

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ROLL DEPAN MELALUI MODIFIKASIALAT PADA SISWA SDN 469 KALEWANGAN KECAMATAN LAROMPONG KABUPATEN LUWU

Ahmad ¹⁾, Suaib Nur ²⁾, Munsir ³⁾

^{1,2)} Dosen Universitas Muhammadiyah Palopo

³⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo

Intisari: Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan kemampuan dan hasil belajar *roll* depan melalui penerapan modifikasi alat pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subjek penelitian berjumlah 20 orang murid kelas V murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Data dikumpulkan dengan melakukan dua teknik yaitu teknik tes, berupa tes unjuk kerja gerak *roll* depan yang meliputi: tahap persiapan, tahap gerakan dan tahap akhir gerakan dalam bentuk lembar observasi (*score skill test*) dan teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi alat dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar *roll* depan pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang selalu meningkat secara signifikan dari pelaksanaan tindakan pada siklus I sebesar 30% mengalami peningkatan pada siklus II menjadi 85%.

Kata kunci: *Roll* depan, modifikasi alat

Abstract: *This study aims to determine the improvement in the ability and learning outcomes of the front roll through the application of tool modifications to students of SDN 469 Kalewangan, Larompong District, Luwu Regency. The type of research used is Classroom Action Research (PTK) with the research subjects totaling 20 grade V students of SDN 469 Kalewangan, Larompong District, Luwu Regency. Data were collected by doing two techniques, namely test techniques, in the form of a front roll motion performance test which includes: the preparation stage, the movement stage and the final stage of the movement in the form of observation sheets (score skill test) and non-test techniques, in the form of observing teacher learning during the learning process. The results of the study show that the application of modified learning tools can improve the skills and learning outcomes of the front roll for students of SDN 469 Kalewangan, Larompong District, Luwu Regency. This is evident from the learning completeness which always increases significantly from the implementation of the action in cycle I by 30%, increasing in cycle II to 85%.*

Key words: *Front roll, tool modification*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya

menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, yakni hubungan

dari perkembangan tubuh atau fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani murid akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani guru, diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Senam merupakan salah satu dari pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar. Senam adalah aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya

tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Ada beberapa macam senam, yakni: senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin dan senam umum. Salah satu jenis senam artistik adalah senam lantai.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter disetiap sisinya sebagai pengaman. Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Menurut Muhajir (2010:69), senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Senam lantai merupakan cabang olahraga yang kurang begitu populer di masyarakat, sehingga kurang diminati pula oleh anak-anak sekolah dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SD karena anak usia Sekolah Dasar yang menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam lantai.

Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah dasar atau anak usia dini contohnya adalah *roll* (guling) depan, *roll* (guling) belakang, gerakan lenting, sikap kayang sikap lilin dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Dalam hal ini peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu *roll* depan. *Roll* (guling) depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan

(tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Berguling bagi seorang anak merupakan bentuk gerakan lokomotor paling awal yang dilakukannya.

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Berdasarkan hasil pengamatan penulis sebagai guru Penjasorkes pada SDN SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu diketahui bahwa proses pembelajaran senam lantai *roll* depan di SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana ketuntasan belajar murid untuk pembelajaran senam lantai *roll* depan belum mencapai rata-rata 75% secara keseluruhan.

Rendahnya kemampuan murid menunjukkan adanya kelemahan sekaligus kesulitan belajar mengajar *roll* depan yang kemungkinan hal tersebut disebabkan oleh metode mengajar yang diberikan oleh guru yang cenderung masih monoton tertuju pada gerakan senam saja tanpa adanya variasi metode mengajar yang lainnya, serta penggunaan sarana dan prasarana pada saat pembelajaran yang kurang memadai sehingga membuat murid tidak tertarik dengan senam lantai. Selain itu murid lebih tertarik dengan materi permainan, karena di usia mereka (usia anak sekolah dasar) dunia mereka adalah dunia untuk bermain, sehingga pembelajaran yang menarik bagi mereka adalah materi pelajaran dengan unsur permainan di dalamnya, itu terbukti pada saat anak mengikuti pelajaran penjasorkes dengan materi permainan mereka sangat antusias dalam mengikutinya.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu adanya pemikiran dan tindakan segera dalam memberikan materi pembelajaran *roll* depan kepada murid agar murid memiliki perhatian yang tinggi, semangat dan mampu melakukan *roll* depan dengan baik. Dalam hal ini, guru diharapkan mampu mengembangkan metode atau pendekatan pembelajaran yang inovatif dan salah satunya melalui pendekatan modifikasi alat. Untuk dapat mencapai tujuan murid mampu mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik dalam proses pembelajaran *roll* depan, guru harus mampu menggunakan media dan alat-alat pembelajaran

yang tersedia, maupun menciptakan atau memodifikasi bentuk-bentuk alat bantu pembelajaran yang dapat membangkitkan minat dan memotivasi murid dalam mengikuti pembelajaran.

Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana atau media pembelajaran, tidak akan mengurangi aktivitas murid dalam melaksanakan pembelajaran *roll* depan. Bahkan sebaliknya, karena murid bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak dalam suasana yang nyaman dan menyenangkan melalui modifikasi alat yang aman. Diharapkan dari pembelajaran melalui modifikasi alat murid tidak lagi merasa canggung dan takut melakukan *roll* depan, tetapi akan menunjukkan semangat dan antusiasme dalam mengikutinya, karena merasa nyaman dengan adanya modifikasi alat yang digunakan.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul: “Upaya Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Senam Lantai *Roll* Depan Melalui Modifikasi Alat pada Murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat tahapan penting yang membentuk satu siklus yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Penelitian ini dilakukan terhadap 20 orang siswa SDN 469 Kalewangan dan dilaksanakan dalam dua siklus untuk mengetahui peningkatan kemampuan *roll* depan melalui penerapan modifikasi alat pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan non tes, dimana siswa yang mencapai hasil belajar tuntas adalah siswa yang memperoleh nilai yang melebihi nilai KKM 75. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Siklus I

Tahap Perencanaan Tindakan pada Siklus I

Berdasarkan identifikasi masalah terkait kurang maksimalnya hasil pembelajaran senam lantai *roll* depan di SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Dimana ketuntasan belajar murid untuk pembelajaran senam lantai *roll* depan belum mencapai rata-rata 75% secara keseluruhan, maka peneliti dengan dibantu oleh guru melakukan perencanaan tindakan sebagai berikut:

1. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu pendekatan modifikasi alat untuk pembelajaran *roll* depan.
2. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
3. Menyusun lembar latihan evaluasi.
4. Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan Tindakan pada Siklus I

Pelaksanaan tindakan pada siklus dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 25 Oktober 2020. Peneliti melaksanakan pembelajaran dengan mengacu pada RPP yang telah direncanakan, dengan hasil kegiatan sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

Guru mengkondisikan murid untuk siap mengikuti pembelajaran. Setelah berbaris rapi dan tertib, kemudian berdoa sebelum memulai kegiatan, lalu guru mengecek kehadiran murid dengan absensi. Selanjutnya murid melaksanakan pemanasan, yaitu dengan melakukan *stretching* yang menitikberatkan pada otot-otot yang berhubungan dengan materi *roll* depan berdasarkan intruksi yang diberikan oleh guru.

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti guru memberikan penjelasan tentang materi *roll* depan secara singkat dan memberikan contoh gerakan yang akan dilakukan. Murid melakukan latihan *roll* depan berupa latihan sikap awal, gerakan tumpuan di atas lantai, gerakan mengangkat pinggul, gerakan memasukkan kepala di antara

dua tangan hingga dagu menempel dada, gerakan menolakkan kaki hingga tubuh berguling dan kembali ke sikap awal. Latihan ini dilakukan berulang-ulang sampai murid benar-benar memahami koordinasi sikap badan saat melakukan *roll* depan dengan benar. Setelah itu dilakukan evaluasi psikomotorik, afektif dan kognitif dengan unjuk kerja *roll* depan pada matras secara individu untuk mengetahui hasil pembelajaran *roll* depan pada siklus I.

3. Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup murid dikumpulkan dalam dua baris sambil duduk memperhatikan guru mengoreksi gerakan-gerakan yang masih salah dalam pembelajaran *roll* depan yang dilakukan oleh murid. Selain itu, guru juga memberi apresiasi kepada semua murid agar murid termotivasi dalam mengikuti pembelajaran *roll* depan. Setelah mengecek murid, kemudian dilakukan kegiatan pendinginan. Pembelajaran diakhiri dengan berdoa dan membubarkan barisan.

