

**ALAT BANTU MATRAS BIDANG MIRING TERHADAP HASIL BELAJAR
ROLL DEPAN PADA SISWA KELAS XI IPA 1 SMA NEGERI 2
SENGAH TEMILA TAHUNA JARAN 2024/2025
KABUPATEN LANDAK**

Veronika Felisa

¹Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Ngabang, Indonesia
E-mail: Veronikafelisa9@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai gerakan *roll* depan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada atau tidak pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar *roll* pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila Kabupaten Landak. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan jenis penelitian eksperimen *one grup pretest, tretment* dan *posttest*. sampel pada penelitian ini berjumlah 36 orang seluruh siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila Kabupaten Landak. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar penilaian. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan dengan alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar *roll* depan ketika diberi perlakuan memiliki hasil lebih baik dari pada sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil t-hitung (11,328), lebih besar dari t-tabel (1,691) dan nilai signifikan = 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa Ada pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai *roll depan* pada siswa kelas XI IPA1 SMA Negeri 2 Sengah Temila.

Kata Kunci: alat bantu matras bidang miring, hasil belajar, *roll* depan

**SLANTED PLANE MATTRESS AIDS ON FRONT ROLL LEARNING
OUTCOMES IN CLASS XI SCIENCE 1 SMA NEGERI 2 STUDENTS
SENGAH TEMILA ANNUAL JARAN 2024/2025
LANDAK DISTRICT**

Abstract

The problem in this research is that students' ability to master the front roll movement is still low. The aim of this research is to find out whether or not there is an influence of the inclined plane mattress aid on the rolling learning outcomes of class XI IPA 1 students at SMA Negeri 2 Sengah Temila, Landak Regency. The research method used in this research is an experiment with one group pre-test, treatment and post-test type of experimental research. The sample in this study was 36 students, all students in class XI Science 1 of SMA Negeri 2 Sengah Temila, Landak Regency. The data collection technique uses an assessment sheet. Next, the data was analyzed using the t test analysis technique. The results of this research show that the inclined plane mattress aids on the results of learning to roll forward when given treatment had better results than before being given treatment. Based on the results of data analysis, the t-count result was (11.328), greater than the t-table (1.691) and the significant value = 0.05. This shows that there is an influence of the inclined plane mattress aid on the learning outcomes of front roll floor exercise in class XI IPA1 students at SMA Negeri 2 Sengah Temila.

Keywords: inclined plane mattress aids, learning outcomes, front roll

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani berhubungan erat antara gerak dan perkembangan tubuh atau fisik dengan pikiran dan jiwa. 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 (Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. 2017). Melalui pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Titik perhatiannya pada pembelajaran pendidikan jasmani adalah meningkatkan gerak manusia.

Sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, pembelajaran dalam pendidikan jasmani menekankan pengembangan secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional (Purnomo & Purnami, 2023). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, faktor yang dominan adalah kegiatan yang berhubungan dengan fisik, karena pada dasarnya objek pendidikan jasmani adalah gerak manusia. Gerak fisik yang diberikan, tertuang dalam berbagaimacam aktivitas olahraga yang menjadi materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Olahraga senam adalah salah satu jenis dari sekian banyak jenis olahraga yang kita ketahui, senam mempunyai pengertian dan motto tersendiri, baik kekhasannya maupun kedudukannya dalam cabang olahraga lainnya. Senam dapat diartikan sebagai bentuk gerakan fisik yang sistematis yang dapat dilakukan pada lantai maupun matras (Hadjarati & Haryanto, 2020). Beberapa macam senam, yakni senam artistik (senam lantai), senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin dan senam umum.

Senam lantai yang juga dikenal sebagai senam artistik, merupakan bagian dari ragam senam dimana gerakan-gerakannya dilakukan dengan variasi yang beragam di atas lantai atau matras (K. S. Setiawati et al., 2020). Evaluasi senam lantai didasarkan pada kecekatan dan ketepatan gerakan, yang merupakan elemen penting dari kebugaran fisik dan kesehatan siswa. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Disebut senam lantai karena semua keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya.

