

## Pengembangan Model Variasi Latihan Roll Belakang Cabang Olahraga Senam Lantai untuk Meningkatkan Kemampuan Roll Belakang pada Peserta Club Persatuan Senam Indonesia Kota Bima

Rusdin<sup>1)</sup>, Sri Yanti<sup>1),\*</sup>, Anhar<sup>1)</sup>, Al Furkan<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>STKIP Taman Siswa Bima

\*sriyanti201285@gmail.com

---

Artikel Info	Abstrak
<b>Tanggal Publikasi</b> 2021-12-30	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah model latihan yang dibuat layak dipergunakan di dalam club dan untuk mengetahui hasil latihan pengembangan model variasi latihan roll belakang cabang olahraga senam lantai untuk meningkatkan kemampuan roll belakang pada peserta club persatuan senam Indonesia kota bima. Penelitian ini merupakan penelitian Research and Development (R&D). Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis data Kualitatif dan Kuantitatif. Langkah yang ditempuh dalam pengembangan ini terdiri dari analisis kebutuhan, perencanaan pengembangan, pembuatan produk awal, validasi produk, uji coba produk kelompok kecil, uji coba kelompok besar dan produk akhir. Uji coba penelitian dilakukan terhadap 10 peserta club persani. Hasil akhir dari penelitian pengembangan ini berupa model variasi latihan roll belakang untuk meningkatkan kemampuan roll belakang. adapun hasil yang diperoleh berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan hasil presentase kelompok kecil 83,75% dan kelompok besar 89,16% yang dimana dari hasil tersebut menunjukkan hasil yang sangat baik. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa model variasi latihan roll belakang layak digunakan di club persatuan senam Indonesia (Persani) Kota Bima dengan presentase hasil uji coba kelompok kecil dan kelompok besar meningkat. Uji coba kelompok kecil dilakukan kepada 4 peserta club persani dan uji coba kelompok besar dilakukan kepada 6 peserta club persani kota bima.
<b>Kata Kunci</b> Model Variasi Latihan Roll Belakang dan Senam Lantai	

---

### 1. PENDAHULUAN

Senam merupakan bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. senam berarti bermacam-macam gerakan yang dilakukan oleh atlet. senam mempunyai daerah dengan batas-batasnya sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu, Ini berarti bahwa cabang olahraga senam berbeda dengan pencak silat, cabang olahraga senam tidak sama dengan sepak bola dan senam bukan pula loncat indah. Senam lantai adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai sering juga di sebut dengan *senam bebas*, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat atau menggunakan alat. Unsur-unsur gerakannya terdiri mengguling, melompat berputar di udara, menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat ke depan atau ke belakang

Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, Variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Roll belakang adalah salah satu jenis gerakan dasar untuk senam lantai dimana atlet akan menggulingkan tubuhnya ke arah belakang dalam posisi yang sama dengan roll depan, yakni seperti jungkir balik dengan teknik tertentu dengan hasil gerakan yang teratur dan indah. Di club Persani Kota Bima sebagian peserta mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan roll belakang secara matang dan sempurna dikarenakan masih banyak kendala yang dialami oleh peserta persani kota bima seperti kurangnya variasi latihan roll belakang sehingga peserta merasa bosan untuk melakukan latihan tersebut. Dalam sesi latihanpun masih banyak dijumpai permasalahan-permasalahan yang ditemukan seperti dalam hal pemahaman para peserta terhadap bentuk latihan

yang tepat dan efektif dan peserta cepat merasa bosan untuk dalam melakukan latihan roll belakang.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan senam lantai roll belakang pada peserta club persatuan senam Indonesia kota bima usia 7 sampai 14 tahun adalah sebagai berikut :

1. Peserta yang sudah bisa memahami tentang roll belakang hanya 33,4%. Dan 66,6% peserta belum bisa memahami seluruh rangkaian gerakan dan masih sulit melakukan roll belakang.
2. Di dalam Club Persatuan Senam Indonesia (PERSANI) Kota Bima hanya 20% Peserta yang sudah bisa melakukan rangkaian roll belakang, sementara 80% peserta belum bisa melakukan rangkaian gerakan dasar roll belakang dengan baik.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan peserta diatas, penulis tertarik untuk mengembangkan model latihan media miring untuk meningkatkan kemampuan roll belakang pada peserta club persatuan senam Indonesia (Persani).

### **Kajian Teori**

Pemahaman dari segi apa saja yang perlu diperhatikan saat latihan dan metode latihan sudah diketahui, maka penerapan pada model latihan penting diperhatikan. Model latihan merupakan suatu program yang dibuat oleh pelatih secara terperinci sesuai dengan cabang olahraga yang dilatih, digunakan dalam melatih dan mengatur apa yang dilaksanakan oleh peserta guna untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta baik dari segi fisik, teknik, dan taktik.

