
PERBEDAAN PENGARUH PENGGUNAAN ALAT BANTU MATRAS LEBIH TINGGI DAN MATRAS GULUNG TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *HANDSPRING*

Dodik Prihadi¹, M. Furqon Hidayatullah², Saptakunta Purnama³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keolahragaan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

E-mail: dodikaprihadi@gmail.com¹, furqon@fkip.uns.ac.id²,
saptakunta_p@yahoo.com³

Diterima: 29 Januari 2018; Lolos: 31 Maret 2018; Dipublikasikan: 2 April 2018

DOI: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.11845

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *handspring*, (2) perbedaan keterampilan *handspring* antara mahasiswa yang memiliki rasio tinggi badan dan tinggi duduk besar dan kecil, (3) pengaruh interaksi antara latihan menggunakan alat bantu dan rasio tinggi badan dan tinggi duduk terhadap latihan *handspring*. Metode penelitian adalah eksperimen. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 mahasiswa. Analisis Varians menggunakan program statistik SPSS. Hasil penelitian adalah : (1) Hasil Uji menunjukkan sig 0,331 atau $> 0,05$, maka tidak ada perbedaan pengaruh signifikan penggunaan alat bantu matras tinggi dengan kelompok matras gulung, (2) Terlihat signifikansi 0,116 $> 0,05$ berarti rasio tinggi badan dan tinggi duduk tidak berpengaruh signifikan, dan (3) Terlihat signifikansi 0,000 $< 0,05$ berarti metode latihan matras tinggi dan gulung dengan rasio tinggi badan dan tinggi duduk berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *handspring*. Kesimpulannya bahwa (1) tidak berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *handspring* di dalam model, (2) Rasio tinggi badan dan tinggi duduk tidak berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *handspring* di dalam model, dan (3) Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan matras tinggi dan gulung dengan rasio tinggi badan dan tinggi duduk terhadap keterampilan *handspring*.

Kata kunci: Matras tinggi, matras gulung, keterampilan *handspring*, tinggi badan, tinggi duduk.

DIFFERENCES INFLUENCE OF USE HIGHER MATTRESS TOOLS AND COILS MATTRESS ON THE IMPROVEMENT OF HANDSPRING SKILLS

Abstract

The aims of this study are: (1) the difference of exercise effect using the tools of handspring ability, (2) the difference of handspring ability between the students who have the ratio of height and height of sitting, "big" and "small, (3) using aids and height ratio and sitting height against handspring practice. Research method is experiment. Sample as many as 40 students. Analysis of Variance using SPSS statistics program. The results of the research are: (1) The test result shows sig 0,331 or $> 0,05$, it can be concluded there is no difference of significant influence

of the use of high mattress tool with roll mattress group. (2) Visible significance $0,116 > 0,05$ mean ratio of height and height of sitting have no significant effect. (3) Significant $0.000 < 0,05$ means that high and high mat exercise method with height and height ratio have significant effect on handspring ability. From this result, it can be concluded that (1) no significant effect on handspring ability in model, (2) ratio of height and height of seat does not significantly influence handspring ability in model, (3) there is significant interaction effect between method high mat exercise and roll with height ratio and sitting height to handspring ability.

Keywords: *High mattress, coils mattress, handspring skill, height, height of sitting.*

PENDAHULUAN

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang mempunyai tujuan untuk mencetak tenaga-tenaga pendidikan dan pelatih yang profesional. Oleh karenanya, mahasiswa Program Studi Penjaskesrek FKIP UNS mempunyai tugas dan tanggung jawab untuk menyiapkan tenaga pendidik dan pelatih yang berkualitas sesuai tuntutan masyarakat.

