



PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN MATRAS MIRING PADA MATERI ROLL SENAM LANTAI

¹Ismet Yasin, ²Asry Syam, ³Zulkifli A. Lamusu

^{1*2*3*}Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

Kontak Penulis: ¹ismetyasin85@gmail.com, ²sepaktkw@gmail.com, ³zulkiflilamusu@ung.ac.id

ABSTRAK

Penelitian menggunakan metode R&D (Research and Development). Model pengembangan ADDIE meliputi analisis, desain, pengembangan, implementasi dan evaluasi. Uji produk awal skala kecil adalah 16 orang siswa kelas V di SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo dan skala besar adalah 20 orang siswa kelas V di SDN 96 Kota Utara. Pengumpulan data melalui validasi ahli dan kuisioner siswa sebagai evaluasi kelayakan produk, Hasil Penelitian uji produk matras miring di SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo dalam kategori "Skala Kecil" mencapai presentase 73,55% kriteria "Layak" sedangkan pada SDN 96 Kota Utara dalam kategori "Skala Besar" mencapai presentase 73,68% kriteria "Layak". Dalam skala kelayakan media pembelajaran roll senam lantai. Pengembangan media pembelajaran pada materi roll senam lantai dengan menggunakan matras miring pada siswa sekolah dasar berhasil. Media ini telah terbukti memberikan kontribusi yang dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan efektif bagi siswa dengan lebih baik.

Kata Kunci: Matras Miring, Senam lantai, Media Pembelajaran

ABSTRACT

The research used the Research and Development (R&D) method. The ADDIE development model includes analysis, design, development, implementation, and evaluation. The initial small-scale product test involved 16 students from grade V at SDN 89 Sipatana in Gorontalo City and the large-scale test involved 20 students from grade V at SDN 96 Kota Utara. Data collection was through expert validation and student questionnaires as product feasibility evaluations. The results of the inclined mattress product test at SDN 89 Sipatana in Gorontalo City in the "Small Scale" category achieved a 73,55% "Feasible" criteria percentage, while at SDN 96 Kota Utara in the "Large Scale" category reached a 73,68% "Feasible" criteria percentage. In terms of the feasibility of floor gymnastics roll learning media, the development of learning media on floor gymnastics roll material using inclined mats for elementary school students was successful. This media has proven to significantly contribute to creating a conducive and effective learning environment for students.

Keywords: *Inclined mattress, Floor Gymnastics, Learning Media*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat Pendidikan meliputi pengajaran keahlian khusus, dan juga sesuatu yang tidak dapat dilihat tetapi lebih mendalam yaitu pemberian pengetahuan, pertimbangan dan kebijaksanaan.

Definisi Pendidikan dalam arti luas, Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung sepanjang hayat dalam segala lingkungan dan situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap individu. Bahwa pendidikan berlangsung selama sepanjang hayat (*long life education*). Sementara itu pengertian pendidikan dalam artian Sempit, Pendidikan merupakan upaya hasil yang diusahakan di lembaga terhadap peserta didik yang di serahkan padanya untuk memiliki kompetensi yang baik serta kesadaran penuh terhadap hubungan dan permasalahan sosial siswa. Definisi pendidikan berdasarkan pendekatan ilmiah ialah Pendidikan yang dipandang berdasarkan satu disiplin ilmu tertentu, misalnya menurut psikologi, sosiologi, politik, ekonomi, antropologi, dan lainnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah kelompok mata pelajaran yang wajib diajarkan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan menengah atau kejuruan melalui aktivitas, dengan aktifitas fisik ini diharapkan peserta didik memiliki suatu kebugaran jasmani yang baik dalam taraf usia tumbuh kembang siswa yang menjadi subyek dalam proses pembelajaran, sehingga selain untuk memaksimalkan proses tumbuh kembang secara alamiah, juga mampu menunjang kemampuan organ tubuh untuk menangkap berbagai stimulus dan meningkatkan konsentrasi dalam proses pembelajaran dan aktivitas sehari hari.

Pendidikan jasmani dapat dibedakan dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern. Pandangan tradisional menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Sedangkan pandangan modern atau sering disebut pandangan *holistic*, menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri dari bagian-bagian yang terpilah-pilah.

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, mengacu pada aktivitas olahraga merupakan upaya seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga adalah sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia sekarang.