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan peserta atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Hal ini sesuai dengan pendapat Budiwanto (2012:16) bahwa, latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan

### **Variasi Latihan**

Seorang pelatih dalam melakukan variasi latihan sangatlah menentukan keberhasilan proses latihan para peserta. Dengan adanya beberapa variasi latihan peserta akan lebih bersemangat dalam melakukan latihan roll belakang sehingga para peserta tidak merasa bosan dalam melakukan latihan roll belakang. Prinsip ini memberikan latihan yang beragam untuk mengatasi kebosanan dalam latihan, dengan latihan yang berat maka sering kali peserta merasa jenuh.

### **Senam Lantai**

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistic dimana senam artistic ini Menurut Agus Mahendra (2001:12) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan -gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Menurut Muhajir (2014:197) senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Menurut Nurdini (2013:56) senam lantai yaitu latihan gerakan dengan berbagai variasi gerakan, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, guling lenting, loncat harimau, meroda, dan lenting tangan. Kurniawan (2012) menyatakan senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan gesik yang teratur.

Dari penjelasan beberapa ahli dapat kita simpulkan bahwa Senam Lantai adalah cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota badan, menggunakan beberapa variasi dan beralaskan matras.

### **Roll Belakang.**

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.

Farida Mulyaningsih, dkk (2010:30) mengemukakan guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pundak.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (Research and Development) yang mengembangkan variasi latihan *roll belakang* cabang olahraga senam lantai pada peserta club persani kobi. Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah – langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat mempertanggung jawabkan.

Model pengembangan merupakan cara yang digunakan untuk menemukan, mengembangkan dan menguji produk – produk baru berdasarkan prosedur yang sistematis, sehingga produk yang dihasilkan memiliki nilai ilmiah yang tinggi dan dapat dipercaya. Borg dan Gall (1989) mengemukakan langkah-langkah dalam penelitian dan pengembangan yang bersifat siklus seperti yang terlihat dalam table berikut:

**Table 1.** Langkah-langkah penelitian pengembangan Borg and Gall dalam Emzir (2011: 271).

Langkah utama Borg and Gall	10 langkah borg and gall
Penelitian dan pengembangan informasi ( <i>research and information collecting</i> )	1. Penelitian dan pengumpulan informasi
Pengembangan bentuk awal produk (develop preliminary form of product)	2. Perencanaan
Uji lapangan dan revisi produk ( <i>field testing and product revition</i> )	3. Pengembangan
	4. Uji lapangan awal
	5. Revisi produk
	6. Uji lapangan
Revisi produk akhir (final Product revition)	7. Revisi produk
	8. Uji lapangan operasional
Diseminasi danimplementasi (dissemination and imolementation)	9. Revisi produk akhir
	10. Diseminasi dan implementasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian pengembangan ini, data yang diperoleh melalui dua macam cara, yaitu data melalui tinjauan ahli yang di uji cobakan kepada kelompok kecil dan data dari uji coba kelompok besar (uji coba lapangan). Data-data yang diuraikan meliputi: (1) data evaluasi tahap pertama, yaitu tinjauan ahli dan data uji coba hasil kelompok kecil, (2) data evaluasi tahap kedua, yaitu data dari hasil uji coba kelompok besar.

### Data Tinjauan Ahli/pelatih Senam Lantai

Berikut berupa data tinjauan ahli/pelatih Senam Lantai pengembangan model variasi latihan roll belakang cabang olahraga senam lantai untuk meningkatkan kemampuan roll belakang pada peserta club persatuan senam Indonesia kota bima terhadap yang dikembangkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Table 2.** Data Hasil Tinjauan Ahli/Pelatih Senam lantai.

NO	Aspek Yang Dinilai	Skor Penilaian
1	Kesesuaian dengan materi yang dikembangkan dalam model variasi latihan	4
2	Ketepatan memilih model variasi latihan bagi Peserta	4
3	Kejelasan petunjuk gerakan dalam setiap model variasi latihan	4
4	Materi model variasi latihan mudah dipahami oleh Peserta	4
5	Kesesuaian model variasi latihan untuk dipraktikkan pada peserta	3
6	Kemudahan bentuk atau model variasi latihan untuk dipraktikkan oleh peserta	3

