

PENGARUH MEDIA KARET BAN TERHADAP KETERAMPILAN *TIGER SPRONG* SENAM LANTAI.

Agung Sedayu, Mimi Haetami, Eka Supriatna

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Untan Pontianak

Email: asedayu15@gmail.com

Abstract

The problem in this research is, 1) The jump is not curved but rather flat, 2) the jump is too high, 3) too far or too close does not match the strength of the jump, hands are not broken strong, too fast or vice versa too late to bow your head can cause your back or face to fall to the floor, 4) foot repulsion not straight. The purpose of this study was to determine the importance of using various learning media for rubber tires on the results of Tiger Sprong Gymnastics Floor Skills for Students PJKR REG A ILMU KEOLAHRAGAAN FKIP UNTAN. The method used in this study is an experimental method with an experimental design form that is Pre-experimental design. The population in this study were students PJKR 2019 which numbered 61 people. In this study the sample used was 42 students using purposive sampling. Data analysis was performed using t-test, the results of data analysis in this study after being treated using rubber tire media in Tiger Sprong Gymnastics Floor Skills for Students PJKR REG A 2019, the results of data analysis obtained by ttest is $13.125 > t_{table} 1.684$, with degrees of freedom $db = (D-1)$ is $42-1 = 41$ at the 5% significance level with an increase of 33.12%. Based on the results of calculations using t-test analysis, it can be concluded that there is an influence of the tire rubber media on the Tiger Sprong floor gymnastic skills, this is because students are more interested in following the Tiger Sprong floor gymnastics skills after using variations of the tire rubber media in the learning process.

Keywords: *Gymnastics. Media, Tiger Sprong,*

PENDAHULUAN

Senam lantai merupakan salah satu olahraga yang dilakukan di atas matras atau di ruangan terbuka dan di tanah, senam lantai juga melibatkan semua organ tubuh dalam melakukan setiap gerakan senam lantai, dan olahraga senam juga sangat membutuhkan yang namanya kecepatan, kekuatan, kelincahan, speed dan koordinasi pada setiap melakukan gerakan senam lantai. Dalam setiap melakukan gerakan senam lantai terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan saat melakukan gerakan senam lantai salah satunya gerakan *Tiger Sprong*.

Tiger Sprong merupakan salah satu gerakan senam lantai yang menggunakan koordinasi otot lengan ketika melemparkan tubuh ke arah depan sehingga tubuh dapat berguling kedepan seperti gerakan roll depan dan di akhiri dengan sikap jongkok dan dagu menempel ke bagian dada. Menurut Mury (2016:120) “Tiger Sprong adalah roll depan dengan suatu lompatan seperti melompat untuk menyelam, pada dasarnya teknik tiger sprong sama dasarnya roll kedepan, bedanya ialah pada tiger sprong ada saat tubuh anda melayang setelah melompat, setelah tangan bertumpuh baru terjadi gerakan roll depan.

Menurut Mury (2017:121), sering terjadi kesalahan ketika melakukan gerakan *Tiger sprong* dalam senam lantai. Lompatan tidak melengkung melainkan datar, lompatan terlalu tinggi, terlalu jauh atau terlalu dekat tidak sesuai dengan tenaga lompatan, tangan tidak bertumpu dengan kuat, terlalu cepat atau sebaliknya terlambat menundukkan kepala dapat menyebabkan jatuhnya punggung atau muka mengenai lantai, tolakan kaki tidak sampai lurus.

Menurut Mury (2016:121), sering terjadi kesalahan ketika melakukan gerakan *Tiger sprong* dalam senam lantai. Lompatan tidak melengkung melainkan datar, lompatan terlalu tinggi, terlalu jauh atau terlalu dekat tidak sesuai dengan tenaga lompatan, tangan tidak bertumpu dengan kuat, terlalu cepat atau sebaliknya terlambat menundukkan kepala dapat menyebabkan jatuhnya punggung atau muka mengenai lantai, tolakan kaki tidak sampai lurus.