Tahap Pengamatan pada Siklus I

Bersamaan dengan berlangsungnya pembelajaran *roll* depan, peneliti melakukan tugasnya dengan mengamati kegiatan pembelajaran secara keseluruhan. Hasil pengamatan berupa nilai yang diperoleh murid berdasarkan pengamatan terhadap kemampuan murid (psikomotorik) pada pembelajaran *roll* depan yang meliputi tiga kategori penilaian yaitu awalan, gerakan dan sikap akhir.

1. Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Awalan pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus I

Adapun deskripsi pengamatan kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori awalan pada pembelajaran *roll* depan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Awalan pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus I

No	Nama Murid	Nilai Akhir	Kategori	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1.	Arman	60		√
2.	Dian	60		√

3.	Jasman	80	√	
4.	Rijal	60		√
5.	Amri	100	√	
6.	Sugito	80	√	
7.	Salman	60		√
8.	Yakup	80	√	
9.	Rian	40		√
10.	Arwan	100	√	
11.	Siska	60		√
12.	Feby	80	√	
13.	Nelda	100	√	
14.	Yuni	80	√	
15.	Asma	40		√
16.	Fuji	60		√
17.	Mila	60		√
18.	Asnidar	40		√
19.	Hesti	100	√	
20.	Yolan	60		√
Jumlah		1400	9	11
Rata-rata		70		
Nilai Tertinggi		100		
Nilai Terendah		40		
Ketuntasan Belajar		45%	45%	55%

Sumber: Data Diolah, 2020

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui nilai tertinggi yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori awalan pada pembelajaran *roll* depan adalah 100, sedangkan nilai terendah yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori awalan pada pembelajaran *roll* depan adalah 40. Murid yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 9 orang atau sebesar 45%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 11 orang atau sebesar 55% dengan nilai rata-rata kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori awalan pada pembelajaran *roll* depan pada siklus I diperoleh sebesar 70 dan masih dalam kategori tidak tuntas karena belum mencapai nilai KKM yaitu 75.

2. Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Gerakan pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus I

Adapun deskripsi pengamatan kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori gerakan pada pembelajaran *roll* depan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Gerakan pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus I

No	Nama Murid	Nilai Akhir	Kategori	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1.	Arman	60		√
2.	Dian	40		√
3.	Jasman	60		√
4.	Rijal	60		√
5.	Amri	80	√	
6.	Sugito	80	√	
7.	Salman	40		√
8.	Yakup	60		√
9.	Rian	60		√
10.	Arwan	80	√	
11.	Siska	60		√
12.	Feby	80	√	
13.	Nelda	80	√	
14.	Yuni	80	√	
15.	Asma	40		√
16.	Fuji	40		√
17.	Mila	60		√
18.	Asnidar	20		√
19.	Hesti	60		√
20.	Yolan	60		√
Jumlah		1200	6	14
Rata-rata		60		
Nilai Tertinggi		80		
Nilai Terendah		20		
Ketuntasan Belajar		30%	30%	70%

Sumber: Data Diolah, 2020

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui nilai tertinggi yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori gerakan pada pembelajaran *roll* depan adalah 80, sedangkan nilai terendah yang

diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori gerakan pada pembelajaran *roll* depan adalah 20. Murid yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 6 orang atau sebesar 30%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 14 orang atau sebesar 70% dengan nilai rata-rata kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori gerakan pada pembelajaran *roll* depan pada siklus I diperoleh sebesar 60 dan masih dalam kategori tidak tuntas karena belum mencapai nilai KKM yaitu 75.

3. Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Sikap Akhir pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus I

Adapun deskripsi pengamatan kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori sikap akhir pada pembelajaran *roll* depan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Sikap Akhir pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus I

No	Nama Murid	Nilai Akhir	Kategori	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1.	Arman	40		√
2.	Dian	60		√
3.	Jasman	60		√
4.	Rijal	80	√	
5.	Amri	80	√	
6.	Sugito	100	√	
7.	Salman	60		√
8.	Yakup	80	√	
9.	Rian	60		√
10.	Arwan	80	√	
11.	Siska	60		√
12.	Feby	80		√
13.	Nelda	80		√
14.	Yuni	80	√	
15.	Asma	60		√
16.	Fuji	80	√	
17.	Mila	60		√

18.	Asnidar	80	√	
19.	Hesti	60		√
20.	Yolan	60		√
Jumlah		1400	8	12
Rata-rata		70		
Nilai Tertinggi		100		
Nilai Terendah		40		
Ketuntasan Belajar		40%	40%	60%

Sumber: Data Diolah, 2020

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui nilai tertinggi yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori sikap akhir pada pembelajaran *roll* depan adalah 100, sedangkan nilai terendah yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori sikap akhir pada pembelajaran *roll* depan adalah 40. Murid yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 8 orang atau sebesar 40%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 12 orang atau sebesar 60% dengan nilai rata-rata kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori sikap akhir pada pembelajaran *roll* depan pada siklus I diperoleh sebesar 70 dan masih dalam kategori tidak tuntas karena belum mencapai nilai KKM yaitu 75.

