



Efektivitas Bidang Miring Pada Mata Pelajaran Senam Lantai Gerakan Rol Depan Siswa SDN 93 Kota Jambi Secara *Blended Learning*

The Effectiveness of Inclined Fields in The Subject of Floor Gymnastics Front Roller Movement students of SDN 93 Jambi City In Blended Learning

ALDO YULIO SYAHDAN SIREGAR¹, ATRI WIDOWATI²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Corresponding author : aldojulio717@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 28- 03 - 2022	<p>The purpose of this study is to help problems and motivate grade 3 students of SDN 93 Jambi City in carrying out the Front Roller movement. This study used a pseudo-experimental method, in this study there was a group of experiments that were deliberately given treatment. This study used One Group Pretest-Posttest Design, which is one group that was given treatment, but before the treatment was given first the initial test (pretest), then ended the final test treatment (posttest). Based on the results of the data analysis of the calculated L value for the initial test data and the final test sequentially $0.0795 < L_{table} 0.1265$; $0.0681 < L_{table} 0.1265$. So based on the analysis of this data, it can be concluded that the initial test data and the final test are normally distributed. At the significance level $\alpha = 0.05$, the table $F = 3.23$ is obtained. Then $F_{count} (1.77) < F_{table} (3.23)$ then homogeneous variant. Price comparison between t count and present value in the distribution table - t, for the real level of $\alpha = 0.05$ obtained $t_{count} (25.81) > t_{table} (1.6772)$. From the results of this study, there is the effectiveness of the inclined field in the subject of floor gymnastics, the front roller movement of students of SDN 93 Jambi City in blanded learning with $t_{count} > t_{Table}$.</p> <p>Keywords: Front Roller, Blanded Learning</p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihnan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu permasalahan dan memotivasi siswa kelas 3 SDN 93 Kota Jambi dalam melakukan gerakan Rol Depan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Penelitian ini menggunakan <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> yaitu satu kelompok yang diberi perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu tes awal (<i>pretest</i>), kemudian diakhiri perlakuan tes akhir (<i>posttest</i>). Berdasarkan hasil analisis data nilai L hitung untuk data tes awal dan tes akhir secara berurutan $0.0795 < L_{tabel} 0,1265$; $0.0681 < L_{tabel} 0,1265$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh F tabel = 3,23. Maka Fhitung (1,77) < Ftabel (3,23) maka varian homogeny. Perbandingan harga antara t hitung dengan nilai presentil pada tabel distribusi - t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh t hitung (25,81) > t tabel (1,6772). Dari</p>

hasil penelitian ini terdapat efektivitas bidang miring pada mata pelajaran senam lantai gerakan rol depan siswa SDN 93 Kota Jambi secara blanded learning dengan t Hitung $>$ t Tabel.

Kata Kunci : Rol Depan, Blanded Learning



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani manusia dapat lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pendidikan jasmani juga harus sudah ditanamkan sejak usia dini, karena pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak dan dapat menjadi bentuk pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang untuk anak.

Pelajaran pendidikan jasmani harus memanfaatkan hari-hari aktif sekolah, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik dan aktivitas fisik siswa untuk membuat pondasi hidup yang aktif dan sehat dengan salah satu solusi yaitu dengan menerapkan olahraga berbasis permainan.

Senam lantai rol belakang adalah gaya gerakan senam yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan 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.

Beberapa kesulitan yang sering dihadapi oleh para pemula adalah sulit mengguling lurus ke belakang. Umumnya kesalahan itu karena terhambat oleh bagian kepala. Oleh sebab itu yang perlu dilakukan agar kepala tidak menjadi penghalang maka ketika posisi akhir guling, maka kepala harus tetap dalam keadaan di dekatkan ke dagu. Kemudian, kedua telapak tangan harus ikut membantu mendorong ke atas anggota badan bagian atas agar badan mudah mengguling ke belakang. Secara rinci kesalahan yang sering terjadi adalah kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang tepat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

Senam lantai merupakan bagian dari senam artistic. Senam lantai merupakan dasar dari berbagai senam. Menurut restiani (2010:10-24), ada beberapa jenis senam, diantaranya: Senam lantai, contohnya seperti gerakan berguling, gerakan kayang, sikap lilin, gerakan guling lenting, gerakan berguling ke depan, dan gerakan berdiri tangan atau *hands stand*.

