

Modifikasi alat bantu bidang miring Terhadap hasil pembelajaran guling depan pada senam lantai (Studi pada siswa kelas VI SDN 03 Kalirandu tahun 2025)

Slamet Ali^{1,*}

S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
alislamet98@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi alat bantu bidang miring terhadap hasil pembelajaran guling depan pada senam lantai siswa sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*, melibatkan 30 siswa kelas VI SDN 03 Kalirandu sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan melalui observasi dan tes keterampilan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan alat bantu bidang miring selama empat kali pertemuan. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada hasil belajar, ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 63,27 menjadi 82,47 dengan selisih 19,20 poin (30,34%). Uji *t* menunjukkan nilai *t* hitung (12,63) > *t* tabel (2,045) dengan *p-value* = 0,000 < 0,05, menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Temuan ini membuktikan bahwa penggunaan alat bantu bidang miring efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis guling depan, mengurangi rasa takut, serta meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa.

Kata Kunci: bidang miring; senam lantai; guling depan; hasil belajar; pendidikan jasmani

Abstract

This study aims to examine the effect of modified inclined aids on students' learning outcomes in performing forward rolls in floor gymnastics. The research employed a quantitative descriptive approach with a *one-group pretest-posttest* design involving 30 sixth-grade students from SDN 03 Kalirandu as participants. Data were collected through observation and skill tests conducted before and after four sessions of learning using the inclined tool. The results revealed a significant improvement in learning outcomes, as the mean score increased from 63.27 to 82.47, with a gain of 19.20 points (30.34%). The *t*-test results showed *t* count (12.63) > *t* table (2.045) and *p-value* = 0.000 < 0.05, indicating a significant difference between pretest and posttest results. These findings demonstrate that the use of inclined aids effectively enhances students' technical performance in forward rolls, reduces fear, and boosts confidence and learning motivation.

Keywords: inclined tool; floor gymnastics; forward roll; learning outcomes; physical education

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, serta karakter peserta didik melalui aktivitas gerak yang terstruktur (Gunawan, Jumain & Anwar, 2025). Salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah senam lantai, yang bertujuan melatih koordinasi, keseimbangan, kelenturan, dan keberanian siswa. Di antara berbagai bentuk senam lantai, guling depan (forward roll) merupakan keterampilan dasar yang sering menjadi indikator keberhasilan awal dalam penguasaan teknik senam (Riyanto, 2022). Namun, pada praktiknya, banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan guling depan secara benar akibat kurangnya rasa percaya diri, teknik tubuh yang belum terkoordinasi, dan penggunaan alat bantu yang kurang mendukung (Oktavia & Wijaya, 2025).

Sebagai solusi atas kendala tersebut, guru pendidikan jasmani di berbagai jenjang mulai menerapkan modifikasi alat bantu bidang miring, seperti matras berbentuk kemiringan tertentu, untuk memfasilitasi proses pembelajaran guling depan. Modifikasi ini terbukti efektif dalam mempermudah rotasi tubuh, menurunkan hambatan psikologis, serta meningkatkan keberanian dan motivasi belajar siswa (Zulbahri, 2025; Rozikin et al., 2024). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan koordinasi motorik halus dan kasar serta mempercepat penguasaan teknik guling depan dengan risiko cedera yang lebih rendah (Nurulita, Arfanda & Hakim, 2024).

Kajian empiris lain menyatakan bahwa penerapan media bidang miring dalam pembelajaran senam lantai berdampak positif terhadap peningkatan hasil belajar, terutama pada aspek teknik dasar dan kesiapan fisik siswa (Besse et al., 2024; Munsir, 2021). Penggunaan alat bantu modifikasi juga berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi aktif siswa serta mendorong guru untuk lebih kreatif dalam mendesain pembelajaran berbasis pengalaman langsung (Gunawan et al., 2025). Selain itu, pendekatan pembelajaran dengan alat bantu bidang miring menumbuhkan rasa aman dan nyaman, sehingga siswa lebih mudah memahami gerakan guling depan secara bertahap (Rozikin et al., 2024).

