

## MODEL LATIHAN GERAK DASAR SENAM LANTAI B-GYM UNTUK PEMULA (USIA 9-12 TAHUN)

Chandra Yuza<sup>1</sup>, Moch. Asmawi<sup>2</sup>, Widiastuti<sup>3</sup>

Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, DKI Jakarta

yuza.chandra@gmail.com, asmawi.moch@yahoo.co.id, widiastuti@unj.ac.id

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan desain model latihan gerak dasar senam lantai *Handstand*, Meroda, dan Kayang untuk pemula usia 9-12 tahun dan mendapatkan data empiris tentang efektivitas dan efisiensi pengembangan model latihan gerak dasar senam lantai *B-Gym* untuk pemula usia 9-12 tahun.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi penelitian dan pengembangan dari Borg dan Gall, dimana subjek dalam penelitian ini dikhususkan untuk pesenam pemula. Analisis data penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan analisis data diperoleh nilai rata-rata data dikatakan layak dan efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak *Handstand*, Meroda dan Kayang. Dalam uji signifikansi didapat data dengan selisih *pre test* dan *post test* gerak *Handstand*  $0,00 < 0,05$ , Meroda  $0,00 < 0,05$ , Kayang  $0,00 < 0,05$  dengan taraf signifikansi 0,05 maka Hipotesis nihil ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan gerak dasar senam lantai *B-Gym* untuk pemula usia 9-12 tahun yang dikembangkan dapat diterapkan secara efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar senam lantai pesenam pemula.

**Kata Kunci:** Model latihan, senam, pemula

### PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang kompleks dalam olah gerak tubuh adalah Senam Artistik (*Artistic Gymnastic*). Senam merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang membutuhkan kekuatan, keseimbangan, kelentukan dan keterampilan yang dilaksanakan dengan cara berirama (*art performance*). Selain komponen kebugaran jasmani, senam juga memanfaatkan dan mengoptimalkan gerak dasar tubuh seperti melompat, berputar, meloncat, menahan, mendorong dan gerak dasar lainnya.

Senam menekankan pada ketangkasan dan koordinasi. Karena senam merupakan olahraga individual,

maka pesenam harus dapat mengatasi ketakutannya seorang diri dalam melakukan gerakan akrobatik. Semua pesenam sebelumnya harus belajar mulai dari tingkat dasar (pemula) hingga kompleks (senior). Semakin kompleks keterampilan yang dilakukan semakin banyak informasi yang harus diproses dan menyesuaikan gerakan yang membutuhkan respons yang tenang dan terukur. Untuk itu peningkatan kontrol tubuh akan semakin memaksimalkan performa dan kinerja yang dapat dilakukan oleh tubuh.

Senam lantai meliputi macam-macam gerak dasar, diantaranya : *handstand*, meroda (*cartwheel*), dan kayang. Gerak dasar tersebut merupakan

gerakan yang memiliki tahapan lanjutan gerak yang beragam dan dominan digunakan dalam membuat sebuah rangkaian gerak. *Handstand*, Meroda dan Kayang juga menjadi gerakan wajib yang ditampilkan dalam rangkaian gerak perlombaan O2SN tingkat sekolah dasar. Agar rangkaian yang dihasilkan semakin baik, gerak-gerak dasar tersebut harus dilatih dan diulang agar setiap pesenam dapat menjalankan tahapan-tahapan gerak yang lebih kompleks serta semakin mahir dalam melakukan gerak dasar senam lantai.

Model adalah sesuatu yang menggambarkan adanya pola berfikir, sebuah model biasanya menggambarkan keseluruhan konsep yang saling berkaitan, dengan kata lain model juga dapat di pandang sebagai upaya untuk mengkonkritkan sebuah teori sekaligus juga merupakan sebuah analogi dan representasi dari variabel-variabel yang terdapat dalam teori tersebut (Benny, 2009, h. 85).

Model memiliki arti yang sama dengan pendekatan, strategi, atau metode pembelajaran. Saat ini telah banyak dikembangkan berbagai macam model latihan dari yang sederhana sampai model yang agak kompleks dan rumit sehingga memerlukan banyak alat bantu dalam penerapannya. Sedangkan maksud dari definisi tersebut adalah *represents* dari beberapa fenomena yang ada di dunia nyata.

