lantai meteri guling depan dan belakang.

Kajian selanjutnya dari sisi metode mengajar. Metode berulang juga efektif dalam peningkatan kemampuan senam lantai (Husnan, 2020), dengan metode demonstrasi (Munardi, 2022)(Tri Iwandana & Stiyapranomo, 2022) (Riyanto, 2022) (Permana & Makorohim, 2023) (Harsono, 2017). Metode drill juga efektif untuk meningkatkan hasil belajar pada Pendidikan jasmani (Mardiana, 2022), metode sirkuit dapat berpengaruh secara signifikan (Kosta et al., 2022) dan Metoda bagian dan keseluruhan terbukti juga efektif untuk meningkatkan kemampuan guling depan (Dedi, 2019). Kajian tentang metode ini setidaknya terdapat beberapa dengan demonstrasi, dengan sirkuit, bagian keseluruhan, telah dilakukan untuk memfasilitasi pembelajaran guling depan dan belakang.

Upaya peningkatan hasil belajar guling depan dengan gaya mengajar latihan juga efektif (Bangun & Fitriyani, 2018), Permainan tiga pos pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan kemampuan guling depan siswa sekoah dasar (Abdullatif, 2019). Alat bantu seperti sponge dapat dipergunakan untuk memfasilitasi pembelajarn guling depan (Ernawanti, 2019), dan terbukti efektif.

Terjadi peningkatan hasil belajar (Yuliandra et al., 2020) Meskipun dengan bantuan alat bantu sederhana seperti bantal sudah dapat membantu untuk pembelajaran senam guling depan (Indrawijaya, 2021). Diperlukan alat bantu untuk mempermudah belajar guling belakang (Sutopo & Sukoco, 2020). Penelitian lebih lanjut, dengan adanya alat bantu maka, materi guling belakang akan lebih mudah dan terjadi peningkatan sangat tingi sampai mendekati nilai sempurna 94,59% terhadap hasil belajar guling belakang dengan menggunakan pendekanan PAIKEM (Muliadi, 2019), hasil positif juga terjadi dengan cara menggunakan bidang miring pada guling belakang (Mansur, 2019). Berdasarkan kajian ini maka dalam penelitian ini mencoba untuk mengembangkan ide dengan membuat matras memiliki kemiringan tertentu untuk mengatasi kesulitan belajar guling depan dan belakang.

METODE PENELITIAN

Prosedur pengembangan yang akan digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan Model pengembangan ADDIE. Model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahapan yang meliputi analisis (analysis), desain (design), pengembangan (development), implementasi, (implementation) dan evaluasi (evaluation) (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini bertempat di SDN 96 Kota Utara. Tahap pengumpulan data dari penelitian dan pengembangan ini adalah dimulai dari observasi hingga tahap uji coba produk. Dengan subyek penelitian untuk di uji coba produk awal terbatas (skala kecil) adalah 16 orang siswa kelas V di SDN SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo. Subyek penelitian untuk uji coba skala lebih luas (skala besar) adalah 20 orang siwa kelas V di SDN 96 Kota Utara.

Kuesioner/angket merupakan metode pengumpulan data yang telah dilakukan dengan cara memberikan beberapa macam pertanyaan yang berhubungan dengan masalah penelitian.

Copyright (c) 2024 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

Menurut (Sugiyono, 2021) kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Data diperoleh dengan menggunakan angket dalam uji terbatas ataupun uji skala besar yang diberikan kepada subyek penelitian. Menggunakan uji beda antara uji kelompok kecil dengan besar. Dan penentuan status berdasarkan kriteria.