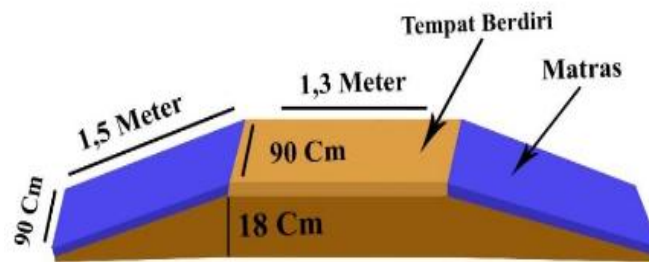
Olahraga senam lantai merupakan komponen penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani yang sering diajarkan pada siswa di sekolah-sekolah. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan bertransformasi dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan,

keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Senam lantai juga menyumbang besar pada perkembangan fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur gerak tubuh secara efektif dan efisien.

Roll depan merupakan salah satu teknik dari senam lantai yang diajarkan kepada siswa di sekolah. Forward Roll atau guling depan adalah gerakan berguling ke arah depan yang dimulai dari posisi berdiri dengan tangan diangkat ke atas (Nilam Arisma, Saepul Ma'mun, 2022). Kemudian, peserta melakukan jongkok dan membungkuk ke depan sambil meletakkan tangan di depan tubuh. Menurut Indra, (2019), keterampilan roll ke depan adalah gaya gerakan senam dimana posisi badan berguling ke arah depan badan yang diawali dengan mengangkat tangan lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan, kemudian berguling ke depan dengan menekuk badan sedemikian rupa hingga diakhiri dengan sikap berjongkok.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa kelas XI IPA1 SMA Negeri 2 Sengah Temila terlihat bahwa sewaktu melakukan roll ke depan, teknik yang digunakan siswa masih belum tepat, siswa terlihat kesulitan dalam melakukan roll ke depan, hal tersebut mengakibatkan nilai siswa belum dapat memenuhi nilai KKM yang telah ditetapkan, siswa kesulitan dalam melakukan guling depan karena mempunyai rasa takut, kelenturan tubuh siswa masih belum maksimal sewaktu melakukan gerakan menekuk untuk roll ke depan. Kemudian guru belum pernah menggunakan variasi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan roll depan sewaktu pembelajaran senam lantai.

Bidang miring adalah permukaan datar dengan satu ujung lebih tinggi dari yang lain dan merupakan jenis pesawat sederhana Antoni (2019) dalam (Mukti dkk. 2023). Bidang miring adalah berkenaan dengan sisi yang satu lebih tinggi dari sisi yang lain, rendah sebelah tidak datar atau landai yang tujuannya untuk mempermudah pembelajaran senam lantai guling depan (Putri, Mulyadi, dan Sungkowo, S. 2024). Media matras bidang miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai guling depan (Fatkhurohman. 2022). Karena dengan matras mendatar siswa tidak mampu berguling dengan baik dan benar. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bidang miring merupakan suatu permukaan yang datar yang salah satu bagian lebih tinggi dari bagian yang lainnya sehingga apabila diletakkan matras maka akan membentuk posisi yang miring atau salah satu bagian lebih tinggi dari bagian yang lain.



Gambar 1. Matras miring
Sumber: Asry Syam, Ismet Yasin dan Syahrudin (2004)

Meletakkan matras secara miring, akan mempermudah gerakan guling depan karena tubuh akan lebih cepat berguling ke bawah. Siswa dapat dengan mudah berguling oleh adanya gravitasi bumi yang menarik tubuh ke arah bawah saat bergerak. Selain itu, disebutkan juga bahwa gerakan yang dilakukan dari atas akan lebih cepat karena pengaruh tarikan gravitasi bumi. Posisi matras secara miring dapat meningkatkan kecepatan gerakan tertentu, seperti gerakan guling depan, karena memanfaatkan gaya gravitasi untuk mempercepat gerakan tubuh. Berdasarkan penjelasan tersebut menimbulkan ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai penerapan matras bidang miring terhadap siswa kelas XI IPA1 SMA Negeri 2 Sengah Temila dalam pembelajaran senam lantai pada materi *roll* depan.