Dalam penelitian ini akan menggunakan model pengembangan Borg dan Gall dimana model pengembangan ini memandu peneliti tahap demi tahap secara detail, dan model ini juga memungkinkan kelompok berlatih menjadi aktif berinteraksi karena menetapkan strategi dan metode latihan yang sistematis. Analisis tugas yang diuraikan dalam model Borg dan Gall tersusun secara terperinci dan tujuan latihan khusus secara hierarkis serta uji

coba yang dilalui secara berulang-ulang dapat memberikan hasil sistem yang dapat diandalkan (Borg and Gall, 2008, h.775)

Berdasarkan hal tersebut maka model merupakan suatu bentuk tiruan dari aslinya dengan tujuan memperoleh sesuatu yang ideal dengan memperhatikan faktor fisiologis, fasilitas, dan lingkungan sosial atlet. Dengan adanya model-model latihan yang variatif, atlet pemula akan diberikan kebebasan dalam memilih model latihan yang tepat bagi diri mereka sehingga memaksimalkan gerak dasar senam lantai.

Gerak dasar senam lantai merupakan pondasi awal dalam membentuk rangkaian gerakan yang kompleks. Untuk meningkatkan kualitas gerak dasar senam lantai untuk pemula maka dibutuhkan model-model latihan gerak dasar yang sesuai dengan perkembangan atlet khususnya pemula. Untuk itu konsep model yang akan peneliti kembangkan adalah model latihan gerak dasar senam lantai yang menyesuaikan dengan perkembangan fisik atlet pemula dengan menekankan kepada kuantitas dan kualitas gerakan latihan yang sistematis dihasilkan dalam setiap tahapannya.

**Keterampilan Gerak.** Menurut William, belajar gerak merupakan studi tentang proses yang melibatkan keterampilan motorik dan variabel pendukung atau menghambat dalam proses gerak tersebut (William, 2010, h.9). Sedangkan menurut David Belajar gerak diperoleh dari pengalaman keterampilan motorik, pada saat proses belajar gerak, perilaku dan neurologis tubuh akan ikut mengalami perubahan pada orang yang sedang belajar (David, 2014, h.4). Yang menarik adalah perilaku dan perubahan neurologis yang terjadi saat seseorang belajar keterampilan motorik dan variabel yang

mempengaruhinya menentukan seberapa cepat dan baik keterampilan akan dipelajari.

Fitts dalam Honeybourne mengidentifikasi tahapan-tahapan yang berbeda dalam setiap proses belajar. Setiap fase menggambarkan proses belajar yang berbeda-beda dan tingkat pemahaman yang berbeda pula (Fitts, 2006, h. 7). Untuk itu dalam memahami proses belajar tentunya seseorang tidak mungkin bisa langsung menguasai sebuah keterampilan dengan baik dan benar, mereka pasti melalui berbagai tahapan belajar. Paul Fitts dan Michael Posner mengajukan tiga tahap pembelajaran keterampilan motorik yaitu kognitif, asosiatif dan otonom.

**Karakteristik Senam.** Penguasaan gerak senam adalah hasil dari bertahun-tahun perencanaan yang ekstensif dan persiapan oleh pelatih, klub, orang tua dan mitra pendukung lainnya. Jangka panjang pembangunan berlaku untuk semua tingkatan pesenam dan dalam disiplin latihan. Keterampilan merupakan hal yang dipelajari, bersifat konsisten dan spesifik untuk suatu tujuan. Orientasi pada tujuan tersebut untuk mencapai beberapa hasil yang spesifik. Kinerja dari sebuah gerakan dari keterampilan diukur secara obyektif dengan penilaian kualitatif subjektif. Menurut Terry (2014) *“Skill is the consistent production of goal oriented movement, which are learned and specific to the task”*.

Keterampilan merupakan suatu yang dipelajari menjadi ahli dalam suatu bidang dengan menjalankan satu tujuan yang spesifik. Dalam olahraga disebut dengan keterampilan gerak. Menurut Honeybourne (2006) *“Keterampilan gerakan adalah gerakan anggota badan berupa fisik yang diarahkan pada pencapaian dan tujuan tertentu”*.

Keterampilan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan

suatu tugas gerak secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Sifat dasar dari sebuah keterampilan adalah memaksa seseorang untuk lebih membuat pertimbangan ketika merencanakan latihan berdasarkan pengalaman.

**Struktur Gerak Senam.** Senam adalah olahraga kompetitif yang melibatkan serangkaian manuver gerak yang membutuhkan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan tingkat kontrol motor yang tinggi. Terdiri dari berbagai gaya termasuk artistik, irama, trampolin, dan aerobik. Dalam senam hal yang paling penting adalah pelaku senam bukan kegiatan atau keterampilan geraknya. Senam adalah alat untuk mencapai tujuan dalam perkembangan pertumbuhan pelaku senam. Dengan kita melakukan senam maka tubuh kita akan terbentuk melalui gerakan-gerakan otot besar dengan rangsangan dan tekanan khusus pada bagian-bagian tubuh yang sangat penting sehingga menghasilkan perkembangan yang optimal.