Berdasarkan pada permasalahan tersebut, maka permasalahan yang akan dipecahkan adalah untuk membantu kemampuan melakukan gerakan *Tiger Sprong*. Maka dalam penelitian ini akan membantu memberikan solusi dengan mengaplikasikan media karet atau alat ban sebagai modifikasi alat bantu yang diikatkan ke bagian kedua tungkai bawah agar mahasiswa dapat terbantu ketika melakukan gerakan *Tiger Sprong* pada senam lantai. Karet ban yang dimaksud adalah dapat diharapkan membantu mahasiswa dalam mengatasi kesulitan dalam melakukan gerakan *Tiger Sprong* pada saat melakukan *take off* yang diikatkan dibagian kedua tungkai sehingga mendapatkan gerakan yang optimal pada saat tubuh melayang diudara.

Menurut Sriwahyuniati (2008:82). Latihan senam lantai dapat dilakukan dalam ruangan (bangsal) dan dapat juga dilakukan dilapangan rumput atau di pasir pantai. Untuk menjaga keamanan dan keselamatan paling baik latihan senam lantai dilakukan di atas matras. Ukuran matras biasanya 120 X 24 cm, 150x 300 cm dan 180 x 360cm.

Tebalnya tergantung dari bahan yang digunakan, pada umumnya kurang lebih 7,5 cm. Jumlah matras disesuaikan dengan jumlah atlet yang akan berlatih, ini yang paling ideal. Apabila jumlah matrasnya terbatas dan muridnya banyak sebaiknya mereka berbaris membentuk setengah lingkaran agar semua murid dapat mengamati.

Menurut Sayuti Sahara (2000:10). Senam lantai dengan istilah lain disebut lantai dari asal kata Yunani purba *Gymnos* yang berarti telanjang, karena pada zaman itu orang-orang melakukan olahraga tidak menggunakan pakaian. Kemudian lantai berarti gerak badan atau olahraga baik untuk kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Menurut Muhajir (2007:85). Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Haryanto dan Ibrahim (2012:1). Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen motorik seperti: kekuatan, kecepatan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Berdasarkan pengertian tersebut, olahraga senam mempunyai sistematika tersendiri serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai, seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi.

Menurut Muhajir (2007:72). Senam artistik adalah senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan akrobatik untuk mendapat efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat. Menurut Agus (2007:82) Guling kedepan adalah bentuk gerakan mengguling kedepan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk

atau kuduk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang, dan yang terakhir adalah kaki. Menurut Agus (2007:83), Guling kebelakang adalah bentuk gerakan mengguling yang dimulai dari pantat, pinggang bagian belakang, punggung, kepala bagian belakang, dan yang terakhir kedua kaki.

Menurut Gilang (2007:103–104). Aerobik mempunyai pengertian yang luas dari pada gambaran kita sehari-hari. Pelopor Aerobik adalah Kenneth Cooper pada tahun 1960, yang merupakan konsep baru dari suatu latihan. Kenneth Cooper menjelaskan dari suatu latihan-latihan dengan ritme musik dan gerakan yang teratur sehingga tubuh kita dapat mengembangkan atau memopoksigen dan meningkatkan denyut jantung atau nadi. Dalam sistem Aerobik tubuh kita akan menggunakan Aerobik sebagai sasarannya. Di dalam kamus, akan didapatkan pengertian Aerobik, yaitu "hidup dalam udara" atau memanfaatkan oksigen". Aerobik dalam arti sebenarnya adalah kegiatan atau gerak badan atau olahraga yang menuntut lebih banyak oksigen untuk memperpanjang waktu dan memaksa tubuh untuk memperbaiki sistemnya, untuk mentransportasi lebih banyak oksigen. Dengan kata lain, latihan ini dilakukan dalam keadaan yang tenang.

Menurut Muhajir (2007:81). Senam *Ritmik Sportif* adalah senam yang dikembangkan dari senam irama, sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama musik dalam menghasilkan gerak – gerak tubuh dan alat yang artistik, menjadi ciri dari senam *Ritmik Sportif* ini. Alat yang biasa digunakan seperti bola (*ball*), pita (*ribbon*), dan tali (*rope*).