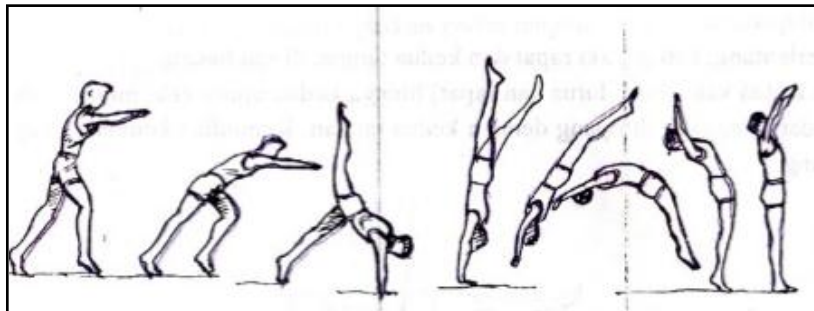
Kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa putra semester II Program Studi Penjaskesrek FKIP UNS dalam melakukan *handspring* hendaknya dicarikan solusi yang tepat. Salah satu solusi untuk mengatasi kesulitan dalam latihan *handspring* dengan menggunakan alat bantu. Terdapat dua jenis alat bantu saat ini yang diketahui umum biasa digunakan dalam pelatihan, yaitu matras tinggi dan matras gulung. Namun tidak hanya berhenti disitu, supaya pelatihan dapat berjalan dengan efektif dan efisien, diperlukan metode yang tepat bagi masing-masing individu. Perbedaan metode tersebut dapat dibedakan melalui perbedaan tinggi badan maupun tinggi duduk.

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Keterampilan *handspring* mahasiswa putra semester II Program Studi Penjaskesrek FKIP UNS tahun 2016/2017 belum optimal.

2. Mahasiswa putra semester II Program Studi Penjasokesrek FKIP UNS tahun 2016/2017 sebagian tinggi belum mampu untuk melakukan gerakan *handspring* dengan baik dan sempurna.
3. Belum diketahui pengaruh penggunaan alat bantu matras tinggi dan matras gulung terhadap keterampilan *handspring* ditinjau dari tinggi badan dan tinggi duduk.

Istilah senam merupakan terjemahan dari bahasa Inggris, yaitu *gymnastic* atau dalam bahasa Yunani yaitu *gymnos* dan dalam bahasa Belanda yaitu *gymnastiek* yang artinya telanjang. Karena pada waktu zaman kuno melakukan senam dengan badan telanjang. “*Gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang” (Mahendra, 2000). “Senam artistik adalah merupakan salah satu jenis senam/macam cabang olahraga senam yang sering dipertandingkan (Margono, 2009). Hanief (2016) menyatakan bahwa, ”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”. Gerakan *handspring* adalah gerakan melenting yang dilakukan dengan sikap *hand stand* dengan panggul didorong kedepan badan membentuk busur dan pendaratan menggunakan dua kaki secara bersamaan.



Gambar 1. Gerakan *Handspring*
(Sumber: Suyati., 1994: 163)

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 siswa 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 (Hanief, 2016). Penggunaan alat bantu dalam latihan *handspring* sangat penting untuk mendukung penguasaan keterampilan gerakan *handspring*. H.J. Gino dkk., (1998) menyatakan, "Alat bantu belajar atau pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) pembelajaran dari sumber (guru maupun sumber lain) kepada penerima (siswa)".

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan oleh Bajuri (2016) pada siswa kelas XI Multimedia C SMK Negeri 9 Surakarta dalam upaya peningkatan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle* dengan alat bantu pembelajaran telah mencapai keberhasilan meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya *straddle*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar dan tujuan pembelajaran tercapai.

Mahendra (2000) menyatakan, untuk melatih keterampilan *handspring* diperlukan tahapan-tahapan sebagai berikut:

- 1) Dengan bantuan kawan naik ke posisi *handstand*.
- 2) Dengan bantuan dua orang kawan melakukan latihan lentingan.
- 3) Dari posisi yang lebih tinggi mendarat ditempat yang lebih rendah.
- 4) Dengan melewati atau di atas benda tertentu.