Senam lantai merupakan suatu latihan gerak tubuh yang dilakukan secara sadar, sistematis dan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan keterampilan serta menanamkan nilai mental spiritual. Inti dari gerakan senam ialah berfokus pada tubuh, bukan alat, bukan juga pola gerakan, karena pada dasarnya pembelajaran senam tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan kualitas fisik serta untuk meningkatkan kualitas penguasaan kontrolnya. Senam lantai sangat kurang diminati oleh peserta didik, hal tersebut karena adanya beberapa hambatan-hambatan yang menyebabkan kurangnya minat peserta didik untuk mengikuti pembelajaran senam lantai.

Dalam pembelajaran senam lantai seperti guling depan membutuhkan konsentrasi yang tinggi serta perhatian yang lebih dari peserta didik karena jika dilakukan dengan tidak bersungguh-sungguh akan dapat menimbulkan suatu resiko yang sangat besar (Pratiwi dalam Abdul Zalil Ashidqy, dkk 2023:12)

Agus Mahendra dalam Gusti Ngurah Arya Yudaparmita (2020:39). Menjelaskan senam lantai merupakan elemen penting dalam kurikulum pendidikan jasmani di Sekolah maupun di Perguruan Tinggi. Selain karena kedudukannya sebagai salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani, ada beberapa pertimbangan lain yang menjadikan materi ini perlu mendapat perhatian lebih. Senam lantai adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam lantai dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai merupakan salah satu bentuk latihan tubuh terutama di lantai, umumnya ditandai gerakan-gerakan berjenis tumbling dan akrobatik.

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. Senam merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris gymnastik. Gymnastik tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan menggunakan pakaian yang ketat (*press body*). Dari karakteristik dan struktur geraknya, senam dapat dikatakan kegiatan fisik yang cocok untuk dijadikan sebagai alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap kualitas perkembangan motorik dan kualitas fisik. Karakteristik gerak sangat berarti dalam peningkatan pemahaman terhadap prinsip-prinsip mekanika gerak dan hukum alam yang bekerja pada tubuh yang bergerak. Keterampilan senam selalu dibangun atas keterampilan dasar yang terdiri dari ; (a) keterampilan lokomotor, yaitu gerak berpindah tempat seperti jalan dan lompat. (b) Keterampilan non lokomotor, yaitu gerakan yang tidak berpindah tempat seperti membengkok. (c) Keterampilan manipulatif, yaitu memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kepala dan kaki.

Senam lantai adalah salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai sering disebutkan suatu cabang olahraga oleh kalangan masyarakat. Agus mahendra mendefinisikan “senam lantai adalah senam yang dilakukan oleh putra /putri yang berbentuk rangkaian (rangkaiannya wajib atau pilihan) yang merupakan unsur wajib oleh setiap pesenam, adapun setiap pesenam putra tampil dalam waktu 70 detik dan putri 90 detik yang wajib diiringi dengan musik dengan memanfaatkan seluruh area latihan (12 m x 12 m)” (Mahendra dalam Ridwan Gumilar 2019:39).

Agusta dalam Ramadin, dkk (2021:6). Mengemukakan roll depan adalah gerak berguling yang halus dengan menggunakan tubuh bagian tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, kedua tangan, ketengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali. Pada awal gerakan, fokus pandangan diarahkan ke matras tempat kedua tangan akan diletakkan. Kontak mata dengan matras harus dipertahankan selama mungkin. Jika roll depan diajarkan dengan teknik yang benar, akan mengembangkan orientasi ruang pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk ketrampilan lainnya. Gerakan roll depan merupakan gerakan putaran yang berporos transversal, gerakan guling samping badan lurus merupakan gerakan putaran yang berporos longitudinal, kemampuan putaran perlu dikembangkan pada anak.

Guling depan adalah gerakan yang dimulai dengan urutan guling depan dari pundak atau tengguk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang, kemudian mendarat

dengan posisi jongkok dan berdiri. Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan guling depan adalah suatu gerakan berputar kedepan dengan awalan berdiri atau dalam posisi jongkok di depan matras dengan kaki selebar bahu kemudian tangan menyentuh matras dengan awalan tengguk menempel pada matras lakukan dorongan kedepan hingga posisi jongkok atau duduk (Ruslan dan Huda dalam Mabur, dkk 2021:196).

