



Modifikasi Matras Lantai dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan dan *Roll* Belakang

Anggie Ade Pratiwi¹ , Bambang Priyono²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, IndonesiaNegara¹²

History Article

Received : 12 August 2022
Accepted : November 2022
Published : November 2022

Keywords

modifications; floor gymnastics; floor mattress

Abstrak

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa di SMA Negeri 3 Semarang kegiatan pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang tidak banyak diminati siswa. Penyebab rendahnya minat siswa karena merasa malu dan takut, berfikir terlalu sulit melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuh. Hal ini didominasi oleh siswa wanita dan siswa yang memiliki tubuh gemuk. Dari fakta di lapangan maka peneliti menciptakan alat bantu matras miring untuk membantu siswa dalam melakukan ketrampilan gerak *roll* depan dan *roll* belakang. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk yaitu: (1) pengumpulan informasi, (2) perencanaan awal, (3) mengembangkan produk awal, (4) validasi ahli, (5) revisi awal, (6) uji skala kecil (50 siswa), (7) revisi produk, (8) uji skala besar (80 siswa), (9) revisi produk akhir, (10) hasil akhir. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner yang diperoleh dari evaluasi ahli dan kuisioner siswa. Berdasarkan hasil pengembangan, uji coba skala kecil diperoleh presentase 79,34% (Baik), hasil uji coba skala besar yakni 78,22% (Baik), dan untuk uji validasi ahli diperoleh hasil presentase 86,66% (Baik). Kesimpulan dari penelitian ini dengan berlandaskan kriteria penilaian yang telah ditetapkan, maka produk alat bantu matras miring ini masuk dalam kriteria baik untuk digunakan.

Abstract

Facts on the ground show that at senior high school Negeri 3 Semarang, the learning activities of floor gymnastics for the front roll and back roll materials are not much in demand by students. The cause of the low interest of students is because they feel ashamed and afraid, think it is too difficult to do it, and cannot balance the body. It is dominated by female students and students who have fat bodies. From the facts in the field, the researchers created a tilted mattress tool to help students perform front roll and back roll motion skills. This research is a development research. The product development procedures are: (1) information gathering, (2) initial planning, (3) developing initial products, (4) expert validation, (5) initial revision, (6) small-scale test (50 students), (7) product revision, (8) large scale test (80 students), (9) final product revision, (10) final results. Data was collected using questionnaires obtained from expert evaluations and student questionnaires. Based on the results of the development, the small-scale trial obtained a percentage of 79.34% (Good), the results of the large-scale trial were 78.22% (Good), and for the expert validation test the percentage results were 86.66% (Good). The conclusion of this study is based on the assessment criteria that have been determined, the product of this tilted mattress aid is included in the good criteria for use.

How To Cite:

Anggie Ade Pratiwi & Bambang Priyono (2022). Modifikasi Matras Lantai Dalam Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan dan *Roll* Belakang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (2) 2022, 424-429

PENDAHULUAN

Pendidikan ialah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan turun menurun dari generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, dan penelitian. Pendidikan sendiri memiliki tujuan untuk membentuk karakter seseorang menjadi lebih baik sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Kegiatan belajar mengajar merupakan salah satu kegiatan inti dalam pendidikan, semua yang telah diprogramkan akan dilaksanakan dalam proses belajar mengajar. Komponen inti dalam proses pembelajaran adalah sarana prasarana yang memadai, guru, serta siswa yang melaksanakan tugas dan tanggung jawab bersama berdasarkan interaksi normatif untuk mencapai tujuan pembelajaran (A. Suherman, 2000).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yakni kegiatan yang terpadu mulai dari proses pendidikan yang menggunakan aktifitas jasmani sebagai capaian tujuannya, sedangkan sebagai sasaran tujuan yang ingin dicapai meliputi perkembangan dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor. (Khosim, 2002) Agar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencapai tujuan yang diharapkan maka diperlukan komponen-komponen pendukung agar proses pembelajaran dapat berjalan efektif salah satunya tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Sarana dan prasarana yang baik otomatis membuat proses pembelajaran berjalan lancar dan tujuan pendidikan dapat tercapai dengan maksimal.

