

## Pengaruh Alat Bantu Modifikasi Bidang Miring Terhadap Kemampuan Rolling Depan Siswa MTsN 4 Mandailing Natal

Sangkot Matua Riski<sup>1</sup>, Zulbahri<sup>2</sup>, Sri Gusti Handayani<sup>3</sup>, Lucy Oktavani<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[sankotmatuariski@gmail.com](mailto:sankotmatuariski@gmail.com), [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [srigustihandayani@fik.unp.ac.id](mailto:srigustihandayani@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[lucyoktavvia@gmail.unp.ac.id](mailto:lucyoktavvia@gmail.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.83>

**Kata Kunci** : Bidang Miring, Rolling Depan, Senam Lantai, Eksperimen Semu  
**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah saat melakukan rolling depan, siswa masih banyak yang ragu-ragu sehingga hasil gerakan tidak sempurna, misalnya tidak dapat menggelinding lurus, melenceng ke kiri atau kanan, dan kurang maksimal. Hasil wawancara dengan Bapak Zuhri S.Pd selaku guru PJOK di MTsN 4 Mandailing Natal pada 23 Oktober 2024 menunjukkan bahwa kemampuan rolling depan siswa masih rendah karena sebagian besar siswa tidak berani dan merasa takut saat melakukan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan alat bantu bidang miring terhadap kemampuan rolling depan siswa kelas VIII A MTsN 4 Mandailing Natal. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian berjumlah 25 siswa yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data kemampuan rolling depan dikumpulkan melalui tes praktik sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) penggunaan alat bantu bidang miring. Analisis data dilakukan dengan uji t setelah memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan, dengan rata-rata nilai pretest 6,32 dan posttest 13,28. Uji t menghasilkan  $T_{hitung} = 12,47 > T_{tabel} = 2,06$  pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan hipotesis diterima. Kesimpulannya, penggunaan media bidang miring berpengaruh positif signifikan terhadap peningkatan kemampuan rolling depan siswa, sehingga disarankan penggunaannya dalam pembelajaran senam lantai.

**Keywords** : *Inclined Plane, Forward Roll, Floor Gymnastics, Simulated Experiment*

**Abstract** : *The problem in this study is that when performing the forward roll, many students are still hesitant, resulting in imperfect movements, such as failing to roll straight, deviating to the left or right, and not being maximized. An interview with Mr. Zuhri, S.Pd., a physical education teacher at MTsN 4 Mandailing Natal on October 23, 2024, revealed that students' forward roll ability was still low because most of them were unconfident and afraid during practice. This study aims to determine the effect of using an inclined plane as a teaching aid on the forward roll ability of class VIII A students at MTsN 4 Mandailing Natal. The method used was a quasi-experiment with a One Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 25 students selected through purposive sampling. Data on forward roll ability were collected through practical tests conducted before (pretest) and after (posttest) the use of the inclined plane aid. Data analysis was carried out using a t-test after fulfilling the assumptions of normality and homogeneity. The results showed a significant improvement, with the average pretest score of 6.32 and posttest score of 13.28. The t-test obtained  $t_{count} = 12.47 > t_{table} = 2.06$  at the 0.05 significance level. Thus, the hypothesis was accepted. It can be concluded that the use of an inclined plane as a medium has a significant positive effect on improving students' forward roll ability, and its application is recommended in gymnastics learning.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan berakhlak mulia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Serta pendidikan juga mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dengan memiliki kompetensi.

Hal ini dapat dilihat dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu "Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Mengingat pentingnya Pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pendidikan dapat di berikan kepada setiap orang melalui berbagai cara salah satunya dengan pembelajaran di sekolah baik sekolah menengah pertama (SMP).

Di sekolah menengah pertama (SMP) mengajarkan tentang Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan. Dimana mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran umum di sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak, meningkatkan Kesehatan dan kebugaran jasmani bagi peserta didik.

Menurut Jamilah dkk, (2024) "Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga".

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Mata pelajaran ini mempunyai kekhasan tersendiri dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa serta memerlukan alat dan tempat yang luas.

