

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

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”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah penerapan modifikasi alat dapat meningkatkan kemampuan *roll* depan pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan *roll* depan melalui penerapan modifikasi alat pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga, khususnya *roll* depan. Selain itu, juga sebagai penambah wawasan dalam ilmu keolahragaan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Sekolah, yaitu sebagai masukan dalam rangka upaya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap kualitas murid dan guru, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas sekolah secara menyeluruh.
2. Bagi guru, yaitu sebagai sumber informasi khususnya guru pendidikan

jasmani dan kesehatan, pentingnya mengembangkan model pembelajaran yang lebih menarik guna meningkatkan keterampilan dan kemampuan murid.

3. Bagi murid, yaitu diharapkan murid senang dan murid mampu melakukan tehnik *roll* depan yang sebenarnya.
4. Bagi peneliti, yaitu untuk mengetahui secara langsung upaya peningkatan keterampilan senam lantai *roll* depan murid melalui penerapan modifikasi alat di sekolah dasar.

### **1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian**

Agar permasalahan tidak terlalu meluas sehingga tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, maka yang dibahas pada penelitian ini adalah masalah peningkatan kemampuan *roll* depan melalui penerapan modifikasi alat pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Tinjauan tentang Pembelajaran**

###### **1. Pengertian Pembelajaran**

Menurut Hernawan (2012:9), pembelajaran pada hakikatnya merupakan suatu proses timbal balik, baik antara guru dengan murid, maupun antara murid dengan murid, untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu juga disebutkan pembelajaran pada hakikatnya adalah proses sebab-akibat. Guru sebagai pengajar merupakan penyebab utama terjadinya proses pembelajaran murid, meskipun tidak semua perbuatan murid merupakan akibat guru yang mengajar.

Menurut Winataputra (2010:140), pembelajaran adalah suatu konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkan. Proses pembelajaran tidak dapat dipisahkan dari proses dan hasil belajar. Proses pembelajaran harus dengan sengaja diorganisasikan dengan baik agar dapat menumbuhkan proses belajar yang baik. Kegiatan pembelajaran mengacu pada penggunaan pendekatan, strategi, metode dan teknik serta media dalam rangka membangun pengalaman belajar, antara lain membahas materi dan melakukan pengalaman belajar sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal. Proses pembelajaran yang baik ialah yang memungkinkan terjadinya relasi antara stimulus dan respon dengan baik. Untuk itu maka stimulus harus benar-benar

dapat memberi rangsangan. Pertanyaan yang singkat dan jelas akan dapat mendorong respon yang lebih baik daripada pertanyaan panjang yang berbelit-belit yang mungkin bisa menyesatkan. Oleh karena itu guru harus mampu memilih rangsangan yang baik dan mampu memberi rangsangan yang baik.

Menurut Hamalik (2014), pembelajaran merupakan suatu sistem yang tersusun dari unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran. Pembelajaran merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling hubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

## **2. Prinsip-prinsip Pembelajaran**

Menurut Slameto (2010:26), ada empat prinsip dari proses pembelajaran

yang harus dikuasai oleh guru, yaitu sebagai berikut:

a. Prinsip Perhatian

Perhatian anak didik diperlukan dalam menerima bahan pelajaran dari guru. Guru akan sia-sia mengajar bila anak didik tidak memperhatikan penjelasan guru.

b. Prinsip Aktivitas

Dalam proses belajar mengajar, aktivitas anak didik yang diharapkan tidak hanya aspek fisik, melainkan juga aspek mental. Anak didik bertanya, mengajukan pendapat, mengerjakan tugas, berdiskusi, menulis dan membaca.

c. Prinsip Apersepsi

Prinsip apersepsi merupakan prinsip mengajar yang akan membantu anak didik memproses perolehan belajar.

d. Prinsip Peragaan

Dalam menyampaikan bahan pelajaran, guru harus mewakili suatu objek yang diberikan.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2011:42), prinsip-prinsip pembelajaran meliputi hal-hal berikut:

a. Perhatian dan Motivasi

Perhatian mempunyai peranan yang penting dalam kegiatan belajar. Perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada murid apabila bahan pelajaran sesuai dengan kebutuhannya. Apabila bahan pelajaran itu dirasakan sebagai sesuatu yang dibutuhkan, akan diperlukan untuk belajar lebih lanjut atau diperlukan dalam kehidupan sehari-hari, akan membangkitkan motivasi untuk mempelajarinya. Di samping itu, perhatian dan motivasi mempunyai peranan

penting dalam kegiatan belajar.

b. Keaktifan

Keaktifan anak didik atau murid dalam belajar merupakan persoalan penting dan mendasar yang harus dipahami, disadari dan dikembangkan oleh setiap guru di dalam proses pembelajaran. Murid mempunyai dorongan untuk berbuat sesuatu, mempunyai kemauan dan aspirasinya sendiri. Belajar tidak bisa dipaksakan oleh orang lain dan juga tidak bisa dilimpahkan kepada orang lain. Belajar hanya mungkin terjadi apabila anak atau murid aktif mengalami sendiri. Dalam setiap proses belajar, murid selalu menampilkan keaktifan. Keaktifan itu beraneka ragam bentuknya. Mulai dari kegiatan fisik yang mudah kita amati sampai kegiatan psikis yang susah diamati.

c. Keterlibatan Langsung

Keterlibatan langsung murid di dalam proses pembelajaran memiliki intensitas keaktifan yang lebih tinggi. Dalam keadaan ini murid tidak hanya sekedar aktif mendengar, mengamati dan mengikuti, tetapi terlibat langsung di dalam melaksanakan suatu percobaan, peragaan atau mendemonstrasikan sesuatu. Dengan keterlibatan langsung ini berarti murid aktif mengalami dan melakukan proses belajar sendiri. Belajar sebaiknya dialami melalui perbuatan langsung. Belajar harus dilakukan oleh murid secara aktif, baik individual maupun kelompok, dengan cara memecahkan masalah. Guru bertindak sebagai pembimbing dan fasilitator. Keterlibatan langsung murid memberikan banyak sekali manfaat baik manfaat yang langsung dirasakan pada saat terjadinya proses pembelajaran tersebut, maupun manfaat jangka panjang setelah proses

pembelajaran terjadi.

#### d. Pengulangan

Salah satu prinsip-prinsip belajar adalah pengulangan. Dengan mengadakan pengulangan maka daya-daya yang ada pada manusia yang terdiri dari atas daya mengamati, menanggapi, mengingat, mengkhayal, merasakan dan berpikir maka daya-daya tersebut akan berkembang. Penguasaan secara penuh dari setiap langkah memungkinkan belajar secara keseluruhan lebih berarti. Dari pernyataan inilah pengulangan masih diperlukan dalam kegiatan pembelajaran. Pada hakikatnya mengajar adalah membentuk suatu kebiasaan, sehingga melalui pengulangan-pengulangan murid akan terbiasa melakukan sesuatu dengan baik sesuai perilaku yang diharapkan.