Tabel 1. Status kelayakan hasil pengembangan

Presentase	Kriteria
81% -100%	Sangat layak
61% - 80%	Layak
41% - 60%	Cukup layak
21% - 40%	kurang layak
0% - 20	Sangat kurang layak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kebutuhan (*Analize*)

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 kedepan atau kebelakang. Sebelum mempelajari gerakan dasar diperlukan pembinaan dan pembentukan fisik yang teratur, hal ini perlu karena adanya fisik yang sudah terbentuk akan memudahkan dalam mempelajari gerakan-gerakan dasar. Dalam melakukan gerakan guling depan, kerap ditemukan kesalahan umum yang terlihat dari posisi awalan maupun saat melaksanakannya. Bentuk kesalahan umum yang dapat ditemui saat seseorang mempraktikkan gerakan guling depan antara lain .Tidak mengangkat pantat ke atas sehingga kedua lutut tidak lurus, yang berakibat titik berat tubuh condong ke belakang. Tidak mendorong badan ke depan secara maksimal akibat meletakkan tumpuan pada bagian pantat, sehingga tubuh tidak bergeser. Tidak menekuk siku ke arah samping sehingga kesulitan memasukkan kepala hingga tenguk ketika mendorong tubuh ke depan. Menolakkan kedua kaki sebelum seluruh tenguk menyentuh lantai, sehingga gagal berguling melainkan jatuh terlentang. Tidak segera melipat atau menekuk kedua lutut atau melingkarkan tubuh ketika berguling, sehingga tumpuan tidak berpindah menuju kedua telapak kaki melainkan ada di bagian pantat. Senam lantai. Guling ke belakang adalah di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dlipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Beberapa kesulitan yang sering dihadapi oleh para pemula adalah sulit mengguling lurus ke belakang. Umumnya kesalahan itu karena terhambat oleh bagian kepala. Oleh sebab itu yang perlu dilakukan agar kepala tidak menjadi penghalang maka ketika posisi akhir guling, maka kepala harus tetap dalam keadaan di dekatan ke dagu. Kemudian, kedua telapak tangan harus ikut membantu mendorong ke atas anggota badan bagian atas agar badan mudah mengguling ke belakang. Secara rinci kesalahan yang sering terjadi adalah sebagai berikut. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang tepat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

Memahami permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran di sekolah, diperlukan analisis kebutuhan. Analisis ini dilakukan melalui observasi langsung selama proses pembelajaran PJOK sesungguhnya di lapangan hasil observasi di sekolah SDN 96 Kota Utara, masih banyak siswa yang kurang minat dalam mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya materi roll depan dan belakang, hal itu dapat dilihat pada saat aktivitas pembelajaran berlangsung, tidak sedikit siswa saling menunjuk ketika diperintahkan guru untuk mempraktikkan gerakan roll depan dan roll belakang, bahkan banyak siswa yang justru mencari-cari alasan agar tidak mendapat kesempatan untuk melakukan gerakan roll depan dan roll belakang. Hal yang menyebabkan rendahnya minat siswa dikarenakan siswa merasa malu dan takut, berfikir terlalu sulit melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya. Permasalahan ini didominasi oleh siswa putri dan siswa yang memiliki tubuh gemuk. Serta sarana dan prasarana masih menjadi kendala di sekolah tersebut.

Selain itu kenyataan yang terjadi pada proses pembelajaran penjaskerek di SDN 96 Kota Utara khususnya pada pembelajaran senam lantai materi roll depan dan roll belakang, media pembelajaran yang di gunakan masih terfokus hanya pada buku materi, untuk media pembelajaran yang digunakan tidak menentu tergantung dari materi yang diberikan dan disesuaikan dengan sarana dan prasarana yang ada di sekolah.

Desain Produk (*design*)

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan untuk siswa, yaitu media pembelajaran matras miring dengan kompetensi dasar bagi siswa kelas atas sekolah dasar, langkah berikutnya adalah membuat produk dengan langkah-langkah berikut: 1) melakukan pengkajian terhadap pembelajaran untuk memahami karakteristik media pembelajaran, 2) mengembangkan produk awal media pembelajaran senam lantai dengan menggunakan media pembelajaran terkait matras miring. Peserta didik akan melakukan gerakan roll depan dan roll belakang dengan bantuan matras miring, seperti produk yang telah dirancang oleh peneliti.

Matras miring adalah modifikasi matras senam lantai yang akan membuat gerakan gulingan siswa lebih mudah. Hal ini dikarenakan adanya gaya gravitasi yang mempengaruhi gerakan roll depan dan roll belakang siswa sehingga badan siswa tertarik ke depan pada saat mengguling. Bidang miring digunakan oleh siswa untuk meningkatkan keterampilan gerakan roll depan dan roll belakang, dapat mengefesiensi waktu pada proses pembelajaran serta dapat menarik minat belajar siswa pada pembelajaran senam lantai khususnya roll depan dan roll belakang.