4. Rekapitulasi Hasil Pengamatan Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus I

Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* depan merupakan nilai rata-rata secara keseluruhan hasil pembelajaran *roll* depan yang meliputi pengamatan terhadap awalan, gerakan dan sikap akhir. Adapun rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* depan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

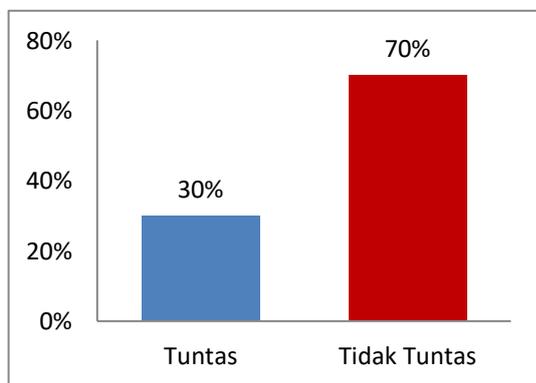
Tabel 4.4 Hasil Pengamatan pada Pembelajaran *Roll* Depan Secara Keseluruhan pada Siklus I

No	Nama Murid	Nilai Akhir Aspek yang Diamati			Rata-rata	Kategori	
		Awalan	Gerakan	Sikap Akhir		Tuntas	Tidak Tuntas
1.	Arman	60	60	40	53		√
2.	Dian	60	40	60	53		√

3.	Jasman	80	60	60	67		√
4.	Rijal	60	60	80	67		√
5.	Amri	100	80	80	87	√	
6.	Sugito	80	80	100	87	√	
7.	Salman	60	40	60	53		√
8.	Yakup	80	60	80	73		√
9.	Rian	40	60	60	53		√
10.	Arwan	100	80	80	87	√	
11.	Siska	60	60	60	60		√
12.	Feby	80	80	80	80	√	
13.	Nelda	100	80	80	87	√	
14.	Yuni	80	80	80	80	√	
15.	Asma	40	40	60	47		√
16.	Fuji	60	40	80	60		√
17.	Mila	60	60	60	60		√
18.	Asnidar	40	20	80	47		√
19.	Hesti	100	60	60	73		√
20.	Yolan	60	60	60	60		√
Jumlah		1400	1200	1400	133 3	6	14
Rata-rata		70	60	70	67		
Nilai Tertinggi		100	80	100	87		
Nilai Terendah		40	20	40	47		
Ketuntasan		45%	30%	40%	30 %	30 %	70%

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:



Gambar 4.1 Grafik Ketuntasan Belajar *Roll* Depan Pada Siklus I

Berdasarkan data di atas, diketahui nilai rata-rata tertinggi yang diperoleh pada pembelajaran *roll* depan adalah 100, sedangkan nilai rata-rata terendah yang diperoleh pada pembelajaran *roll* depan adalah 40. Murid yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas

berjumlah 6 orang atau sebesar 30%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 14 orang atau sebesar 70% dengan nilai rata-rata keseluruhan pengamatan pada pembelajaran *roll* depan pada siklus I diperoleh sebesar 70 dan masih dalam kategori tidak tuntas karena belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran *roll* depan pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan pada penelitian, dimana pada siklus I ini hanya terdapat 30% murid yang mencapai hasil belajar tuntas sedangkan indikator keberhasilan harus menunjukkan minimal 70% dari jumlah seluruh murid yang mencapai hasil belajar tuntas.

Tahap Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan, ditemukan beberapa kekurangan pada siklus I sebagai berikut:

1. Murid masih belum tampak sungguh-sungguh dan masih kurang konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran *roll* depan.
2. Kurangnya sarana prasarana dan media pembelajaran yang dapat menunjang pelaksanaan pembelajaran *roll* depan, sehingga hasil belajar pembelajaran *roll* depan pada siklus belum dapat memenuhi kriteria ketuntasan belajar.