Dalam latihan *handspring* terdapat bermacam-macam alat bantu latihan antara lain: Matras datar, matras lebih tinggi/matras yang ditumpuk, matras bidang miring, matras gulung, tali untuk latihan lentingan, bangku dan peti lompat. Ditinjau dari pelaksanaan latihan

handspring dengan alat bantu matras gulung tersebut merupakan bentuk latihan yang berdasarkan prinsip penataan lingkungan latihan. Lutan & Suherman (2000) menyatakan, “Penataan lingkungan pada dasarnya adalah penataan pembelajaran yang berhubungan manusia, waktu, peralatan dan lahan yang tersedia. Kadang-kadang penataan ini tercermin secara implisit dalam tugas gerak dan kadang-kadang tidak. Namun demikian penataan tersebut harus secara sengaja direncanakan serta mempunyai tujuan yang jelas untuk memperlancar proses belajar”.

Latihan *handspring* dengan alat bantu matras gulung yang dimaksud yaitu, latihan melakukan *handspring* di depan matras yang digulung, dengan letak tumpuan tangan didepan matras gulung dan pendaratan kaki dibelakang matras yang digulung. Hal ini dimaksudkan agar gerakan *handspring* dapat dilakukan dengan baik, sehingga anak tidak takut dengan ketinggian matras. Sedangkan Latihan *handspring* dengan alat bantu matras lebih tinggi yang dimaksud yaitu, latihan melakukan *handspring* di matras yang lebih tinggi, dengan letak tumpuan tangan dimatras lebih tinggi dan letak pendaratan kaki lebih rendah dari matras tumpuan tangan. Hal ini dimaksudkan agar gerakan *handspring* dapat dilakukan dengan baik dan sempurna terutama membantu memudahkan anak melenting dan saat pendaratan.

Wulandari & Tuasikal (2014) menyatakan bahwa, “Alat bantu pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar mengajar. Pemanfaatan alat bantu seharusnya merupakan bagian yang harus mendapat perhatian guru atau fasilitator dalam setiap kegiatan pembelajaran karena merupakan alat penyampaian pesan kepada peserta didik”. Alat bantu atau media latihan memiliki fungsi yang sangat luas dalam kegiatan latihan olahraga keterampilan. Dengan menggunakan alat bantu latihan yang baik dan tepat, maka akan mendukung pencapaian hasil latihan yang optimal. Oleh karena itu, seorang pelatih harus mampu memanfaatkan berbagai macam alat bantu latihan, jika dalam latihan banyak kendala. Dengan menggunakan alat bantu yang tepat,

Dodik Aprihadi

Perbedaan Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Matras Lebih Tinggi dan Matras Gulung Terhadap Peningkatan Keterampilan Handspring

maka kendala-kendala dalam latihan dapat teratasi. Pertimbangan yang diperlukan untuk mengetahui alat bantu yang tepat antara lain adalah dengan menggunakan pertimbangan antropometri. Antropometri yang digunakan ialah ratio dari tinggi badan dan tinggi duduk seseorang karena dalam kegiatan *handspring* togok seseorang menentukan kelancaran gerakan.



Gambar 2. Matras tinggi dan matras gulung
(Sumber: dokumentasi pribadi)

METODE

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa putra semester II Program Studi Penjaskesrek FKIP UNS tahun 2016/2017 berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive random sampling*. Dari seluruh populasi yang ada yaitu sejumlah 61 siswa, kemudian diambil 40 siswa sebagai sampel penelitian. Dengan dilakukan *pre test* (tes awal) tingkat tinggi badan dan tinggi duduk. Tes tinggi badan dan tinggi duduk dilakukan untuk menentukan kelompok penelitian yaitu: kelompok sampel dengan tinggi badan dan tinggi duduk tinggi sebanyak 20 orang dan kelompok sampel dengan tinggi badan dan tinggi duduk rendah sebanyak 20 orang.