Sarana dan prasarana pendidikan jasmani memiliki arti yang berbeda, segala sesuatu yang dapat dipindahkan dan tidak bersifat permanen serta mudah untuk dibawa kemana-mana disebut sarana. Sebagai contoh: raket bulutangkis, raket tenis meja, bola, tongkat pemukul kasti, *cone*, dll. Sedangkan segala sesuatu yang dapat dipindah namun sulit atau berat atau semi permanen yang berguna sebagai penunjang dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani disebut prasarana. Contoh: meja tenis meja, trampoline, palang bertingkat, palang sejajar, peti lompat, dll (Ihsan & Badaru, 2014). Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 pasal 45 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional menetapkan bahwa setiap satuan pendidikan formal dan nonformal dalam memenuhi kebutuhan pendidikan sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan potensi fisik, intelektual, sosial, dan emosional peserta didik menyediakan sarana dan prasarana.

Ketersediaan sarana dan prasarana yang lengkap akan mempengaruhi ketercapaian tujuan pembelajaran yang maksimal, dan sebaliknya sarana dan prasarana yang kurang lengkap akan menjadikan ketercapaian tujuan pembelajaran kurang maksimal. (W. S. Suherman, 2001) Selain itu keberhasilan program pendidikan jasmani di sekolah juga didukung oleh beberapa faktor seperti tersedianya alat dan fasilitas yang memadai, kecakapan guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi pelajaran maupun kemauan siswa untuk mengikuti pelajaran.

Bagi siswa, belajar senam merupakan cara untuk mencapai perkembangan fisik, mental, sosial, emosional, dan moral yang utuh. Melalui senam dapat meningkatkan aktivitas fisik yang merupakan upaya pendidikan yang dirancang untuk memaksimalkan pengalaman atletik dan meningkatkan kebugaran fisik siswa. Kelompok mata pelajaran penjasorkes, yang dirancang untuk meningkatkan potensi jasmani, menanamkan sportivitas dan kesadaran hidup sehat (Mujahir, 2006).

Senam merupakan bagian dari Pendidikan Jasmani. Senam merupakan latihan tubuh yang dilakukan secara sadar serta terencana, dan disusun secara sistematis guna meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Hidayat, 2000). Dalam aktivitas senam lantai lebih banyak melibatkan gerakan seluruh bagian tubuh. Maka dari itu aktivitas senam ini sering disebut aktivitas dasar yang menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Senam di sekolah dikenal sebagai senam pendidikan, merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan, artinya pembelajaran senam hanyalah alat. Sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak yang dirangsang melalui kegiatan-kegiatan yang bertema senam (Mahendra, 2001).

Dalam Sekolah Menengah Atas di ajarkan cabang senam meliputi senam ketangkasan dan senam lantai. senam diartikan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Hidayat, 2000).

SMA Negeri 3 Semarang merupakan salah satu sekolah Negeri yang terbaik di Semarang. Hal

tersebut ditandai dengan banyaknya prestasi akademik yang telah dihasilkan oleh para siswa SMA Negeri 3 Semarang dari tingkat nasional sampai internasional. Berbanding terbalik dengan prestasinya dibidang akademik, prestasi SMA Negeri 3 dibidang nonakademik tidak sebaik prestasinya dibidang akademik. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan salah satu guru penjas yang menyatakan bahwa, "Para siswa SMA Negeri 3 didalam bidang akademik memang sangat baik, namun dibidang nonakademik seperti olahraga para siswa cenderung lemah, padahal sarana dan prasarana sangat memadai".

Dalam observasi awal dari hasil pengamatan di lapangan, pada proses pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang yang dilakukan di SMA Negeri 3 Semarang terlihat minat siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut kurang baik, hal tersebut ditandai dengan menurunnya antusiasnya siswa setelah mengetahui bahwa materi pembelajaran pada saat itu merupakan senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang. Saat proses pembelajaran berlangsung tidak sedikit siswa saling menunjuk ketika diperintahkan guru untuk mempraktikkan gerak *roll* depan dan *roll* belakang, bahkan banyak siswa yang justru mencari-cari alasan agar tidak mendapat kesempatan untuk melakukan gerak *roll* depan dan *roll* belakang. Dari uraian tersebut maka dapat diartikan bahwa minat siswa dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan dan guling belakang rendah. Penyebab rendahnya minat siswa dikarenakan siswa merasa malu dan takut, berfikir terlalu sulit melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya. Hal ini didominasi oleh siswa putri dan siswa yang memiliki tubuh gemuk.