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Sutrisno & Khafadi, 2010). Senam lantai merupakan bagian dari senam yang terdapat pada *Federation Internationale de Gymnastique* yang termasuk senam *artistic* (Wisahati & Santosa, 2010).

Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau matras (Mashar & Dwinarhayu, 2010). Olahraga senam lantai merupakan salah satu unsur pendidikan yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat, pengembangan jasmani, pembinaan mental, dan pengendalian emosional, serta pembinaan disiplin yang sangat tinggi (Aka, 2009).

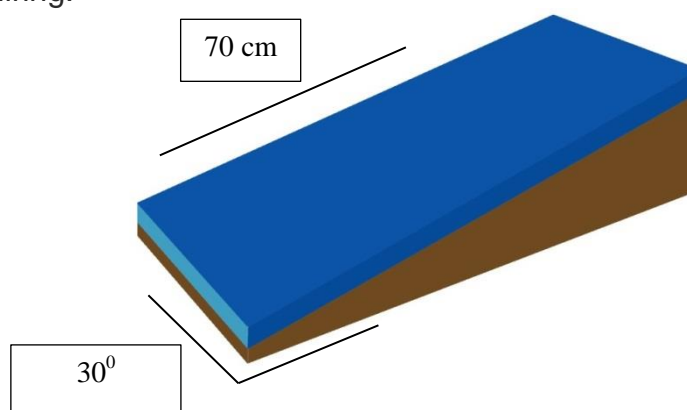
Senam dapat diartikan sebagai bentuk gerakan fisik yang sistematis yang dapat dilakukan pada lantai maupun matras. Senam sendiri terbagi atas senam artistik, senam aerobik, senam lantai, dan senam irama yang masing-masing terdapat aturan yang baku. Secara umum, senam merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Mulhim, 2014).

Dalam olahraga senam, ada enam komponen utama fisik yang harus dimiliki oleh pesenam, yaitu diantaranya adalah kecepatan daya, kekuatan isometrik dan ledakan, daya tahan kekuatan, dan fleksibilitas dinamis dan statis (Mkaouer, Hammoudi-Nassib, Amara, & Chaabène, 2018). Selain komponen fisik, ada juga faktor psikologis atau mental yang harus dimiliki oleh para pesenam salah satu komponen psikologis tersebut yaitu adalah motivasi. Kekuatan pendorong motivasi yang kuat sangat penting untuk melakukan latihan senam tingkat tinggi dan melatihnya setiap hari (Munkácsi, Kalmár, Hamar, Katona, & Dancs, 2012). Kedua faktor tersebut, yaitu fisik dan psikologis merupakan hal yang dominan untuk membuat seorang individu lebih cepat dalam menguasai setiap tahapan pembelajaran jasmani, terutama senam.

Guling ke depan atau rol depan adalah berguling kedepan atau bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Rol depan merupakan salah satu jenis gerakan dasar untuk senam lantai dimana atlet akan menggulingkan tubuhnya kearah depan dalam posisi seperti jungkir balik, namun dengan teknik tertentu sehingga gerakan tersebut tampak teratur dan indah untuk dilihat.