*Artistic gymnastics is a closed-skill, multidiscipline sport performed. Artistic gymnastics consists of considerable demands, as gymnasts must perform with power, flexibility, courage, precision, balance, and artistic creativity.* (Peter, 2017, Vol. 31 No. 2)

Menurut Christopher Sommer (2008) senam adalah suatu latihan yang diterapkan dengan melibatkan seluruh tubuh sebagai unit terpadu dengan bentuk pelatihan khusus. Harski mengatakan senam adalah salah satu olahraga yang menuntut pengembangan dari kemampuan fisik karena kompleksitasnya elemen tubuh dan program yang harus diikuti.

Salah satu gerak dasar senam lantai adalah *Handstand* yaitu berdiri dengan tumpuan tangan sebagai pondasinya dan menjaga keseimbangan tubuh agar tetap stabil. *Handstand* adalah gerakan yang berperan penting

dalam latihan senam. *Hanstand* memberikan latihan berat badan yang lebih baik untuk meningkatkan kekuatan lengan dan bahu dalam melakukan dorongan. (Christoper, 2009, h. 1)

Meroda adalah gerakan yang berporos *anterior-posterior*. Gerakan meroda dilakukan ke samping untuk empat hitungan. Tangan dan kaki berputar seperti baling-baling

merupakan bentuk gerakan dari *Calesthenic* karena dalam pelaksanaannya ditujukan kepada pemeliharaan atau penjagaan kesegaran jasmani dan untuk meningkatkan kelentukan serta keluwesan tubuh (Agus, 2009, h.275)

## METODE

Penelitian pengembangan model latihan gerak dasar senam lantai ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah dalam penelitian yakni antara lain, (1) Analisis Kebutuhan, (2) Perencanaan pengembangan model, (3) Pengembangan desain model latihan, (4) Validasi para pakar dan uji tahap awal, (5) Uji coba kelompok kecil, (6) Revisi model, (7) Uji coba kelompok besar, (8) Revisi model, (9) Uji efektivitas dan adabtibilitas, (10) Implementasi model.

Teknik pengambilan subjek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan *sampling jenuh / sensus*, yang dikenal juga sebagai semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Uji coba ini bertujuan untuk (1) untuk mengetahui apakah desain model telah diterapkan dengan baik dan benar oleh pelatih, dan (2) seberapa efektifkah hasil penerapan model terhadap tujuan penelitian ini. Dengan demikian pendekatan kuantitatif digunakan untuk mencari efektifitas tersebut dengan

rancangan penelitian pra-eksperimen berbentuk *the one group pretest-posttest design*.

**Tabel 1. Desain Penelitian dalam Uji Efektifitas Model**

Subjek	Pres-Test	Perlakuan	Post-Test
R	O <sub>1</sub>	P	O <sub>2</sub>

Langkah yang dilakukan dalam uji coba ini antara lain; (1) menetapkan kelompok subjek penelitian; (2) melaksanakan *pre-test* (O<sub>1</sub>); (3) mencoba model yang telah dikembangkan; (4) melaksanakan *post-test* (O<sub>2</sub>); (5) mencari skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* dan dibandingkan antar keduanya; (6) mencari selisih perbedaan kedua rata-rata tersebut melalui metode statistik (uji-t) untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan model setelah subjek diberikan perlakuan berupa model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula.

Untuk mengetahui hasil *pre test* dan *post test* keterampilan gerak dasar senam lantai pesenam pemula digunakan instrumen penilaian gerak *Handstand*, Meroda, dan Kayang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam uji coba kelompok kecil yang bertujuan untuk melakukan uji coba model, dengan jumlah model yang akan dilakukan dalam uji coba kelompok kecil berjumlah 30 model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun. Setelah dilaksanakan uji coba kelompok kecil dan direvisi berdasarkan saran dan revisi dari para ahli, selanjutnya dilaksanakan uji coba kelompok besar dengan menggunakan subjek penelitian 40 pesenam

Setelah uji coba kelompok kecil dan kelompok besar, langkah selanjutnya adalah uji efektivitas model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun, dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimen uji coba produk.

Hasil Pre-test diketahui rata-rata dari 30 pesenam yaitu : (1) Tes keterampilan *Handstand* 21,53, (2) Tes keterampilan Meroda 25,37, (3) Tes keterampilan Kayang 14,10. Setelah peneliti melakukan Pre-test selanjutnya dilakukan treatment terhadap 30 pesenam pemula usia 9-12 tahun dengan model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun.