Sesuai dengan namanya, senam irama menyesuaikan gerakan dengan dengan suatu irama dan biasanya irama musik. Akan tetapi, senam ini dapat juga dilakukan tanpa iringan irama musik, yaitu dengan iringan irama hitungan yang teratur. Senam ini pada umumnya dilakukan secara beregu atau massal, tetapi

peroranganpun bisa dilakukan. Dapat dilakukan tanpa alat ataupun dengan menggunakan alat, seperti tongkat atau gada, simpai, bola, tongkat, dan sebagainya.

Menurut Gilang (2007:98-99). Pada dasarnya gerakan loncat harimau sama dengan berguling kedepan. Akan tetapi, gerakannya didahului oleh gerakan meloncat keatas depan. Untuk dapat melakukan lompat harimau dengan baik, seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling kedepan.

Menurut Yuza, Anindya dan Candra (2018:13). Lompat Harimau atau *Tiger sprong* merupakan pengembangan dari gerakan guling depan akan tetapi gerakan lompat harimau dilakukan dengan gerakan lompatan ke depan dengan tolakan kedua kaki, dan melayang diudara dengan jarak yang lebih jauh dan tinggi pada saat yang sama kedua lengan direntangkan ke depan dan siap untuk menopang badan yang akan mendarat di atas matras, dilanjutkan dengan guling ke depan.

Serangkaian gerakan lompat harimau dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) Sikap permulaan setengah jongkok; kedua tangan siap untuk bertumpu di depan; mata melihat ke tempat bertumpunya tangan (jaraknya sesuai kemampuan melompat).(2) Kaki melompat hingga tungkai lurus, tangan mendarat dan kemudian sedikit dibengkokkan untuk menyerap tekanan berat badan.(3) Kepala ditundukkan dan pundak mendarat dengan halus di lantai dan roll ke depan hingga berakhir di sikap jongkok.

Menurut Ali (2012:10). Media merupakan sebuah alat untuk melakukan sesuatu, alat tersebut digunakan untuk mempermudah kerja seseorang dalam melakukan pekerjaannya. Dalam dunia pendidikan, media termasuk dalam sarana yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar, dengan menggunakan sebuah media sebagai alat yang digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar maka dapat mempermudah kerja para tenaga pengajar yaitu guru dan juga

mempermudahkkan siswa dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh para guru.

METODE

Menurut Sugiyono (2010:3). Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan, kegunaan tertentu. Sedangkan menurut Sugiyono (2012:3, dikutip oleh Putri 2015:20). Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Menurut Sanjaya (2015:86) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dari suatu tindakan atau perlakuan tertentu yang sengaja dilakukan terhadap suatu kondisi tertentu. Bentuk penelitian ini penulis menggunakan desain *Pre-Eksperimental Design*. Bentuk *Pre-Eksperimental Design* yang digunakan penulis yaitu *One group pre-test post-test design*.

Menurut Suryabrata (2012:101-102) *One group pre-test post-test design* dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk ke dua kalinya. Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Rancangan Desain Penelitian (Sumber. Suryabrata, 2012:101-102)

X = Treatment

T1 = Nilai *pre-test* (sebelum diberi treatment)

T2 = Nilai *post-test* (setelah diberi treatment)

Kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment media* karet ban terhadap gerakan *Tiger Sprong* diuji coba dulu (*pretest*) untuk mendapatkan data awal kemudian diberikan *treatment* sebanyak 10

kali, setelah itu dilakukan *posttest* untuk mendapat data.

Menurut Harinaldi (2005:2). Populasi adalah kumpulan dari keseluruhan pengukuran, objek, atau individu yang sedang dikaji. jadi pengertian populasi dalam statistik tidak terbatas dalam sekelompok atau kumpulan orang-orang, namun mengacu pada seluruh ukuran, hitungan atau kualitas yang menjadi fokus perhatian suatu kajian. Suatu pengamatan atau survey terhadap seluruh anggota populasi disebut *sensus*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN angkatan 2019 REG A dan PPAPK yang berjumlah keseluruhan 61 orang.