Roji (2007 : 113-114) mengemukakan berguling kedepan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggang dan panggul bagian belakang. Menurut Aka (2009: 72), berguling yang dimaksudkan di sini adalah aktivitas gerak tubuh dengan membulatkan badan sedemikian rupa hingga berguling kearah sisiyang lain (rol) dengan kakinya ditebuk. Sebagai isyarat pokok pelaksanaan gerak dasar berguling adalah punggung menyentuh dasar lantai

Matras adalah alas lantai untuk olahraga loncat senam dan sebagainya. Miring adalah berkenaan dengan sisi yang satu lebih tinggi dari sisi yang lain, rendah sebelah tidak datar atau landai. Matras miring dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran senam lantai rol depan. Jadi yang penulis maksud dengan matras bidang miring dalam penelitian ini adalah kasur tebal dan padat yang berisi kapuk atau sabut kelapa, digunakan sebagai alas untuk melakukan bentuk latihan-latihan senam lantai yang dibuat menjadi bidang miring, yaitu dua buah matras yang ditumpuk, dengan posisi satu matras diletakkan memanjang dan satu matras melebar, yang memiliki sudut 30° dan memiliki panjang 70 cm. Contoh gambar matras bidang miring:



Gambar 1 Matras Bidang Miring

Sehubungan dengan kemajuan zaman, termasuk di dalamnya perkembangan teknologi, komunikasi, dan informatika, pasti masyarakat tak asing dengan istilah *blended learning*. Meski sudah tak asing dengan istilah *blended learning*, banyak yang belum tahu apa itu *blended learning* yang belakangan kerap dibicarakan.

Di tengah perkembangan zaman, pembelajaran dengan metode *e-learning* kini sedang terus dikembangkan di dunia pendidikan seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Salah satu metode *e-learning* yang dijalankan adalah metode pembelajaran *blended learning*. Hal ini dilakukan karena canggihnya teknologi pada akhirnya akan mempengaruhi metode pembelajaran.

Terutama sejak pengaruh wabah *Covid-19* dan masa pandemi *Covid-19* ini, sektor pendidikan juga dituntut melakukan proses belajar mengajar dengan sistem yang berbeda dengan biasanya. Jika biasanya kondisi belajar mengajar (KBM) berjalan secara tatap muka, sejak 1 tahun lebih belakangan ini, peserta didik dan guru harus melangsungkan KBM secara daring.

Regulasi untuk *e-learning* atau *Blended Learning* saat ini juga sedang digodok oleh pemerintah, seperti yang diungkapkan oleh Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Muhammad Nasir mengatakan “regulasi penyelenggaraan *e-learning* atau kuliah secara daring dalam waktu dekat akan diterbitkan pemerintah.”

Untuk beralih dari model pembelajaran tatap muka atau bertemu secara langsung, lalu berubah menjadi daring (*online*) itu sangat membutuhkan *effort* dan biaya yang tidak sedikit. Namun ini bisa dimulai dengan model *Blended Learning*. Apa itu *blended learning*? Model *Blended Learning* adalah pada dasarnya merupakan gabungan keunggulan pembelajaran yang dilakukan secara tatap-muka dan secara *virtual*.

Menurut Semler (2005) “*Blended learning combines the best aspects of online learning, structured face-to-face activities, and real world practice. Online learning systems, classroom training, and on-the-job experience have major drawbacks by themselves. The blended learning approach uses the strengths of each to counter the others’ weaknesses.*”

Terjemahan menurut Semler (2005) “Pembelajaran terpadu menggabungkan aspek terbaik dari pembelajaran *online*, aktivitas tatap muka terstruktur, dan praktik dunia nyata. Sistem pembelajaran *online*, pelatihan di kelas, dan pengalaman di tempat kerja memiliki kelemahan utama sendiri. Pendekatan *blended learning* menggunakan kekuatan masing-masing untuk melawan kelemahan yang lain.”

Blended learning adalah sebuah kemudahan pembelajaran yang menggabungkan berbagai cara penyampaian, model pengajaran, dan gaya pembelajaran, memperkenalkan berbagai pilihan media dialog antara fasilitator dengan orang yang mendapat pengajaran. *Blended learning* juga sebagai sebuah kombinasi pengajaran langsung (*face-to-face*) dan pengajaran *online*, tapi lebih daripada itu sebagai elemen dari interaksi sosial.