#### e. Tantangan

Tantangan merupakan salah satu bagian yang penting dalam suatu pembelajaran. Memberikan tantangan dalam proses belajar mengajar adalah sangat penting. Murid selalu menghadapi tantangan untuk memperoleh, memproses dan mengolah setiap pesan yang ada dalam kegiatan pembelajaran. Jika murid mampu memecahkan masalah yang dipelajari, maka murid akan memperoleh kepuasan dan mencapai hasil belajar yang optimal.

#### f. Balikan dan Penguatan

Pemberian balikan merupakan nilai positif dalam diri murid, yaitu mendorong murid untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usaha belajarnya. Murid akan belajar lebih bersemangat apabila mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik. Hasil, apalagi hasil yang baik merupakan balikan

yang menyenangkan dan berpengaruh baik bagi usaha belajar yang akan dilaksanakan selanjutnya. Memberi penguatan (*reinforcement*) merupakan tindakan atau respon terhadap suatu bentuk perilaku yang dapat mendorong munculnya peningkatan kualitas tingkah laku pada waktu yang lain, khususnya dalam kegiatan belajar.

g. Perbedaan Individu

Murid merupakan individual yang unik artinya tidak ada dua orang murid yang sama persis, tiap murid memiliki perbedaan satu dengan yang lain. Perbedaan individual ini merupakan kodrat manusia yang bersifat alami. Berbagai faktor dalam diri individu berkembang melalui cara-cara yang bervariasi dan oleh karena itu menghasilkan dinamika karakteristik individual yang bervariasi pula. Perbedaan itu terdapat pada karakteristik psikis, kepribadian dan sifat-sifatnya. Karakteristik individual yang berbeda sehingga tiap individu sebagai kesatuan jasmani dan rohani mewujudkan dirinya secara utuh dalam keunikannya. Keunikan dan perbedaan individual itu oleh perbedaan faktor pembawaan dan lingkungan yang dimiliki oleh masing-masing individu.

### **3. Desain Pembelajaran**

Desain pembelajaran merupakan bagian integral dari kinerja mengajar seorang guru. Untuk mendukung desain yang tepat seorang guru diharapkan mengenali sifat dan kategori keilmuan yang dibinanya. Dalam desain pembelajaran ada tahap menyusun prosedur pembelajaran. Menurut Djaenuri (2012:20-21), secara umum, prosedur pembelajaran dilakukan melalui 3 tahapan yaitu:

a. Kegiatan Pendahuluan

Hal-hal yang dilakukan dalam kegiatan kegiaan pendahuluan yaitu sebagai berikut:

- 1) Menciptakan kondisi awal pembelajaran, meliputi: membina keakraban, menciptakan kesiapan belajar peserta didik dan menciptakan suasana belajar yang demokratis.
- 2) Apersepsi/pretest, meliputi: kegiatan mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan materi sebelumnya, memberikan komentar atas jawaban yang diberikan peserta didik dan membangkitkan motivasi dan perhatian peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Sementara itu, Depdiknas (2003) mengemukakan bahwa dalam kegiatan pendahuluan, perlu dilakukan pemanasan dan apersepsi, di dalamnya mencakup: (1) bahwa pelajaran dimulai dengan hal-hal yang diketahui dan dipahami peserta didik, (2) motivasi peserta didik ditumbuhkan dengan bahan ajar yang menarik dan berguna bagi peserta didik dan (3) peserta didik didorong agar tertarik untuk mengetahui hal-hal yang baru.

b. Kegiatan Inti

Hal-hal yang dilakukan dalam kegiatan inti yaitu sebagai berikut:

- 1) Menyampaikan tujuan yang ingin dicapai, baik secara lisan maupun tulisan.
- 2) Menyampaikan alternatif kegiatan belajar yang akan ditempuh,
- 3) Membahas materi.

Depdiknas (2003) membagi kegiatan inti ke dalam tiga tahap kegiatan yaitu: eksplorasi, konsolidasi pembelajaran dan pembentukan sikap dan perilaku.

Secara rinci sebagai berikut: a) Kegiatan eksplorasi merupakan usaha memperoleh atau mencari informasi baru. Yang perlu diperhatikan dalam kegiatan eksplorasi, yaitu: (1) memperkenalkan materi/keterampilan baru, (2) mengaitkan materi dengan pengetahuan yang sudah ada pada peserta didik, (3) mencari metodologi yang paling tepat dalam meningkatkan penerimaan peserta didik akan materi baru tersebut. b) Konsolidasi merupakan negosiasi dalam rangka mencapai pengetahuan baru. Dalam kegiatan konsolidasi pembelajaran yang perlu diperhatikan adalah: (1) melibatkan peserta didik secara aktif dalam menafsirkan dan memahami materi ajar baru, (2) melibatkan peserta didik secara aktif dalam pemecahan masalah, (3) meletakkan penekanan pada kaitan struktural, yaitu kaitan antara materi pelajaran yang baru dengan berbagai aspek kegiatan dan kehidupan di dalam lingkungan dan (4) mencari metodologi yang paling tepat sehingga materi ajar dapat terproses menjadi bagian dari pengetahuan peserta didik. c) Pembentukan sikap dan perilaku merupakan pemrosesan pengetahuan menjadi nilai, sikap dan perilaku. Yang perlu diperhatikan dalam pembentukan sikap dan perilaku, adalah: (1) peserta didik didorong untuk menerapkan konsep atau pengertian yang dipelajarinya dalam kehidupan sehari-hari, (2) peserta didik membangun sikap dan perilaku baru dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan pengertian yang dipelajari dan (2) cari metodologi yang paling tepat agar terjadi perubahan sikap dan perilaku peserta didik.

#### c. Kegiatan Akhir dan Tindak Lanjut Pembelajaran

Hal-hal yang dilakukan dalam kegiatan akhir dan tindak lanjut pembelajaran, yaitu: (a) penilaian akhir, (b) analisis hasil penilaian akhir, (c)

tindak lanjut, (d) mengemukakan topik yang akan dibahas pada waktu yang akan datang dan (e) menutup kegiatan pembelajaran.

Depdiknas (2003) mengemukakan dalam kegiatan akhir perlu dilakukan penilaian formatif, dengan memperhatikan hal-hal berikut: (a) kembangkan cara-cara untuk menilai hasil pembelajaran peserta didik, (b) gunakan hasil penilaian tersebut untuk melihat kelemahan atau kekurangan peserta didik dan masalah-masalah yang dihadapi guru dan (c) cari metodologi yang paling tepat yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

### **2.1.2 Tinjauan tentang Senam Lantai**

#### **1. Pengertian Senam Lantai**

Senam lantai (*flour exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai istilahnya gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Selain itu senam lantai juga disebut dengan istilah senam bebas karena pada waktu melakukan gerakan tidak membawa atau menggunakan alat. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat berputar di udara menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat kedepan atau kebelakang.