Jadi pendidikan penjas dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik, perilaku hidup sehat serta sikap sportif yang serasi (Asnaldi & Syampurma, 2020).

Metode pembelajaran yang efektif sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan. Menurut Arends (2012), metode pembelajaran yang baik harus mampu menciptakan lingkungan belajar yang aktif dan menyenangkan.

Menurut Slavin (2016), pembelajaran yang interaktif dan melibatkan siswa secara aktif dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi.

Oleh karena itu tidaklah lengkap jika pendidikan tanpa pendidikan jasmani. PJOK juga salah satu mata pelajaran yang wajib diselenggarakan dalam kurikulum disekolah-sekolah manapun, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa.

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) diartikan sebagai implementasi nyata dari rencana pembelajaran yang telah disusun sebelumnya. Pelaksanaan ini mencakup kegiatan mengajar yang dilakukan oleh guru, intraksi dengan peserta didik, penggunaan sarana dan prasarana, serta evaluasi terhadap proses dan hasil belajar (Arie Asnaldi 2018:92-100).

Salah satu materi yang ada di pembelajaran Pendidikan jasmani yaitu senam lantai, dengan pembelajaran materi senam lantai siswa dapat meningkatkan keterampilan gerak tubuh, Senam lantai diajarkan dengan tujuan mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran fisik, serta membangun karakter disiplin dan percaya diri

pada peserta didik.

(Handayani 2022) "Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan. Senam yang belum lama berkembang di Indonesia, namun sudah diminati oleh semua usia dan seluruh lapisan masyarakat. Zulbahri 2016 "Senam merupakan bentuk kegiatan fisik yang dilakukan dengan keluasaan gerak dengan menggunakan pakaian senam yang sifatnya minim dan ketat dengan tujuan agar gerakan fisik yang dilakukan terlihat lebih jelas.

Senam dibangun atas keterampilan dasar yang terdiri dari; 1) Lokomotor yaitu gerakan berpindah tempat; 2) Nonlokomotor yaitu gerakan tidak berpindah tempat; dan 3) Manipulatif yaitu memanipulasi benda tertentu dengan anggota badan (Zulbahri & Astuti,2020).

Dalam proses pembelajaran, siswa dikenalkan dengan berbagai gerakan dasar seperti guling depan (rolling depan), guling belakang (rolling belakang), sikap lilin, dan gerakan keseimbangan lainnya. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun sikap disiplin, keberanian, serta rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan gerak.

Selain itu pembelajaran senam lantai tidak hanya bertujuan untuk memperkenalkan siswa pada teknik-teknik dasar senam, tetapi juga menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar secara menyeluruh. Salah satu materi yang terdapat dalam senam lantai adalah rolling depan.

Menurut Indra, (2019), keterampilan *rolling* 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 observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di lapangan pada hari

Rabu, 23 Oktober 2024 dapat dilihat bahwa saat melakukan rolling depan siswa masih banyak yang ragu-ragu saat melakukan gerakan, sehingga hasil gerakan rolling depan siswa masih banyak yang tidak sempurna serong ke kiri ataupun ke kanan sehingga tidak maksimal.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan Bapak Zuhri S.Pd selaku guru pjok di MTsN 4 Mandailing Natal pada tanggal 23 oktober 2024, peneliti mendapatkan hasil wawancara bahwa kemampuan rolling depan siswa masih sangat rendah, di karenakan masih banyaknya siswa yang tidak berani.

Dapat dilihat dari nilai siswa sebanyak 25 orang dan Kriteria Ketuntasan Tingkat Pelajaran (KTTP) sebesar 75, seluruh siswa memperoleh nilai di bawah standar yang ditetapkan.

Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada satu pun siswa yang mencapai ketuntasan belajar, dapat dilihat dengan frekuensi ketuntasan sebesar 0 orang siswa dan frekuensi tidak tuntas sebanyak 25 orang siswa di kelas VIII A MTSN 4 mandailing natal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil pembelajaran senam lantai belum berhasil dan perlu dilakukan evaluasi serta perbaikan metode pembelajaran untuk meningkatkan pemahaman dan capaian belajar *rolling* depan siswa

Menurut Zulbahri, (2022) "Untuk dapat melakukan gerakan senam yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang baik juga, Agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, setiap insan diharapkan untuk selalu menjaga dan meningkatkan kondisi fisiknya (Kartika, 2020).