Blended learning merupakan pembelajaran yang didukung oleh kombinasi efektif dari cara penyampaian, cara mengajar dan gaya pembelajaran yang berbeda serta ditemukan pada komunikasi terbuka diantara seluruh bagian yang terlibat dengan pelatihan”. Sedangkan untuk keuntungan dari penggunaan *blended learning* sebagai sebuah kombinasi pengajaran langsung (*face-to-face*) dan pengajaran *online*, tapi lebih daripada itu sebagai elemen dari interaksi sosial yaitu:

- a. Adanya interaksi antara pengajar dan siswa
- b. Pengajaran pun bisa secara *online* ataupun tatap muka langsung
- c. *Blended Learning = combining instructional modalities (or delivery media)*
- d. *Blended Learning = combining instructional methods*

Manfaat dari penggunaan *e-learning* dan juga *blended learning* dalam dunia pendidikan saat ini adalah *e-learning* memberikan fleksibilitas dalam memilih waktu dan tempat untuk mengakses pelajaran. Siswa tidak perlu mengadakan perjalanan menuju tempat pelajaran disampaikan, *e-learning* bisa dilakukan dari mana saja baik yang memiliki akses ke Internet ataupun tidak.

Dilakukannya pembelajaran dengan metode *blended learning* atau menggunakan *e-learning* yang sudah berjalan selama beberapa waktu belakangan ini memiliki manfaat dan keuntungan yang beragam. Pembelajaran *blended learning* ini memberikan fleksibilitas pada siswa dalam memilih waktu dan tempat untuk mengakses materi pembelajaran.

Sehingga siswa tidak perlu melakukan perjalanan menuju ke sekolah untuk mendapat pembelajaran, tetapi bisa mendapat materi pembelajaran dari mana saja dan kapan saja. Selain itu, ada beragam manfaat lainnya dari metode pembelajaran *blended learning*.

Oleh sebab itu, metode *blended learning* ini memicu siswa lebih aktif sehingga peristiwa kepasifan siswa tidak akan sesering mungkin ditemukan. Siswa mampu mengakses materi dan aktivitas pembelajarannya masing-masing sehingga siswa dituntut untuk aktif dalam belajar.

Hingga saat ini, ada macam-macam atau jenis model *blended learning* yang sudah dikembangkan. Berikut ini adalah beberapa jenis *blended learning* yang sudah diterapkan oleh berbagai lembaga pendidikan di berbagai belahan dunia.

1. *Station Rotation Blended Learning*

Station-rotation blended learning adalah penggabungan ketiga stasiun atau spot di dalam satu jam tatap muka dan kemudian dibagi menjadi tiga bagian. Misalkan satu tatap muka terdiri dari 90 menit durasi pembelajaran, maka waktu 90 menit tersebut dibagi menjadi tiga waktu yang masing-masing berisi tahapan di dalam spot yang berbeda berdurasi 30 menit. Ketiga spot tersebut terdiri di antaranya *online instruction, teacher-led instruction, dan collaborative activities and stations*.

2. *Lab Rotation Blended Learning*

Metode selanjutnya yakni metode *lab rotation blended learning* ini hampir mirip dengan *station rotation blended learning*, yaitu memungkinkan siswa memiliki kesempatan untuk memutar stasiun melalui jadwal yang telah ditetapkan, namun dilakukan menggunakan laboratorium khusus.

Penggunaan laboratorium khusus ini memungkinkan dilakukannya pengaturan jadwal yang fleksibel dengan guru atau pengajar. Sehingga metode *lab rotation blended learning* ini diperlukan laboratorium komputer.

3. *Remote Blended Learning atau Enriched Virtual*

Metode pembelajaran *remote blended learning atau enriched virtual* ini siswa dituntut menyelesaikan pembelajaran daring dan mereka bisa hanya melakukan pembelajaran tatap muka dengan dosennya sesuai kebutuhannya saja atau sesekali. Pendekatan ini berbeda dengan model pendidikan *flipped classroom*, terutama di dalam keseimbangan waktu.