Menurut Andriyani (2012;8), senam lantai merupakan salah satu cabang senam yang sering dilakukan. Senam lantai cara gerakan dan bentuk latihannya di lantai, hal itu disesuaikan dengan namanya yaitu lantai. Lantai yang dimaksud untuk latihan menggunakan matras ataupun permadani. Menurut Aka (2010:1), senam ini merupakan cabang senam yang dapat menarik perhatian yang menontonnya. Selain dilihat dalam bentuk gerakan, senam lantai dilakukan

dengan cara menunjukkan gerakan-gerakan yang indah dan atraktif.

Senam lantai sangat populer terutama bagi penyelenggaraan secara massal yang dapat diikuti oleh ribuan peserta bersama-sama. Gerakan-gerakannya dapat dikerjakan secara seragam dan membentuk formasi-formasi yang menarik dan mengesankan. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 m dan dapat ditambahkan matras di sekeliling area selebar 1 meter untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan atau rangkaian gerakan. Unsur-unsur gerakannya terdiri mengguling, melompat, berputar di udara, menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat ke depan atau ke belakang. Bentuk gerakannya merupakan gerakan dasar senam perkakas, bentuk latihannya pada putra maupun putri pada dasarnya adalah sama, hanya untuk putri dimasukkan unsur-unsur gerakan balet.

Pada tingkat sekolah atau junior pertandingan dapat dibatasi pada nomor-nomor tertentu, biasanya senam lantai dan kuda-kuda lompat. Pertandingan tingkat nasional dan internasional bagi pria terdiri dari 6 (enam) nomor yakni: senam lantai, kuda-kuda lompat, kuda-kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal dan gelang-gelang. Sedang bagi wanita ada empat nomor yakni: senam lantai, kuda-kuda lompat, balok keseimbangan dan palang bertingkat.

## **2. Macam-macam Senam Lantai**

Menurut Djaenuri (2012:11), ada beberapa bentuk senam lantai, antara lain sebagai berikut:

### **a. *Roll* depan (*Roll* Depan)**

*Roll* depan adalah guling yang dilakukan ke depan. Gerakan badan

berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang.

b. Guling Belakang (*Roll Belakang*)

Yang dimaksud dengan berguling ke belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung dan tengkuk.

c. Kayang

Kayang adalah suatu bentuk atau sikap badan telentang yang membusur bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki dengan lutut.

d. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap yang dibuat dari sikap semula tidur telentang kemudian mengangkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan kedua tangan menopang pinggang.

e. Guling Lenting (*Neckspring*)

Guling lenting adalah suatu gerakan melenting badan ke atas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tersebut dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus.

f. Berdiri dengan Kepala (*Headstand*)

*Headstand* adalah berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.

g. Berdiri Atas Tangan (*Handstand*)

*Handstand* adalah keterampilan mempertahankan posisi tubuh dengan

bertumpu pada kedua lengan. Gerakan ini diawali dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan melemparkan kaki yang lain ke belakang sambil menjulurkan kedua lengan ke lantai untuk bertumpu.

### **2.1.3 Tinjauan tentang *Roll Depan***

#### **1. Pengertian *Roll Depan***

*Roll* depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Latihan berguling berguna untuk melatih ketangkasan dan kelenturan tubuh. Gerakan berguling harus dilakukan di atas lantai yang empuk supaya dalam melakukannya tidak sakit. Latihan berguling biasanya menggunakan alat yang disebut matras.

Muhajir (2010:133), mengemukakan bahwa *roll* ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan pinggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu: guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri.

Menurut Tilarso (2010:1), lebih detail lagi bahwa gerakan *roll* depan dibagi menjadi beberapa fase mulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan. Ini adalah fase awal gerakan sebagai fase awal pendukung gerakan 1-3. Mulai tolakan kedua kaki, titik berat badan dibawa ke kedua tangan yang sedang bertumpu atau fase kedua fase pendukung gerakan 4-5. Pada fase utama, kedua tangan dibengkokkan, kecepatan penurunan badan mulai

dikurangi sampai kedua pundak menyentuh matras. Selanjutnya badan digulingkan ke depan dengan cepat melalui bantuan dorongan kedua kaki dan tangan yaitu gerakan 6-11. Setelah sampai ke posisi jongkok yang stabil diteruskan ke berdiri tegak sebagai fase fungsi akhir 12-13.

## **2. Teknik *Roll* Depan**

Menurut Djaenuri (2012:13), ada beberapa teknik dalam melakukan *roll* depan, yaitu sebagai berikut:

### **a. *Roll* Depan dengan Permulaan Jongkok**

#### **1) Sikap Permulaan**

Jongkok kedua kaki dibuka, kedua tumit diangkat, kedua telapak tangan sejajar dengan bahu dan diletakkan pada matras di depan badan, dengan jarak 30 cm dari ujung kaki pandangan ke depan.

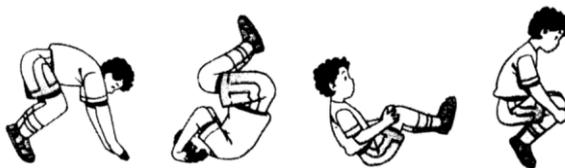
#### **2) Gerakan**

Angkat pinggang ke atas sehingga ke dua kaki lurus dorong badan pelan-pelan ke depan, kedua siku dibengkokkan ke samping. Masukkan kepala di antara dua tangan sehingga pundak menyentuh matras. Segera badan didorong ke depan, lutut dilipat dari kedua tangan memeluk lutut. Dengan demikian badan akan berguling ke depan secara bulat.

#### **3) Sikap Akhir**

Jongkok kedua kaki rapat, kedua tumit diangkat, kedua tangan lurus ke depan serong ke atas sejajar bahu.

Di bawah ini disajikan ilustrasi gerakan *roll* depan dengan permulaan jongkok.



Gambar 2.1. Gerakan *Roll* Depan dengan Posisi Awal Jongkok  
Sumber: Djaenuri (2012:14)

b. *Roll* Depan dengan Permulaan Berdiri

1) Sikap Permulaan

Berdiri tegak, kedua kaki rapat, kedua tangan di samping badan dan pandangan lurus ke depan.

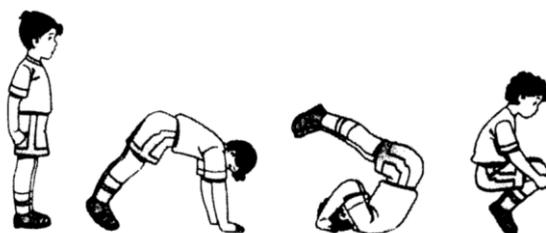
2) Gerakan

Sama seperti gerakan berguling ke depan dari sikap permulaan jongkok, tetapi pada waktu badan berguling ke depan kedua tangkai tetap lurus. Pada saat kedua tumit menyentuh matras secepat mungkin badan didorong ke depan sehingga berat badan terbawa ke depan, kedua telapak tangan ditolakkan pada matras untuk membantu mendorong badan ke atas sehingga badan berdiri tegak.