Guling Depan merupakan gerakan guling sebuah gerakan senam lantai yang dilakukan dengan cara berguling ke arah depan. Guling depan dapat diartikan menggelinding ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu menempel di dada (Mabur dalam Isnaeni Mahmudah dan Agus Darmawa 2022:95).

Roll belakang adalah gaya gerakan senam yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, dan punggung. Senam Lantai Roll Belakang adalah gerakan badan berguling kearah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Guling ke belakang adalah di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Berlawanan arah dengan rol depan. Mengemukakan guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pundak (Farida Mulyaningsih, dkk dalam Rusdin, dkk 2021:21-22).

Sukrisno, dkk dalam Muhrisin (2023:224]) menjelaskan bahwa guling belakang adalah gerakan berguling kebelakang dimulai pantat, punggung kemudian tengkuk dibantu dengan kedua tangan kemudian ke posisi jongkok. Lebih lanjut guling belakang adalah berguling yang diawali tangan di samping telinga, dagu rapat ke dada, kemudian berguling ke belakang dibantu dengan kedua tangan untuk menolak.

Di sisi lainnya, dengan adanya pendekatan bantuan langsung dan tidak langsung ini juga akan mengurangi resiko terjadinya cedera disaat melakukan latihan keterampilan senam. Pendekatan bantuan ini dapat dilakukan untuk berbagai bentuk gerakan senam seperti melakukan berdiri dengan dua tangan (handstand), berdiri dengan kepala (head stand) rolling, meroda, dll. Semua langkah-langkah dan bentuk bantuan latihan dalam pembelajaran senam lantai tersebut akan dimuat dalam sebuah media pembelajaran. Pada pelaksanaan pembelajaran disekolah maupun, senam lantai termasuk kegiatan motorik yang perlu ekstra hati-hati untuk mempraktekkannya, karena tingkat resiko cederanya juga tinggi jika terjadi kesalahan dalam rangkaian gerakan. Oleh sebab itu, banyak juga siswa yang takut dan cemas untuk mempraktekkannya di dalam pembelajaran. Selain masalah tersebut, guru-guru disekolah, terutama yang berada di daerah juga kesulitan untuk melaksanakan pembelajaran senam lantai dikarenakan minimnya pengetahuan dan juga media-media yang dapat digunakan sebagai contoh, acuan dan patokan belajar.

Dalam pengembangan pembuatan produk olahraga dan digunakan untuk anak dibawah umur dewasa disarankan menggunakan bahan nyaman dan aman seperti lapisan dalam produk dilapisi dengan matras, matras yaitu kasur tebal dan padat yang diisi dengan kapuk (sabut kelapa dan sebagainya) untuk alas tempat tidur, bolsak, kasur karet busa, alas lantai untuk bantalan tubuh disaat olahraga loncat dan sebagainya. Fungsi utama matras adalah untuk memudahkan gerakan yang ada pada senam lantai, maka dari itu matras olahraga sengaja di bikin kokoh untuk membentuk postur tubuh agar tidak tergelincir sehingga membuat nyaman pengguna (M. Firdaus Kafrawi, dkk 2024:12)

Memilih suatu media pembelajaran sebagai alat bantu dapat dilakukan dengan tepat.

Peneliti ingin mencoba menggunakan penambahan sudut kemiringan yakni berupa alat bantu matras miring dalam pembelajaran roll depan dan roll belakang, dikarenakan selama ini belum pernah dilakukan modifikasi pembelajaran disekolah. Diharapkan pemilihan pemanfaatan bidang miring dalam modifikasi matras senam lantai ini dapat berguna untuk memudahkan siswa dalam meningkatkan keterampilan gerakan roll depan dan roll belakang, dapat mengefisiensi waktu pada proses pembelajaran serta membantu para siswa untuk meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan roll depan dan roll belakang.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran) sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, dan perasaan pebelajar (siswa) dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Contoh: gambar, bagan, model, film, video, komputer, dan sebagainya (Ibrahim dalam Yolanda Febrita dan Maria Ulfah 2019 : 183).

