

Perbedaan Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Tali Dan Bantuan Teman Terhadap Peningkatan Keterampilan *Back Handspring*

Yulingga Nanda Hanief

Dosen Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri

ynh90@unpkediri.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) Perbedaan pengaruh penggunaan alat bantu tali dan bantuan teman terhadap peningkatan keterampilan *back handspring*, 2) Manakah media yang lebih efektif pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan *back handspring*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa putra semester 3 tahun akademik 2015/2016 program studi penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri berjumlah 97 mahasiswa yang terbagi dalam 6 (enam) kelas. Teknik sampling yang digunakan adalah *systematic random sampling*. Pengambilan sampel berdasarkan kelipatan 3 (tiga) sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 30 mahasiswa. Seluruh data yang diperlukan dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran terhadap keterampilan *back handspring* dengan tes keterampilan *back handspring*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut; 1) Ada perbedaan pengaruh penggunaan alat bantu tali dan bantuan teman terhadap peningkatan keterampilan *back handspring*, $t_{hitung} = 2,88231 > t_{tabel} = 1,761$ dengan taraf signifikansi 5%; 2) Media alat bantu tali lebih efektif pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan *back handspring*, peningkatan kelompok 1 (16,774%) lebih besar daripada peningkatan kelompok 2 (10,651%).

Kata kunci : Media pembelajaran, *back handspring*.

Senam adalah suatu latihan tubuh yang diciptakan secara sistematis dan teratur, dan setiap gerakannya memberi manfaat kepada orang-orang yang melakukannya, guna mencapai tujuan yang diinginkan. Agus Margono (2009: 19) mengemukakan bahwa: “Senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”.

Senam artistik sering diperlombakan baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional, seperti POPDA, PORPROV, POPNAS, KEJURNAS, PON, *SEA Games*, Olimpiade. Senam dikembangkan oleh induk organisasi dengan nama Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) dan organisasi senam dunia dengan nama *Federation International De La Gymnastic* (FIG).

Senam artistik terbagi menjadi dua yaitu senam artistik putra dan senam artistik putri. Masing-masing mempunyai nomor perlombaan yang berbeda. Menurut Agus Margono (2009: 79) senam artistik putra terdiri dari enam alat, yaitu:

- 1) Lantai (*floor exercise*)
- 2) Gelang-gelang (*rings*)
- 3) Kuda Pelana (*pommeld horse*)
- 4) Palang Sejajar (*parallel bars*)
- 5) Palang Tunggal (*horizontal bar*)
- 6) Meja Lompat (*vaulting table*)

Sedangkan nomor senam artistik putri terdiri dari empat alat, yaitu:

- 1) Meja Lompat (*vaulting table*)
- 2) Palang Bertingkat (*uneven bars*)
- 3) Balok Keseimbangan (*balance beam*)
- 4) Lantai (*floor exercise*)

Salah satunya di nomor senam lantai yang pada umumnya disebut *floor exercise*. Senam lantai menurut Agus Margono (2009: 79) yaitu latihan senam yang dilakukan di atas matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Senam memiliki beragam gerak yang sangat kompleks, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, sikap lilin, meroda, dll.

Jurnal Internasional dari Chenfu Huang and Gin-Shu Hsu dengan judul *Biomechanical Analysis Of Gymnastic Back Handspring* memaparkan bahwa, "*The floor exercise is the foundation for learning the basic gymnastics movement including jumping, turning, rolling, and flipping*".

Menurut Agus Mahendra (2000: 20-22) kemampuan senam selalu dibangun atas dasar gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif. Dalam senam lantai banyak sekali macam gerakan yang harus dikuasai oleh

pesenam. Namun pada dasarnya bentuk-bentuk gerakan senam lantai bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet.

Salah satu gerakan yang ada dalam senam adalah gerak melenting ke belakang dengan tumpuan tangan (*flic-flac*). Gerakan ini dapat disebut sebagai *back handspring*. Gerakan *back handspring* menekankan pada kelentukan tolok dan kekuatan lengan.