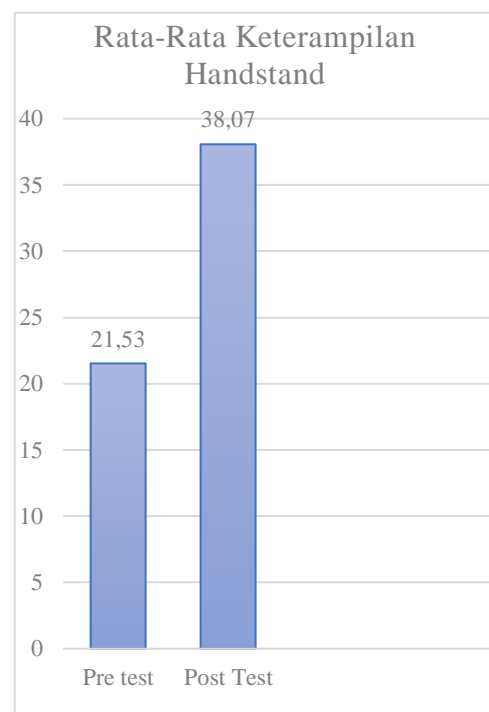
Pada tahap akhir dilanjutkan dengan tes akhir atau Post-test menggunakan instrumen tes yang sama saat Pre-test yaitu tes keterampilan gerak *Handstand*, Meroda, dan Kayang pada subjek penelitian yang telah diberikan treatment selama lebih kurang 16 kali pertemuan yaitu 30 pesenam pemula usia 9-12 tahun. Post-test ditujukan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan keterampilan gerak dasar *Handstand*, Meroda, dan Kayang setelah diberikan 30 model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun. Hasil Post-test diketahui rata-rata tiap keterampilan adalah (1) Tes keterampilan *Handstand* 38,07, (2) Tes keterampilan Meroda 34,90 dan (3) Tes keterampilan Kayang 25,30.

#### Uji Efektivitas *Handstand* Eksperimen

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata sebelum treatment (*pre-test*) adalah 21,53 dan setelah diberikan treatment model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun dengan hasil *Post test* 38,07 artinya bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak *Handstand*. Dan koefisien model latihan sebelum dan sesudah diberikan model

latihan adalah 0,771 dengan p-value  $0,00 < 0,05$ , jadi kesimpulannya signifikan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung = -25,100, df = 29 dan p-value =  $0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan hasil latihan keterampilan gerak *Handstand*.

Peningkatan keterampilan *Handstand* melalui *Pre test* dan *Post test* menggunakan diagram batang bisa dilihat sebagai berikut :



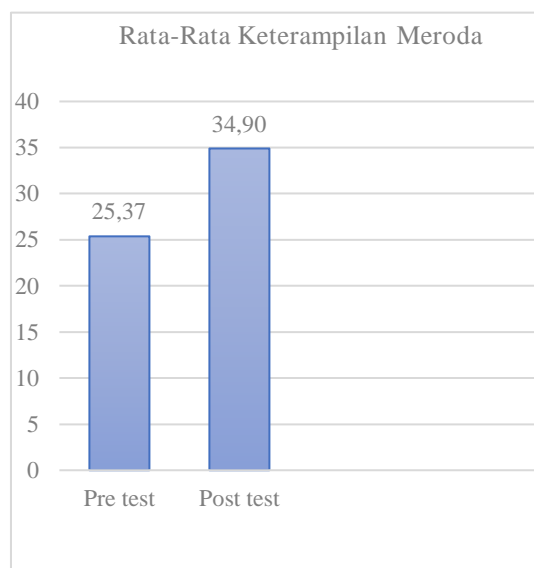
Gambar 1. Diagram batang rata – rata keterampilan *handstand*

#### Uji Efektivitas Meroda Eksperimen

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata sebelum treatment (*pre-test*) adalah 25,37 dan setelah diberikan treatment model latihan gerak dasar senam lantai

untuk pemula usia 9-12 tahun dengan hasil *Post test* 34,90 artinya bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak Meroda. Dan diketahui bahwa koefisien model latihan sebelum dan sesudah diberikan model latihan adalah 0,887 dengan  $p\text{-value } 0,00 < 0,05$ , jadi kesimpulannya signifikan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung = -20,874,  $df = 29$  dan  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan hasil latihan keterampilan gerak Meroda.