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Hadi (2000) menjelaskan desain faktorial adalah suatu pola yang menyediakan kemungkinan bagi penyelidik untuk sekaligus menyelidiki pengaruh dari dua jenis variable eksperimen atau lebih.

Secara skematis rancangan penelitian tersebut dapat digambarkan pada matrik tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Faktorial 2x2

Rasio tinggi badan dan tinggi duduk	Pendekatan Pembelajaran	
	Matras tinggi (B1)	Matras gulung (B2)
Tinggi (A1)	a_1b_1	a_1b_2
Rendah (A2)	a_2b_1	a_2b_2

Hasil Keterampilan Handspring

Keterangan:

- a_1b_1 : Pendekatan Pembelajaran matras tinggi pada mahasiswa bertinggi badan dan tinggi duduk tinggi
- a_2b_1 : Pendekatan Pembelajaran matras tinggi pada mahasiswa bertinggi badan dan tinggi duduk rendah
- a_1b_2 : Pendekatan Pembelajaran matras gulung pada mahasiswa bertinggi badan dan tinggi duduk tinggi
- a_2b_2 : Pendekatan Pembelajaran matras gulung pada mahasiswa bertinggi badan dan tinggi duduk rendah

Variabel adalah karakteristik yang dapat diamati dari sesuatu (objek) dan mampu memberikan bermacam-macam nilai atau beberapa kategori (Hanief & Himawanto, Statistik Pendidikan, 2017). Variabel-variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel independent dan satu variabel dependen, dengan perincian variabel sebagai berikut :

1. Variabel independent (variabel bebas)

Variabel independent (variabel bebas) yang terdiri dari:

- a. Variabel Manipulatif yaitu: Pendekatan Pembelajaran terdiri dari ;
 - 1) matras tinggi.
 - 2) matras gulung.
- b. Variabel Atributif yaitu rasio tinggi badan dan tinggi duduk ;
 - 1) tinggi badan dan tinggi duduk tinggi
 - 2) tinggi badan dan tinggi duduk rendah

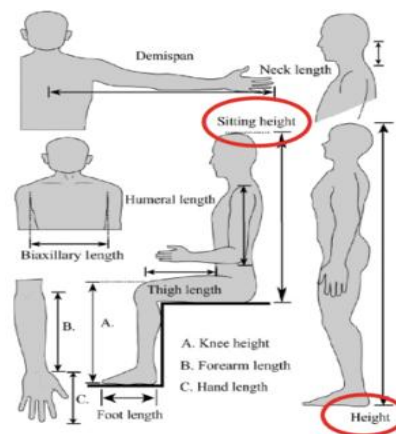
2. Variabel dependen (variabel Terikat)

Variabel dependen (variabel terikat) adalah keterampilan *handspring*

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diambil dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan tinggi duduk terlebih dahulu dengan menggunakan *stadiometer*.

Dimensi Tubuh	Definisi
Tinggi tubuh	Jarak vertikal dari lantai ke bagian paling atas kepala.
Tinggi dalam posisi duduk	Jarak vertical dari alas duduk ke bagian paling atas kepala.

(Firgianti, 2012)



Gambar 3: tinggi duduk dan tinggi badan (Handoko, 2015)

Data rasio tinggi badan dan tinggi duduk untuk menentukan atau membagi kelompok-kelompok eksperimen. Sedangkan data keterampilan *handspring* adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan *handspring* berpedoman pada penilaian senam dari Suyati, dkk (1994) sebagai berikut:

- Baik (8-10)
Stabil, rapi, lancar, mendarat berdiri, melenting lurus.
- Cukup (6-7)
Tidak memenuhi salah satu syarat gerakan teknis meskipun berhasil mendarat.
- Kurang (6)
Tidak dapat melakukan (gagal)

Namun karena sifatnya yang cukup subjektif, maka penilaian senam harus didasarkan pada peraturan serta patokan yang cukup jelas dengan berpedoman pada *Code of Point Gymnastic 2009*. Yaitu Dalam menentukan penilaian akhir dalam suatu kejuaraan senam, pesenam biasanya dinilai oleh beberapa orang wasit, terdiri dari 4 wasit sampai 6 wasit. Untuk menentukan nilai akhir pesenam, peraturannya adalah nilai tertinggi dan terendah dicoret, lalu dua nilai tengahnya dirata-rata.

Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian, yaitu dengan teknik analisis varian (ANAVA) rancangan faktorial 2 x 2 pada $\alpha = 0.05$. Jika nilai F yang diperoleh (F_o) signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang newman-keuls (Sudjana, 2002). Sebelum analisis data, dilakukan prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas (Uji lilliefors) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji Bartlet).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

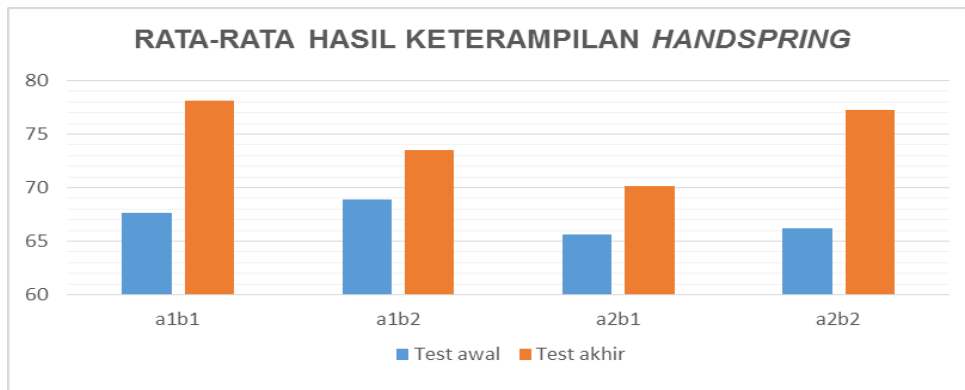
Secara rinci keseluruhan data hasil keterampilan *handspring* dari 4 kelompok dapat dijelaskan dalam tabel penyajian hasil keterampilan *handspring* 4 kelompok dibawah ini:

Tabel 2. Hasil Data Keterampilan *Handspring* pada Kelompok Perlakuan ditinjau dari Rasio Tinggi Badan dan Tinggi Duduk

Rasio Tinggi badan : Tinggi duduk	Perlakuan	Statistik			
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Peningkatan (%)
Tinggi (A1)	Matras Tinggi (B1)	Rata2	67,675	78,125	15%
		Nilai tertinggi	72,75	85,25	
		Nilai terendah	62,75	73,25	
		Standart Deviasi	3,66	4,24	
Tinggi (A1)	Matras Gulung (B2)	Rata2	65,625	70,1	7%
		Nilai tertinggi	70,5	75	
		Nilai terendah	60,75	66,25	
		Standart Deviasi	3,30	3,67	
Rendah (A2)	Matras Tinggi (B1)	Rata2	68,875	73,525	7%
		Nilai tertinggi	74,5	80,5	
		Nilai terendah	63	66,75	
		Standart Deviasi	4,42	4,87	

Rendah (A2)	Matras Gulung (B2)	Rata2	66,225	77,3	17%
		Nilai tertinggi	73,25	83,5	
		Nilai terendah	61,5	73	
		Standart Deviasi	4,17	3,79	

Selanjutnya gambaran terperinci perbedaan mengenai Keterampilan *handspring* antar kelompok perlakuan alat bantu matras dengan rasio tinggi badan dan tinggi duduk dapat dilihat dari tabel histogram berikut:



Gambar 4. Grafik Histogram Rerata Keterampilan *Handspring*

Untuk keperluan pengujian hasil, maka dilakukan analisis data dengan menggunakan analisis varian (ANOVA), yaitu ANOVA dua jalan (two ways). Semua penghitungan (komputasi) dilakukan dengan menggunakan Program SPSS 20.0. Hasil keluaran (output) ANOVA dua jalan adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Uji ANOVA Dua Jalan

Tests of Between-Subjects Effects					
Dependent Variable: nilai					
Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	410.156 ^a	3	136.719	7.860	.000
Intercept	223577.256	1	223577.256	12853.115	.000
Matras	16.900	1	16.900	.972	.331
Ratio	45.156	1	45.156	2.596	.116
matras * ratio	348.100	1	348.100	20.012	.000
Error	626.213	36	17.395		
Total	224613.625	40			

Corrected Total	1036.369	39
a. R Squared = .396 (Adjusted R Squared = .345)		

Pembahasan

Tujuan penelitian untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh latihan menggunakan alat bantu terhadap keterampilan *handspring*, (2) perbedaan keterampilan *handspring* antara mahasiswa yang memiliki rasio tinggi badan dan tinggi duduk besar dan kecil, dan (3) pengaruh interaksi antara latihan menggunakan alat bantu dan rasio tinggi badan dan tinggi duduk terhadap latihan *handspring*. Pembahasan hasil penelitian ini memberikan interpretasi lebih lanjut, terutama mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya.

1. Perbedaan pengaruh latihan menggunakan alat bantu matras terhadap keterampilan *handspring*

Berpengaruh atau tidaknya alat bantu matras terhadap keterampilan *handspring* ditandai dari nilai signifikan, dari tabel 3 di atas nilai sig $0.331 > 0.05$ yang berarti dalam kasus ini berarti alat bantu matras tidak berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *handspring*.

Namun setelah dilakukan perlakuan terhadap masing masing kelompok terdapat perubahan nilai rata-rata. Pada tabel Group Statistics terlihat rata-rata (*mean*) untuk kelompok Matras tinggi adalah 75,82 dan untuk kelompok Matras gulung adalah 73,7, artinya bahwa rata-rata nilai kelompok Matras Tinggi masih lebih tinggi daripada rata-rata nilai kelompok Matras Gulung pada saat test akhir.

Tabel 4. Rata-Rata Tes Awal dan Tes Akhir

Kelompok	Mean <i>pretest</i>	Mean <i>posttest</i>	Peningkatan (%)
Matras tinggi	68,2750	75,8250	11%
Matras gulung	65,9250	73,7000	12%

Berdasarkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* baik pada kelompok matras tinggi dan matras gulung yang ditunjukkan pada tabel 4, hasil persentase peningkatan pada kelompok metode matras tinggi adalah 11% dan matras gulung mengalami peningkatan sebesar 12%. Dengan

demikian dapat disimpulkan tidak terlihat perbedaan hasil peningkatan antara *pretest* dan *posttest* dari dua alat bantu matras tinggi dan matras gulung tersebut secara keseluruhan terhadap keterampilan *handspring*.

2. Perbedaan keterampilan *handspring* antara mahasiswa yang memiliki dari tinggi badan dan tinggi duduk yang berbeda (antara rasio tinggi, dan rendah).

Pada tabel 3, pada kolom rasio yang dapat diartikan sebagai pengaruh rasio tinggi badan dan tinggi duduk terhadap keterampilan di dalam model. Apabila Signifikansi (Sig.) < 0,05 artinya signifikan. Terlihat signifikansi 0,116 > 0,05, hal ini berarti rasio tinggi badan dan tinggi duduk tidak berpengaruh signifikan..