Dari tinjauan pustaka yang telah dilakukan, terdapat konsistensi hasil penelitian bahwa modifikasi alat bantu bidang miring berpotensi signifikan dalam meningkatkan hasil pembelajaran guling depan di berbagai jenjang pendidikan dasar hingga menengah (Zulbahri, 2025; Oktavia & Wijaya, 2025). Namun, sebagian besar studi masih terbatas pada analisis deskriptif dan belum mengintegrasikan aspek psikologis siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk menguji secara empiris pengaruh modifikasi alat bantu bidang miring terhadap hasil pembelajaran guling depan dalam senam lantai, dengan harapan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan model pembelajaran inovatif dan efektif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh modifikasi alat bantu bidang miring terhadap hasil pembelajaran guling depan pada senam lantai siswa kelas VI SDN 03 Kalirandu, serta mengidentifikasi efektivitasnya dalam meningkatkan keterampilan motorik dan kepercayaan diri siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan tujuan untuk menggambarkan secara objektif pengaruh modifikasi alat bantu bidang miring terhadap hasil pembelajaran guling depan pada senam lantai siswa kelas VI SDN 03 Kalirandu. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menjelaskan fenomena pembelajaran melalui pengumpulan data numerik dan pengukuran hasil belajar secara terstruktur (Sugiyono, 2021).

Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest

design, di mana subjek penelitian diberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui kemampuan awal dalam melakukan guling depan, kemudian diberikan perlakuan menggunakan alat bantu bidang miring selama 4 kali pertemuan, dan diakhiri dengan tes akhir (posttest) untuk melihat peningkatan hasil belajar. Dengan desain ini, peneliti dapat mengukur sejauh mana efektivitas alat bantu bidang miring dalam meningkatkan hasil pembelajaran tanpa melibatkan kelompok pembandingan.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VI SDN 03 Kalirandu, yang berjumlah 30 siswa, terdiri dari 16 siswa putra dan 14 siswa putri. Karena jumlah populasi relatif kecil, maka penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pendekatan ini dipilih agar hasil penelitian mencerminkan kondisi nyata seluruh siswa kelas tersebut.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil observasi langsung kegiatan pembelajaran senam lantai dan hasil tes keterampilan guling depan. Data primer dikumpulkan melalui pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan data sekunder berupa dokumentasi nilai, daftar hadir, dan catatan aktivitas pembelajaran.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi dan lembar penilaian keterampilan senam lantai, yang telah divalidasi oleh ahli pendidikan jasmani. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik penilaian yang mencakup aspek gerak awal (posisi tubuh dan tolakan), fase berguling (rotasi tubuh), dan fase akhir (sikap berdiri dan keseimbangan). Setiap aspek diberi skor berdasarkan tingkat penguasaan teknik siswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap utama:

- (1) Pretest untuk mengukur kemampuan awal guling depan siswa,
- (2) Pemberian perlakuan berupa pembelajaran senam lantai dengan modifikasi alat bantu bidang miring selama empat kali pertemuan, dan
- (3) Posttest untuk mengukur peningkatan hasil belajar setelah perlakuan diberikan.

Analisis data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif dan inferensial sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data nilai rata-rata, simpangan baku, serta peningkatan skor pretest dan posttest. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji t (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik (SPSS) guna memastikan keakuratan hasil pengolahan data.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai efektivitas modifikasi alat bantu bidang miring terhadap hasil pembelajaran guling depan pada senam lantai di tingkat sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan modifikasi alat bantu bidang miring terhadap peningkatan hasil pembelajaran guling depan pada siswa kelas VI SDN 03 Kalirandu. Pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) setelah diberikan perlakuan selama empat kali pertemuan pembelajaran senam lantai menggunakan alat bantu bidang miring. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa setelah penerapan alat bantu bidang miring. Data hasil pretest dan posttest ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Nilai Pretest dan Posttest Siswa Kelas VI SDN 03 Kalirandu

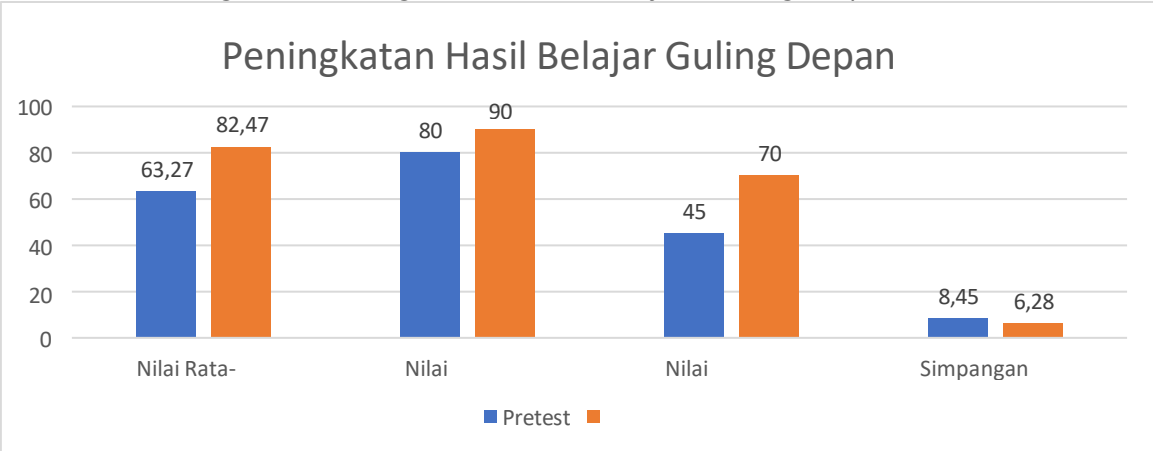
Statistik	Pretest	Posttest	Selisih
-----------	---------	----------	---------