Desain Awal Matras Miring

1. Bahan

- a. Matras: Bahan yang digunakan untuk matras harus nyaman, tahan lama, dan memiliki daya serap yang baik untuk mengurangi risiko cedera. Bahan umum yang digunakan adalah busa poliuretan dengan penutup dari vinil atau bahan tahan air lainnya.
- b. Rangka: Jika matras didukung oleh rangka, gunakan bahan yang kuat seperti kayu atau logam ringan (aluminium) yang tahan lama dan mudah dipindahkan.

2. Ukuran

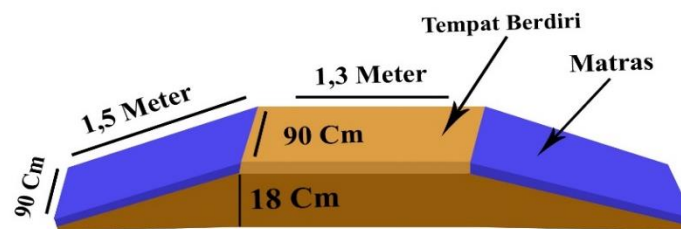
- a. Panjang: 1500 mm (1.5 meter)
- b. Lebar: 900 mm (0.9 meter)
- c. Tinggi: 180 mm (0.18 meter) di bagian tertinggi, menurun ke bawah sesuai kemiringan yang diinginkan.

3. Sudut Kemiringan

- a. Sudut: Sudut kemiringan dihitung berdasarkan panjang dan tinggi. Dengan tinggi 180 mm dan panjang 1500 mm, sudut kemiringan adalah sekitar 6.84 derajat.
- b. Penyesuaian: Jika memungkinkan, buat desain yang dapat disesuaikan sehingga kemiringan dapat diubah sesuai kebutuhan latihan.

4. Keamanan

- a. Permukaan Anti-Slip: Pastikan penutup matras memiliki permukaan anti-slip untuk mencegah tergelincir saat digunakan.
 - b. Stabilitas: Rancang matras agar tetap stabil dan tidak mudah bergeser selama digunakan.
5. Portabilitas
- Lipatan: Desain yang dapat dilipat atau dipisah menjadi beberapa bagian untuk penyimpanan yang mudah.
6. Sketsa Desain Awal
- a. Atas: Permukaan datar dengan penutup anti-slip.
 - b. Samping: Profil kemiringan yang menunjukkan sudut sekitar 6.84 derajat.



Gambar 1. Desain pengembangan matras miring

7. Penjelasan Sketsa
- a. Tampilan Atas: Memperlihatkan permukaan matras yang luas dan rata.
 - b. Tampilan Samping: Menunjukkan sudut kemiringan dari tinggi 180 mm di satu ujung hingga ke dasar di ujung lainnya.

Pengembangan Produk (Development)

Media pembelajaran matras miring pada materi roll senam lantai, adalah sebuah proses yang bertujuan untuk meningkatkan efektivitas dan daya tarik pembelajaran olahraga di lingkungan sekolah. Pengembangan produk ini menggunakan metode pembelajaran dengan tujuan memperkuat pemahaman siswa tentang senam lantai, meningkatkan keterampilan gerakan siswa, dan mengembangkan sikap positif terhadap aktivitas fisik dan kesehatan.

1. Matras Miring

Matras miring untuk materi roll senam lantai adalah peralatan yang dirancang khusus untuk membantu latihan gerakan roll atau gulung pada senam lantai. Matras ini memiliki permukaan datar yang cembung dan miring secara bertahap, yang memungkinkan pengguna untuk melatih teknik roll dengan berbagai sudut kemiringan. Dengan menggunakan matras miring, pengguna dapat mempraktikkan gerakan roll dengan lebih lancar dan efektif, sambil meningkatkan keterampilan, kekuatan inti, koordinasi, dan fleksibilitas tubuh mereka. Matras miring ini sering digunakan dalam pembelajaran senam lantai untuk menciptakan tantangan tambahan dan variasi gerakan yang bermanfaat bagi perkembangan fisik dan keterampilan motorik pengguna. Media dua matras bidang miring dalam pembelajaran roll depan dan roll belakang senam lantai yaitu, tinggi bidang 18 cm, memiliki sudut 20° panjang matras 1,5 meter, lebar 90 cm, panjang tempat berdiri 1,3 meter, lebar tempat berdiri 90 cm.