3) Sikap Akhir

Berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua tangan lurus ke atas agak serong ke belakang dan badan agak melenting ke belakang, pandangan lurus ke depan.

Di bawah ini disajikan ilustrasi gerakan *roll* depan dengan permulaan berdiri.



Gambar 2.2. Gerakan *Roll* Depan dengan Posisi Awal Jongkok  
Sumber: Djaenuri (2012:14)

c. *Roll* Depan dengan Permulaan Duduk

1) Sikap Permulaan

Duduk kedua kaki rapat dan lutut ditekuk.

2) Gerakan

Diawali sikap duduk, kemudian jongkok dengan meletakkan kedua telapak tangan di matras sejajar dengan bahu, bersamaan dengan memasukkan kepala di antara dua lengan dorong pinggul ke depan hingga pundak mengenai matras, dilanjutkan dengan berguling pada waktu seluruh punggung rapat pada matras, lengan diangkat, kedua kaki di atas, kemudian kembali ke sikap duduk.

3) Sikap Akhir

Duduk kedua kaki rapat, kedua tangan memegang lutut, punggung agak membungkuk, pandangan ke depan.

d. *Roll* Depan Tungkai Bengkok

Cara melakukan *roll* depan tungkai bengkok yaitu sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi dan kedua lengan lurus ke depan.
- 2) Luruskan tungkai, badan condong ke depan, tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, kemudian tengkuk pada matras.
- 3) Mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung dan kaki.
- 4) Saat punggung mengenai matras, bengkokkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak, gerakan mengguling diteruskan hingga terakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering dan pandangan lurus ke depan.

e. *Roll* Depan Tungkai Lurus

Cara melakukan *roll* depan tungkai lurus adalah sebagai berikut:

- 1) Sama dengan cara melakukan guling ke depan tungkai ditekuk, tetapi saat punggung mengenai matras tangan menolak, tungkai lurus dan paha dekat dengan dada.
- 2) Kemudian lemparkan tungkai ke depan diikuti tolakan tangan, tumpuan tangan di samping paha dekat pantat, badan condong ke depan, dagu dekat dada berakhir pada sikap berdiri badan bungkuk.

#### **2.1.4 Tinjauan tentang Media Pembelajaran**

##### **1. Pengertian Media Pembelajaran**

Menurut Musfiqon (2012:27), media merupakan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi antara guru dan murid dalam proses proses pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Dalam hal ini media merupakan wadah dari pesan yang oleh sumber atau penyalurnya ingin diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan tersebut, materi yang ingin disampaikan adalah pesan pembelajaran dan bahwa tujuan yang ingin di capai adalah terjadinya proses belajar. Secara lebih utuh media pembelajaran dapat didefinisikan sebagai alat bantu berupa fisik maupun non fisik yang sengaja digunakan sebagai perantara antara guru dan murid dalam memahami materi pembelajaran agar lebih efektif dan efisien. Sehingga materi pembelajaran lebih cepat diterima murid dengan utuh serta menarik minat murid untuk mengikuti pembelajaran, dengan kata lain media.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama mencapai tujuan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh anak SD, sesuai dengan muatan yang tercantum dalam

kurikulum adalah bentuk gerak-gerak olahraga, sehingga pendidikan jasmani memuat cabang-cabang olahraga. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus dapat merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak SD. Menggunakan sarana alat bantu merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani SD, agar murid dapat mengikuti pelajaran dengan senang.

Alat bantu dalam dunia pendidikan dibutuhkan oleh pendidik untuk menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu sebagai sarana membantu murid untuk menuntaskan materi pembelajaran karena tanpa alat bantu tersebut murid akan mengalami kesulitan.

Kristiyanto (2010:129-130) menyebutkan manfaat alat bantu pembelajaran adalah sebagai berikut:

1. Menimbulkan minat sasaran pendidik.
2. Mencapai sasaran lebih banyak.
3. Membantu mengatasi hambatan bahasa.
4. Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.
5. Mempermudah penerimaan informasi oleh saran pendidikan

Pendekatan pembelajaran dengan penggunaan alat bantu pembelajaran ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di SD dapat dilakukan secara intensif.

Penggunaan alat bantu pembelajaran sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa. Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini monoton dengan penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran yang hampir semuanya didesain untuk orang dewasa.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan penggunaan alat bantu pembelajaran dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dengan senang dan gembira. Dalam hal ini, guru Penjasorkes akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran dengan penggunaan alat bantu pembelajaran. Suatu hal yang sulit akan menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dari apa yang ia berikan. Anak akan lebih banyak bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang telah diciptakan dengan bantuan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah sarana dan prasarana sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan pendidikan. Namun tidak semua sarana dan prasarana itu bisa diterima oleh peserta didik sehingga diperlukan alat-alat bantu pembelajaran untuk mempermudah pencapaian tujuan materi ajar.

## **2. Alat Bantu Pembelajaran *Roll* Depan**

Dalam pembelajaran *roll* depan senam lantai dapat pula menggunakan

dengan alat bantu yang dapat dimodifikasi oleh guru supaya pembelajaran tersebut dapat dikatakan berhasil. Adapun beberapa alat bantu yang bisa digunakan dalam pembelajarana *roll* depan antara lain:

a. Spon berukuran 16,5 x 12,5cm dan tebal 2 cm

Selain kesulitan medekatkan dalam mendekatkan lutut ke dada kesalah terbesar adalah murid terlalu sulit untuk menempelkan dagunya ke dada. Sehingga murid kesulitan untuk menggulingkan badannya. Penerapan ini bertujuan supaya posisi dagu akan selalu menempel dengan dada pada saat melakukan *roll* depan, dengan begitu murid gerakannya benar. Penggunaan media ini adalah sebagai berikut:

- 1) Murid dalam posisi jongkok selayaknya awalan *roll* depan.
- 2) Murid dipasangkan spon di dagunya dengan menaruh atau mengapit spon diantara dagu dan dada.
- 3) Diharapkan dalam proses mengguling spon tersebut tidak terlepas dari dagu.
- 4) Murid melakukan *roll* depan.

b. Ban Dalam Sepeda Motor

Media ini dibuat dari ban dalam sepeda motor yang sudah di belah berdiameter 45 cm. Dalam pembelajaran senam rantai terutama *roll* depan, banyak kesalahan yang dilakukan murid diantaranya murid kesulitan untuk membundarkan bentuk tubuh dengan jalan mendekatkan posisi lututnya hingga mendekati dada. Oleh karena itu pendekatan dengan media ini bertujuan supaya posisi tubuh pada saat guling tetap melingkar (bundar) sehingga gerakannya benar. Disamping itu murid dapat berlatih dan memahami bahwa mendekatkan

lutut dengan dada merupakan unsur yang penting dan pencapaian *roll* depan.