Menurut Harinaldi (2005:2). Sampel adalah sebagian atau *subset* (himpunan bagian), dari sesuatu populasi. Populasi dapat berisi data yang besar sekali jumlahnya, yang mengakibatkan tidak mungkin atau sulit dilakukan pengkajian terhadap seluruh data tersebut, sehingga pengkajian dilakukan terhadap sampel saja. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Sampling Purposive*.

Menurut Indra (2019:8). *Sampling Purposive* adalah menentukan pemilihan sampel dengan alasan tertentu, bisa dikarenakan alasan mudah mendapatkan data maupun dengan alasan lainnya. Namun pemilihan tersebut harus mempertimbangkan secara rasional akan efek dari penentuan sampel. Maka dalam penelitian ini memilih kelas REG A yang mendapatkan mata kuliah senam lantai, dikarenakan dalam 1 kelas masih belum bisa melakukan gerakan *Tiger Sprong* yang sempurna.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan di kampus Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN. Sampel dalam penelitian ini Mahasiswa PJKR angkatan 2019 REG A. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari seberapa efektif media karet ban terhadap

gerakan *Tiger Sprong* pada senam lantai. Hasil penelitian ini meliputi deskripsi data, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dan presentase peningkatan . Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh media karet ban terhadap gerakan *Tiger Sprong* pada senam lantai. Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pre-test* dan data *post-test* dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan data penelitian, dari data *pre-test* dan *post-test* belajar *Tiger Sprong*

pada senam lantai. Berikut deskripsi data yang diperoleh.

Pre-Test Hasil Belajar *Tiger Sprong* Pada Senam Lantai

Deskripsi data pretest didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *pre-test* atau sebelum diberikan perlakuan menggunakan media karet ban. Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pres-test* hasil belajar *Tiger Sprong* pada senam lantai dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Deskripsi Data Pre-test Hasil Belajar *Tiger Sprong* Senam Lantai

Keterampilan <i>Tiger Sprong</i>	Peserta Didik	Nilai	Frek (Fi)	Nilai Rata- Rata	Standar Deviasi
	42	Terendah	40	20	51,428
		Sedang	60	20	
		Tertinggi	80	2	

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata pre-test hasil belajar *Tiger Sprong* pada senam lantai peserta Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN, sebesar 51.428. Hasil *pre-test* tertinggi yang dicapai peserta didik berjumlah 2 orang dengan mendapatkan nilai 80 dan mendapatkan nilai terendah sebanyak 20 orang dengan nilai 40, Sedangkan yang mendapatkan nilai sedang berjumlah 20 orang dengan nilai 60. Standar deviasi atau penyimpangan dari nilai rata-rata *pres-test* adalah 8,63 dengan Jumlah peserta didik yang mengikuti *pre-test* sebanyak 42 orang.

Post-Test Hasil Belajar *Tiger Sprong*

Deskripsi data posttest didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran pada saat *post-tets* atau setelah diberikan perlakuan menggunakan media

Data *pres-test* hasil *Tiger Sprong* senam lantai peserta didik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN dapat pula di sajikan dalam bentuk penghitungan frekuensi dan persentase kumulatif dapat dicari dengan cara:jumlah frekuensi kelas di bawahnya ditambah jumlah frekuensi kelas yang bersangkutan. Sedangkan persentase kumulatif dihitung dengan cara jumlah frekuensi kumulatif kelas yang bersangkutan dibagi jumlah subjek dan kemudian dikalikan 100. Berikut tabel distribusi frekuensi dan persentase kumulatif data *pre-test* hasil belajar gerakan *Tiger Sprong* senam lantai. Hasil analisis deskriptif data *post-test* hasil belajar *Tiger Sprong* pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN 2019 REG A. dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2
Deskriptif Data Post-Test Hasil Belajar *Tiger Sprong*

Keterampilan <i>Tiger Sprong</i>	Peserta Didik	Nilai	Frek (Fi)	Nilai Rata- Rata	Standar Deviasi
	42	Terendah	60	20	71,428
		Sedang	80	20	
		Tertinggi	100	2	

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata *post-test* hasil belajar *Tiger Sprong* senam lantai pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN 2019 REG A sebesar 71,428. Hasil *post-test* tertinggi yang dicapai peserta didik berjumlah 2 orang dengan nilai 100 dan mendapatkan nilai terendah sebanyak 20 orang dengan nilai 60. Sedangkan yang mendapatkan nilai standar berjumlah 20 orang dengan nilai 80. Standar deviasi atau penyimpangan dari nilai rata-rata *post-test* adalah 11.80. Jumlah peserta didik yang mengikuti *post-test* sebanyak 42 orang.