7	Apakah model variasi latihan 1 mudah dilakukan oleh peserta	4
8	Apakah model variasi latihan 2 mudah dilakukan oleh peserta	4
9	Apakah model variasi latihan 3 mudah dilakukan oleh peserta	4
10	Apakah model variasi latihan 4 mudah dilakukan oleh peserta	4
11	Apakah model variasi latihan 5 mudah dilakukan oleh peserta	4
12	Mendorong peserta untuk aktif bergerak	4
13	Apakah model variasi latihan yang dikembangkan meningkatkan minat dan motivasi peserta berpartisipasi dalam melakukan latihan	4
14	Mudah dipraktikkan oleh peserta putra maupun putri	3
15	Fasilitas, sarana dan prasarana aman digunakan oleh peserta.	4

**Table 3.** Data Hasil Evaluasi Ahli/Pelatih Senam Lantai (n=1) dengan Instrumen 15 pertanyaan.

No	Ahli/ Pelatih Senam Lantai	Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Hasil	Presentase
1	Pelatih Senam Lantai (Zulkarnain S,Pd)	15	60	57	95,00%

Berdasarkan table 3 diketahui bahwa presentase hasil evaluasi dari ahli/pelatih senam lantai adalah 95,00%.

#### Data Tinjauan Ahli/pelatih Senam Lantai

Berikut berupa data tinjauan ahli/pelatih Senam Lantai pengembangan model variasi latihan roll belakang cabang olahraga senam lantai untuk meningkatkan kemampuan roll belakang pada peserta club persatuan senam Indonesia kota bima terhadap yang dikembangkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

**Table 4.** Data Hasil Tinjauan Ahli/Pelatih Senam Lantai.

No	Aspek Yang Dinilai	Skor Penilaian
1	Kesesuaian dengan materi yang dikembangkan dalam model variasi latihan	4
2	Ketepatan memilih model variasi latihan bagi Peserta	4
3	Kejelasan petunjuk gerakan dalam setiap model variasi latihan	4
4	Materi model variasi latihan mudah dipahami oleh Peserta	4
5	Kesesuaian model variasi latihan untuk dipraktikkan pada peserta	4
6	Kemudahan bentuk atau model variasi latihan untuk dipraktikkan oleh peserta	4
7	Apakah model variasi latihan 1 mudah dilakukan oleh peserta	4
8	Apakah model variasi latihan 2 mudah dilakukan oleh peserta	4
9	Apakah model variasi latihan 3 mudah dilakukan oleh peserta	4
10	Apakah model variasi latihan 4 mudah dilakukan oleh peserta	4
11	Apakah model variasi latihan 5 mudah dilakukan oleh peserta	3
12	Mendorong peserta untuk aktif bergerak	4
13	Apakah model variasi latihan yang dikembangkan meningkatkan minat dan motivasi peserta berpartisipasi dalam melakukan latihan	4
14	Mudah dipraktikkan oleh peserta putra maupun putri	4
15	Fasilitas, sarana dan prasarana aman digunakan oleh peserta	4

**Table 5.** Data Hasil Evaluasi Ahli/Pelatih Senam Lantai (n=1) dengan Instrumen 15 pertanyaan.

No	Ahli/Pelatih Senam Lantai	Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Hasil	Presentase
1	Dosen ahli Senam Lantai (Drs. Kaimudin M.Si)	15	60	59	98,33%

Berdasarkan table 5 diketahui bahwa presentase hasil evaluasi dari dosen ahli senam lantai adalah 98,33%

#### Data Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba kelompok kecil menggunakan 4 orang peserta club persatuan senam indonesia (persani) kota

bima. Pelaksanaan uji coba kelompok kecil dilakukan selama 1 kali pertemuan dengan memberikan model variasi latihan roll belakang. Tujuan uji coba kelompok kecil ini yaitu untuk meminimalkan kesalahan yang ditemui dan mengetahui tanggapan peserta dari produk awal yang dikembangkan, yaitu melalui kuesioner yang diberikan setelah produk awal tersebut diuji cobakan pada kelompok kecil.

Berikut merupakan hasil analisis deskriptif presentase uji coba kelompok kecil, dengan jumlah subyek coba sebanyak 4 orang peserta.

**Table 6.** Data keseluruhan Uji Coba kelompok Kecil (Tahap 1) dengan instrument sebanyak 10 pertanyaan.

No	Komponen	Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Hasil	Presentase
1	Uji Coba Tahap I (Kelompok Kecil)	40	160	134	83,75%

Berdasarkan table 6 dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan rata-rata presentase hasil uji coba tahap I (kelompok kecil) adalah 83,75%.