Penggunaan media ini adalah sebagai berikut:

- 1) Murid duduk dalam posisi awalan jongkok.
- 2) Pasangkan ban dalam tersebut dengan melingkarkan pada tubuh yaitu pada telapak kaki melingkari leher bagian belakang/tengkuk.
- 3) Murid melakukan *roll* depan.

#### c. Matras miring

Matras miring yaitu matras yang dibentuk dengan kemiringan tertentu antara 15-3° dimaksudkan untuk mempermudah murid dalam melakukan *roll* depan dengan mengurangi tekanan dan dorongan pada saat melakukan guling. Posisi ini berhubungan dengan gravitasi karena hukum gravitasi benda akan jatuh ke bawah (pusat bumi) sehingga murid dapat dengan mudah menggulingkan badannya tanpa memerlukan gerakan dorong yang besar. Cara melakukan gerakan adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap awal jongkok dan tangan didepan ujung kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Angkat pinggul depan kemudian pindah berat badan ke depan.
- 3) Usahakan yang menyentuh matras kepala bagian belakang.
- 4) Dekatkan dagu kedada.
- 5) Letakkan pundak/tengkuk ke matras kemudian berguling.
- 6) Menjaga badan tetap menekuk dengan kedua lutut didada.
- 7) Posisi akhir badan jongkok.

### 3. Pembelajaran Senam *Roll* Depan Melalui Modifikasi alat

Pendekatan modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan

oleh para guru agar proses pembelajaran dan hasil pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan harapan. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar murid dalam belajarnya.

Modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar: a) murid memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, b) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, c) murid dapat melakukan pola gerak secara benar. Pendekatan modifikasi dalam pembelajaran *roll* depan di sekolah dasar dapat dilakukan dengan menggunakan modifikasi alat *roll* depan. Hal ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak.

Pendekatan modifikasi alat dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Oleh karenanya pendekatan ini mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan senang dan gembira. Dalam hal ini, pembelajaran *roll* depan bagi murid sekolah dasar ada beberapa teknik dalam membelajarkannya melalui modifikasi alat, seperti bidang miring, spon pengganjal matras, kandi dan lain-lain. Penggunaan alat bantu tersebut dimaksudkan untuk mempermudah murid dalam melakukan guling ke depan, mengurangi rasa takut. Spon pengganjal diletakkan di bawah matras

setinggi kurang lebih 30 centimeter sehingga berbentuk bidang miring, akan lebih memudahkan murid berguling dibandingkan dengan bidang datar.

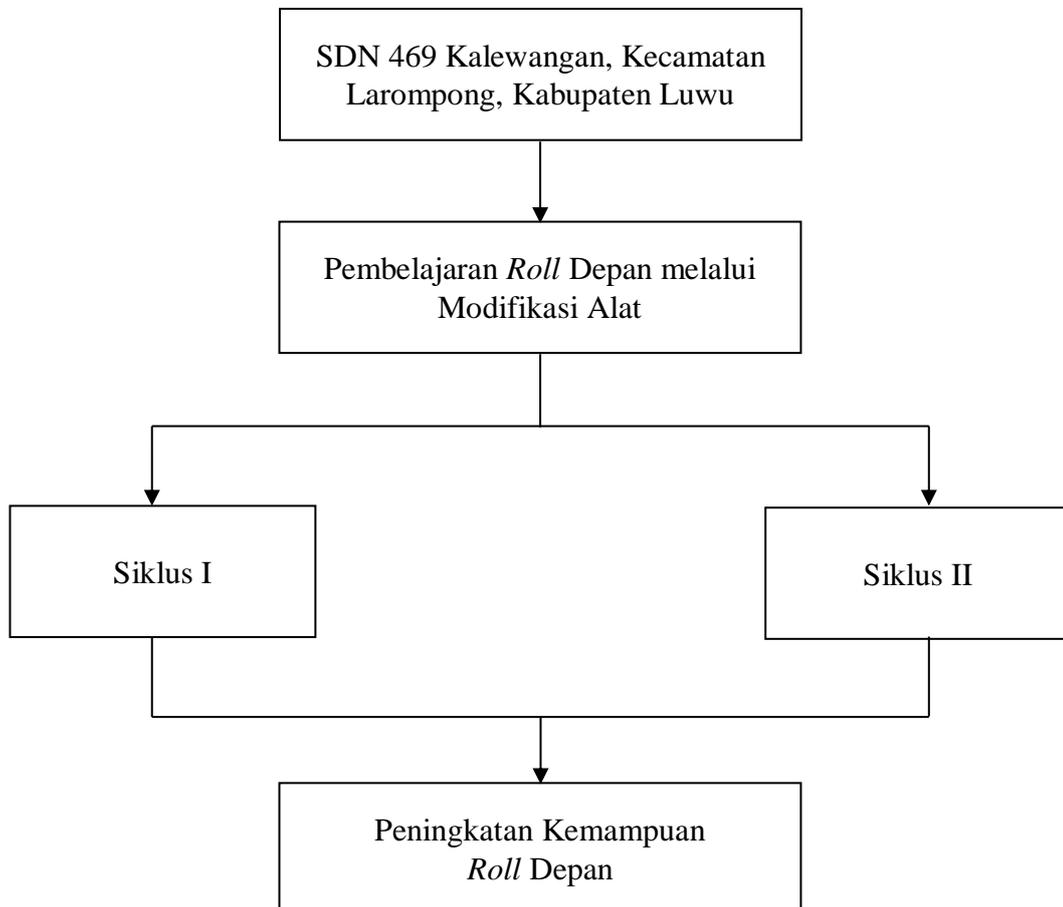
## 2.2 Kerangka Konseptual

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak kalah pentingnya dengan mata pelajaran yang lainnya. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang mempunyai peran penting untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga, dimana pendidikan jasmani mempunyai maksud dan tujuan untuk mendidik murid.

Pendidikan jasmani merupakan program pendidikan melalui gerak yang dipilih sebagai alat untuk mendidik. Dalam hal ini mendidik keterampilan fisik, motorik, keterampilan berfikir dan keterampilan memecahkan masalah dan juga keterampilan emosional dan sosial. Dalam membelajarkan pendidikan jasmani sarana dan prasarana harus tersedia agar dapat melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik. Dalam penelitian ini peneliti akan menerapkan pembelajaran inovatif melalui pendekatan modifikasi alat.