Dalam pengembangan pembuatan produk olahraga dan digunakan untuk anak dibawah umur dewasa disarankan menggunakan bahan nyaman dan aman seperti lapisan dalam produk dilapisi dengan matras, matras yaitu kasur tebal dan padat yang diisi dengan kapuk (sabut kelapa dan sebagainya) untuk alas tempat tidur, bolsak, kasur karet busa, alas lantai untuk bantalan tubuh disaat olahraga loncat dan sebagainya. Fungsi utama matras adalah untuk memudahkan gerakan yang ada pada senam lantai, maka dari itu matras olahraga sengaja di bikin kokoh untuk membentuk postur tubuh agar tidak tergelincir sehingga membuat nyaman pengguna (M. Firdaus Kafrawi, dkk 2024:12)

Metode

Prosedur pengembangan yang akan digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan Model pengembangan ADDIE. Model pengembangan ADDIE yang terdiri dari lima tahapan yang meliputi analisis (analysis), desain (design), pengembangan (development), implementasi, (implementation) dan evaluasi (evaluation) (Sugiyono dalam Feri Ardiansah dan Diah Rina Miftakhi 2020:250).

Penelitian Research and Development (R&D) atau Penelitian dan Pengembangan R&D merupakan sebuah strategi atau metode penelitian yang cukup ampuh untuk memperbaiki praktik (Sukmadinata dalam Desy Getri Sari Gogahu dan Tego Prasetyo 2020:1008).

Tahapan-tahapan pengembangan ADDIE menurut Khoirul Anafi, dkk (2021:435) sebagai berikut: a. Tahap Analisis (Analysis) Pengembangan kurikulum dilakukan sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh guru dan peserta didik. Tujuan pengembangan adalah untuk menghasilkan media pembelajaran yang efektif, efisien dan menarik. Selain itu, dengan adanya media pembelajaran, peserta didik dapat menerima materi yang disampaikan oleh guru dengan baik yang disampaikan serta bisa belajar secara mandiri. b. Tahap Desain (Design) Dalam tahapan desain ini perlu untuk mendesain beberapa unsur yang diperlukan dalam pembuatan media pembelajaran. c. Tahap Pengembangan (Development) Faktor-faktor yang perlu diperhatikan adalah pembuatan media pembelajaran interaktif adalah tampilan materi pembelajaran, kebahasaan, interaktif dan kemanfaatannya bagi pengguna media itu sendiri. d. Tahap Implementasi (implementation) Setelah merancang Produk pengembangan media pembelajaran selanjutnya adalah tahap implementasi. Validasi dilakukan oleh ahli media, ahli materi, dan praktisi lapangan. Datahasil uji coba yang diambil pada media pembelajaran dilakukan oleh ahli media, ahli materi, praktisi dan pengguna. Pengambilan data dilaksanakan oleh

pengguna setelah media pembelajaran memperoleh penilaian yang layak dari ahli media, ahli materi dan praktisi lapangan. Tahap Evaluasi (evaluation) Pada tahap evaluasi ini, peneliti melakukan revisi terakhir terhadap hasil produk yang dikembangkan berdasarkan saran dan komentar dari para ahli dan kelompok kecil yang ada pada angket respon.

Tingkat pencapaian responden (TCR) dari kuesioner akan diambil acuan dari tabel skala kelayakan media pembelajaran untuk mengetahui kelayakan dari produk media pembelajaran yang dikembangkan. Untuk mencari tingkat pencapaian responden digunakan rumus sebagai berikut menurut Riduwan dalam (Maria Magdalena, dkk 2018:276).

$$TCR = \frac{\text{Rata - Rata}}{n} \times 100$$

Dimana:

TCR = Tingkat capaian responden

Rata-rata = Rata-rata skor jawaban responden

n = Nilai skor jawaban

Berikut merupakan tabel skala layak media pembelajaran:

Table 1. Skala kelayakan media pembelajaran.

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

Asyhari & Silvia dalam Almira Eka Damayanti,dkk (2018:66) menyatakan bahwa tabel kriteria kelayakan analisis presentase digunakan sebagai acuan melihat persentase uji coba produk, dikategorikan sangat layak jika $X > 81\%$; layak jika $61\% < X \leq 80\%$; Cukup jika $41\% < X < 60\%$; Kurang jika $21\% < X < 40\%$ dan Sangat Kurang jika $X \leq 20\%$.

Teknik analisis data yang diperoleh dari kegiatan uji coba produk akan dianalisis dan dibagi menjadi dua data yaitu kualitatif dan kuantitatif : a. Data kualitatif berupa penilaian, kritik, serta saran yang diberikan oleh ahli. Dari saran para ahli ini akan digunakan sebagai keperluan perbaikan produk pengembangan permainan yang dihasilkan. b. Data kuantitatif diperoleh dari kuesioner validasi desain media pembelajaran dari ahli media, kuesioner validasi materi, validasi oleh praktisi pembelajaran oleh guru dan siswa yang berupa tanggapan akan digunakan pengukuran skala Likert dengan cara memberikan skor terhadap pendapat- pendapat tersebut. Berikut merupakan tabel skala penilaian yang digunakan.