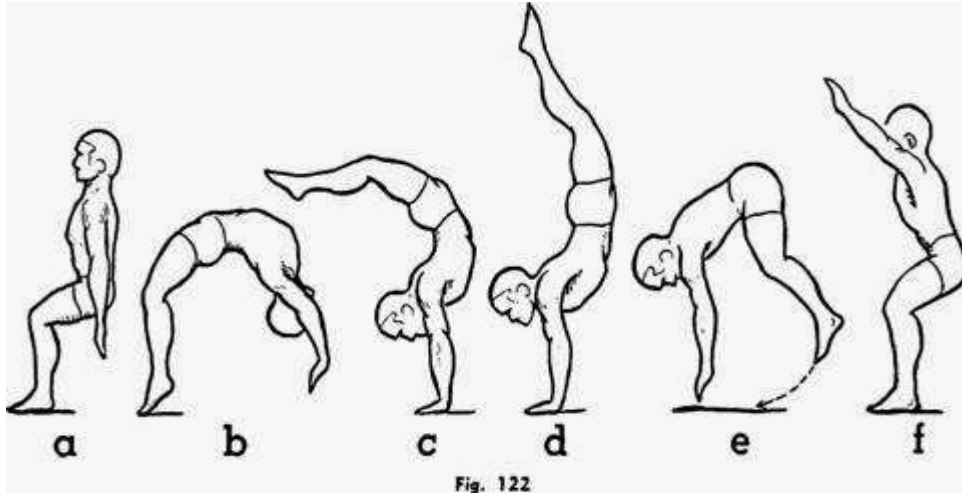


Fig. 122

Gambar 1 Gerakan *back handspring* atau *flic-flac*

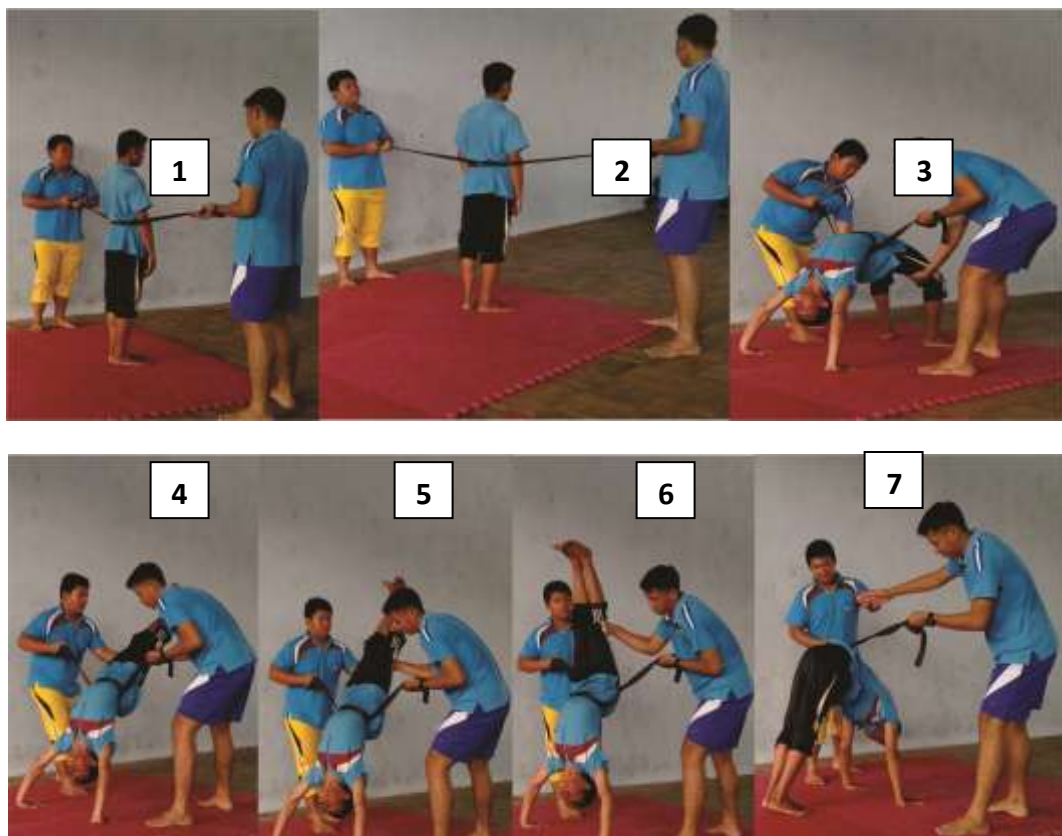
Jurnal Internasional dari Chenfu Huang and Gin-Shu Hsu dengan judul *Biomechanical Analysis Of Gymnastic Back Handspring* memaparkan bahwa, "The back handspring is one of the important skills in floor exercise and is a basic building block for many gymnastic routines".

Pencapaian prestasi cabang olahraga senam juga ditentukan dari kemampuan seorang pembina atau pelatih dalam mengembangkan teknik mengajar dan menggunakan media pembelajaran yang tersedia untuk menunjang keberhasilan dalam belajar suatu keterampilan gerak yang baru. Penggunaan media pembelajaran sebagai alat bantu membuat anak tidak akan mudah merasa bosan. Salah satu manfaat menggunakan media pembelajaran sebagai alat bantu adalah dapat menyampaikan materi yang diberikan dengan lebih mudah kepada peserta didik, juga akan membuat anak semakin merasa tertarik dan menimbulkan rasa keingintahuan yang besar.