Gambar 2. Bahan-bahan media matras miring



Gambar 3. Media matras Miring

Langkah selanjutnya diadakan uji skala kecil dan besar. Hasil uji skala kecil dan besar disajikan dalam tabel 3 dan tabel 4. Dengan bukti analis lanjut disajikan dalam tabel 5. Berdasarkan hasil uji coba skala kecil dan besar, diperoleh nilai deskripsi rerata mendekati sama yaitu, untuk skala kecil rerata 58.93 dan skala besar 59.07. hasil ini secara mean tidak menunjukkan adanya perbedaan.

Tabel 2. Hasil analisis deskripsi uji coba skala kecil dan besar

	kel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	kecil	32	58.93	1.96	.34762
	besar	40	59.07	2.14	.33853

Berdasarkan kriteria pada tabel 2, bahwa dinyatakan layak berapa pada persentase minimal 61%. Berdasarkan pada analisis yang telah dilakukan tabel 2 dan tabel 3, untuk skala kecil persentase yang diperoleh secara keseluruhan adalah antara 72,25%-74,69% dan skala besar antara 72,75% - 74,62%.

Tabel 3 hasil uji skala kecil

no	aktivitas	Jenis kelamin	RATA-RATA TOTAL	%
1	Rol Depan	Putra	59,25	74,06%
2		Putri	58,375	72,96%
1	Rol Belakang	Putra	59,75	74,68%
2		Putri	58	72,5%

Tabel 4 hasil uji skala besar

no	aktivitas	Jenis kelamin	RATA-RATA TOTAL	%
1	Rol Depan	Putra	58,5	73,12%
2		Putri	59,7	74,62%
1	Rol Belakang	Putra	59,4	74,25%
2		Putri	58,2	72,75%

Berdasarkan pada tabel 2 dan tabel 3, melihat persentase kelayakan adalah pada angka di atas 70% maka, berdasarkan kriteria pada tabel 1. Matral desain miring ini layak untuk dipergunakan.

Tabel 5. Uji konsistensi antara ujiskala kecil dan besar

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Equal variances assumed	.103	.749	-.281	70	.780	-.13750	.48988	-1.11454	.83954
Equal variances not assumed			-.283	68.62	.778	-.13750	.48522	-1.10559	.83059

Berdasarkan tabel 5 di atas, dipahami bahwa hasil analisis menunjukkan signifikansi hitung uji beda adalah 0.749, hal ini menunjukkan tidak adanya perbedaan antara hasil uji kelompok kecil dan kelompok besar. Dapat diartikan hasil pada kelompok kecil dan besar tidak berbeda dengan nilai kisaran 72,25%-74,69%, Dimana berdasarkan tabel 1, persentase tersebut dinyatakan hasil pengembangan layak dipergunakan.

Evaluasi Produk (Evaluation)

Evaluasi media pembelajaran matras miring pada materi roll senam lantai adalah suatu proses untuk mengevaluasi efektivitas, kepraktisan, dan keberhasilan media pembelajaran tersebut dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Evaluasi ini melibatkan pengumpulan data dan informasi terkait dengan implementasi model permainan, respons siswa, serta dampaknya terhadap pembelajaran dan pengajaran senam lantsi. Tujuan utamanya adalah untuk menilai sejauh mana media pembelajarakan ini berhasil dalam meningkatkan

pemahaman, keterampilan, dan minat siswa terhadap olahraga senam lantai khususnya materi roll.