Tabel 2. Skala permainan validator

SKALA PENILAIAN	NILAI
STS	1
TS	2
ST	3
SS	4

Dari skor tersebut maka akan dilanjut dengan analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif berusaha untuk menggambarkan karakteristik data yang berasal dari suatu sampel. Statistik deskriptif dalam bentuk analisis angka maupun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel.

Hasil

Desain Produk

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

Setelah melalui tahapan desain, produksi, dan pengujian instrumen, produk awal yang dihasilkan adalah media pembelajaran senam lantai dalam bentuk draf buku. Berikut ini adalah media didasarkan pada penggunaan alat bantu, yaitu matras miring, praktik gerakan roll depan dan roll belakang. Berikut ini draft awal tentang penggunaan dan manfaat dari alat bantu yang disebut matras miring dalam konteks media pembelajaran senam lantai.

Desain Awal Matras Miring

1. Bahan

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

2. Ukuran

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

3. Sudut Kemiringan

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

kemiringan dapat diubah sesuai kebutuhan latihan.

4. Keamanan

- a) Permukaan Anti-Slip: Pastikan penutup matras memiliki permukaan anti-slip untuk mencegah tergelincir saat digunakan.
- b) Stabilitas: Rancang matras agar tetap stabil dan tidak mudah bergeser selama digunakan.

5. Portabilitas

Lipatan: Desain yang dapat dilipat atau dipisah menjadi beberapa bagian untuk penyimpanan yang mudah.

6. Sketsa Desain Awal

- a) Atas: Permukaan datar dengan penutup anti-slip.
- b) Samping: Profil kemiringan yang menunjukkan sudut sekitar 6.84 derajat.

7. Penjelasan Sketsa

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

Dengan desain ini, matras miring dapat digunakan sebagai alat bantu yang efektif untuk latihan senam lantai, khususnya untuk gerakan roll. Desain ini memastikan bahwa alat bantu tersebut aman, nyaman, dan mudah digunakan serta disimpan.

Implementasi Produk (*Implementation*)

Tabel 3. Hasil skala Kecil SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo Roll Depan

No	Jenis Kelamin	Rata-Rata Total	%
1	laki-laki	59,25	74,06%
2	perempuan	58,375	72,96%

Data yang disajikan menunjukkan performa akademik siswa di SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo untuk kategori "Skala Kecil", dibagi berdasarkan jenis kelamin. Rata-rata nilai total siswa laki-laki adalah 59,25, sementara siswa perempuan memiliki rata-rata nilai total sebesar 58,375. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai siswa laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan. Selain itu, persentase performa akademik siswa laki-laki mencapai 74,06%, sedikit lebih tinggi daripada persentase siswa perempuan yang berada di angka 72,96%. Meskipun ada perbedaan kecil, data ini mengindikasikan bahwa performa akademik siswa laki-laki dan perempuan di sekolah ini cukup seimbang, dengan sedikit keunggulan pada siswa laki-laki.

Tabel 4. Hasil Skala Kecil SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo Roll Belakang

No	Jenis kelamin	Rata-rata total	%
1	laki-laki	59,75	74,68%
2	perempuan	58	72,5%

Data performa akademik siswa di SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo untuk kategori "Skala Kecil" pada roll belakang menunjukkan hasil yang sedikit berbeda berdasarkan jenis kelamin. Rata-rata nilai total siswa laki-laki adalah 59,75, sementara siswa perempuan memiliki rata-rata nilai total sebesar 58. Ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Selain itu, persentase performa akademik siswa laki-laki mencapai 74,68%, lebih tinggi dibandingkan dengan persentase siswa perempuan yang sebesar 72,5%. Data ini mengindikasikan bahwa dalam kategori ini, siswa laki-laki menunjukkan performa akademik yang lebih baik dalam

hal rata-rata nilai total maupun persentase performa akademik dibandingkan siswa perempuan.