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan senam lantai banyak faktor yang sangat mempengaruhi seperti faktor internal dan eksternal.

Faktor internal seperti: Banyak siswa yang merasa takut saat melakukan gerakan rolling depan, karena gerakan ini membutuhkan keberanian, koordinasi tubuh yang baik, serta

kepercayaan diri untuk mengatasi rasa cemas akan kemungkinan terjatuh atau melakukan kesalahan.

Ketakutan tersebut umumnya muncul akibat kurangnya pemahaman teknik yang benar, Selain itu faktor eksternal seperti: faktor pengalaman yang terbatas dalam melakukan latihan, serta minimnya bimbingan yang intensif dari guru.

Penting bagi guru pendidikan jasmani untuk menciptakan suasana pembelajaran yang aman, menyenangkan, dan mendukung agar siswa merasa lebih percaya diri dan berani dalam mencoba gerakan rolling depan secara bertahap dan benar.

Dengan pendekatan yang variatif dan inovatif, guru mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan memotivasi siswa untuk lebih aktif serta percaya diri dalam berlatih.

Alat bantu seperti bidang miring juga berfungsi sebagai pendukung pembelajaran yang mempermudah siswa memahami teknik dasar gerakan secara bertahap dan terkontrol. Menurut Wahyuningsih (2017) Bidang miring merupakan suatu permukaan datar yang memiliki suatu sudut, yang bukan sudut tegak lurus, terhadap permukaan horizontal.

Wulandari & Tuasikal 2014 (dalam jurnal Besse,A,2024) menyatakan bahwa," Alat bantu pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar mengajar

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design.

Penelitian Menurut Sugiyono (2018), penelitian eksperimen semu adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui adanya

pengaruh dari suatu perlakuan (treatment) terhadap subjek tertentu, namun tidak sepenuhnya menggunakan kontrol ketat seperti dalam eksperimen murni.

Arikunto (2010:124 dalam jurnal Ardhita Dian Aslami,2019) mengatakan, bahwa one group pretest-posttest design adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest).

Penelitian ini diadakan di MTs N 4 Mandailing Natal, sebanyak 4 kali pertemuan. Populasi menurut Sugiyono (2018) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah yang secara umum yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Berdasarkan teknik ini, sampel ditentukan secara kebetulan, yaitu sampel yang dipilih oleh peneliti bertujuan pengambilan sampel berdasarkan tujuan penelitian dan kebutuhan penelitian. (Sugiyono, 2017:218).

Peneliti mengambil sampel pada penelitian ini berjumlah 25 orang siswa yang terdapat di kelas VIII A MTs N 4 Mandailing natal. Penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design yang meliputi 3 tahapan yaitu: Observasi awal (pretest), perlakuan tindakan, observasi akhir (posttest).

## **HASIL**

### **1. Data awal (*Pre-test*) Kemampuan Rolling Depan Siswa MTsN 4 Mandailing Natal**

Pada tes awal dari 25 orang sampel didapatkan nilai tertinggi yaitu 9, sedangkan nilai terendah 4. Berikut merupakan hasil akhir pengamatan kemampuan pre-test terhadap keterampilan gerak dasar pada siswa MTs N 4 Mandailing Natal.

**Tabel 1.** Deskripsi Data Kemampuan *Pre-test* terhadap Kemampuan Rolling Depan

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
1	>11	0	0%	Sangat Baik
2	9-10	2	8%	Baik
3	7-8	8	32%	Cukup
4	5-6	11	44%	Kurang
5	<4	4	16%	Sangat Kurang
Jumlah		25	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Pada tes awal dari 25 orang sampel didapatkan nilai tertinggi yaitu 9. Berdasarkan tabel distribusi diatas, diporelah pada rentang nilai >11 tidak terdapat siswa pada katagori "Sangat Baik" dengan nilai frekuensi (0%), pada rentang nilai 9-10 terdapat 2 siswa pada katagori "Baik" dengan frekuensi (8%), pada nilai rentang 7-8 tidak terdapat 8 siswa pada katagori "Cukup" dengan nilai frekuensi (32%), pada rentang nilai 5-6 terdapat 11 pada katagori "Kurang" siswa dengan nilai frekuensi (44%), dan pada rentang nilai <4 terdapat 4 siswa pada katagori "Sangat Kurang" dengan nilai frekuensi (16%).