Hasil evaluasi ditemukan bahwa data performa akademik siswa di SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo dan SDN 96 Kota Utara dalam kategori "Skala Kecil" dan "Skala Besar", dapat disimpulkan bahwa pengembangan media pembelajaran matras miring pada materi roll senam lantai pada siswa kelas atas sekolah dasar telah mencapai kriteria kelayakan yang diharapkan. Hal ini didasarkan pada hasil persentase di atas 70% dan hasil analisis uji beda yang ternyata baik skala kecil ataupun besar memiliki hasil yang sama berdasarkan uji statistik. Berdasarkan kriteria pada tabel 1 nilai di atas 70% masuk dalam kategori layak, hal ini juga terkonfirmasi dari hasil uji baik skala kecil ataupun besar.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa matras miring terbukti layak dengan hasil persentase di atas 70%, bukti kedua dilihat dari konsistensi ujicoba skala kecil dan besar. Terbukti secara signifikan antar uji skala kecil dan besar dilihat dari uji beda ternyata secara signifikan kedua ujicoba ini menyatakan sama. Sama dalam artian sama sama dinyatakan layak berdasarkan data hasil analisis.

Khusus materi senam ini terdapat kecemasan untuk mempelajari materi senam khususnya roll depan dan belakang (Hanan et al., 2023; Kumala & Maksum, 2020), dan ini membuktikan bahwa materi ini tidak mudah untuk dilakukan (Rahayu, 2015), bukti penelitian lain menyatakan nilai terhadap materi ini cenderung rendah (Prasetyo Ade, 2017) (nilam arisma, saepul ma'mun, 2022), diperlukan rasa percaya diri untuk melakukan gerakan guling depan dan belakang (Jaka Bimantoro & Achmed Zoki, 2022) (Gunawan, 2016a) (Gunawan, 2016b), takut cidera (Zalil Ashidqy et al., 2023).

Dimana kesulitan belajar roll depan dan belakang ini diantaranya karena pemahaman yang rendah (Sunarya et al., 2022), kurang kreatif guru (Anggriawan et al., 2020), metode yang kurang tepat (Asriana, 2022), dan disarankan adanya modifikasi (Pratiwi et al., 2022). Berdasarkan hal ini lah penelitian ini dilakukan.

Berkaitan dengan penelitian pengembangan matras miring ini ternyata sudah banyak penelitian lain yang menyoroti masalah roll depan ataupun roll belakang ini. Berbagai cara, metode, model ataupun pendekatan telah dilakukan. Misalnya dengan menggunakan android sebagai media (Nurseto & Saryono, 2020) Augmented Reality dengan menggunakan android diterapkan pada materi senam lantai (Asrori, 2022). Pemanfaatan E-learning dalam pembelajaran senam lantai efektif sampai 25% (Fresa Dera Ramdani et al., 2022), Media pembelajaran mempermudah pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar dalam senam lantai (Dirgantoro, 2022), variasi pembelajaran (Sukaryono, 2021) ataupun multimedia (Sidiq & Suhajana, 2023) (Suhairi et al., 2022), video pembelajaran (Septiana et al., 2022). Penelitian serupa ternyata juga telah dilakukan dengan matras miring (FATKHUROHMAN, 2022; Mukti et al., 2023; Yulio Syahdan Siregar & Widowati, 2022). Lebih lanjut pemanfaatan multimedia mampu meningkatkan ketuntasan siswa belajar sampai 50% terhadap keterampilan guling depan dan belakang (Sidiq & Suhajana, 2023). Multimedia dapat dipergunakan untuk pembelajaran senam lantai sampai pada taraf pemahaman (Suhairi et al., 2022).

Metode demonstrasi lebih efektif sampai 55% (Khendri, 2022), gaya mengajar komando pembelajaran senam lantai (Br Sinuraya, 2020), dengan pemanfaatan teman sebaya, dapat secara efektif membantu meningkatkan kemampuan guling depan (Suratmi, 2022), Pembelajaran dengan berbasiskan pada pola gerak dominan, ternyata mampu untuk meningkatkan kemampuan guling depan (Pambudi et al., 2023). Kajian dan hasil penelitian ini semakin membuktikan bahwa, dengan banyaknya hasil penelitian yang berusaha mengatasi kesulitan belajar dalam senam ini, maka legitimasi baha senam itu tidak mudah telah valid.