Di dalam metode pembelajaran *remote blended learning atau enriched virtual* ini, siswa tidak akan belajar secara tatap muka dengan guru setiap hari, tetapi dalam pengaturan *flipped*. Sehingga siswa dapat menyelesaikan tujuan pembelajarannya secara individu.

4. *Flex Blended Learning*

Flex blended learning ini termasuk di dalam jenis model *blended learning* yang mana pembelajaran daring menjadi inti atau hal utama sehingga menjadi tulang punggung pembelajaran siswa, meski begitu tetap masih didukung dengan aktivitas

pembelajaran tatap muka atau luring. Paling utama, siswa memulai pembelajaran daring kemudian melanjutkan pembelajaran di dalam kelas dengan jadwal yang fleksibel disesuaikan secara individual di dalam berbagai modalitas pembelajaran.

5. *Flipped Classroom Blended Learning*

Flipped classroom blended learning ini merupakan versi yang paling banyak dikenal dan juga dilakukan. *Flipped classroom* ini dimulai dengan pembelajaran siswa yang dilakukan secara daring, baik di luar kelas atau di rumah dengan materi yang sudah disiapkan sebelumnya.

6. *Individual Rotation Blended Learning*

Individual rotation blended learning ini merupakan model pembelajaran yang memungkinkan siswa untuk memutar materi melalui stasiun-stasiun sesuai dengan jadwal individu yang ditetapkan oleh guru atau oleh algoritma perangkat lunak komputer. Berbeda dengan model rotasi lainnya, *individual rotation blended learning* ini tidak menuntut siswa harus pindah dari stasiun satu ke stasiun yang lain, mereka hanya perlu memutar kanal aktivitas yang dijadwalkan pada daftar putar mereka.

7. *Project-based Blended Learning*

Metode *project-based blended learning* ini merupakan model pembelajaran yang mana siswa dapat menggunakan pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh maupun pembelajaran luring atau tatap muka dan melakukan kolaborasi untuk merancang, mengulang, dan menyelesaikan tugas pembelajaran berbasis proyek.

8. *Self-directed Blended Learning*

Metode pembelajaran *self-directed blended learning* meminta siswa menjalankan kombinasi pembelajaran daring dan tatap muka di dalam pembelajaran inkuiri untuk mencapai tujuan pembelajaran formal. Mereka akan terhubung dengan guru secara fisik dan digital, karena pembelajaran diarahkan sendiri.

9. *Blended Learning Inside-Out*

Metode pembelajaran *inside-out* dirancang akan selesai atau berakhir di luar kelas, artinya dengan memadukan kelebihan-kelebihan tatap muka fisik dan digital. Namun, model *inside-out* ini masih menonjolkan pembelajaran di kelas dan pembelajaran daring hanya berfungsi sebagai penguat pembelajaran.

10. *Blended Learning Outside-in*

Berbeda dengan pembelajaran *blended learning inside-out*, *outside-in* ini diawali dengan pembelajaran dari lingkungan fisik dan digital *non-akademik* yang biasa digunakan siswa setiap hari, kemudian diakhiri di dalam ruang kelas. Dengan demikian, pembelajaran di dalam kelas ini akan lebih dalam dan kaya serta efektif.

11. *Supplemental Blended Learning*

Model pembelajaran ini menuntut siswa mampu menyelesaikan pembelajaran daring secara penuh untuk melengkapi berbagai pembelajaran tatap muka, atau sebaliknya, menyelesaikan pembelajaran tatap muka untuk melengkapi pembelajaran secara daring yang sudah diperoleh. Artinya, metode *supplemental blended learning* ini adalah pelengkap dan tujuan pencapaiannya dapat dipenuhi dalam satu ruang, sementara ruang lainnya memberi pengalaman tambahan yang spesifik bagi siswa. Pengalaman tambahan ini tidak akan mereka dapatkan jika mereka menggunakan satu cara saja.