Dari hasil pengamatan guru, dalam melakukan ketrampilan gerak guling depan dan guling belakang kesalahan yang kerap dilakukan siswa yakni tumpuan kurang tepat saat melakukan tolakan, dan keseimbangan tubuh yang kurang baik saat mengguling, serta tingkat fleksibilitas siswa yang kurang baik. Fleksibilitas itu sendiri merupakan kemampuan otot dan persendian untuk bergerak secara leluasa dalam lingkup gerak maksimal. Semakin tinggi tingkat fleksibilitas yang dimiliki individu maka gerak yang dihasilkan semakin baik dan sempurna (Aji-Putra et al., 2021). Dalam mengatasi hal tersebut guru menggunakan alat bantu dalam pembelajaran senam lantai.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencoba menggunakan penambahan sudut kemiringan yakni berupa alat bantu matras miring secara bertahap dalam pembelajaran *roll* depan dan *roll*

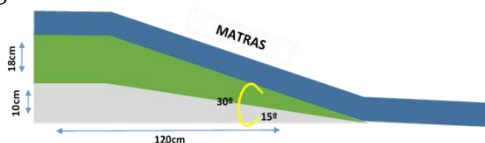
belakang. Pemilihan pemanfaatan bidang miring dalam modifikasi matras lantai ini bertujuan untuk memudahkan siswa dalam meningkatkan ketrampilan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang. Alat bantu matras miring ini tersusun dari material berupa busa rebounded, serta limbah busa Pu keras yang berasal dari *freezer* yang telah tidak terpakai. Bidang miring pada hakikatnya merupakan bidang datar yang salah satu ujungnya lebih tinggi dari pada ujung yang lainnya. (Fitrianto et al., 2015) menyatakan "kecepatan gerak dan gesekan suatu benda dipengaruhi oleh bidang permukaan". Hal ini artinya, bidang matras yang diletakkan secara miring akan dapat menjadikan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang lebih mudah dan cepat menggelinding (berguling) ke bawah. Hal ini dikarenakan bidang miring dapat mempengaruhi gerak tubuh siswa untuk jatuh atau berguling ke tempat yang lebih rendah, penyebabnya adalah adanya gaya gravitasi. Penggunaan media bidang miring dalam pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang sesuai dengan teori Hukum Newton 1 yaitu setiap benda atau badan selalu dalam keadaan diam atau selalu dalam keadaan bergerak lurus beraturan, jikalau terhadap benda atau badan tersebut tidak ada sebab yang mempengaruhinya (Hidayat, 1996). Gaya gravitasi dan bidang miring dapat mempengaruhi gerak tubuh siswa dalam melakukan *roll* depan dan *roll* belakang. Peralatan ini bekerja berdasarkan prinsip pesawat sederhana yang berfungsi untuk memperkecil gaya dalam pergerakan benda. Dengan gaya *gravitasi* yang lebih besar, diharapkan gaya *roll* depan *roll* belakang akan terbantu. Harapannya, dengan digunakannya bidang miring akan mempermudah siswa dalam melakukan ketrampilan gerak *roll* depan dan *roll* belakang.

METODE

Penelitian ini, termasuk kedalam penelitian pengembangan dengan metode penelitian *Research and Develoment* (R&D), yang memiliki tujuan menciptakan atau menghasilkan sebuah produk berupa alat bantu matras miring, alat bantu matras miring ini bertujuan membantu guru dalam proses pembelajaran senam lantai khususnya dalam materi guling depan dan guling belakang agar tujuan pembelajaran tercapai secara maksimal. Subjek uji coba pada penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Evaluasi ahli yang terdiri dari tiga ahli dalam bidangnya. (2) Uji coba kelompok kecil melibatkan 50 responden, yang terdiri dari siswa SMA Negeri 3 Semarang kelas X jurusan IPA dan IPS yang dipilih secara acak (3) Uji coba kelompok besa melibatkan 80 responden, yang terdiri dari siswa SMA Negeri 3 Semarang

kelas XI jurusan IPA dan IPS yang dipilih secara acak.