#### Data Uji Coba Kelompok Besar.

Berdasarkan saran dan tinjauan ahli setelah pelaksanaan uji coba kelompok kecil, langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba kelompok besar. Tujuan dilakukan uji coba ini yaitu untuk mengetahui efektivitas atau untuk mengetahui apakah ada hasil yang lebih baik setelah revisi produk I dilakukan, dan untuk mengetahui apakah produk ini bisa digunakan di lapangan atau tidak. Dari uji coba ini dapat juga dihasilkan data-data yang akan digunakan pada tahap revisi selanjutnya, sebelum dihasilkan produk akhir. Uji coba kelompok besar dilakukan dalam lingkungan atau di tempat yang sudah disiapkan. Dikarenakan saat ini sedang pandemi COVID-19 uji coba kelompok besar tidak dilakukan di tempat semestinya atau tidak dilakukan di gedung latihan seperti biasa, tetapi dilakukan tempat latihan sementara yaitu di halaman kediaman pelatih senam lantai Bpk. Zulkarnain, S.Pd, dengan jumlah peserta 6 orang. Pelaksanaan uji coba kelompok besar dilakukan selama 1 kali pertemuan dengan menggunakan model variasi latihan roll belakang. Bersamaan dengan hal tersebut diberikan kuesioner kepada seluruh subyek, berupa pertanyaan untuk mengetahui pendapat mereka tentang model variasi latihan roll belakang yang telah dilakukan. Setelah dilakukannya uji coba kelompok besar ini akan diperoleh data-data yang nantinya akan digunakan untuk perbaikan produk kedua. Dari revisi tahap inilah akan dihasilkan revisi produk lapangan yang akan menjadi produk akhir pengembangan model variasi latihan roll belakang cabang olahraga senam lantai untuk meningkatkan kemampuan roll belakang pada peserta club persatuan senam Indonesia kota bima. Data yang diperoleh dari uji coba kelompok besar berupa hasil kuesioner peserta, kemudian dianalisis dengan analisis presentase (%). Table berikut ini menunjukkan hasil deskriptif presentase uji coba kelompok besar, yang melibatkan 6 subyek atau peserta club persatuan senam Indonesia (Persani) kota bima.

**Table 7.** Data keseluruhan Hasil Uji Coba Tahap II (Kelompok Besar) dengan instrument sebanyak 10 pertanyaan.

No	Komponen	Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Hasil	Presentase
1	Uji Coba Tahap II (Kelompok Besar)	60	240	217	89,16 %

Berdasarkan table 4.6 dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan rata-rata presentase hasil uji coba tahap II (kelompok besar) adalah 89,16%

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dipaparkan pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan model variasi latihan roll belakang cabang olahraga senam lantai untuk meningkatkan kemampuan roll belakang pada peserta club persatuan senam Indonesia kota bima dapat digunakan sebagai alternative latihan yang dapat diterapkan pada saat proses latihan untuk mengembangkan kemampuan roll belakang pada peserta club persatuan senam Indonesia (Persani) Kota Bima.

Berdasarkan uji lapangan kelompok besar, model pengembangan produk tersebut masih memiliki beberapa kelemahan dan keunggulan. Adapun kelemahannya yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh

produk yang dikembangkan dapat digunakan oleh pelatih dan peserta club persatuan senam Indonesia kota bima, Namun masih terdapat kelemahannya yang masih di perbaiki, antara lain:

- a. Tidak bisa melakukam roll belakang secara sempurna, dikarenakan sebagian peserta kurang memberikan tolakan pada tangan.
- b. Kondisi tempat latihan yang tidak memadai diakibatkan pandemi COVID-19, sehingga harus melakukan latihan di halaman kediaman pelatih senam lantai.

Adapun keunggulannya, produk yang dikembangkan harus memiliki tujuan dan keunggulan baik dari segi kognitif, efektif, maupun psikomotor.

- a. Secara kognitif, model variasi latihan roll belakang yang dikembangkan dalam penelitian ini mengajarkan peserta bisa berpikir untuk menyelesaikan masalah dalam kesulitan melakukan roll belakang.
- b. Secara efektif, model variasi latihan roll belakang yang dikembangkan dalam penelitian ini dapat membuat peserta disiplin dan semangat dalam melakukan.
- c. Secara psikomotor, produk ini dirancang sedemikian rupa, sehingga gerakan-gerakan pada model variasi latihan roll belakang yang disajikan dapat mengembangkan model variasi latihan roll belakang cabang olahraga senam lantai untuk meningkatkan kemampuan roll belakang pada peserta club persatuan senam Indonesia kota bima.

#### Daftar Pustaka

- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall. 1989. *Educational Research : An Introduction*, Fourth Edition. New York: Longman
- Kurniawan. (2012). *Buku Pintar Olahraga* . Jakarta: Laskar Aksara
- Mahendra, A. (2001). *Senam* . Yogyakarta: FIK UNY
- Mulyaningsih, F. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SD/MI kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasioanl.
- Muhajir, &. S. (2014). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Nurdini. (2013). *Optimal Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai untuk Meningkatkan Prestasi Belajar dan Kemampuan Melakukan Senam dengan baik dan benar pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*.