Alat bantu yang dimodifikasi oleh guru Penjasorkes dengan kreatif dan inovatif akan memperlancar proses pembelajaran dan memudahkan murid dalam melakukan gerakan *roll* depan, serta dapat mengurangi perasaan takut melakukan *roll* depan. Dengan pembelajaran melalui modifikasi alat diharapkan murid akan termotivasi, semangat melakukan *roll* depan dengan perasaan aman dan gembira, yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi murid dalam pembelajaran senam pada nomor *roll* depan.

Untuk lebih jelasnya tentang alur penelitian ini akan digambarkan pada gambar berikut ini:



Gambar 2.3 Skema Kerangka Konseptual

### 2.3 Hipotesis Tindakan

Sesuai dengan rumusan masalah, landasan teori dan kerangka konseptual yang dikemukakan di atas, maka hipotesis tindakan pada penelitian ini adalah penerapan modifikasi alat dapat meningkatkan kemampuan *roll* depan pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu.

## **BAB III**

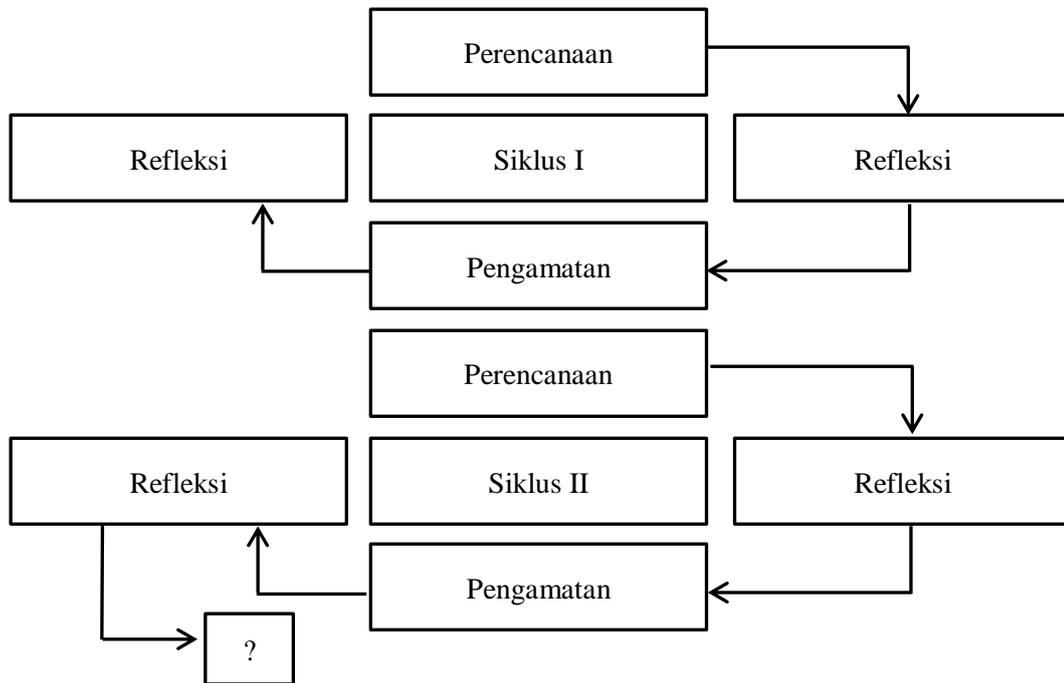
### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Menurut Arikunto (2010:20), ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus adalah dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan tindakan itu sudah dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan murid dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam penelitian tindakan kelas ini membentuk suatu siklus penelitian tindakan kelas yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan.

Adapun gambar desain penelitian tindakan kelas dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)  
Sumber: Arikunto (2010:16)

Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

### 1. Siklus I

#### a. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian. Selanjutnya guru merencanakan dan mengevaluai pelaksanaan pembelajaran yang telah berlangsung sebelumnya, mendata kelemahan-kelemahannya, diidentifikasi dan dianalisis kelayakannya untuk diatasi dengan penelitian tindakan kelas. Dalam tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator merencanakan skenario pembelajaran dan juga menyiapkan fasilitas pendukung untuk melaksanakan skenario tindakan tersebut. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

- 1) Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator

melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model permainan dalam pembelajaran *roll* depan.

- 2) Membuat skenario pembelajaran model pembelajaran *roll* depan melalui aktivitas permainan dengan menyusun RPP yang didiskusikan bersama kolaborator.
- 3) Menyiapkan fasilitas pembelajaran.
- 4) Peneliti membuat dan menyusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan pembelajaran model pembelajaran *roll* depan melalui aktivitas permainan, melalui lembar observasi.
- 5) Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
- 6) Menyiapkan kegiatan refleksi.

#### b. Pelaksanaan Tindakan

Dalam tahap ini untuk mengatasi masalah-masalah yang telah terpilih, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan strategi-strategi yang sesuai, dalam hal ini adalah melalui modifikasi alat dalam belajar keterampilan *roll* depan. Peneliti mengamati dan membuat catatan mengenai jalannya pembelajaran. Perencanaan penelitian ini dilakukan melalui tahapan siklus. Setiap siklus dengan dua kali tatap muka/pertemuan, pertemuan pertama untuk pembelajaran dan pertemuan kedua untuk tes keterampilan *roll* depan. Target ketuntasan perkembangan *roll* depan keseluruhan murid minimal 75% dari total dalam satu kelas, yaitu 20 orang murid.

#### c. Pengamatan

Observasi berarti pengamatan dan pencatatan terhadap pelaksanaan dan

hasil pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan. Sedangkan evaluasi merupakan penilaian terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Observasi dilaksanakan sebelum tindakan dimulai dan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Peneliti mencatat dan menilai kegiatan guru dan murid dalam pembelajaran *roll* depan dengan penerapan permainan. Yang menjadi observer dalam kegiatan pembelajaran *roll* depan dengan penerapan permainan ini adalah guru kelas.

#### d. Refleksi

Hasil yang didapat dalam tahap observasi didiskusikan antara guru dan peneliti kemudian dikumpulkan serta dianalisis sehingga diperoleh hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan. Untuk memperkuat hasil refleksi kegiatan yang telah dilakukan digunakan data yang berasal dari data observasi. Kelemahan yang timbul pada siklus I dicari solusinya bersama kolaborator. Maka dari itu, kelemahan tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II.

### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Penulis memilih sekolah tersebut sebagai tempat penelitian berdasarkan pertimbangan sebagai berikut:

1. Penulis merupakan salah satu tenaga pendidik di sekolah tersebut, sehingga penulis memahami kondisi sekolah, karakteristik murid serta proses pembelajaran yang berlangsung.

2. Penulis berkeinginan untuk meningkatkan kemampuan murid pada senam lantai *roll* depan melalui modifikasi alat pada murid di SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu dan juga meningkatkan kompetensi serta profesionalisme sebagai seorang guru.