Data *post-test* hasil *Tiger Sprong* senam lantai peserta Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN 2019 REG A dapat pula di sajikan dalam bentuk penghitungan frekuensi dan persentase kumulatif dapat dicari dengan cara : jumlah frekuensi kelas di bawahnya ditambah jumlah frekuensi kelas yang bersangkutan. Sedangkan persentase kumulatif dihitung dengan cara: jumlah frekuensi kumulatif kelas yang bersangkutan dibagi jumlah subjek dan kemudian dikalikan 100. Berikut tabel distribusi frekuensi dan persentase kumulatif data *pre-test* hasil belajar *Tiger Sprong* pada senam lantai.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test*
Hasil *Tiger Sprong*

Statistik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	42	42
\bar{X}	51,8	71,33
SD	8,63	9,05
χ^2_{hitung}	-109,12	-10,9898
χ^2_{tabel}	55,75	55,75
Kesimpulan	Data berdistribusi normal	Data berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 3 di atas, data hasil *pre-test* $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ (-109,12 < 55,75), sedangkan data hasil *post-test* diperoleh $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ (-10,9898 < 55,75), dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa data hasil *pre-test* dan *post-test* hasil *Tiger Sprong* pada senam lantai berdistribusi normal.

Tabel 4
Hasil Uji Homogenitas Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test*
Hasil *Tiger Sprong* pada senam lantai

Kelompok	N	Varians	Fhitung	Ftabel	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	42	139,37			
<i>Post-Test</i>	42	139,37	1	4,08	Homogen

Berdasarkan tabel 4. di atas, hasil perhitungan uji homogenitas data hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh $F_{hitung} = 1$, sedangkan $F_{tabel} = 4,08$. Dari hasil perhitungan uji homogenitas tersebut

didapatkan $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data hasil *pre-test* dan *post-test* hasil *Tiger Sprong* senam lantai siswa mempunyai varian yang homogen

Tabel 5
Rangkuman Hasil Uji-t

Kelompok	Rata-Rata	Thitung	Drajat Kebebasan(N)	Ttabel (0,05%)	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	51,428				
<i>Post-Test</i>	71,428	13,125	40	1,684	Terdapat Pengaruh

Berdasarkan tabel 5 diatas, diperoleh nilai T_{hitung} , sebesar 13,125 dan nilai T_{tabel} sebesar 1,684. Oleh karena nilai T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ($13,125 > 1,684$), ini artinya H_0 diterima, H_a ditolak maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media karet ban terhadap hasil belajar *Tiger Sprong* pada senam lantai pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN 2019 REG A.

Berdasarkan T_{tabel} diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pre-test* adalah sebesar 51,428 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* sebesar 71,428. Hasil ini menunjukkan hasil belajar *Tiger Sprong* pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN 2019 REG A, setelah diberikan perlakuan menggunakan media karet ban meningkat sebesar 38,89% (Lampiran uji t).

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh media karet ban pada gerakan *Tiger Sprong* senam lantai pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN 2019 REG A. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan media karet ban terhadap hasil belajar *Tiger Sprong* pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN 2019 REG A. Meskipun demikian, masih ditemukan ada beberapa Mahasiswa pada saat *pre-test* memperoleh skor yang lebih rendah jika dibandingkan dengan skor *post-test*. Hal ini disebabkan pada saat mengikuti pembelajaran *Tiger Sprong* pada senam lantai dengan menerapkan media karet ban, Mahasiswa yang bersangkutan tidak serius dalam melakukan aktivitas-aktivitas sesuai dengan langkah-langkah belajar yang terdapat dalam media karet ban.