Tabel 5. Hasil Skala Besar SDN 96 Kota Utara Roll Depan

No	Jenis Kelamin	Rata-Rata Total	%
1	Laki-Laki	58,5	73,12%
2	Perempuan	59,7	74,62%

Data performa akademik siswa di SDN 96 Kota Utara untuk kategori "Skala Besar" pada roll depan menunjukkan hasil yang berbeda berdasarkan jenis kelamin. Rata-rata nilai total siswa laki-laki adalah 58,5, sementara siswa perempuan memiliki rata-rata nilai total yang lebih tinggi, yaitu 59,7. Ini menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki nilai rata-rata yang sedikit lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Selain itu, persentase performa akademik siswa perempuan mencapai 74,62%, lebih tinggi dibandingkan dengan persentase siswa laki-laki yang sebesar 73,12%. Data ini mengindikasikan bahwa dalam kategori ini, siswa perempuan menunjukkan performa akademik yang lebih baik baik dalam hal rata-rata nilai total maupun persentase performa akademik dibandingkan siswa laki-laki.

Tabel 6. Skala Besar SDN 96 Kota Utara Roll Belakang

No	Jenis kelamin	Rata-rata total	%
1	Laki-laki	59,4	74,25%
2	Perempuan	58,2	72,75%

Data performa akademik siswa di SDN 96 Kota Utara untuk kategori "Skala Besar" pada roll belakang menunjukkan perbedaan hasil berdasarkan jenis kelamin. Rata-rata nilai total siswa laki-laki adalah 59,4, sedangkan siswa perempuan memiliki rata-rata nilai total sebesar 58,2. Ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Selain itu, persentase performa akademik siswa laki-laki mencapai 74,25%, lebih tinggi dibandingkan dengan persentase siswa perempuan yang sebesar 72,75%. Data ini mengindikasikan bahwa dalam kategori ini, siswa laki-laki menunjukkan performa akademik yang lebih baik baik dalam hal rata-rata nilai total maupun persentase performa akademik dibandingkan siswa perempuan.

Pembahasan

a. Skala Kecil

Pada penelitian skala kecil media matras miring senam lantai yaitu, tinggi bidang 18 cm, memiliki sudut 200 panjang matras 1,5 meter, lebar 90 cm, panjang tempat berdiri 1,3 meter, lebar tempat berdiri 90 cm.

Data performa akademik siswa di SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo untuk kategori "Skala Kecil" menunjukkan perbedaan hasil berdasarkan jenis kelamin, baik pada roll depan maupun roll belakang.

Pada roll depan, rata-rata nilai total siswa laki-laki adalah 59,25 dengan persentase performa akademik sebesar 74,06%, sedangkan siswa perempuan memiliki rata-rata nilai total sebesar 58,375 dengan persentase performa akademik sebesar 72,96%. Kedua kelompok berada dalam rentang 61% - 80% dan kriteria "Layak".

Sementara itu, pada roll belakang, rata-rata nilai total siswa laki-laki adalah 59,75 dengan persentase performa akademik sebesar 74,68%, sedangkan siswa perempuan memiliki rata-rata nilai total sebesar 58 dengan persentase performa akademik sebesar 72,5%. Kedua kelompok juga berada dalam rentang 61% - 80% dan kriteria "Layak".

Hal ini menunjukkan bahwa performa akademik siswa laki-laki dan perempuan di SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo dalam kategori "Skala Kecil" telah memenuhi kriteria "Layak" dalam skala kelayakan media pembelajaran. Meskipun terdapat sedikit perbedaan antara nilai rata-rata dan persentase performa akademik antara siswa laki-laki dan perempuan, keduanya tetap berada dalam kategori yang sama yang menandakan bahwa media pembelajaran yang digunakan telah efektif dalam mendukung proses belajar mengajar bagi kedua kelompok siswa tersebut.

b. Skala besar

Penelitian yang dilakukan pada uji skala besar meningkatkan ketinggian matras miring dari yang awalnya 18 cm pada skala kecil menjadi 25 cm, media matras miring senam lantai pada skala besar yaitu, tinggi bidang 25 cm, memiliki sudut 27° panjang matras 1,5 meter, lebar 90 cm, panjang tempat berdiri 1,3 meter, lebar tempat berdiri 90 cm.

Data performa akademik siswa di SDN 96 Kota Utara menunjukkan hasil yang berbeda berdasarkan jenis kelamin, baik pada roll depan maupun roll belakang, dalam kategori "Skala Besar".