Berdasarkan kekurangan tersebut, maka peneliti melakukan perencanaan ulang untuk pelaksanaan siklus II dengan perbaikan sebagai berikut:

1. Peneliti harus lebih memperhatikan murid karena masih ada murid tidak serius dalam mengikuti pembelajaran.
2. Peneliti akan lebih memperhatikan dan membimbing dengan intensif kepada murid yang belum berhasil.
3. Peneliti perlu menyediakan media alat bantu yang dimodifikasi sedemikian rupa sehingga menarik minat anak untuk melakukan *roll* depan.

Hasil Penelitian Siklus II

Tahap Perencanaan Tindakan pada Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, maka peneliti dengan dibantu oleh guru

melakukan perencanaan tindakan sebagai berikut:

1. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu perbaikan dari pelaksanaan siklus I.
2. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
3. Menyiapkan lembar latihan evaluasi.
4. Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan Tindakan pada Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada siklus dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 25 Oktober 2020. Peneliti melaksanakan pembelajaran dengan mengacu pada RPP yang telah direncanakan, dengan hasil kegiatan sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

Kegiatan pendahuluan diawali dengan murid berbaris, berdoa dan peneliti melakukan absensi serta mengontrol kedisiplinan murid. Selanjutnya murid melaksanakan pemanasan, yaitu dengan melakukan *stretching* yang menitikberatkan pada otot-otot yang berhubungan dengan materi *roll* depan berdasarkan intruksi yang diberikan oleh guru.

2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti, guru memberikan penjelasan dan memberikan contoh gerakan yang harus murid lakukan untuk latihan inti. Dengan menggunakan matras yang telah disiapkan, murid mengguling-gulingkan badan ke depan dan ke belakang pada posisi jongkok yang terkontrol. Gerakan dilakukan berulang-ulang. Latihan selanjutnya murid membentuk sikap lilin kemudian ke sikap jongkok. Setelah itu mengguling pada bidang miring, yaitu menggunakan matras yang sudah ditanjal dengan setinggi kurang lebih 30 cm dengan sikap awal yaitu berdiri, kemudian membungkukkan badan, kedua tangan menumpu pada lantai dengan kuat, mengangkat pinggul serta memasukkan kepala di antara dua tangan sehingga dagu menempel pada dada, lalu membengkokkan kedua tangan disertai tolakan sehingga berguling dan kembali ke sikap awal. Latihan ini dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang. Selesai latihan gerakangerakan tersebut, murid melaksanakan evaluasi akhir

siklus II secara individu meliputi penilaian psikomotorik, afektif dan kognitif.

3. Kegiatan Penutup

Pada kegiatan penutup murid dikumpulkan dalam dua baris sambil duduk memperhatikan guru mengoreksi gerakan-gerakan yang masih salah dalam pembelajaran *roll* depan yang dilakukan oleh murid. Setelah mengecek murid, kemudian dilakukan kegiatan pendinginan. Pembelajaran diakhiri dengan berdoa dan membubarkan barisan.

Tahap Pengamatan pada Siklus II

Bersamaan dengan berlangsungnya pembelajaran *roll* depan, peneliti melakukan tugasnya dengan mengamati kegiatan pembelajaran secara keseluruhan. Hasil pengamatan berupa nilai yang diperoleh murid berdasarkan pengamatan terhadap kemampuan murid (psikomotorik), perilaku murid (afektif) dan pengetahuan murid (kognitif). Adapun dekripsi hasil pengamatan kemampuan murid (psikomotorik) pada pembelajaran *roll* depan yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Awalan pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus II

Adapun deskripsi pengamatan kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori awalan pada pembelajaran *roll* depan pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Awalan pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus II

No	Nama Murid	Nilai Akhir	Kategori	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1.	Arman	80	√	
2.	Dian	100	√	
3.	Jasman	100	√	
4.	Rijal	80	√	
5.	Amri	100	√	
6.	Sugito	100	√	
7.	Salman	80	√	
8.	Yakup	100	√	

9.	Rian	80	√	
10	Arwan	100	√	
11.	Siska	100	√	
12.	Feby	80	√	
13.	Nelda	100	√	
14.	Yuni	80	√	
15.	Asma	60		√
16.	Fuji	100	√	
17.	Mila	100	√	
18.	Asnidar	60		√
19.	Hesti	100	√	
20.	Yolan	100	√	
Jumlah		1800	18	2
Rata-rata		90		
Nilai Tertinggi		100		
Nilai Terendah		60		
Ketuntasan Belajar		90%	90%	10%