## 2. Data Akhir *Post-Test* Kemampuan Rolling Depan Siswa MTsN 4 Mandailing Natal

Pada tes akhir kemampuan rollig depan dengan 25 sampel didapatkan nilai tertinggi 16 dan nilai terendah 7. Berikut merupakan hasil akhir pengamatan kemampuan post-test terhadap keterampilan gerak dasar pada siswa MTs N 4 Mandailing Natal.

**Tabel 2.** Deskripsi Data *Post-Test* Kemampuan Rolling Depan Siswa MtsN 4 Mandailing Natal

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
1	>16	8	32%	Sangat Baik
2	14-15	6	24%	Baik
3	11-13	6	24%	Cukup
4	8-10	3	12%	Kurang
5	< 7	2	8%	Sangat Kurang
Jumlah		25	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Pada tes akhir dari 25 orang sampel didapatkan nilai tertinggi yaitu 16, sedangkan nilai terendah 7.

Berdasarkan tabel distribusi diatas, diporelah pada rentang nilai >16 terdapat 8 siswa pada katagori "Sangat Baik" dengan nilai frekuensi (32%), pada rentang nilai 14-15 terdapat 6 siswa pada katagori "Baik" dengan frekuensi (24%), pada nilai rentang 11-13 terdapat 6 siswa pada katagori "Cukup" dengan nilai frekuensi (24%), pada rentang nilai 8-10 terdapat 3 pada katagori "Kurang" siswa dengan nilai frekuensi (12%), dan pada rentang nilai < 7 terdapat 2 siswa pada katagori "Sangat Kurang" dengan nilai frekuensi (8%).

## 3. Uji Normalitas Data Penelitian

Uji normalitas data tersebut dilakukan menggunakan metode uji shapiro-wilk. Untuk penjelasan yang lebih rinci mengenai prosedur uji persyaratan analisis data ini, dapat merujuk pada uraian berikut :

**Tabel 3.** Rangkuman Sebaran Data Uji Normalitas

No	Variabel	N	W <sub>hit</sub>	W <sub>tab</sub>	Ket.
1	<i>pre-test</i>	25	0,922268	0,918	Normal
2	<i>post-test</i>	25	1,760041		Normal

Sumber : Data Penelitian

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data pre-test kelompok sampel sebelum diberikan alat bantu bidang miring diperoleh skor Whit = 0,922268 dan W<sub>tab</sub> = 0,918 pada taraf pengujian signifikansi  $\alpha = 0,05$  sehingga W<sub>tab</sub> lebih kecil dari pada Whit dengan kata lain Whit > L<sub>tab</sub> atau  $0,922268 > 0,918$ .

Jika L<sub>hit</sub> > L<sub>tab</sub> maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Sehingga kemampuan rolling depan pada hasil pre-test sebelum diberikan alat bantu bidang miring berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data post-test sampel yang diberikan alat bantu bidang miring diperoleh Whit = 1,760041

dan  $W_{tab} = 0,918$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  sehingga  $W_{tab}$  lebih kecil dari pada  $Whit$ . Atau dengan kata lain  $Whit > W_{tab}$  atau  $1,760041 > 0,918$ .

Jika  $Whit > W_{tab}$  maka dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data pada hasil post-test setelah berikan alat bantu bidang miring berdistribusi normal.