Hal ini bisa disebabkan karena perbedaan selisih tinggi badan tiap masing-masing kelompok terlalu rendah. Seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Data Kelompok Rasio Tinggi dan Rasio Rendah

Kelompok	Rata-rata Tinggi Badan	Tinggi duduk	Rasio Tinggi badan : Tinggi duduk
Tinggi (A1)	170,475	88,575	1,925
Rendah (A2)	168,7	90,15	1,872

Selisih rata-rata tinggi badan antar masing-masing kelompok yang hanya 170,475 – 168,7 = 1,775 cm, ternyata tidak berdampak signifikan dalam pengolahan data yang sudah dilakukan. Untuk mengetahui hasil yang lebih baik maka dapat dilihat dalam tabel peningkatan tiap-tiap kelompok dibawah ini

Tabel 6. Peningkatan Tiap-Tiap Kelompok

Kelompok	Rata-rata pretest	Rata-rata posttest	Peningkatan
a1b1	67,675	78,125	15%
a2b1	68,875	73,525	7%
a1b2	65,625	70,1	7%
a2b2	66,225	77,3	17%

Terlihat a1b1 (ratio tinggi matras tinggi) mengalami peningkatan setinggi 15%, sedangkan pada a2b1 (ratio rendah matras tinggi) mengalami peningkatan setinggi 7%, kemudian pada a1b2 (ratio tinggi matras gulung) mengalami peningkatan setinggi 7%, sedangkan pada a2b2 (matras gulung ratio rendah) mengalami peningkatan setinggi 17%. Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa ratio tinggi badan dan tinggi duduk pada kelompok tinggi (a1b1) lebih baik peningkatannya apabila menggunakan metode matras tinggi, sedangkan bagi kelompok ratio tinggi badan dan tinggi duduk yang rendah (a2b2), peningkatannya lebih baik apabila menggunakan metode matras gulung.

3. Pengaruh interaksi antara latihan menggunakan alat bantu dan rasio tinggi badan dan tinggi duduk terhadap keterampilan *handspring*

Dari tabel 3 hasil analisis data dapat dilihat pada kolom “metode * rasio” yang dapat diartikan sebagai berikut: Pengaruh Metode * Rasio terhadap keterampilan di dalam model. Apabila signifikansi (Sig.) < 0,05 = Signifikan. Terlihat signifikansi 0,000 < 0,05, hal ini berarti metode latihan matras tinggi dan gulung dengan rasio tinggi badan dan tinggi duduk berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *handspring*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, baik yang berupa deskripsi data, analisis variansi, maupun uji lanjut dengan uji-t, maka dapat dikemukakan kesimpulan dan pembahasan kesimpulan, sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan keterampilan yang signifikan antara hasil keterampilan *handspring* kelompok matras tinggi dengan kelompok matras gulung pada test akhir.
2. Rasio tinggi badan dan tinggi duduk tidak berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *handspring* di dalam model.
3. Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan matras tinggi dan gulung dengan rasio tinggi badan dan tinggi duduk

terhadap keterampilan *handspring*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bajuri, P. E. (2016). Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Untuk meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle. *Jurnal SPORTIF*, 2(2), 67-75.
- Firgianti, R. A. (2012). *Rayza's Room*. Retrieved Desember 1, 2017, from <http://rayzaaulia.blogspot.co.id/>: <http://rayzaaulia.blogspot.co.id/>
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Handoko. (2015). *Rasio Tinggi Duduk Dengan Tinggi Berdiri Dan Hubungannya*. Retrieved Desember 1, 2017, from Docslide: <https://dokumen.tips/documents/rasio-tinggi-duduk-dengan-tinggi-berdiri-dan-hubungannya.html>
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hanief, Y. N. (2016). Perbedaan Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Tali dan Bantuan Teman Terhadap Peningkatan Keterampilan Back handspring. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu keolahragaan* (pp. 192-202). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Lutan, R., & Suherman, A. (2000). *Perencanaan pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Mahendra, A. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdiknas.
- Margono, A. (2009). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika. Edisi Keenam*. Bandung: Tarsito.
- 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.
- Wulandari, D. K., & Tuasikal, A. R. (2014). Pemanfaatan Alat Bantu Pembelajaran Box Jump Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Flop. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(2), 358-362.