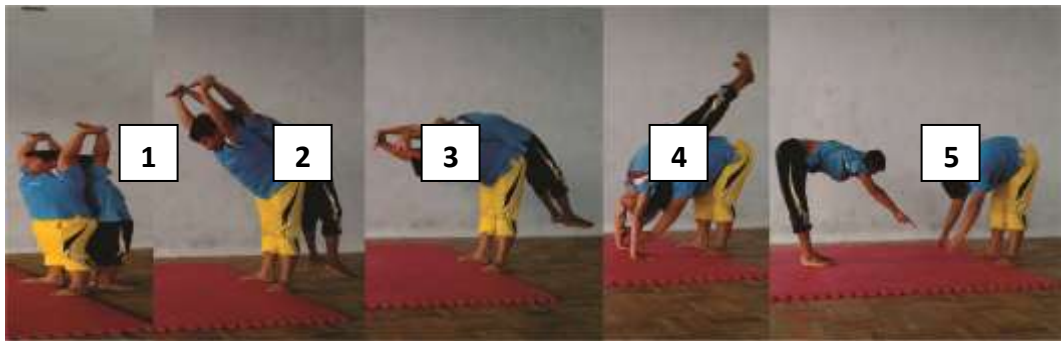
Penerapan penambahan alat bantu yang tepat dalam proses pembelajaran keterampilan *back handspring* juga akan memberikan peluang bagi pembina atau pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pembina atau pelatih karena terhambatnya proses pembelajaran senam dan faktor kurang memadainya fasilitas senam yang tersedia.

Penggunaan alat bantu tali yang dimaksud adalah tali yang terbuat dari bahan yang tidak mudah putus, dalam hal ini tali yang digunakan adalah sabuk beladiri tae kwon do. Tali tersebut kemudian di ikat pada pinggang mahasiswa untuk kemudian melakukan kayang dan dilanjutkan gerakan kedua kaki berbalik ke belakang. Hal ini dimaksudkan agar gerakan *back handspring* dapat dilakukan dengan baik terutama membantu memudahkan mahasiswa melenting kebelakang secara perlahan-lahan.

Sedangkan latihan gerakan *back handspring* dengan bantuan teman, yaitu salah satu teman berdiri di atas matras dengan menghadap ke matras dan salah satu mahasiswa berdiri membelakangi teman tersebut, kemudian teman yang berperan untuk membantu melakukan gerakan, memegang kedua tangan dari mahasiswa yang akan melakukan kayang ke belakang, kedua tangan yang dipegang diletakkan (menumpu) pada matras sehingga secara perlahan kedua kaki mahasiswa yang melakukan gerakan dapat dibalikan ke matras untuk berdiri.



Gambar 1 Rangkaian gerakan *back handspring* dengan alat bantu tali



Gambar 2 Rangkaian gerakan *back handspring* dengan bantuan teman

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

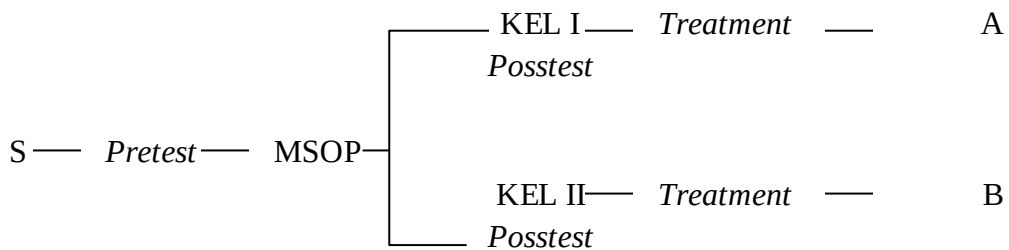
1. Perbedaan pengaruh penggunaan alat bantu tali dan bantuan teman terhadap peningkatan keterampilan *back handspring*.
2. Manakah media yang lebih efektif pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan *back handspring*.

METODE

Rancangan dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Sugiyanto, 1994: 21).

Adapun rancangan penelitian yaitu “*Pretest –Posstest Design* “. Gambar rancangan penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

S = Subjek

Pre-test = Tes awal Keterampilan *back handspring*

MSOP = *Matched Subjek Ordinal Pairing*

KEL I = Kelompok I

KEL II = Kelompok II

Treatment A = Latihan dengan alat bantu tali

Treatment B = Latihan dengan bantuan teman

Post-test = Tes akhir Keterampilan *back handspring*

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa putra semester 3 tahun akademik 2015/2016 program studi penjasokesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri berjumlah 97 mahasiswa yang terbagi dalam 6 (enam) kelas. Teknik sampling yang digunakan adalah *systematic random sampling*. Pengambilan populasi berdasarkan kelipatan 3 (tiga) sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 30 mahasiswa.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Untuk tes dan pengukuran terhadap keterampilan *back handspring* mengacu pada tes keterampilan *back handspring* (Suyati, dkk, 1994: 157) dan pemotongan gerak berpedoman pada *Code of Point Gymnastic* 2009.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas (*Liliefors*) dan uji homogenitas (*Bartlet*) dan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh menggunakan uji t dengan taraf signifikansi sebesar 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
Kelompok 1	15	5,8	3,9	0,1964	0,220
Kelompok 2	15	4,4	2,63	0,1709	0,220

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 yang dilakukan pada kelompok 1 diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1964$. Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1709$. Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 2 termasuk berdistribusi normal.