Analisis uji-T menunjukkan bahwa T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ($13,125 > 1,684$), hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, sehingga hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan media karet ban terhadap hasil

belajar gerakan *Tiger Sprong* pada senam lantai pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN 2019 REG A. Pada saat *pre-test* besarnya nilai rata-rata adalah sebesar 51,428 dan nilai rata-rata untuk data *post-test* adalah sebesar 71,428. Hasil ini menunjukkan hasil belajar *Tiger Sprong* pada senam lantai pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN 2019 REG A setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan media karet ban meningkat sebesar 38,89%.

Hasil penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan pembelajaran terkait pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pelatih maupun Mahasiswa serta alat/media pembelajaran yang digunakan. Faktor dari pelatih yaitu kemampuan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan pelatih sebagai sarana untuk menyampaikan materi, sedangkan faktor dari Mahasiswa yaitu minat dan selalu termotivasi dalam mengikuti setiap mengikuti pembelajaran, sedangkan ketersediaan alat atau media pembelajaran yang menarik dapat juga membantu motivasi belajar Mahasiswa sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dengan variasi media karet ban terhadap hasil keterampilan *Tiger Sprong* Senam Lantai Ilmu Keolahragaan FKIP UNTAN. Penelitian dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir. Berdasarkan untuk data *Pre-Test* melalui uji pengaruh dimana nilai $t_{test}=51,428$ lebih besar dari nilai $t_{tabel}=1,684$, berdasarkan hasil analisis tersebut terdapat pengaruh pada media karet ban terhadap keterampilan *Tiger Sprong* pada Senam Lantai. Selanjutnya setelah diberikan perlakuan dengan media karet ban terdapat nilai *Post-Test* sebesar 71,428. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan hasil ini menunjukkan hasil

belajar *Tiger Sprong* pada Mahasiswa PJKR REG A angkatan 2019 FKIP UNTAN setelah diberikan perlakuan media karet ban meningkat sebesar 38,89%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut (1) Peserta didik diharapkan bisa untuk meningkatkan hasil belajarnya tidak hanya pada materi *Tiger Sprong* saja, tetapi model media karet ban juga dapat diterapkan pada materi pembelajaran yang lainnya. (2) Hendaknya setiap pelatih bidang kecabangan khususnya pelatih senam lantai lebih inovatif untuk membuat dan menerapkan metode-metode yang baru.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M. (2012). *Penggunaan Media VCD pada Senam Lantai Siswa SLTP di Jambi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol. 2, Edisi 1. Juli 2012. ISSN: 2088-6802.
- Chandra Yuza, Clarissa Anindya, Rio Candra. (2018). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Lompat Harimau Atlet Senam Artistik Pemula Simpang Ampek Senam Club (Ssc) Kabupaten Agam*. Jurnal Pendidikan Olahrag, Vol. 7, No. 1. Hal.13.14.
- Erlangga: Depertemen Teknik Mesin. Fakultas Teknik Universitas Indonesia.
- Gilang, M. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Haryanto dan N. M. E. Ibrahim. (2012). *Olahraga Mengenalkan Teknik Senam Dasar*. Balai Pustaka: Jakarta Timur.
- Harinaldi. (2005). *Prinsip-Prinsip Statistik Untuk Teknik Dan Sains*.
- Indra, J. (2019). *Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenadamesia.
- Mury, M.S. (2016). *Pengaruh Gaya Mengajar Dan Flexibility Terhadap Hasil Belajar Gerakan Tiger Sprong Senam Lantai*. Jurnal Pendidikan UNSIKA. Volume 4 Nomor 1. Hal.120-121.
- Sriwahyuniati, Fajar. (2006). *Teknik Dasar Olahraga Senam Lantai Untuk Usia Dini*. Jurnal Olahraga Prestasi. Volum 4, No 1. Hal.82.
- Sahara, Sayuti. (2000). *Senam Dasar*. Universitas Terbuka: Jakarta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, cv
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.