METODOLOGI PENELITIAN

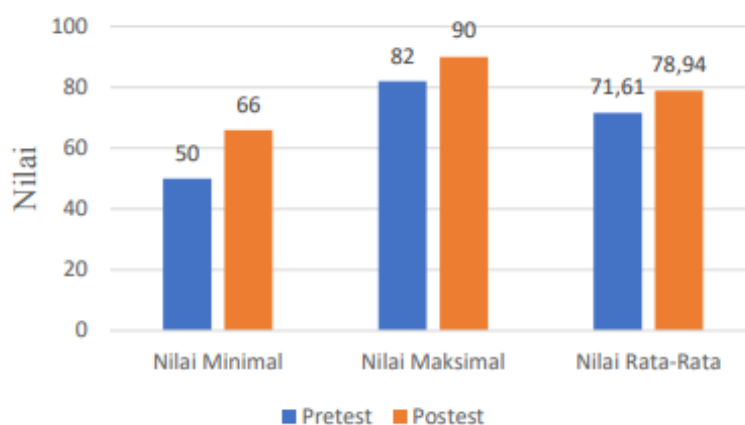
Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Tempat penelitian yang dilaksanakan yaitu di SMA Negeri 2 Sengah Temila, beralamat di Jl. Raya Pahauman-Bintang, Kecamatan Sengah, Kabupaten Landak. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode pendekatan eksperimen dengan menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. sampel dalam penelitian ini adalah siswa dari populasi menjadi sampel yaitu kelas XI IPA 1 sebanyak 36 orang yang terdiri dari 24 siswi perempuan dan 12 siswa laki-laki. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar penilaian teknik dasar senam lantai *Roll* Depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun langkah-langkah pengambilan data yaitu peneliti melakukan pretest dengan menggunakan matras datar sebelum melakukan treatment, setelah itu siswa diberikan treatment dengan menggunakan alat bantu matras bidang miring dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam melakukan gerakan roll, setelah siswa diberikan treatment maka selanjutnya peneliti melakukan pengambilan nilai akhir (posttest). Kemudian untuk analisis

data digunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil terbaik dari Pretest dan Posttest. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan Uji Prasyarat dengan Uji Normalitas dan Uji Homogenitas data. Proses analisis data hasil penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 25.

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah penelitian yang telah dilakukan. Deskripsi data penelitian meliputi data pretest dan posttest dari eksperimen yang dilakukan. Dalam sub-bab ini akan disajikan satu persatu data penelitian, dari data pretest dan posttest dari siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila yaitu Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan. Untuk pretest pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai roll depan, memiliki nilai minimal 50, nilai maksimal 82, nilai rata-rata 71,61, standar deviasi 7,91. Sedangkan untuk posttest pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai roll depan, memiliki nilai minimal 66, nilai maksimal 90, nilai rata-rata 78,94, standar deviasi 6,65.



Gambar 2. Diagram Deskripsi Hasil Penelitian

Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan pengerjaannya menggunakan program SPSS. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi $< 0,05$. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Normalitas Data

No.	Variabel	Signifikan	Keterangan
1	Pretest	0,007 < 0,05	Normal
2	Posttest	0,022 < 0,05	Normal

Karena dari nilai kedua signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal atau diterima.

Berikutnya akan dilakukan uji Homogenitas, kriteria dasar pengambilan keputusan diterima apabila nilai lebih besar dari 0,05 (signifikan>0,05). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 2 . Hasil Uji Homogenitas

No.	Kelompok	Levene Statistik	Signifikan	Keterangan
1.	Pretest	2,796	0.092 >0,05	Homogen
2.	Posttest			

Hasil Hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai levene statistik sebesar 2,796 sedangkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,092. Karena signifikan lebih besar dari 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa data diperoleh dari sampel yang homogen, diterima.

Setelah dilakukannya uji prasyarat hipotesis maka dilakukan uji hipotesis Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila. Uji hipotesis menggunakan uji-t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji-t

Variabel	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pre test	7,33	11,328	1,691	Signifikan
Post test				

T hitung adalah selisih atau besari perbedaan nilai rata-rata (7,333) dibagi standar eror nilai rata-rata sampel (0,647), jadi t-hitung=11,328. Sedangkan T itabel adalah mengembalikan nilai kesalahan probabilitas (0,05) dan derajat bebas (34), jadi t-tabel=1,691. Hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest yang memiliki nilai t hitung 11,328 t tabel 1,691 (df= 34) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung > dari t-tabel maka ada pengaruh yang signifikan. Jika dilihat dari besarnya pengaruh alat bantu matras bidang miring adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Pengaruh Matras Bidang Miring

Kelompok	Rata-rata	Kenaikan Persentase
Pretest	71,61	9%
Posttest	78,94	

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest adalah 71,61 dan nilai rata-rata posttest 78,94 dengan selisih rerata adalah 7,33. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata posttest dikalikan 100%, sebesar 9%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa yaitu sebesar 9%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar siswa pada kelas XI IPA1 SMA Negeri 2 Sengah Temila. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada matras bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 2 Sengah Temila. Untuk dapat melakukan senam lantai roll depan dengan baik seorang siswa harus dibekali dengan skill atau teknik dasar yang baik.