Dalam penelitian ini menghasilkan produk akhir berupa modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang (alat bantu matras miring). Produk ini tersusun dari busa rebondit serta memanfaatkan barang bekas yakni berupa busa PU bekas dari *freezer* yang sudah tidak terpakai. Alat bantu matras miring ini memiliki dua tingkat atau dua tahapan, Tingkatan awal memiliki sudut sebesar 15° serta, untuk tingkatan kedua memiliki sudut sebesar 30°. **Gambar ilustrasi** sebagai berikut.



Gambar ilustrasi alat bantu matras miring

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, melalui uji validitas ahli, uji coba skala kecil, dan uji coba skala besar, maka menghasilkan data sebagai berikut.

1. Uji validitas ahli

Tabel 1. data validitas ahli

No	Aspek	Skor	Skor Max	Presentase	Kategori
1	Fisik & Desain	92	105	87,61%	Baik
2	Penggunaan	90	105	85,71%	Baik
	Total Skor	182	210	86,66%	Baik

Berlandaskan tabel 1 hasil penilaian dari para ahli dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Aspek fisik dan desain yang terdapat dalam modifikasi matras lantai ini menunjukkan presentase sebesar 87,61%. Ditinjau dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek tersebut telah memenuhi syarat serta kriteria yang baik/layak digunakan. (2) Aspek penggunaan yang terdapat dalam modifikasi matras lantai ini menunjukkan presentase sebesar 85,71%. Ditinjau dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek tersebut telah memenuhi syarat serta kriteria yang baik/layak digunakan. Setelah dilakukan uji validitas oleh ahli, maka didapatkan hasil dengan presentase keseluruhan sebesar 86,66%, di tinjau dari kriteria yang telah di tetapkan pada Guilford (1956) kriteria penilaian, maka secara keseluruhan masuk kedalam kategori baik/layak digunakan, akan tetapi dalam uji lapangan tetap memerlukan

adanya perbaikan sesuai saran serta validitas para ahli. Maka secara mutlak bahwa modifikasi matras lantai ini layak diuji coba lapangan/tahap selanjutnya dengan revisi sesuai saran dari para ahli.

2. Uji coba skala kecil

Tabel 2. Data uji coba skala kecil

No	Aspek	Skor	Skor Max	Presentase	Kategori
1	Fisik & Desain	1016	1250	81,28%	Baik
2	Penggunaan	1166	1500	77,73%	Baik
	Total Skor	2182	2750	79,34%	Baik

Ditinjau dari tabel 2. hasil penilaian dari 50 sampel uji coba skala kecil yang terdiri dari siswa SMA Negeri 3 Semarang kelas X jurusan IPA dan IPS yang dipilih secara acak, dapat diuraikan sebagai berikut: (1) Aspek fisik dan desain yang terdapat dalam modifikasi matras lantai ini menunjukkan presentase sebesar 81,28%. Ditinjau dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek tersebut telah memenuhi syarat serta kriteria yang baik/layak digunakan. (2) Aspek penggunaan yang terdapat dalam modifikasi matras lantai ini menunjukkan presentase sebesar 77,73%. Ditinjau dari kriteria yang telah ditetapkan maka aspek tersebut telah memenuhi syarat serta kriteria yang baik/layak digunakan. Ditinjau dari data tabel 2. mendapatkan hasil total presentase sebesar 79,34%. Sesuai dengan kriteria penilaian dalam Guilford (1956), maka presentase tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan masuk kedalam kategori layak atau baik namun dalam pelaksanaan uji coba di lapangan tetap perlu dilakukannya perbaikan sesuai dengan saran para ahli. Produk dinyatakan layak melaksanakan uji coba lapangan/lanjut ketahap berikutnya jikalau telah melaksanakan revisi sesuai saran para ahli.