12. *Mastery-based Blended Learning*

Metode *mastery-based blended learning* ini menuntut siswa melakukan pembelajaran daring dan pembelajaran tatap muka secara bergiliran. Tujuan dilakukannya metode ini adalah pembelajaran berbasis penguasaan. Desain dan proporsi pembelajaran daring dan tatap muka dibangun atas dasar penguasaan kompetensi tertentu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Adapun rencana penelitian ini menggunakan *One Group Pritest-Postest Design* yaitu satu kelompok yang diberi perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu tes awal (*pritest*), kemudian diakhiri perlakuan tes akhir (*posttest*)

Pada subjudul ini, peneliti akan menggunakan beberapa teknik pengumpulan dan pengolahan data, teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak rol depan yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skilltest*).
2. Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran.

Menurut Arikunto (2010:149), instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data. Dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan bagaimana kemampuan dan hasil belajar murid senam lantai rol depan pada murid di SDN 93 kota jambi. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen tes unjuk kerja rol depan, terutama rol depan kaki di tekuk. Setelah data dari pengamatan terkumpul dengan benar maka langkah untuk selanjutnya yaitu melakukan pengolahan dan menganalisis data tersebut. Untuk mengetahui tentang seberapa besar pengaruh pendekatan bermain yang diberikan terhadap pembelajaran penjas maka peneliti melakukan pengolahan data dan menganalisisnya dengan menggunakan rumus pada statistik dan menurut Nurhasan (2002).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian membahas tentang beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui hasil dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian membahas mengenai deskripsi data, persyaratan uji analisis yang meliputi, uji normalitas dan uji homogenitas varians, serta uji hipotesis penelitian.

Setelah dilakukan tes awal kemudian di berikan perlakuan dan diakhiri dengan tes akhir maka diperoleh data gerakan rol depan. Data yang diperoleh akan di analisis dengan Uji -t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Adapun data yang diperoleh sebagai berikut tes awal diperoleh rata-rata sebesar 51,41 Standar Deviasi 4,78 dengan nilai terbaik 60 dan kemampuan terendah 40 serta rentang 20.

Data hasil tes akhir gerakan roll depan dengan bidang miring didapat rata-rata sebesar 67,18 Standar Deviasi 3,60 dengan nilai terbaik 73 dan kemampuan terendah 57 dengan rentang 16. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Data Hasil Tes Penelitian

Sumber Variasi	N	Rentang	Skor Maksimum	Skor Minimum	Mean	Standar Deviasi
Tes Awal	49	20	60	20	51,41	4,78
Tes Akhir	49	16	73	57	67,18	3,60

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat efektivitas bidang miring pada mata pelajaran senam lantai gerakan rol depan siswa SDN 93 Kota Jambi secara *blended learning* akan digunakan analisis statistik yaitu analisis perbedaan uji - t, sebelum dilakukan uji - t maka perlu dilakukan uji normalitas, uji homogenitas varians.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai L hitung untuk data tes awal dan tes akhir secara berurutan $0.0795 < L_{\text{Tab } 0,1265}$; $0.0681 < L_{\text{Tab } 0,1265}$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berdistribusi normal hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini

Tabel 2 Hasil Analisis Uji Liliefors

Sumber Variasi	L _{hitung}	L _{table}	Kriteria
Tes awal	0,0795	0,1265	Normal
Tes akhir	0,0681		Normal

Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F_{\text{tabel}} = 3,23$. Maka $F_{\text{hitung}} (1,77) < F_{\text{tabel}} (3,23)$ maka varian homogen. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel berikut :

Tabel 3 Hasil analisis uji f

Sumber Variasi	F _{hitung}	F _{tabel}	Kriteria
Tes awal dan tes akhir	1,77	3,23	Homogen