Pada roll depan, rata-rata nilai total siswa laki-laki adalah 58,5 dengan persentase performa akademik sebesar 73,12%, sedangkan siswa perempuan memiliki rata-rata nilai total sebesar 59,7 dengan persentase performa akademik sebesar 74,62%. Kedua kelompok berada dalam rentang 61% - 80% dan kriteria "Layak".

Sementara itu, pada roll belakang, rata-rata nilai total siswa laki-laki adalah 59,4 dengan persentase performa akademik sebesar 74,25%, sedangkan siswa perempuan memiliki rata-rata nilai total sebesar 58,2 dengan persentase performa akademik sebesar 72,75%. Kedua kelompok juga berada dalam rentang 61% - 80% dan kriteria "Layak".

Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa performa akademik siswa laki-laki dan perempuan di SDN 96 Kota Utara dalam kategori "Skala Besar" telah memenuhi kriteria "Layak" dalam skala kelayakan media pembelajaran. Meskipun terdapat sedikit perbedaan antara nilai rata-rata dan persentase performa akademik antara siswa laki-laki dan perempuan, keduanya tetap berada dalam kategori yang sama, menunjukkan bahwa media pembelajaran yang digunakan efektif dalam mendukung proses belajar mengajar bagi kedua kelompok siswa tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data performa akademik siswa dari dua sekolah, yaitu SDN 89 Sipatana Kota Gorontalo dan SDN 96 Kota Utara, dalam kategori "Skala Kecil" dan "Skala Besar". Meskipun terdapat perbedaan dalam performa akademik antara siswa laki-laki dan perempuan, baik pada kategori "Skala Kecil" maupun "Skala Besar", uji skala kecil mencapai presentase 73,55% sedangkan skala besar mencapai presentase 73,68%. Dalam penggunaan media pembelajaran yang telah dikembangkan telah berhasil mencapai kriteria "Layak" dalam skala kelayakan media pembelajaran. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengembangan media pembelajaran yang telah dilakukan pada materi roll senam lantai dengan menggunakan matras miring pada siswa kelas atas sekolah dasar dapat dianggap berhasil. Media ini telah terbukti memberikan kontribusi yang signifikan dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan efektif bagi siswa dalam memahami materi tersebut. Dengan demikian, rekomendasi dapat diberikan untuk melanjutkan dan meningkatkan penggunaan media pembelajaran ini di lingkungan pendidikan untuk mendukung pencapaian hasil belajar siswa dengan lebih baik.

Referensi

- Abdul Zalil Ashidqy, Ruslan Abdul Gani, Irfan Zinat Achmad, Muhammad Mury Syafei, Tedy Purbangkara, Citra Resita., (2023)., *Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai*
- Desy Getri Sari Gogahu, Tego Prasetyo., (2020)., *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis E-Bookstory Untuk Meningkatkan Literasi Membaca Siswa Sekolah Dasar*
- Gusti Ngurah Arya Yudaparmita., (2020)., *Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Guling Belakang Pada Mahasiswa Pgsd Stahn Mpu Kuturan Singaraja*
- Khoirul Anafi1, Iskandar Wiryokusumo, Ibut Priono Leksono., (2021)., *Pengembangan Media Pembelajaran Model Addie Menggunakan Software Unity 3d*
- Mabrur, Anang Setiawan, Mochamad Zakky Mubarak., (2021)., *Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai*
- M. Firdaus Kafrawi, Himawan Wismanadi, Julianto., (2024)., *Rintisan Alat Bantu Opent Shoulder Trainer Aparatus Lantai Untuk Melatih Gerakan Handstand Pada Cabang Olahraga Senam Artistik*
- Muhrisin., (2023)., *Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN Penimpoh Tahun Pelajaran 2020/2021*
- Ramadin, Didi Yudha Pranata, Irfandi., (2021)., *Pengaruh Model Pembelajaran Gaya Komando Terhadap Keterampilan Roll Depan Dan Roll Belakang Cabang Olahraga Senam Lantai Pada Siswa Sma Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupatenaceh Besar*
- Rusdin, Sri Yanti, Anhar, Al Furkan., (2021)., *Pengembangan Model Variasi Latihan Roll Belakang Cabang Olahraga Senam Lantai untuk Meningkatkan Kemampuan Roll Belakang pada Peserta Club Persatuan Senam Indonesia Kota Bima*
- Sugiyono, 2020. Metode Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Yolanda Febrita, Maria Ulfah., (2019)., *Peranan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*