3. Uji coba skala besar

Tabel 3. Data uji coba skala besar

No	Aspek	Skor	Skor Max	Presentase	Kategori
1	Fisik & Desain	1590	2000	79,50%	Baik
2	Penggunaan	1852	2400	77,16%	Baik
	Total Skor	3442	4400	78,22%	Baik

Ditinjau dari tabel 3. hasil penilaian dari 80 sampel dalam uji coba skala besar yang terdiri dari siswa SMA Negeri 3 Semarang kelas XI IPA dan IPS dapat di uraikan sebagai berikut : (1) Aspek Fisik dan Desain pada produk modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi

roll depan dan *roll* belakang menunjukkan presentase 79,50%. Didasarkan dari kriteria yang telah ditetapkan, bahwa hasil aspek fisik dan desain menunjukkan bahwa produk tersebut memenuhi kriteria baik atau layak untuk digunakan. (2) Aspek Penggunaan pada produk modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang menunjukkan presentase 77,16%. Didasarkan dari kriteria yang telah ditetapkan, bahwa hasil aspek fisik dan desain menunjukkan bahwa produk tersebut memenuhi kriteria baik atau layak untuk digunakan. Dari data yang telah disajikan di atas mendapatkan hasil total presentase sebesar 78,22%, sesuai dengan kriteria penilaian dalam Guilford (1956) yang telah ditetapkan maka hal itu menunjukkan bahwa secara keseluruhan masuk kedalam kategori layak atau baik untuk di gunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian pengembangan ini menghasilkan sebuah produk yang diharapkan mampu meningkatkan antusias siswa dalam pembelajaran senam lantai, meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang, serta mampu meningkatkan hasil ketrampilan gerak siswa dalam melakukan ketrampilan gerak *roll* depan dan *roll* belakang. Dalam penelitian pengembangan ini melibatkan 130 responden yakni siswa SMA Negeri 3 Semarang yang terdiri dari 50 siswa kelas X jurusan IPA dan IPS, serta 80 siswa kelas XI jurusan IPA dan IPS yang dipilih secara acak. Konsep pengembangan Borg and Gall dalam (Sugiyono, 2015) mengemukakan langkah-langkah penelitian dalam R & D yang menjadi acuan dalam prosedur pengembangan modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang tahapan penelitian sebagai berikut. Berikut yang menjadi pembahasan yakni : (1) Komponen alat pembantu matras miring: Material penyusun alat bantu matras miring ini terdiri dari busa rebondit yang memiliki ketebelan 3cm, busa rebondit ini diletakkan paling atas dan paling bawah yang berfungsi sebagai peredam serta keamanan saat digunakan. Tak hanya busa rebondit, dalam penyusunan produk ini juga menggunakan busa PU yang berasal dari dalam *freezer* bekas, busa ini disusun sesuai dengan ketinggian yang telah ditetapkan. (2) Aspek penggunaan: Dalam pengembangan ini membantu dalam proses pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang, dengan modifikasi matras lantai ini membantu para siswa dalam meningkatkan ketrampilan gerak *roll* depan dan

roll belakang. Dalam proses pembelajaran dalam materi *roll* depan dan *roll* belakang, modifikasi matras lantai ini sangat membantu dan siswa sangat terbantu dalam meningkatkan ketrampilan gerak. (3) Kualitas mutu alat: Modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang telah melalui tiga kali tahap uji coba dengan responden yang berbeda. Tahap uji coba dilakukan mulai dari validasi ahli, dilanjutkan dengan uji coba skala kecil, selanjutnya uji coba skala besar. Adapun pemaparan dari hasil uji coba tersebut, yakni sebagai berikut:

Ditinjau dari uji validasi dari para ahli mendapatkan hasil secara umum yakni : dalam pemilihan material penyusun alat sudah baik dikarenakan telah memanfaatkan barang-barang yang sudah tidak terpakai, hanya saja perlu perbaikan serta perhitungan mengenai ketinggian alat bantu matras miring.

Pada proses pelaksanaan uji coba skala kecil yang dilaksanakan dengan 50 responden yang terdiri dari siswa SMA Negeri 3 Semarang kelas X IPA dan IPS yang dipilih secara acak. Pelaksanaan uji coba skala kecil ini dilaksanakan selama dua hari dengan masing masing hari berjumlah 25 reponden. Peneliti mempersiapkan alat bantu matras miring dan matras, selanjutnya peneliti mengumpulkan para responden di lapangan. Responden diberi arahan mengenai sistematis pelaksanaan uji lapangan modifikasi ini serta para responden dijelaskan mengenai pemasangan alat serta fungsi alat tersebut. Setiap responden melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang tanpa alat bantu matras miring, selanjutnya responden melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang dengan alat bantu tingkat pertama, jika sudah semua melakukan dilanjutkan dengan melakukan gerak *roll* depan dan *roll* belakang dengan menggunakan alat bantu matras miring tingkat kedua. Sebelum praktik dilaksanakan, peneliti membimbing responden untuk melakukan pemanasan terlebihdahulu untuk menghindari cedera. Hasil dari pelaksanaan uji coba skala kecil memperoleh rata-rata nilai yakni 79,34%, ditinjau dari kriteria penilaian yang telah ditetapkan maka nilai presentase menunjukkan bahwa hasil penelitian modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang dinyatakan layak untuk digunakan.