Hasil penelitian ini setidaknya memberikan sumbangan dari sisi pengembangan alat untuk selain memudahkan juga memotivasi siswa untuk mempelajari dengan mudah gerakan roll depan dan belakang.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa, media matras miring layak dipergunakan untuk pembelajaran roll depan ataupun belakang. Dibuktikan dengan hasil uji coba skala kecil dan besar. Hasil ujicoba tersebut secara statistik memiliki nilai rerata yang hampir mendekati. Selanjutnya berdasarkan kriteria kelayakan masuk dalam kategori layak untuk dipergunakan. Ditegaskan kembalid dengan hasil analisis statistik uji beda yang menyatakan antara hasil uji skala kecil dan besar adalah sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullatif, N. (2019). Penerapan Permainan Tiga Pos Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Senam Lantai Kelas Iv Sd Negeri 43 Kota Ternate Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Geocivic*, 2(2). <https://doi.org/10.33387/geocivic.v2i2.1476>
- Ainunnayah Isnaini, N. (2023). Penerapan Model Inquiri Terhadap Hasil Belajar Back Roll Senam Lantai Pada Siswa Kelas X MA Pembangunan. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(1), 9–13. <https://doi.org/10.33222/jpess.v5i1.2376>
- Anggriawan, C. O., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2020). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Guling Depan Dan Guling Belakang Pada Senam Lantai Melalui Multimedia Interaktif Untuk Kelas Vii Smp Negeri 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(2), 92–100. <https://doi.org/10.33558/motion.v10i2.1739>
- Antara, I. M. D. (2017). Implementasi Kooperatif Nht Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Dan Sikap Lilin. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.23887/jppp.v1i1.12617>
- Asriana, A. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Siswa Kelas III SD Negeri 2 Cakranegara. *Anwarul*, 2(2), 180–191. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v2i2.370>
- Asrori, N. (2022). Media Pembelajaran Olahraga Senam Lantai Dengan Augmented Reality Berbasis Android. *Jurnal Informatika Dan Rekayasa Perangkat Lunak*, 2(4), 559–569. <https://doi.org/10.33365/jatika.v2i4.1613>
- Bangun, S. Y., & Fitriyani, S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Melalui Gaya Mengajar Latihan Pada Pelajar Sma. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(1), 1–11. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/11510>
- Br Sinuraya, J. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan 3 Pos. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 20–24. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v1i1.609>
- Dedi, M. (2019). Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas X. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 7(3).
- Dirgantoro, E. W. (2022). Penerapan Media Pembelajaran Senam Lantai Kayang Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Tanjung Pagar 4 Banjarmasin. *Journal of Arts and Education*, 2(1). <https://doi.org/10.33365/jae.v2i1.61>
- Ernawanti, S. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Materi Guling Depan Menggunakan Sponge Sebagai Alat Bantu Pembelajaran. *Dinamika Pendidikan*, 9(1), 1–6.
- Ertanti, D. N., & Nugroho, D. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning
- Copyright (c) 2024 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