Sumber: Data Diolah, 2020

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui nilai tertinggi yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori awalan pada pembelajaran *roll* depan adalah 100, sedangkan nilai terendah yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori awalan pada pembelajaran *roll* depan adalah 60. Murid yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 18 orang atau sebesar 90%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 2 orang atau sebesar 10% dengan nilai rata-rata kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori awalan pada pembelajaran *roll* depan pada siklus II diperoleh sebesar 90 dan berada dalam kategori tuntas karena telah mencapai nilai KKM yaitu 75.

2. Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Gerakan pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus II

Adapun deskripsi pengamatan kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori gerakan pada pembelajaran *roll* depan pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Gerakan pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus II

No	Nama Murid	Nilai Akhir	Kategori	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1.	Arman	80	√	
2.	Dian	80	√	
3.	Jasman	80	√	
4.	Rijal	60		√
5.	Amri	100	√	
6.	Sugito	100	√	
7.	Salman	80	√	
8.	Yakup	80	√	
9.	Rian	80	√	
10	Arwan	100	√	
11.	Siska	60		√
12.	Feby	100	√	
13.	Nelda	80	√	
14.	Yuni	100	√	
15.	Asma	60		√
16.	Fuji	80	√	
17.	Mila	80	√	
18.	Asnidar	40		√
19.	Hesti	80	√	
20.	Yolan	60		√
Jumlah		1580	15	5
Rata-rata		79		
Nilai Tertinggi		100		
Nilai Terendah		40		
Ketuntasan Belajar		75%	75%	25%

Sumber: Data Diolah, 2020

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui nilai tertinggi yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori gerakan pada pembelajaran *roll* depan adalah 100, sedangkan nilai terendah yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori gerakan pada pembelajaran *roll* depan adalah 40. Murid yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 15 orang atau sebesar 75%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas pada

pembelajaran *roll* depan berjumlah 5 orang atau sebesar 25% dengan nilai rata-rata kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori gerakan pada pembelajaran *roll* depan pada siklus II diperoleh sebesar 79 dan berada dalam kategori tuntas karena telah mencapai nilai KKM yaitu 75.

3. Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Sikap Akhir pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus II

Adapun deskripsi pengamatan kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori sikap akhir pada pembelajaran *roll* depan pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Pengamatan Kemampuan Murid (Psikomotorik) Untuk Kategori Sikap Akhir pada Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus II

No	Nama Murid	Nilai Akhir	Kategori	
			Tuntas	Tidak Tuntas
1.	Arman	80	√	
2.	Dian	80	√	
3.	Jasman	80	√	
4.	Rijal	100	√	
5.	Amri	100	√	
6.	Sugito	100	√	
7.	Salman	80	√	
8.	Yakup	80	√	
9.	Rian	80	√	
10.	Arwan	80	√	
11.	Siska	60		√
12.	Feby	80	√	
13.	Nelda	80	√	
14.	Yuni	80	√	
15.	Asma	60		√
16.	Fuji	80	√	
17.	Mila	80	√	
18.	Asnidar	80	√	
19.	Hesti	80		√
20.	Yolan	80	√	
Jumlah		1620	17	3
Rata-rata		81		

Nilai Tertinggi	100		
Nilai Terendah	60		
Ketuntasan Belajar	85%	85%	15%

Sumber: Data Diolah, 2020

Berdasarkan data pada tabel di atas, diketahui nilai tertinggi yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori sikap akhir pada pembelajaran *roll* depan adalah 100, sedangkan nilai terendah yang diperoleh untuk kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori sikap akhir pada pembelajaran *roll* depan adalah 60. Murid yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 17 orang atau sebesar 85%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas pada pembelajaran *roll* depan berjumlah 3 orang atau sebesar 15% dengan nilai rata-rata kemampuan murid (psikomotorik) untuk kategori sikap akhir pada pembelajaran *roll* depan pada siklus II diperoleh sebesar 81 dan berada dalam kategori tuntas karena telah mencapai nilai KKM yaitu 75.