Selanjutnya dalam pelaksanaan uji coba skala besar dilaksanakan dengan 80 responden yakni siswa kelas XI jurusan IPA dan IPS SMA Negeri 3 Semarang. Dalam tahapan proses pelaksanaan uji coba skala besar ini hampir sama dengan uji coba skala kecil, dimulai dari peneliti menyiapkan alat bantu matras miring dan matras, mengumpulkan responden, memberi arahan kepada responden, dilanjut dengan memimpin

pemanasan responden. Uji coba skala besar ini dilaksanakan selama tiga hari yakni hari pertama dengan 25 responden, hari kedua dengan jumlah 25 responden, dan hari ketiga dengan jumlah 30 responden. Pelaksanaan uji coba skala besar diperoleh rata-rata nilai yakni 78,22%, sesuai dengan kriteria penilaian yang telah ditetapkan maka nilai tersebut menunjukkan bahwa modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang layak untuk dipergunakan.

Setelah melakukan serangkaian uji coba, mulai dari uji validasi ahli, uji coba skala kecil, serta uji coba skala besar didapatkan produk akhir modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang bagi siswa SMA Negeri 3 Semarang yakni sebagai berikut :

(1) Penelitian ini menghasilkan produk berupa alat bantu matras agar permukaan matras menjadi miring. (2) Alat ini tersusun dari busa rebondit dan busa PU dari *freezer* bekas. (3) Alat ini berfungsi membantu para siswa dalam melakukan ketrampilan gerak *roll* depan dan *roll* belakang. (4) Alat ini diharapkan mampu meningkatkan minat siswa dalam melaksanakan pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang.

SIMPULAN

Disimpulkan bahwa penelitian pengembangan modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang sebagai berikut : (1) Penelitian modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang menghasilkan produk yakni alat bantu matras miring, yang membantu guru dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan ketrampilan gerak siswa dalam melakukan gerak *roll* depan dan *roll* belakang. (2) Alat bantu matras miring ini tersusun dari busa rebondit dan busa PU keras yang berasal dari *freezer* bekas. Busa rebondit ini berfungsi sebagai peredam, yang letaknya di

paling atas dan paling bawah dalam konstruksi alat tersebut. Lapisan luar matras menggunakan kain canvas, pemilihan kain canvas dikarenakan kain canvas memiliki serat yang tebal dan kuat serta harga kain canvas terhitung terjangkau. (3) Ditinjau dari aspek fisik dan desain serta aspek penggunaan setelah melalui berbagai uji coba produk, alat bantu matras miring ini layak untuk digunakan dan membantu dalam meningkatkan ketrampilan gerak siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang.

REFERENSI

- Aji-Putra, R. B., Soenyoto, T., Darmawan, A., & Irsyada, R. (2021). Contribution of leg flexibility, limb length, leg power for the split leap skills of rhythmic gymnastics athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 648–653. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090407>
- Fitrianto, M. B., Darmanto, & Imam, S. (2015). Pengujian Koefisien Gesek Permukaan Plat Baja ST 37 Pada Bidang Miring Terhadap Viskositas Pelumas dan Kekasaran Permukaan. *Momentum*, 11(1), 13–18.
- Hidayat, I. (1996). *Biomekanika*. Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.
- Hidayat, I. (2000). *senam lantai*. Tiga Serangkai.
- Ihsan, H. A., & Badaru, B. (2014). *Buku Sarana Dan Prasarana Penjas*.
- Khosim. (2002). *Pengembangan dan belajar Gerak* (D. P. dan Kebudayaan (ed.)).
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Mujahir. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Erlangga.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Suherman, A. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Depdiknas.
- Suherman, W. S. (2001). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Fik Uny.