Tabel 2 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{tabel 5%}
Kelompok 1	15	1,662222	0,8477564	2,53
Kelompok 2	15	1,893333		

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel 2 yang dilakukan diperoleh nilai $F_{hitung} = 0,8477564$. Sedangkan db= 14 lawan 14, angka $F_{tabel} = 2,53$, ternyata nilai $F_{hitung} = 0,8477564$ lebih kecil dari $F_{tabel5\%} = 2,53$. Karena $F_{hitung} < F_{tabel5\%}$, maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen.

Tabel 3 Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1.

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	15	72,733	14,637	1,761

Tes Akhir	15	84,933		
------------------	----	--------	--	--

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan pada tabel 3 dengan analisis statistik *t-test* kelompok 1 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 14,637 dan t_{tabel} dengan $N=15$, $db=15-1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,761. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa antara hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 4 Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$T_{\text{tabel}} 5\%$
Tes Awal	15	72,233	6,925	1,761
Tes Akhir	15	81,033		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan pada tabel 4 dengan analisis statistik *t-test* kelompok 2 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 6,925 dan t_{tabel} dengan $N=15$, $db=15-1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,761. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, sehingga dapat disimpulkan hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{\text{tabel}} 5\%$
Kelompok 1	15	84,933	2,88231	1,761
Kelompok 2	15	81,033		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan pada tabel 5 dengan analisis statistik *t-test* antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 2,88231 dan t_{tabel} dengan $N=15$, $db=15-1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,761. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, sehingga dapat disimpulkan hipotesis nol ditolak. Berdasarkan hasil tersebut bahwa hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 6 Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan *Back Handspring* antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan
Kelompok 1	15	72,733	84,933	12,2	16,774%
Kelompok 2	15	72,233	81,033	7,8	10,651%

Berdasarkan hasil perhitungan persentase peningkatan keterampilan *back handspring* pada tabel 6 diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan sebesar 16,774%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan sebesar 10,651%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan keterampilan *back handspring* yang lebih baik daripada kelompok 2.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh penggunaan alat bantu tali dan bantuan teman terhadap peningkatan keterampilan *back handspring*.
2. Media alat bantu talih lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan *back handspring*.

Saran

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi kata yang ditimbulkan, maka kepada para guru, pelatih maupun praktisi olahraga disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan keterampilan *back handspring*, harus diterapkan media pembelajaran yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal.
2. Untuk meningkatkan keterampilan *back handspring* seorang guru atau pelatih dapat menerapkan media pembelajaran berupa alat bantu tali

supaya peserta didik mampu melakukan gerak *back handspring* dengan baik dan benar.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Irianto. 2012. *Statistik: Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prebada Nedia Group
- Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- _____. 2002. "Pemanduan Bakat Olahraga Senam (Artistik dan Ritmik)". *Materi Lokakarya Penyusunan Instrumen Pemanduan Bakat Olahraga Usia Dini*. Jakarta: PB Persani.
- _____. 2003. *Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Agus Margono. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Biasworo Adisuyanto Aka. 2009. *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Surabaya: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djoko Pekik Irianto, dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Evelyn C. Pearce. 2009. *Code of Points*. Jakarta: Persani
- Huang, C. & Gin-Shu Hsu. 2009. *Biomechanical Analysis Of Gymnastic Back Handspring*. DOI: 10.13140/2.1.2776.9600
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mikha Agus Widiyanto. 2013. *Statistika Terapan: Konsep & Aplikasi SPSS/ LISREL dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi & Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- M. Sobry Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.
- Mulyono B. 2008. *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suyati,dkk. 1994. *Materi Pokok Senam*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Guru dan Tugas Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Suyati dan Agus Margono. 1992. *Teori dan Praktek Senam*. Surakarta: UNS Press.

- Widodo, Maria D. 2014. *Perbedaan Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Matras Dan Box Terhadap Peningkatan Keterampilan Meroda (Cartwheel) Ditinjau Dari Kekuatan Otot Lengan*. Tesis tidak diterbitkan. Surakarta : PPs UNS Surakarta.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusup, Andang Suherman. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.