Hasil analisis data yang diperoleh dari uji t dengan menggunakan perhitungan Statistics menunjukkan data sebagai berikut :

Tabel 4 Analisis Uji t Untuk Melihat Peningkatan

Sumber variasi	N	Mean	Standar deviasi	t _{hitung}	t _{tabel}	Ket
Tes Awal	49	15.78	4,28	25,81	1,6772	Signifikan
Tes Akhir						

Dari tabel diatas dapat diketahui dengan jumlah sampel 49, mean 15,78, Standar Deviasi 4,28 dan $t_{\text{hitung}} 25,81$ untuk melihat apakah hipotesis H_0 atau hipotesis H_a yang diterima sesuai dengan penjelasan diatas maka dibandingkan harga t_{hitung} dengan harga t_{tabel} . Perbandingan harga antar t_{hitung} dengan nilai presentil pada tabel distribusi - t, untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 48$ diperoleh $t_{\text{hitung}} (25,81) > t_{\text{tabel}} (1,6772)$. Ini berarti hipotesis H_a yang diterima dan H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat efektivitas bidang miring pada mata pelajaran senam lantai gerakan rol depan siswa SDN 93 Kota Jambi secara *blended learning* dengan $t_{\text{Hitung}} > t_{\text{Tabel}}$.

Pelajaran pendidikan jasmani harus memanfaatkan hari-hari aktif sekolah, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik dan aktifitas fisik siswa untuk membuat pondasi hidup yang aktif dan sehat dengan salah satu solusi yaitu dengan menerapkan olahraga berbasis permainan. Rol Depan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi, kedua lengan lurus kedepan. Luruskan tungkai badan condong kedepan, tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, tengkuk pada matras. Saat punggung mengenai matras, bongkokkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak, gerakan mengguling diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering atau tangan lurus dengan pandangan lurus kedepan.

Senam lantai rol belakang adalah gaya gerakan senam yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan 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 dliapat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap t_{tabel} dalam taraf signifikansi 5% dari $(df) = n - 1 = 48$. apabila t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis pada test awal dan test akhir diperoleh harga t_{hitung} sebesar 25,81 bila dibandingkan dengan t_{tabel} 1,6772 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ini menunjukkan terdapat efektivitas bidang miring pada mata pelajaran senam lantai gerakan rol depan siswa SDN 93 Kota Jambi secara *blended learning*.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat diambil keputusan bahwa terdapat efektivitas bidang miring pada mata pelajaran senam lantai gerakan rol depan siswa SDN 93 Kota Jambi secara *blended learning*.

DAFTAR RUJUKAN

- Aka, Biasworo Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan Bugardengan Senam Lantai*. Jakarta : Grasindo.
- Ardhian Nurochman. 2017. *Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Cooperative Learning Dalam Pembelajaran Senam Lantai Untuk Mengembangkan Keterampilan Gerak Roll Depan*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Arikunto, S. 2009. *Dasar-Dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai
- Fratiwi, E., Syah, H., & Muhsan, M. (2021). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan*. Sportify Journal, 1(1), 19-28
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137-145.
- Hartono. 2019. *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: Zanafa Publishing.
- MUNSIR, M. (2021). *Upaya meningkatkan kemampuan pembelajaran senam lantai roll depan melalui modifikasi alat pada siswa SDN 469 kalewangan kecamatan Larompong kabupaten Luwu* (Doctoral disertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO)
- Nasution, M. K. (2018). Penggunaan metode pembelajaran dalam peningkatan hasil belajar siswa. *Studia Didaktika*,
- Risnawati, R., Mentara, H., & Marhadi, M. Meningkatkan hasil belajar *rol depan melalui penelekatan modifikasi pada siswa kelas V SDN bohontobungku kecamatan bungku tengah*. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 3(11).
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Widowati, Atri dan Rasyono. 2018. *Senam Dasar*. Jambi. Salim Media Indonesia