- Type Group Investigation Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang. *Phedheral*, 14(1), 21. <https://doi.org/10.20961/phduns.v14i1.50549>
- FATKHUROHMAN, F. (2022). Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siswa Kelas 4 Sd Negeri Plosowangi. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(4), 276–281. <https://doi.org/10.51878/elementary.v2i4.1721>
- Fresa Dera Ramdani, Muhammad Mury Syafei, & Fahrudin. (2022). Pengaruh Aplikasi Senam E-Learning Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Senam Lantai Gerakan Roll Depan Pada Siswa Di Sman 1 Surade. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 133–137. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2138>
- Gunawan, W. S. (2016a). Hubungan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas X. *Artikel Skripsi*.
- Gunawan, W. S. (2016b). Hubungan Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas X. In *Artikel Skripsi* (Vol. 01, Issue 08).
- Hanan, H. I., Lusiana, L., Zahra, S., & Purnama, Y. (2023). Tingkat Kecemasan pada Pembelajaran Senam Lantai Kayang. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(2), 89–94. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n2.p89-94>
- Harsono, S. (2017). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang (Studi Pada Siswa Kelas Vii Â Smpn 2 Buduran Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 25–29.
- Husnan, H. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN 3 Kopang Tahun Pelajaran 2018 / 2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(1). <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i1.1027>
- Indrawijaya, D. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Guling Ke Depan Melalui Alat Bantu Sederhana Untuk Membangun Karakter Siswa Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri Pauh. *Journal of Education Technology and Civic Literacy (JET CIVIL)*, 1(2), 60–65. <https://doi.org/10.30743/jetcivil.v1i2.4457>
- Jaka Bimantoro, & Achmed Zoki. (2022). Analisis Kecemasan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sidowarek 2 Jombang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 254–259. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.247>
- Khendri, Z. (2022). Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Materi Senam Lantai Menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Kelas XII IPA 4 SMAN 3 Tualang Tahun 2021. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(2), 124–129. <https://doi.org/10.31004/innovative.v2i2.7369>
- Kosta, V. L., Bayo Ola Tapo, Y., & Natal, Y. R. (2022). Upaya Peningkatan Aktivitas Dan Hasil Belajar Materi Senam Lantai Gerakan Roll Depan Melalui Penggunaan Metode Latihan Circuit Training Dalam Pembelajaran Penjas Pada Siswa Sma. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 1(3), 206–218. <https://doi.org/10.38048/jor.v1i3.597>
- Kumala, H. D., & Maksum, A. (2020). Relasi antara kecemasan, gender, dan hasil belajar senam lantai. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 1(1), 26–31. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i1.10989>
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarok, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Mansur. (2019). Pemanfaatan Bidang Miring dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling
- Copyright (c) 2024 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

- Belakang pada Pembelajaran Senam Lantai. *Fair Play (Jurnal Pendidikan Jasmani)* Vol., 1(1), 1–12.
- Mardiana, I. N. (2022). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes pada Siswa Kelas VI SD. *Journal of Education Action Research*, 6(2), 182–187. <https://doi.org/10.23887/jear.v6i2.45821>
- Mukti, F. N., Sunanto, S., Hidayat, M. T., & Susanto, R. U. (2023). Pengaruh Penggunaan Matras Bidang Miring Terhadap Peningkatan Kemampuan Guling Depan Pada Mata Pelajaran Pjok Di Sdn 2 Nglurup Ponorogo. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 4(3), 530–535. <https://doi.org/10.55681/nusra.v4i3.1275>
- Muliadi, M. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Dengan Menerapkan Pendekatan PAIKEM Pada Siswa Kelas XII IPS 2 SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 3(3), 241. <https://doi.org/10.26858/jkp.v3i3.10226>
- Munardi, M. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Menggunakan Metode Demonstrasi di Kelas IV SD Negeri 28 Payakumbuh Semester Genap T.P 2021/2022. *Journal on Education*, 5(1), 1465–1471. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i1.774>
- nilam arisma, saepul ma'mun, ardawi sumarno. (2022). Survei Keterampilan Senam Lantai Guling Depan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas VII SMP pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 8(3), 178–183. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/23921>
- Nurseto, I., & Saryono, S. (2020). Pengembangan mobile learning senam lantai DBL berbasis android untuk kelas VII SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 132–144. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.30121>
- Pambudi, F. S., Prakoso, B. B., & Qoriawan, Y. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pola Gerak Dominan Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 204. <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i2.2977>
- Pangastutik, D. A., & Efendi, M. (2016). Implementasi Model Pembelajaran Kontekstual Dalam Upaya Meningkatkan Aktivitas Siswa Dan Hasil Belajar Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 35–43.
- Permana, A. A., & Makorohim, M. F. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Senam Lantai Roll Depan Melalui Metode Demonstrasi pada Siswa Kelas 3A SD Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(2), 282–288. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i2.130>
- Prasetyo Ade. (2017). Hambatan Siswa Kelas Vii Belajar Senam Lantai Guling Depan Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di Smp Muhammadiyah 2 Depok Tahun Ajaran 2016/2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(6). <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pjkr/article/view/6941>
- Prasetyo, G. B., & Basuki, B. (2022). Optimalisasi pembelajaran senam melalui project based learning selama tatap muka terbatas. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 331–339. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18233>
- Pratiwi, A. A., Putra, R. B. A., Darmawan, A., & Priyono, B. (2022). Modifikasi Matras Lantai Dalam Pembelajaran Senam Lantai Materi Roll Depan Dan Roll Belakang Bagi Siswa Sma Negeri 3 Semarang Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 424–429. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.59306>
- Rahayu, P. (2015). Hambatan Siswa Kelas V Pada Materi Guling Depan Dalam Pembelajaran
- Copyright (c) 2024 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