#### 4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kedua data itu homogen atau tidak, mempunyai varians yang sama atau tidak. Teknik untuk menguji homogenitas dengan bantuan program perangkat lunak *software Microsoft Excel*. Untuk penjelasan yang lebih rinci mengenai prosedur uji persyaratan analisis data ini, dapat merujuk pada uraian berikut :

**Tabel 4. Rangkuman Sebaran Data Uji Homogenitas**

Hasil Analisis Uji F			
Sumber Variasi	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Kriteria
Pretest - Postets	0,25844051	1,983759568	Homogen

Sumber : Data Penelitian

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian homogenitas untuk data kemampuan rolling depan siswa MTsN 4 Mandailing Natal. Pada taraf pengujian homogenitas signifikansi  $\alpha = 0,05$ , jika nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka data dianggap homogen. Sehingga dapat dilihat pada tabel tersebut  $F_{tabel} = 1,983759568$  dan  $F_{hitung} = 0,25844051$ , dengan kata lain  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau  $0,25844051 < 1,983759568$ , Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kemampuan rolling depan siswa MTsN 4 Mandailing Natal dikatakan homogen.

#### 5. Uji Hipotesis (Uji T)

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh alat

bantu modifikasi bidang miring terhadap kemampuan rolling depan siswa MTsN 4 Mandailing Natal.

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) Yaitu  $T_{hitung} = 12,4683939$  dan  $T_{tabel} = 2,010634758$ . Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui rangkuman tabel hasil analisis data dibawah ini:

**Tabel 5. Rangkuman Hasil (Uji-T)**

Dk = (N-1)	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
24	12,4683939	2,063898562	H <sub>0</sub> ditolak, H <sub>a</sub> diterima

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai  $T_{hitung} > T_{tabel}$  ( $12,4683939 > 2,063898562$ ). Ini berarti hipotesis  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  yang diterima. Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya terdapat pengaruh pengaruh alat bantu modifikasi bidang miring terhadap kemampuan rolling depan siswa MTsN 4 Mandailing Natal.

Maka strategi pembelajaran ini memang tepat untuk diterapkan dalam rangka meningkatkan kemampuan rolling dasar siswa MtsN 4 Mandailing Natal.

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Pre-test Keterampilan Gerak Dasar  
Sumber : Dokumtasi Peneliti

Tahap pertama yang di berikan pada penelitian ini ialah tes awal (pretset) untuk mengetahui kemampuan rolling depan siswa di MTs N 4 Mandailing Natal tanpa menggunakan

alat bantu sebelum di berikannya perlakuan penggunaan alat bantu bidang miring.

Sebelum pelaksanaan tes awal, peserta diwajibkan melakukan pemanasan terlebih dahulu.



Gambar 2. Perlakuan Alat Bantu Bidang Miring  
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Tahap kedua yang di berikan pada penelitian ini yaitu memberikan perlakuan penggunaan alat bantu bidang miring. Pembelajaran dengan alat bantu bidang miring ini di lakukan sesuai dengan berapa kali jadwal materi senam lantai di kelas VIII A MTs N 4 Mandailing natal.

Menurut Firdaus et. al (2024) Alat bantu bidang miring adalah peralatan yang digunakan dalam latihan keterampilan motorik untuk memberikan dukungan dalam pergerakan tubuh, terutama dalam latihan.



Gambar 3. Pos-test Keterampilan Gerak Dasar  
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Setelah diberikan alat bantu modifikasi bidang miring selama empat kali pertemuan, dilakukan evaluasi akhir berupa post-test untuk mengukur keterampilan rolling depan. Data hasil pengamatan kemampuan rolling depan pada siswa MTsN 4 Mandailing Natal telah dikumpulkan dan dianalisis sebagai hasil akhir

dari proses pembelajaran tersebut.

## PEMBAHASAN

Menurut Hadjarati & Haryanto (2020, dikutip dalam Aji, 2023), "roll depan didefinisikan sebagai gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk, pinggang, dan panggul bagian belakang)

Menurut Siregar (2019), penggunaan alat bantu dalam pembelajaran senam lantai, termasuk bidang miring, berfungsi untuk mengurangi kesulitan gerak, meningkatkan keberanian siswa, dan mempercepat penguasaan teknik yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa bidang miring dapat dijadikan sebagai media efektif dalam membantu siswa berlatih roll depan dengan lebih aman dan percaya diri.