Nilai Rata-rata	63,27	82,47	19,20
Nilai Tertinggi	80	95	15
Nilai Terendah	45	70	35
Simpangan Baku	8,45	6,28	2,17

Untuk mengetahui signifikansi peningkatan hasil belajar, dilakukan uji t (paired sample t-test) dengan taraf signifikansi 5%. Hasil uji-t menunjukkan nilai $t_{hitung} = 12,63$, sedangkan $t_{tabel}(df = 29, \alpha = 0,05) = 2,045$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar sebelum dan sesudah penggunaan alat bantu bidang miring.

Hasil ini membuktikan bahwa modifikasi alat bantu bidang miring secara empiris memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam melakukan guling depan. Peningkatan skor rata-rata sebesar 19,20 poin (30,34%) menunjukkan efektivitas media tersebut dalam membantu siswa memahami teknik rotasi tubuh dan menurunkan rasa takut saat melakukan gerakan.

Gambar 1. Diagram Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan



Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi alat bantu bidang miring secara signifikan meningkatkan hasil pembelajaran guling depan siswa sekolah dasar. Peningkatan ini disebabkan oleh adanya kemudahan dalam proses pembelajaran yang ditimbulkan oleh desain alat bantu miring, yang membantu siswa memahami mekanika gerak berguling dengan lebih aman dan terarah. Hasil ini konsisten dengan penelitian Zulbahri (2025) yang melaporkan peningkatan kemampuan roll depan sebesar 28% pada siswa MTs setelah penggunaan alat bantu bidang miring, serta penelitian Rozikin et al. (2024) yang menunjukkan bahwa media matras miring mampu meningkatkan koordinasi rotasi tubuh dan keberanian siswa secara signifikan.

Selain meningkatkan kemampuan teknis, alat bantu bidang miring juga menurunkan hambatan psikologis siswa seperti rasa takut terjatuh atau salah gerak. Menurut Nurulita, Arfanda & Hakim (2024), desain kemiringan matras berperan dalam membimbing momentum tubuh sehingga siswa lebih mudah menyelesaikan putaran penuh saat berguling. Hal ini sejalan dengan teori motor learning oleh Schmidt & Wrisberg (2019) yang menekankan pentingnya adaptasi alat bantu fisik untuk mengoptimalkan pembelajaran keterampilan gerak kompleks.

Perbedaan hasil dengan penelitian Munsir (2021) yang menunjukkan peningkatan tidak terlalu signifikan (sekitar 10%) dapat dijelaskan oleh perbedaan intensitas latihan dan tingkat kemiringan alat bantu yang digunakan. Dalam penelitian ini, alat bantu memiliki sudut kemiringan sekitar 25°, yang dinilai optimal untuk tahap awal pembelajaran, sedangkan Munsir menggunakan matras landai yang kurang membantu percepatan rotasi tubuh. Dengan demikian, faktor desain alat bantu memainkan peran penting terhadap efektivitas pembelajaran.

Selain aspek teknis, hasil penelitian ini juga memperlihatkan peningkatan motivasi dan partisipasi aktif siswa selama pembelajaran. Pengamatan selama perlakuan menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih percaya diri dan antusias dalam mencoba guling depan. Temuan ini memperkuat pendapat Gunawan et al. (2025) bahwa alat bantu yang dimodifikasi secara ergonomis dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman dan menumbuhkan keberanian siswa untuk mengeksplorasi gerakan baru.

Secara pedagogis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi guru pendidikan jasmani. Guru dapat menggunakan alat bantu bidang miring sebagai media transisi untuk mengajarkan keterampilan guling depan kepada siswa pemula sebelum beralih ke matras datar. Dengan pendekatan ini, proses pembelajaran menjadi lebih bertahap, kontekstual, dan berpusat pada pengalaman siswa (*student-centered learning*).