Peningkatan keterampilan Meroda melalui *Pre test* dan *Post test* menggunakan diagram batang bisa dilihat sebagai berikut :



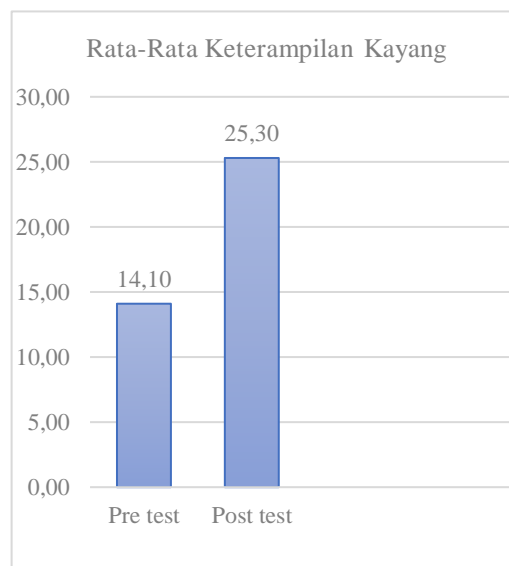
Gambar 2. Diagram Batang keterampilan gerak meroda

#### Uji Efektivitas Kayang Eksperimen.

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata sebelum treatment (*pre-test*) adalah 14,10 dan setelah diberikan treatment

model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun dengan hasil *Post test* 25,30 artinya bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak Kayang. Diketahui bahwa koefisien model latihan sebelum dan sesudah diberikan model latihan adalah 0,948 dengan  $p\text{-value } 0,00 < 0,05$ , jadi kesimpulannya signifikan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung = -43,833,  $df = 29$  dan  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan treatment model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model latihan yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan hasil latihan keterampilan gerak Kayang

Peningkatan keterampilan Kayang melalui *Pre test* dan *Post test* menggunakan diagram batang bisa dilihat sebagai berikut :



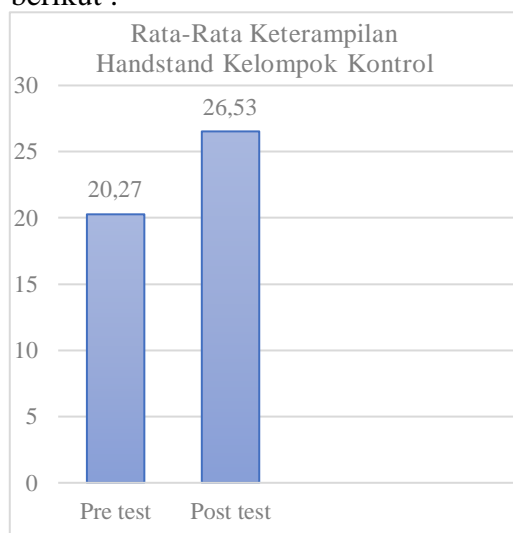
Gambar 3. Diagram batang keterampilan gerak kayang

#### Uji Efektivitas *Handstand* Kelompok Kontrol.

Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata keterampilan *Handstand*

dalam kelompok kontrol saat *Pre-test* adalah 20,27 dan hasil *Post test* 26,53 artinya nilai rata-rata keterampilan gerak *Handstand* dalam kelompok kontrol mengalami peningkatan. Diketahui bahwa koefisien korelasi keterampilan *Handstand Pre test* dan *Post test* adalah 0,848 dengan *p-value*  $0,00 < 0,05$ , jadi kesimpulannya signifikan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung = -14,266, *df* = 29 dan *p-value* =  $0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pre test* dan *Post test* dalam kelompok kontrol keterampilan gerak *Handstand*. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak *Handstand* pesenam pemula usia 9-12 tahun dalam kelompok kontrol.

Peningkatan keterampilan *Handstand* kelompok kontrol melalui *Pre test* dan *Post test* menggunakan diagram batang bisa dilihat sebagai berikut :

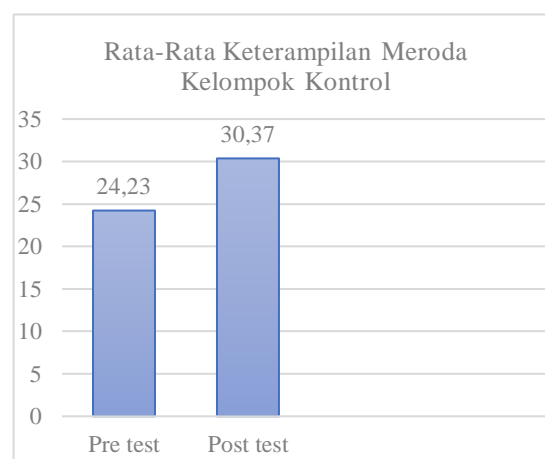


Gambar 4. Diagram Batang Keterampilan *Handstand* Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam kelompok kontrol di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi sedikit peningkatan hasil keterampilan *Handstand* saat *pre-test* dan *post-test*.