Dengan alat bantu bidang miring maka Ketika tengkuk diletakkan pada matras dan melakukan sedikit dorongan dengan tungkai, maka dengan adanya gaya gravitasi ini fase mengguling akan lebih cepat dan singkat.

Dalam kajian ini dapat dikaitkan dengan hasil penelitian yang dilakukan bahwa, jika siswa telah siap untuk melakukan guling depan, setidaknya koordinasi, dorongan dari tungkai, keseimbangan akan memberikan sumbangan yang besar.

Dengan posisi telah miring maka bantuan kekuatan akan diperkecil dan yang harus diperbesar adalah koordinasi seluruh tubuh agar tetap terkontroll dalam satu rangkaian gerak.

Ada beberapa hambatan yang terjadi pada pengambilan data ini secara garis besar disebabkan oleh internal yaitu kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, di sisi lain siswa juga siswa masih sedikit takut cedera.

Ketidakberanian peserta didik ini terjadi karena gerakan guling belakang memiliki resiko cedera, lebih tepatnya cedera ankle saat pendaratan (Glynn et al., 2022). Percaya diri

merupakan hal yang penting dalam pembelajaran senam baik untuk melakukan guling depan ataupun belakang (Adlan et al., 2021).

Tidak dapat dipungkiri bahwa guling depan ini adalah salah satu bagian dari senam. Senam merupakan salah satu olahraga unjuk diri. Keyakinan dalam secara individu dan rasa percaya diri akan memberikan dampak positif terhadap kepastian secara internal untuk dapat melakukan Gerakan guling depan.

Kajian dengan pendekatan yang menyenangkan merupakan pesan yang harus dilaksanakan terhadap siswa sekolah Dasar. Dengan pendekatan yang variatif dan inovatif, guru mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan memotivasi siswa untuk lebih aktif serta percaya diri dalam berlatih.

Alat bantu seperti bidang miring juga berfungsi sebagai pendukung pembelajaran yang mempermudah siswa memahami teknik dasar gerakan secara bertahap dan terkontrol.

Menurut Andriyani (2012), dengan pendekatan yang menyenangkan dan sesuai tingkat perkembangan siswa, materi senam lantai mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui latihan yang terarah, siswa dilatih untuk lebih peka terhadap kontrol tubuh, irama gerak, dan koordinasi antara anggota tubuh (En Sari, E., 2021).

#### 1. Pre test

Pada tes awal dari 25 orang sampel didapatkan nilai tertinggi yaitu 9, sedangkan nilai terendah 4, dengan nilai rata-rata adalah 6,32 dan standar deviasi 1,492. diporelah pada rentang nilai >11 tidak terdapat siswa pada katagori "Sangat Baik" dengan nilai frekuensi (0%), pada rentang nilai 9-10 terdapat 2 siswa pada katagori "Baik" dengan frekuensi (8%), pada nilai rentang 7-8 tidak terdapat 8 siswa pada katagori "Cukup" dengan nilai frekuensi (32%), pada rentang nilai 5-6 terdapat 11 pada

katagori "Kurang" siswa dengan nilai frekuensi (44%), dan pada rentang nilai <4 terdapat 4 siswa pada katagori "Sangat Kurang" dengan nilai frekuensi (16%).

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori *Kurang*, sehingga kemampuan rolling depan mereka tergolong rendah dan perlu ditingkatkan melalui latihan serta penggunaan media pembelajaran yang tepat, seperti bidang miring untuk membantu mempermudah penguasaan teknik.

#### 2. Post test

Pada tes akhir dari 25 orang sampel didapatkan nilai tertinggi yaitu 16, sedangkan nilai terendah 7, dengan nilai rata-rata adalah 13,28 dan standar deviasi 2,880.

