

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana seseorang untuk meningkatkan atau mengembangkan potensi dirinya dari tidak tau menjadi tau. Pendidikan dapat di peroleh baik secara formal maupun non formal seperti di sekolah dan perguruan tinggi sedangkan pendidikan non formal adalah pengetahuan yang di peroleh dari kehidupan sehari-hari dari berbagai pengalaman baik yang di alami maupun dari orang lain. Pendidikan merupakan proses dalam individu yang berinteraksi dalam lingkungan untuk dapat mengubah dalam perilakunya. Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Pendidikan senantiasa berkenaan dengan manusia, dalam pengertian sebagai upaya dasar untuk membina dan mengembangkan kemampuan dasar manusia seoptimal mungkin sesuai dengan kapasitasnya. Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah yang merupakan media untuk para siswa dalam mengembangkan keterampilan motoriknya kemampuan fisik, dan pengetahuannya tentang olahraga. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan motoric, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (senternya).

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang dilakukan atau di laksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, dan bahkan di perguruan tinggi. Tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk

mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Disamping itu pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan.

Kurikulum 2013 (K-13) merupakan kurikulum yang berlaku dalam sistem pendidikan di Indonesia saat ini. Kurikulum ini di terapkan oleh pemerintah untuk menggantikan kurikulum 2006 atau yang biasa kita sebut dengan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang telah berlaku selama kurang lebih 6 tahun. Kurikulum 2013 (K-13) telah masuk dalam masa percobaannya pada tahun 2013 dengan menjadikan beberapa sekolah sebagai sekolah rintisan. Kurikulum 2013 memiliki empat aspek penilaian, yaitu aspek pengetahuan, aspek keterampilan, aspek sikap, dan aspek perilaku.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang berperan penting sebagai wadah mendidik siswa untuk menjadi cerdas, terampil, dan memiliki wawasan yang luas dan juga dapat berfungsi mencari bibit-bibit unggul dalam pendidikan. Senam lantai salah satu mata pelajaran yang termasuk kurikulum 2013 yang di terapkan di sekolah pada saat ini . Senam lantai adalah kegiatan olahraga yang di peragakan di lantai atau di matras, Senam lantai memiliki beberapa rangkaian gerakan seperti berguling, melompat, meloncat, berputar di udara. teknik dasar senam lantai yaitu roll depan, roll belakang, sikap lilin, loncat harimau, handstand dan kayang . Pada senam lantai, siswa dilatih agar memiliki tubuh yang lentur dan kuat sehingga dapat melaksanakan aktivitas dan dapat menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik. Senam lantai merupakan salah satu cabang

olahraga senam artistic cabang olahraga ini salah satu olahraga yang menarik. Kebanyakan orang memiliki kemampuan salto berguling di udara, namun mereka belum tau bagaimana cara dan berlatihnya. Mereka tidak menyadari bahwa gerakan yang mereka lakukan sangat berbahaya. Apabila mereka mencoba gerakan salto berguling diudara, tanpa perhitungan bahwa gerakan tersebut harus memperlajari tahapan-tahapan latihan yang berjenjang dan berkesinambungan. Untuk mengurangi resiko terjadinya cedera dengan cara latihan roll belakang salah satu latihannya adalah latihan kelentukan. Gerakan senam lantai terdiri 3 langkah yaitu 1) sikap awal, 2) gerakan mengguling dan 3) sikap akhir.

Pada pembelajaran olahraga senam lantai, khususnya pada materi roll belakang, kemampuan siswa perlu dikembangkan terutama pada teknik dasar. Roll belakang merupakan suatu gerakan mengguling ke belakang dalam olahraga senam yang berfungsi untuk membentuk badan lentur dan kuat, terutama bagian punggung. Selain itu roll belakang digunakan untuk melatih konsentrasi dan keseimbangan siswa setelah melakukan roll belakang. Roll belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala di tundukkan sampai dagu melekat di dada hal ini perlu dilakukan sejak dini agar siswa di sekolah dapat memahami teknik dasar dalam melakukan roll belakang sehingga menjadi dasar dalam pengembangan kemampuannya di sekolah lanjutan. Media pembelajaran merupakan wahana dan penyampaian informasi atau pesan pada pembelajaran pada siswa.dengan adanya media pada proses belajar mengajar, dapat dihapkan dapat membantu guru dalam

meningkatkan prestasi belajar pada siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya menerapkan metode dalam proses pembelajaran.

Pemberian materi pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 10 Palopo masih kurang efisien sehingga hal ini membuat siswa jenuh dalam belajar dan mengakibatkan pembelajaran senam lantai roll belakang masih kurang di pahami siswa. Seperti yang tertera pada data awal yang telah dilihat dari guru mata pelajaran penjas di SMP Negeri 10 Palopo, bahwa untuk Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk siswa kelas VIII-A penjas SMP Negeri 10 Palopo adalah 78, sehingga jika siswa tidak mampu mencapai KKM, maka siswa dinyatakan tidak lulus dari mata pelajaran tersebut dan harus mengulang. Berdasarkan hasil data jumlah dan persentase siswa kelas VIII.A SMP Negeri 10 Palopo yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 7 siswa dengan persentase 23,3%, dan siswa yang mendapatkan nilai tidak tuntas sebanyak 23 siswa dengan persentase 76,7%. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya metode yang digunakan tidak bervariasi, tanpa menggunakan cara yang baru dan menarik perhatian siswa .hal tersebut membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran dan beberapa siswa yang malas mengikuti pembelajaran dikarenakan bosan. Untuk membantu siswa agar tidak mengalami kejenuhan pada saat pembelajaran senam lantai maka di terapkan salah satu metode pembelajaran progresif untuk membantu siswa agar tidak mengalami kejenuhan saat mengikuti proses pembelajaran. Metode pembelajaran *progresif* adalah metode belajar dengan inisiatif sendiri, yang dapat dilaksanakan secara individu atau kelompok kecil dan juga merupakan metode pengajaran yang berusaha meletakkan dasar dan mengembangkan cara berfikir