Alokasi waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu selama 2 (dua) bulan yaitu dari bulan September sampai dengan bulan Oktober 2020.

### **3.3 Subjek Penelitian**

Menurut Arikunto (2016:6), subjek penelitian adalah benda hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat dan yang di permasalahan. Berdasarkan pendapat di atas, maka yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu yang berjumlah 20 orang murid.

### **3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. 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*).
2. Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran.

### **3.5 Definisi Operasional**

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu

variabel penelitiannya. Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pembelajaran adalah pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pada penelitian ini pembelajaran difokuskan pada pembelajaran senam lantai *roll* depan pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu.
2. *Roll* depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Pada penelitian ini *roll* depan dinilai berdasarkan tiga aspek yaitu: awalan, gerakan mengguling dan sikap akhir.
3. Modifikasi alat adalah modifikasi alat yang digunakan dalam membantu dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan pada murid SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu.

### **3.6 Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (2010:149), instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data. Dalam penelitian ini merupakan alat yang digunakan untuk mengungkap atau menggambarkan bagaimana kemampuan dan hasil belajar murid senam lantai *roll* depan pada murid di SDN 469 Kalewangan, Kecamatan Larompong, Kabupaten Luwu. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen tes unjuk kerja *roll* depan. Lembar observasi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan pada tabel bawah ini:

**Tabel 3.1** Instrumen Penelitian *Roll Depan*

Aspek yang Dinilai	Kriteria Penelitian	Rentang Skor
Awalan	a. Mata tidak dipejamkan. b. Konsentrasi untuk akan melakukan gerakan mengguling. c. Daggu menempel di dada. d. Pandangan mata ke arah pusar. e. Mulut ditutup.	1-5
Gerakan	a. Murid tidak takut melakukan mengguling. b. Saat mengguling tetap mempertahankan sikap awalan. c. Sikap badan pada saat melakukan tolakan. d. Saat mengguling tidak miring. e. Gerakan mengguling terlihat maksimal.	1-5
Sikap Akhir	a. Pada waktu akhir setelah mengguling, berdiri lutut sedikit ditekuk/ mengeper. b. Kedua tangan diayun kearah depan. c. Pandangan mata ke arah depan. d. Mata tidak dipejamkan. e. Tidak terburu-buru keluar dari matras.	1-5

Sumber: Lestari (2009)

Prosedur Penilaian:

1. Skor 5 jika 5 kriteria terpenuhi.
2. Skor 4 jika 4 kriteria terpenuhi.
3. Skor 3 jika 3 kriteria terpenuhi.
4. Skor 2 jika 2 kriteria terpenuhi.
5. Skor 1 jika 1 kriteria terpenuhi

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

### 3.7 Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan murid di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II. Kriteria ketuntasan minimum (KKM) menurut Mungin (2011: 492) persentase penguasaan kegiatan secara klasikal yang dirumuskan sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Sudijono, 2010:34)

### 3.8 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan tindakan meliputi peningkatan murid dalam kegiatan pembelajaran. Murid terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan murid pada pembelajaran *roll* depan. Minimal 75% dari jumlah murid (20 murid) mencapai hasil belajar tuntas (KKM=75). Sumber data pada penelitian ini berupa data kuantitatif diperoleh dari subjek berupa data nilai hasil penilaian unjuk kerja *roll* depan murid.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Hasil Penelitian Siklus I**

###### **1. 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:

- a. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan yang diterapkan pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu pendekatan modifikasi alat untuk pembelajaran *roll* depan.
- b. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- c. Menyusun lembar latihan evaluasi.
- d. Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

###### **2. 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:

a. 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.

b. 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.

c. 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.

### 3. 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.

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

Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan (psikomotrik) *roll* depan murid untuk kategori awalan berdasarkan lima kriteria penilaian yaitu mata tidak dipejamkan, konsentrasi untuk akan melakukan gerakan mengguling, dagu menempel di dada, pandangan mata ke arah pusat dan mulut ditutup. 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		√
<b>Jumlah</b>		<b>1400</b>	<b>9</b>	<b>11</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>70</b>		
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>100</b>		
<b>Nilai Terendah</b>		<b>40</b>		
<b>Ketuntasan Belajar</b>		<b>45%</b>	<b>45%</b>	<b>55%</b>

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.

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

Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan (psikomotrik) *roll* depan murid untuk kategori gerakan berdasarkan lima kriteria penilaian yaitu murid tidak takut melakukan mengguling, saat mengguling tetap mempertahankan sikap awalan, sikap badan pada saat melakukan tolakan, saat mengguling tidak miring dan gerakan mengguling terlihat maksimal. 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		√

<b>Jumlah</b>	<b>1200</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>60</b>		
<b>Nilai Tertinggi</b>	<b>80</b>		
<b>Nilai Terendah</b>	<b>20</b>		
<b>Ketuntasan Belajar</b>	<b>30%</b>	<b>30%</b>	<b>70%</b>

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.

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

Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan (psikomotrik) *roll* depan murid untuk kategori sikap akhir berdasarkan lima kriteria penilaian yaitu pada waktu akhir setelah mengguling, berdiri lutut sedikit ditekuk/ mengeper, kedua tangan diayun kearah kedepan, pandangan mata ke arah depan, mata tidak dipejamkan dan tidak terburu-buru keluar dari matras. 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		√
<b>Jumlah</b>		<b>1400</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>70</b>		
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>100</b>		
<b>Nilai Terendah</b>		<b>40</b>		
<b>Ketuntasan Belajar</b>		<b>40%</b>	<b>40%</b>	<b>60%</b>

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.

d. 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:

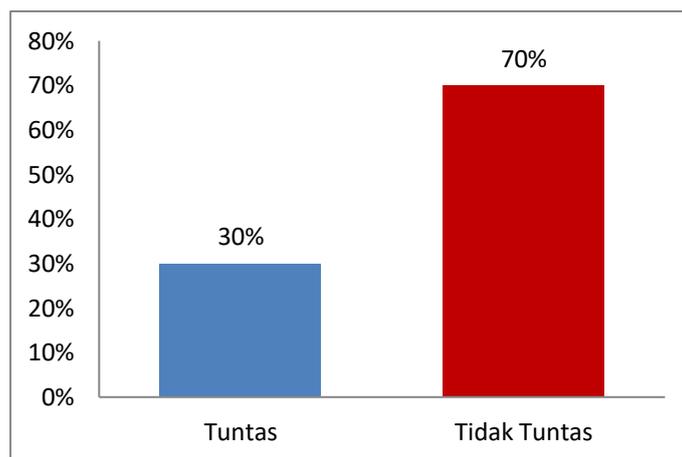
**Tabel 4.4** Hasil Pengamatan pada Pembelajaran *Roll* Depan Secara Keseluruhan pada Siklus I

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		√
<b>Jumlah</b>		<b>1400</b>	<b>1200</b>	<b>1400</b>	<b>1333</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>70</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>67</b>		
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>87</b>		
<b>Nilai Terendah</b>		<b>40</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>47</b>		
<b>Ketuntasan</b>		<b>45%</b>	<b>30%</b>	<b>40%</b>	<b>30%</b>	<b>30%</b>	<b>70%</b>

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.