4. Rekapitulasi Hasil Pengamatan Pembelajaran *Roll* Depan pada Siklus II

Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* depan merupakan nilai rata-rata secara keseluruhan hasil pembelajaran *roll* depan yang meliputi pengamatan terhadap awalan, gerakan dan sikap akhir. Adapun rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* depan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

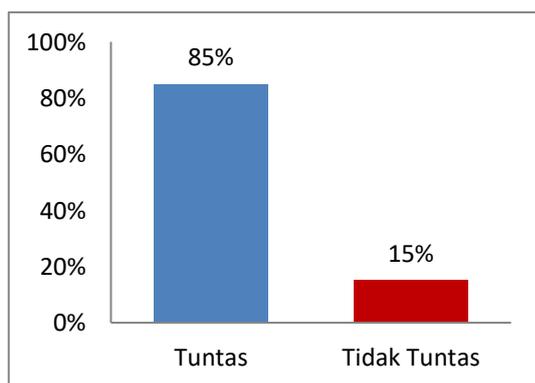
Tabel 4.8 Hasil Pengamatan pada Pembelajaran *Roll* Depan Secara Keseluruhan pada Siklus II

No.	Nama Murid	Nilai Akhir Aspek yang Diamati			Rata-rata	Kategori	
		Awalan	Gerakan	Sikap Akhir		Tuntas	Tidak Tuntas
1.	Arman	80	80	80	80	√	
2.	Dian	100	80	80	87	√	
3.	Jasman	100	80	80	87	√	
4.	Rijal	80	60	100	80	√	
5.	Amri	100	100	100	100	√	
6.	Sugito	100	100	100	100	√	

7.	Salman	80	80	80	80	√	
8.	Yakup	100	80	80	87	√	
9.	Rian	80	80	80	80	√	
10.	Arwan	100	100	80	93	√	
11.	Siska	100	60	60	73		√
12.	Feby	80	100	80	87	√	
13.	Nelda	100	80	80	87	√	
14.	Yuni	80	100	80	87	√	
15.	Asma	60	60	60	60		√
16.	Fuji	100	80	80	87	√	
17.	Mila	100	80	80	87	√	
18.	Asnidar	60	40	80	60		√
19.	Hesti	100	80	80	87	√	
20.	Yolan	100	60	80	80	√	
Jumlah		180	158	162	166	17	3
Rata-rata		90	79	81	83		
Nilai Tertinggi		100	100	100	100		
Nilai Terendah		60	40	60	60		
Ketuntasan		90%	75%	85%	85%	85%	15%

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang sebagai berikut:



Gambar 4.2 Grafik Ketuntasan Belajar *Roll* Depan Pada Siklus II

Berdasarkan data di atas, diketahui nilai rata-rata tertinggi yang diperoleh pada pembelajaran *roll* depan adalah 100, sedangkan nilai rata-rata terendah yang diperoleh pada pembelajaran *roll* depan adalah 60. Murid yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 17 orang atau sebesar 85%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 3 orang atau sebesar 15% dengan nilai rata-rata keseluruhan pengamatan pada pembelajaran *roll* depan pada

siklus II diperoleh sebesar 90 dan berada pada kategori tuntas karena telah mencapai nilai KKM yaitu 75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran *roll* depan pada siklus II telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan pada penelitian, dimana pada siklus II ini terdapat 85% murid yang mencapai hasil belajar tuntas sedangkan indikator keberhasilan harus menunjukkan minimal 75% dari jumlah seluruh murid yang mencapai hasil belajar tuntas.

Tahap Refleksi

Berdasarkan hasil pembelajaran dan hasil pengamatan, maka peneliti melakukan refleksi dan berdiskusi menganalisis kekurangan dan kelebihan pada siklus II, sebagai berikut:

1. Murid tampak sudah menunjukkan semangat saat memulai pembelajaran.
2. Dalam melakukan gerakan-gerakan yang diinstruksikan guru, murid terlihat melakukan dengan serius.
3. Kemampuan murid dalam melakukan *roll* depan mengalami peningkatan melalui penerapan modifikasi alat. Sehingga hasil belajar murid meningkat dan ketuntasan belajar mencapai 90%.
4. Masih ada 2 orang murid atau sekitar 10% yang belum tuntas dikarenakan kurangnya latihan dan keberanian pada saat pembelajaran meskipun sudah dibimbing oleh peneliti.