Dibandingkan penelitian sebelumnya, hasil ini menegaskan bahwa penggunaan alat bantu modifikasi bukan sekadar variasi media, melainkan strategi efektif dalam membangun konsep gerak bertahap (*progressive motor learning*). Peningkatan signifikan yang diperoleh ($p < 0,05$) juga mendukung bahwa penerapan bidang miring mampu menjembatani kesulitan biomekanik yang sering dihadapi siswa dalam melakukan rotasi tubuh penuh.

Penelitian ini sekaligus memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis alat bantu adaptif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan uji efektivitas dengan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol dan variasi sudut kemiringan alat bantu guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Modifikasi alat bantu bidang miring memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil pembelajaran guling depan pada senam lantai. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dari 63,27 pada pretest menjadi 82,47 pada posttest, dengan selisih peningkatan sebesar 19,20 poin (30,34%).
2. Hasil uji t (paired sample t -test) menunjukkan bahwa $t_{hitung} (12,63) > t_{tabel} (2,045)$ dan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan siswa sebelum dan sesudah menggunakan alat bantu bidang miring. Dengan demikian, penggunaan media ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknis siswa dalam melakukan guling depan.
3. Peningkatan hasil belajar juga didukung oleh faktor psikologis dan pedagogis, di mana alat bantu bidang miring mampu mengurangi rasa takut, meningkatkan kepercayaan diri, serta menumbuhkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.
4. Secara umum, penggunaan alat bantu bidang miring dapat menjadi alternatif inovatif bagi guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan keterampilan dasar senam lantai, terutama bagi siswa sekolah dasar yang masih berada pada tahap awal penguasaan teknik gerak.

Dengan demikian, modifikasi alat bantu bidang miring terbukti efektif, aman, dan edukatif untuk meningkatkan hasil pembelajaran guling depan serta mendukung pembentukan karakter keberanian dan kemandirian siswa dalam kegiatan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

1. Besse, A., Riswanto, M. P., & Ahmad, M. P. (2024). *Upaya peningkatan*

- kemampuan roll depan melalui modifikasi matras pada siswa SMPN 8 Palopo. Repository UMP.*
2. Gunawan, G., Jumain, J., & Anwar, A. (2025). *Upaya meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan dengan media bantu matras bidang miring. Jurnal Al-Qiyam.*
 3. Gunawan, I., et al. (2025). *Implementasi pembelajaran berbasis pengalaman dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, 58(2), 134-145.*
 4. Munsir, M. (2021). *Upaya meningkatkan kemampuan pembelajaran senam lantai roll depan melalui modifikasi alat pada siswa SDN 469 Kalewangan. Repository UMP.*
 5. Nurulita, R. F., Arfanda, P. E., & Hakim, H. (2024). *Analisis hasil belajar guling (roll) depan menggunakan bantuan bidang miring pada siswa SMPN 2 Tamalatea. Jurnal Pendidikan Olahraga.*
 6. Oktavia, M. P., & Wijaya, F. J. M. (2025). *Pengaruh alat bantu matras bidang miring terhadap hasil pembelajaran rol depan dalam materi senam lantai pada siswa SMA. Jurnal Prestasi Olahraga.*
 7. Ramadhan, I., & Fajri, R. (2020). *Penggunaan alat bantu inovatif dalam pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan keterampilan motorik. Jurnal Olahraga dan Pembelajaran.*
 8. Riyanto, B. (2022). *Pembelajaran keterampilan senam lantai guling depan melalui pendekatan teknik progresif. Jurnal Olahraga dan Pembelajaran Motorik, 7(2), 103-112.*
 9. Riyanto, J. (2022). *Peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan melalui alat bantu siswa SDN 1 Ngampelkulon. Dwijaloka: Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah.*
 10. Rozikin, M., Hartati, S. C. Y., & Rahmawati, D. (2024). *Penerapan media matras bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar guling depan dan belakang. Jurnal Bahasa dan Pendidikan.*
 11. Sari, P. A., & Widodo, T. (2023). *Efektivitas media pembelajaran modifikasi dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia.*
 12. Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.*
 13. Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi 3). Bandung: Alfabeta.*
 14. Zulbahri, Z. (2025). *Pengaruh alat bantu modifikasi bidang miring terhadap kemampuan rolling depan siswa MTsN 4 Mandailing Natal. Jurnal JPDO.*