Berdasarkan tabel distribusi diatas, diporelah pada rentang nilai >16 terdapat 8 siswa pada katagori "Sangat Baik" dengan nilai frekuensi (32%), pada rentang nilai 14-15 terdapat 6 siswa pada katagori "Baik" dengan frekuensi (24%), pada nilai rentang 11-13 terdapat 6 siswa pada katagori "Cukup" dengan nilai frekuensi (24%), pada rentang nilai 8-10 terdapat 3 pada katagori "Kurang" siswa dengan nilai frekuensi (12%), dan pada rentang nilai < 7 terdapat 2 siswa pada katagori "Sangat Kurang" dengan nilai frekuensi (8%).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mencapai kategori *Baik* dan *Sangat Baik*, yang menandakan adanya peningkatan kemampuan rolling depan setelah diberikan perlakuan latihan dengan bantuan bidang miring.

### KESIMPULAN

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat dan dunia. Selain olahraga prestasi, senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan dalam

kurikulum disekolah maupun perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penelitian yang telah dilakukan penulis ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu modifikasi bidang miring dapat meningkatkan kemampuan rolling depan pada siswa di kelas VIII A MTs N 4 Mandailing natal.

Hal ini dapat dibuktikan melalui hasil uji-t yang menunjukkan  $T_{hitung} > T_{tabel}$  ( $12,4683939 > 2,063898562$ ). Rata-rata skor pre-test sebesar 6,32 meningkat menjadi 13,28 pada pos-test, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan rolling depan setelah iterapkan alat bantu bidang miring.

Dengan demikian, alat bantu modifikasi bidang miring direkomendasikan sebagai alternatif strategi pembelajaran PJOK khususnya untuk meningkatkan kemampuan rolling depan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adlan, D., Hidayat, A. S., & Fahrudin, F. (2021). Survei Self Confidence Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa di MTs Al Kautsar Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 19–27.
- Andriyani. (2012). Cara Mudah Mengajarkan Senam Lantai. SD Kasihan.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4 (1), 17 - 29.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, XX(2), 97-106.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *PAJU: Physical Activity Journal*, 1(2), 160-175. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>.
- Besse, A., Riswanto, Riswanto, M. P., Ahmad, M. P., & Ahmad, M. P. (2024). *Upaya Peningkatan Kemampuan Roll Depan Melalui Modifikasi Matras Pada Siswa Smpn 8 Palopo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo).
- Firdaus, D. M., Arifin, Z., & Sonjaya, A. R. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Depan Melalui Variasi Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas Iv Sdn 2 Sukaraja. *Holistic Journal Of Sport Education*, 4(1), 26-34.
- Glynn, B., Laird, J., Herrington, L., Rushton, A., & Heneghan, N. R. (2022). Analysis of landing performance and ankle injury in elite British artistic gymnastics using a modified drop land task: A longitudinal observational study. *Physical Therapy in Sport*, 55, 61–69.
- Hadjarati, & Haryanto. (2020). *Pembelajaran senam lantai*. (dikutip dalam Aji, I. P., 2023. STKIP Pacitan Repository)
- Indra, R. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Ke Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN 9 Mandau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Jamilah, S., Wahyuri, A. S., & Putra, A. N. (2024). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama Adabiah Padang. *Jurnal Jpdo*, 7(4).
- Kurniawan, H. F., & Gusti, S. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tangan dengan Kemampuan Meroda pada Materi

- Senam Lantai Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 7(6), press.
- Slavin, R. E. (2016). *Educational psychology: Theory and practice* (11th ed.). Pearson Education En Sari, E. (2021). Menggali potensi senam dan ritmik dalam pengembangan keterampilan motorik kasar dan halus pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4).
- Siregar, A. Y. S., & 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>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta Kusuma
- Sunan, R. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelenturan Togok Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Guling Depan Kelas Iv Dan V Sd N Kraton Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 9(2), 10.
- Zulbahri, Z. (2016). Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Terhadap Keterampilan Handstand. *Edu Research*, 5(2), 105-112.
- Zulbahri, Z., & Astuti, Y. (2020). Pengembangan Media Belajar Pjok Pada Materi Senam Lantai (Artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86-91.
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., Sasmitha, W., Pitnawati, P., Erianti, E., Damrah, D., & Rosmawati, R. (2022). The Effectiveness Of Developing Gymnastics Learning Media With The Application Of Teileren And Global (Ganze) A Method Based On Lectora Digital. *Linguistics And Culture Review*, 248-263.