Dari kelebihan dan kekurangan tersebut, peneliti akan melanjutkan pembelajaran dengan menerapkan modifikasi alat yang lebih bervariasi pada pembelajaran berikutnya dan membimbing murid dengan lebih intensif agar ketuntasan dapat tercapai secara optimal.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan dan hasil belajar *roll* depan melalui penerapan modifikasi alat pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa melalui penerapan modifikasi alat selama dua siklus telah berhasil meningkatkan kemampuan dan hasil belajar murid dalam pembelajaran *roll* depan. Dari studi pada siklus I ketuntasan

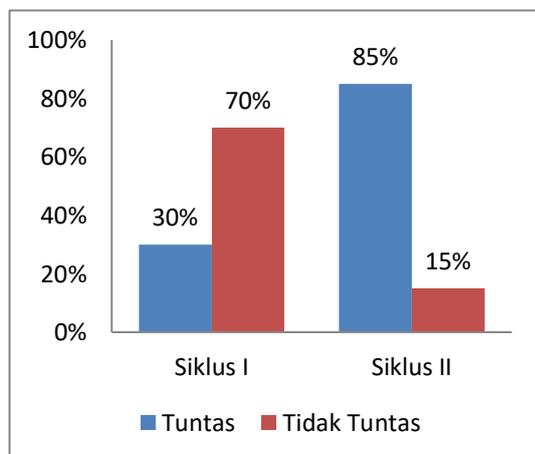
belajar hanya mencapai 30%, setelah peneliti melakukan tindakan dengan pendekatan modifikasi alat pada siklus II ketuntasan belajar mengalami peningkatan menjadi 85%. dan setelah Untuk lebih jelasnya, peneliti sajikan peningkatan ketuntasan belajar murid pada tabel berikut:

Tabel 4.9 Peningkatan Ketuntasan Belajar Murid dari Studi pada Siklus I dan Siklus II

No.	Kegiatan Pembelajaran	Murid Yang Tuntas		Murid Yang Tidak Tuntas	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Siklus I	6	30%	14	70%
2	Siklus II	17	85%	3	15%

Sumber: Data Diolah, 2020

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat perbandingannya dalam grafik sebagai berikut:



Gambar 4.3 Grafik Ketuntasan Belajar Roll Depan Pada Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa melalui penerapan modifikasi alat dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar hasil belajar senam lantai *roll* depan pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu yang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata murid. Murid yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tuntas berjumlah 6 orang sedangkan yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tidak tuntas berjumlah 14 orang dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 30%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata murid pada siklus II yaitu murid yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori

tuntas berjumlah 17 orang, sedangkan yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tidak tuntas berjumlah 3 orang dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 85%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II.

Proses pembelajaran senam lantai *roll* depan melalui penerapan modifikasi alat pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter murid dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan *roll* depan dan saling diskusi dengan teman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di depan dan dipadukan dengan perumusan masalah serta perumusan hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi alat dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar *roll* depan pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang selalu meningkat secara signifikan dari pelaksanaan tindakan pada siklus I sebesar 30% mengalami peningkatan pada siklus II menjadi 85%.

SARAN

Berdasarkan simpulan yang dikemukakan di atas, maka peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi guru Penjasorkes, hendaknya menerapkan modifikasi alat bantu dalam pembelajaran *roll* depan di SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu.
2. Bagi sekolah, hendaknya mendukung pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes dengan menyediakan media dan sarana prasarana yang memadai.

3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk penelitian ini dilanjutkan guna mendapatkan temuan yang lebih signifikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aka, Biasworo Adisuyanto. (2010). *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasara Indonesia.
- Andriyani, Fis. (2012). *Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai*. Jakarta Timur: PT. Balai Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Aditya Media.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cita.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2011). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djaenuri. (2012). *Peningkatan Kemampuan Roll Depan Melalui Modifikasi alat pada Murid Kelas III SD Negeri 1 Sawal Banjarnegara Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret.
- Hamalik, Oemar. (2014). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Hernawan, A.H. (2012). *Modul 10 Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran: Perumusan Tujuan Pembelajaran*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.
- Agus Kristiyanto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan. Jasmani dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Muhajir. (2010). *Pendidikan Jasmani Teori dan Peraktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Mungin. (2008). *BNSP KTSP SD*. Jakarta: Depdiknas.
- Musfiqon. (2012). *Pengembangan Media Belajar Dan Sumber Belajar*. Jakarta: Prestasi Pustakakarya.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suyadi. (2012). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Roll Depan dengan Modifikasi Media Pembelajaran pada Murid Kelas IV SD Negeri 1 Krandegan*. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret.
- Lestari, Tri Iswiyanti. (2009). *Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem)*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Winataputra (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.