Hal ini dibuktikan dengan menggunakan kaidah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh yang signifikan, yaitu apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel, maka H_a diterima dan jika signifikan t hitung kurang dari t tabel, maka H_0 ditolak. Maka H_a berbunyi “ada pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa kelas XI IPA1 SMA Negeri 2 Sengah Temila. Berdasarkan hasil uji statistik variabel maka H_a diterima. Karena nilai t hitung (11,328), lebih besar dari t tabel (1,691), maka ada pengaruh yang signifikan.

Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata pretest adalah 71,61 dan nilai rata-rata posttest 78,94 dengan selisih rerata adalah 7,33. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata posttest dikalikan 100%, sebesar 9%. Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa yaitu sebesar 9%. Dengan pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar roll depan pada siswa kelas XI IPA1 SMA Negeri 2 Sengah Temila. Karena alat bantu bidang miring memberi kemudahan siswa untuk melakukan gerakan roll depan. Hal ini mengingatkan pada sebagian guru atau pengajar dalam pelaksanaan pembelajaran masih menggunakan metode monoton dan kurang mengarah. Pembelajaran roll depan dengan pemanfaatan alat bantu bidang miring yang dilakukan secara teratur akan menguatkan respon siswa, sehingga siswa dapat mentransferkannya dalam gerakan roll depan pada bidang datar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan alat bantu matras bidang miring terhadap hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa kelas XI IPA1 SMA Negeri 2 Sengah Temila. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-t antara pretest dan posttest yang memiliki nilai t hitung 11,328 t tabel 1,691 ($df = 34$) pada taraf signifikansi 5%, karena t hitung lebih besar dari t tabel maka ada pengaruh yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatkhurohman F. Penggunaan Media Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Pada Siswa Kelas 4 Sd Negeri Plosowangi. *Elem J Inov Pendidik Dasar*. 2022;2(4):276–81.
- Hadjarati H, Haryanto AI. Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilater J Pendidik Jasm dan Olahraga*. 2020;19(2):137.
- Indra R. Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Ke Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X Ipa 2 Sman 9 Mandau Skripsi. *J Stud Pendidik Islam*. 2019;16(1):89–114.
- Lengkana AS, Sofa NSN. Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *J Olahraga*. 2017;3(1):1–12.
- Setiawati KS, Parwata IGLA, Suratmin S. Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *J Penjakora*. 2020;7(1):17.
- Mukti FN, Sunanto S, Hidayat MT, Susanto RU. Pengaruh Penggunaan Matras Bidang Miring Terhadap Peningkatan Kemampuan Guling Depan Pada Mata Pelajaran Pjok Di Sdn 2 Nglurup Ponorogo. *NUSRA J Penelit dan Ilmu Pendidik*. 2023;4(3):530–5.
- Nilam Arisma, Saepul Ma'mun Ardawi Sumarno. Survei Keterampilan Senam Lantai Guling Depan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kelas VII SMP pada Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Wahana Pendidik* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP> [Internet]. 2022;8(3):178–83. Available from: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-pgsd/article/view/23921>
- Purnomo S, Purnami S. Upaya Meningkatkan Hasil Prestasi Belajar Guling Belakang Menggunakan Bidang Miring. 2023;6(1):28–42. Available from: jurnal.ustjogja.ac.id
- Putri, C. F., Mulyadi, M., & Sungkowo, S. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Media Bantu Matras Bidang Miring Pada Peserta

Didik Kelas Vii H Smp N 15 Semarang. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 268-279.

Syam, A., Yasin, I., & Syahrudin,S. (2024). Alat Bantu Matras untuk Pembelajaran Senam Guling Depan dan Belakang Bagi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar. *Elementary: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 4(3), 160-172..