**Uji Efektivitas Meroda Kelompok Kontrol.** Berdasarkan hasil output dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata keterampilan Meroda dalam kelompok kontrol saat *Pre-test* adalah 24,23 dan hasil *Post test* 30,37 artinya nilai rata-rata keterampilan gerak Meroda dalam kelompok kontrol mengalami peningkatan. Diketahui bahwa koefisien korelasi keterampilan Meroda *Pre test* dan *Post test* adalah 0,894 dengan *p-value*  $0,00 < 0,05$ , jadi kesimpulannya signifikan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung = -16,024, *df* = 29 dan *p-value* =  $0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pre test* dan *Post test* dalam kelompok kontrol keterampilan gerak Meroda. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak Meroda pesenam pemula usia 9-12 tahun dalam kelompok kontrol.

Peningkatan keterampilan Meroda kelompok kontrol melalui *Pre test* dan *Post test* menggunakan diagram batang bisa dilihat sebagai berikut :

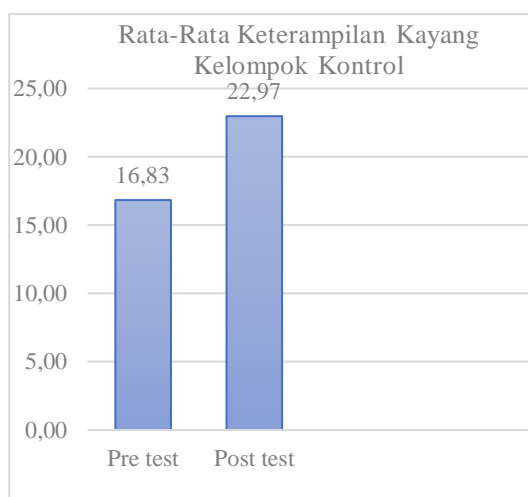


Gambar 5. Diagram Batang Keterampilan Meroda Kelompok Kontrol

**Uji Efektivitas Kayang Kelompok Kontrol.** Berdasarkan hasil output dengan menggunakan SPSS 16 bahwa

nilai rata-rata keterampilan Kayang dalam kelompok kontrol saat *Pre-test* adalah 16,83 dan hasil *Post test* 22,97 artinya nilai rata-rata keterampilan gerak Kayang dalam kelompok kontrol mengalami peningkatan. Diketahui bahwa koefisien korelasi keterampilan Kayang *Pre test* dan *Post test* adalah 0,794 dengan  $p\text{-value } 0,00 < 0,05$ , jadi kesimpulannya signifikan. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil  $t\text{-hitung} = -14,417$ ,  $df = 29$  dan  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *Pre test* dan *Post test* dalam kelompok kontrol keterampilan gerak Kayang. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak Kayang pesenam pemula usia 9-12 tahun dalam kelompok kontrol.

Peningkatan keterampilan Kayang kelompok kontrol melalui *Pre test* dan *Post test* menggunakan diagram batang bisa dilihat sebagai berikut :

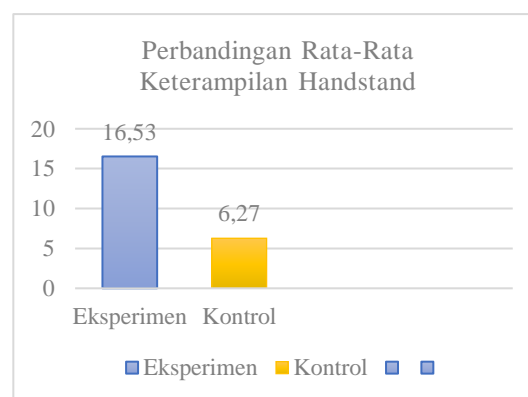


Gambar 6. Diagram Batang Keterampilan Kayang Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam kelompok kontrol di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi sedikit peningkatan hasil keterampilan Kayang saat *pre-test* dan *post-test*.

**Uji Perbandingan Keterampilan Handstand Kelompok Eksperimen dan Kontrol.** Berdasarkan hasil output dengan SPSS 16 diketahui bahwa nilai rata-rata keterampilan *Handstand* kelompok eksperimen adalah 16,53, sedangkan nilai rata-rata *Handstand* kelompok kontrol adalah 6,27, artinya terdapat perbedaan latihan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil  $t\text{-hitung} = 12,968$   $df = 58$  dan  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan *Handstand* kelompok eksperimen dengan keterampilan *Handstand* kelompok kontrol.