#### **4. Tahap Refleksi**

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

- a. Murid masih belum tampak sungguh-sungguh dan masih kurang konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran *roll* depan.
- b. 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:

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

#### **4.1.2 Hasil Penelitian Siklus II**

##### **1. Tahap Perencanaan Tindakan pada Siklus II**

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, maka peneliti dengan dibantu oleh guru melakukan perencanaan tindakan sebagai berikut:

- a. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu perbaikan dari pelaksanaan siklus I.
- b. Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- c. Menyiapan lembar latihan evaluasi.
- d. Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

##### **2. 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:

###### **a. 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.

###### **b. 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.

#### c. 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.

### **3. 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:

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

Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan (psikomotrik) *roll* depan murid untuk kategori awalan berdasarkan lima kriteria penilaian yaitu mata tidak dipejamkan, konsentrasi untuk akan melakukan gerakan mengguling, dagu menempel di dada, pandangan mata ke arah pusat dan mulut ditutup. 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	√	
<b>Jumlah</b>		<b>1800</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>90</b>		
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>100</b>		
<b>Nilai Terendah</b>		<b>60</b>		
<b>Ketuntasan Belajar</b>		<b>90%</b>	<b>90%</b>	<b>10%</b>

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.

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

Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan (psikomotrik) *roll* depan murid untuk kategori gerakan berdasarkan lima kriteria penilaian yaitu murid tidak takut melakukan mengguling, saat mengguling tetap mempertahankan sikap awalan, sikap badan pada saat melakukan tolakan, saat mengguling tidak miring dan gerakan mengguling terlihat maksimal. 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		√
<b>Jumlah</b>		<b>1580</b>	<b>15</b>	<b>5</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>79</b>		
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>100</b>		
<b>Nilai Terendah</b>		<b>40</b>		
<b>Ketuntasan Belajar</b>		<b>75%</b>	<b>75%</b>	<b>25%</b>

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.

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

Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan (psikomotrik) *roll* depan murid untuk kategori sikap akhir berdasarkan lima kriteria penilaian yaitu pada waktu akhir setelah mengguling, berdiri lutut sedikit ditekuk/ mengeper, kedua tangan diayun kearah kedepan, pandangan mata ke arah depan, mata tidak dipejamkan dan tidak terburu-buru keluar dari matras. 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	√	
<b>Jumlah</b>		<b>1620</b>	<b>17</b>	<b>3</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>81</b>		
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>100</b>		
<b>Nilai Terendah</b>		<b>60</b>		
<b>Ketuntasan Belajar</b>		<b>85%</b>	<b>85%</b>	<b>15%</b>

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.

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

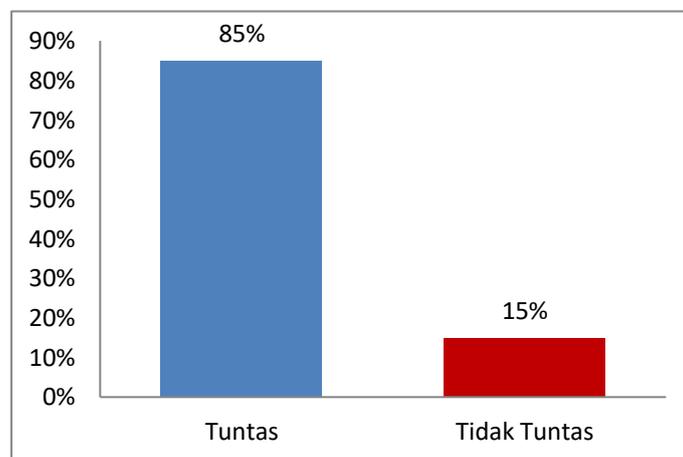
Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* depan merupakan nilai rata-rata secara keseluruhan hasil pembelajaran *roll* depan yang meliputi pengamatan terhadap awalan, gerakan dan sikap akhir. Adapun rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* depan pada siklus I dapat dilihat pada tabel 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	√	
<b>Jumlah</b>		<b>1800</b>	<b>1580</b>	<b>1620</b>	<b>1667</b>	<b>17</b>	<b>3</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>90</b>	<b>79</b>	<b>81</b>	<b>83</b>		
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>		
<b>Nilai Terendah</b>		<b>60</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>60</b>		
<b>Ketuntasan</b>		<b>90%</b>	<b>75%</b>	<b>85%</b>	<b>85%</b>	<b>85%</b>	<b>15%</b>

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.

#### **4. Tahap Refleksi**

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

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

#### **4.2 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

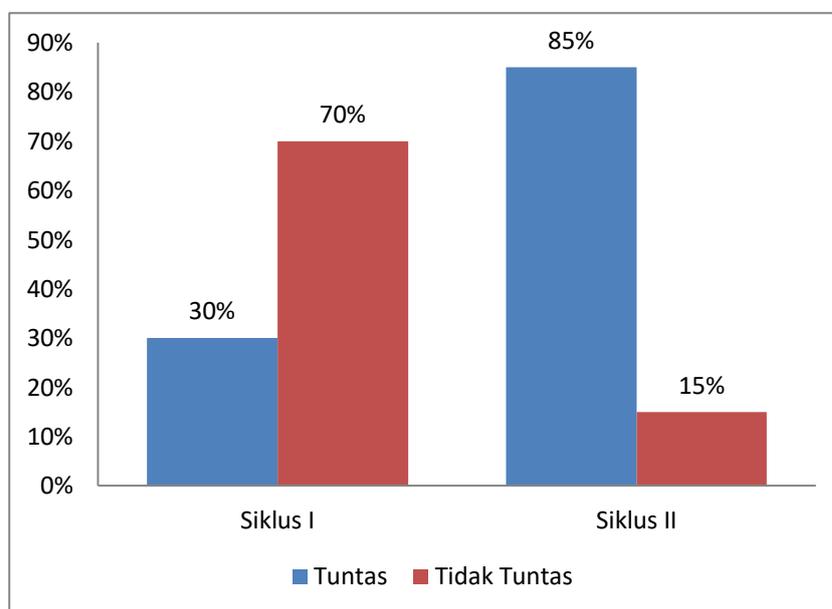
pembelajaran *roll* depan. Dari studi pada siklus I ketuntasan belajar hanya mencapai 30%, setelah peneliti melakukan tindakan dengan pendekatan modifikasi alat pada siklus II ketuntasan belajar mengalami peningkatan menjadi 85%. dan setelah Untuk lebih jelasnya, peneliti sajikan peningkatan ketuntasan 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.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 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%.

#### **5.2 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.