- Senam Se-Gugus 02 Di Kecamatan Pundong Kabupaten Bantul. *Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://core.ac.uk/download/pdf/132421372.pdf>
- Riyanto, R. (2022). Penerapan Metode Pembelajaran Demonstrasi dalam Upaya Peningkatan Prestasi belajar Penjaskes yang Memuat Senam lantai Pada Siswa Kelas VIII-B Semester 2 SMP Negeri 5 Tulungagung Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 2(4), 675–681. <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v2i4.670>
- Septiana, R. A., Kurnia, D., & Friskawati, G. F. (2022). Pengembangan Video Assignment Based on Motion Analysis (Vabma) Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Physical Activity Journal*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.4.1.6145>
- Sidiq, T., & Suharjana, S. (2023). Senam lantai: Mengoptimalkan pembelajaran dengan multimedia untuk guling depan dan belakang. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 62–77. <https://doi.org/10.21831/jpok.v4i2.20111>
- Sugiyono, P. D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D – MPKK*.
- Suhairi, M., Effendi, A. R., & Rajidin, R. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Multimedia. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(2), 25–33. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1912>
- Sukaryono, A. (2021). Peningkatan hasil belajar senam lantai guling ke depan dengan menggunakan media matras dan variasi pembelajaran pada siswa kelas X.1. *JPPTK: Jurnal Pendidikan Pembelajaran & Penelitian Tindakan*, 1(2), 130–140. <https://doi.org/10.53813/jpptk.v1i2.115>
- Sumarni, T. (2017). PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 18 KOTA PEKANBARU Titin Sumarni Guru SD Negeri 18 Pekanbaru. *Jurnal Pigur*, 01(2), 40–48. <https://pigur.ejournal.unri.ac.id/index.php/pigur/article/view/5472/0>
- Sunarya, A. S., Yuda, A. K., & Safei, M. M. (2022). Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Di Sma Negeri Se-Kecamatan Tempuran. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 125–136. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i2.2922>
- Suratmi, T. (2022). Peningkatan Kemampuan Guling Depan Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching Learning Dengan Metode Bantuan Teman pada Siswa Kelas V SDN 3 Teluk Palinget Tahun Pelajaran 2021/2022. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 1(6), 374–377. <https://doi.org/10.31004/anthor.v1i6.129>
- Sutopo, W. G., & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas the Development of a Back-Roll Assistance Model for Upper-Grade Elementary School Students. *JSH: Journal of Sport and Health*, 1(2), 84–92.
- Tri Iwandana, D., & Stiyapranomo, D. A. (2022). PENERAPAN METODE DEMONSTRASI DAN PENUGASAN BERBASIS GOOGLE FORMULIR BERBANTUAN MEDIA PEMBELAJARAN VPAMS-PPT UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI SENAM LANTAI PESERTA DIDIK KELAS VIII D MTs NEGERI 3 BANTUL. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 58–65. <https://doi.org/10.26740/jossae.v7n1.p58-65>
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34110>
- Yulio Syahdan Siregar, A., & Widowati, A. (2022). Efektivitas Bidang Miring Pada Mata Pelajaran Senam Lantai Gerakan Rol Depan Siswa SDN 93 Kota Jambi Secara Blended Learning. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 70–78. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19209>

- Zahra, H., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). Teknik Dasar Senam Lantai: Bagaimana Model Problem Based Learning Dapat Meningkatkan Sikap Lilin dan Kayang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1236–1244. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5395>
- Zalil Ashidqy, A., Abdul Gani, R., Zinat Achmad, I., Mury Syafei, M., Purbangkara, T., & Resita, C. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Penjakora*, 10(1). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.56287>