Untuk lebih jelasnya perbandingan rata-rata keterampilan *Handstand* kelompok eksperimen dan keterampilan *Handstand* kelompok kontrol berikut disajikan dalam bentuk diagram batang :



Gambar 7. Diagram Batang Perbandingan Keterampilan *Handstand* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

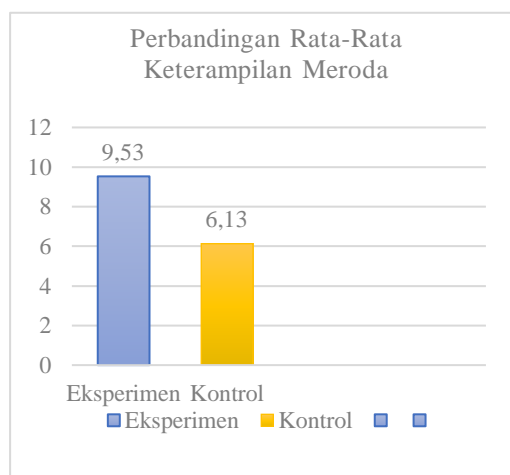
Berdasarkan data yang diperoleh dari diagram di atas dapat dikatakan bahwa model latihan gerak dasar senam lantai *B-Gym* untuk pemula usia 9-12 tahun yang diberikan dalam kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan latihan gerak dasar senam



lantai pesenam pemula usia 9-12 tahun dibandingkan dengan kelompok kontrol.

**Uji Perbandingan Keterampilan Meroda Kelompok Eksperimen dan Kontrol.** Berdasarkan hasil output dengan SPSS 16 diketahui bahwa nilai rata-rata keterampilan Meroda kelompok eksperimen adalah 9,53 sedangkan nilai rata-rata Meroda kelompok kontrol adalah 6,13, artinya terdapat perbedaan latihan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil  $t\text{-hitung} = 5,706$ ,  $df = 58$  dan  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan Meroda kelompok eksperimen dengan keterampilan Meroda kelompok kontrol.

Untuk lebih jelasnya perbandingan rata-rata keterampilan Meroda kelompok eksperimen dan keterampilan Meroda kelompok kontrol berikut disajikan dalam bentuk diagram batang :



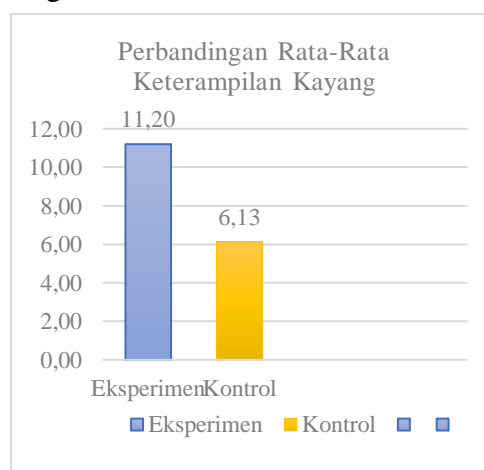
Gambar 8. Diagram Batang Perbandingan Keterampilan Meroda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan data yang diperoleh dari diagram di atas dapat dikatakan bahwa model latihan gerak dasar senam lantai B-Gym untuk pemula usia 9-12 tahun yang diberikan dalam kelompok

eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan latihan gerak dasar senam lantai pesenam pemula usia 9-12 tahun dibandingkan dengan kelompok kontrol.

**Uji Perbandingan Keterampilan Kayang Kelompok Eksperimen dan Kontrol.** Berdasarkan hasil output dengan SPSS 16 diketahui bahwa nilai rata-rata keterampilan Kayang kelompok eksperimen adalah 11,20 sedangkan nilai rata-rata Kayang kelompok kontrol adalah 6,13, artinya terdapat perbedaan latihan dan nilai rata-rata kelompok eksperimen lebih tinggi dari kelompok kontrol. Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 didapat hasil  $t\text{-hitung} = 10,210$ ,  $df = 58$  dan  $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara keterampilan Kayang kelompok eksperimen dengan keterampilan Kayang kelompok kontrol.

Untuk lebih jelasnya perbandingan rata-rata keterampilan Kayang kelompok eksperimen dan keterampilan Kayang kelompok kontrol berikut disajikan dalam bentuk diagram batang



Gambar 9. Diagram Batang Perbandingan Keterampilan Kayang Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan data yang diperoleh dari diagram di atas dapat dikatakan bahwa model latihan gerak dasar senam

lantai *B-Gym* untuk pemula usia 9-12 tahun yang diberikan dalam kelompok eksperimen lebih efektif dalam meningkatkan latihan gerak dasar senam lantai pesenam pemula usia 9-12 tahun dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Hasil dari pengujian efektivitas model dapat disimpulkan bahwa model latihan gerak dasar senam lantai B-Gym untuk pemula usia 9-12 tahun efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak *Handstand*, Meroda dan Kayang. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata hasil dari tes awal keterampilan *Handstand* = 21,53 mengalami peningkatan saat tes akhir menjadi = 38,07, rata-rata tes awal keterampilan Meroda = 25,37 mengalami peningkatan saat tes akhir = 34,90 dan rata-rata tes awal keterampilan Kayang = 14,10 mengalami peningkatan saat tes akhir = 25, 30, artinya bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak melalui model latihan gerak dasar senam lantai B-Gym untuk pemula usia 9-12 tahun.

Kemudian data yang diperoleh dalam uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil latihan gerak dasar senam lantai dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai rata-rata keterampilan gerak *Handstand* kelompok eksperimen = 16,53 sedangkan nilai rata-rata keterampilan *Handstand* kelompok kontrol = 6,27, nilai rata-rata keterampilan gerak Meroda kelompok eksperimen = 9,53 sedangkan nilai rata-rata keterampilan Meroda kelompok kontrol 6,13 dan nilai rata-rata keterampilan gerak Kayang = 11,20 sedangkan nilai rata-rata keterampilan gerak kayang kelompok kontrol = 6,13, artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model latihan gerak dasar senam lantai *B-Gym* untuk pemula usia 9-12 tahun yang di desain dan dikembangkan oleh penulis efektif dalam meningkatkan gerak dasar *Handstand*, Meroda dan kayang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan validasi ahli dan uji coba telah dihasilkan 30 model latihan gerak dasar senam lantai untuk pemula usia 9-12 tahun atau disebut model latihan *B-Gym* dan secara keseluruhan hasil penelitian menyatakan layak untuk digunakan pada pesenam pemula usia 9-12 tahun. Kemudian untuk mempertegas efektivitas model latihan gerak dasar senam lantai *B-Gym* untuk pemula usia 9-12 tahun dibuktikan dengan uji efektivitas dengan uji t. Rata-rata pre test keterampilan gerak (1) *Handstand* 21,53 (2) Meroda 25,37 dan (3) Kayang 14,10, kemudian hasil *post test* keterampilan gerak (1) *Handstand* 38,07(2) Meroda 34,90 dan (3) Kayang 25,30. Hasil uji efektivitas menunjukkan adanya peningkatan dari hasil sesudah treatment (*post test*) lebih besar dari hasil sebelum treatment (*pre test*). Sehingga dapat dinyatakan bahwa, model latihan gerak dasar senam lantai *B-Gym* untuk pemula usia 9-12 tahun efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar pesenam pemula dengan nilai signifikansi semua hasil tes keterampilan dibawah 0,05 dari 30 orang subjek penelitian.

Produk pengembangan ini adalah model latihan gerak dasar senam lantai *B-Gym* untuk pemula usia 9-12 tahun yang dapat dijadikan sebagai rujukan untuk pelatih, guru, atlet maupun pesenam pemula. Dalam memanfaatkannya sangat perlu pertimbangan situasi, kondisi dan sarana prasarana yang memadai.

**DAFTAR PUSTAKA**

- A Schmidt, Richard and Craig A. Wrisbeg. *Motor Learning and Performance*. Campaign IL: Human Kinetics, 2008.
- Anderson, David. *Motor learning and control concept*. USA: Mc Graw Hill, 2014.
- Anon. *Code of Point Gymnastic*. Federation International Gymnastic, 2013.
- Benny. Pribadi A. *Model design sistem lama*. Jakarta: Dian raya, 2009.
- Budiwanto. Setyo. *Metodologi latihan olahraga*. Malang: UM Press, 2012.
- Christoper. Logan, *Ultimate Guide to Handstand*. California: Logan Christoper, 2009.
- D. Sleeper. Mark, et. al, *Measuring Sport-Specific Physical Abilities in Male Gymnasts the Men's Gymnastics Functional Measurement Tool, The International Journal of Sports Physical Therapy*, Vol.2 No.7.
- Gall, Walter R. Borg and Meredith D. *Educational research and introduction*. New York: Logman, 1983.
- Gropel, Peter and Jurgen Beckman. *A Pre-Performance Routine to Optimize Competition Performance in Artistic Gymnastics, The Sport Psychologist Journal*, Vol. 31 No.2.
- Halilaj, Besim. *Journal Relations Between Explosive and repetitive Strength and different gymnastic elements, Journal Sport and Physical Education*. Vol. 2, No.2.
- Honeybourne. J. *Acquiring skill in sport*. Routledge: Taylor and Frances Group, 2006.
- Mahendra, Agus. *Pembelajaran Senam*. Jakarta : Depdiknas, 2009.
- Margono, Agus. *Senam*. Surakarta: Cakrabooks, 2011.
- Morris, Terry Mc. *Acquisition and Perfomance of Sport Skill*. Chicester, UK: John Wiley & Sons Ltd, 2014.
- Sommer, Christoper. *Building the Gymnastic Body*. Anthem Arizona: Olympic Bodies, 2008.