ilmiah. Dalam penerapan metode ini siswa dituntut untuk lebih banyak belajar sendiri dan berusaha mengembangkan kreatifitas dalam pengembangan masalah yang dihadapinya sendiri. Metode pembelajaran *progresif* akan menciptakan kondisi belajar yang efektif,serta mempermudah dan memperlancar kegiatan belajar mengajar. Dalam pembelajaran progresif ini peneliti berperan sebagai *fasilitator*, pembimbing, menilai, mengevaluasi, dan pengarah bagi siswa dalam lingkungan belajar siswa.Melalui penggunaan metode pembelajaran *progresif* maka ruang gerak siswa tidak terbatas, sehingga menunjang upaya pengembangan keterampilannya melakukan roll belakang. Demikian melalui penggunaan metode progresif diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tehnik dasar roll belakang pada pembelajaran senam lantai.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadירumusan masalah adalah “Apakah Penerapan Metode pembelajaran *progresif* Dapat Meningkatkan Kemampuan Rol Belakang Siswa Kelas VIII-A SMPN 10 PALOPO ?

1.3.Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan senam roll belakang siswa kelas VIII-A SMPN 10 PALOPO melalui metode pembelajaran *progresif*.

1.4.Motivasi Penelitian

Yang memotivasi peneliti untuk melakukan penenlitian terkait dengan judul ini yaitu belum pernah di terapkan metode pembeljaran progresif di SMPN 10 PALOPO

1.5.Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat sebagai berikut :

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Bagi Siswa

Memberikan solusi dalam pemecahan masalah yang berhubungan dengan pembinaan dan peningkatan kualitas siswa dalam pembelajaran di dalam dan di luar kelas, sehingga akan diperoleh siswa-siswa yang berkualitas baik dalam segi kognitif, efektif dan psikomotor.

2 Bagi Guru

Dengan penelitian ini siswa terbiasa melakukan roll belakang dengan baik melalui metode progresif. pembelajaran progresif

3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat di jadikan sebagai kebijakan untuk dikembangkan dalam teknik dasar senam lantai melalui metode pembelajaran

4 Bagi Penulis

Melatih untuk berfikir dalam memecahkan masalah serta menambah pengalaman dan pengetahuan dalam melakukan penelitian tindakan kelas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1 Bagi Siswa

Peningkatan kualitas siswa dalam pembelajaran roll belakang akan lebih baik melalui metode pembelajaran progresif.

2 Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif mengembangkan pendidikan di sekolah dasar terutama dalam pembinaan dan peningkatan kualitas siswa dalam pendidikan di sekolah.

3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berkenaan dengan aspek-aspek lain dalam pembentukan watak dan karakter siswa di sekolah dasar.

4 Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya, terutama yang berkenaan dengan aspek-aspek lain dalam pembentukan watak dan karakter siswa di sekolah dasar

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1.Kajian Pustaka

2.1.1 Senam lantai

Senam lantai adalah suatu olahraga yang dilakukan di lantai dengan berbagai variasi gerakan seperti mengguling, berputar di udara, meloncat. Senam lantai juga dapat melatih kekuatan dan kelenturan otot tubuh. Menurut (Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, 2016) senam adalah suatu kegiatan yang mengandalkan aktivitas fisik dan kemampuan gerak yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan Menurut (Kusnandar, 2016) Senam lantai adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Disampaikan oleh (Fatriani, 2015) senam lantai merupakan salah satu bagian dari aspek pendidikan jasmani yang diajarkan mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas/ sekolah menengah kejuruan. (Restianti 2010:5-6) Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga amengacu pada bentuk gerak yang dengan kombinasi yang terpadu dan menjelma dari setiap bagian tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelenturan, agalitas, dan ketepatan dengan kordinasi yang sesuai dengan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik.

Menurut (Rindawan & Muhamad Satria Mulyajaya, 2016) senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang

membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Dari beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa senam lantai merupakan rangkaian gerak terpadu yang harus dilakukan dengan cepat, tepat, dan lancar sehingga indah dipandang. Adapun pendapat menurut para ahli yang lain yaitu:

1. Menurut (Wibowo, 2016) senam lantai merupakan bentuk-bentuk gerakan senam yang dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, kelentukan, keterampilan, keberanian, dan kepercayaan pada diri sendiri dan merupakan rangkaian gerak terpadu yang harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar sehingga indah di pandang.
2. Menurut (Kusnandar, 2016) senam lantai adalah bagian rumpun dari senam sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang di lakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan atau latihannya.
3. Menurut (Yulidar, 2019) senam lantai adalah salah sub pokok bahasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan, dalam melakukan senam lantai diperlukan berbagai mental dan keterampilan yang baik.
4. Menurut (Pratikto et al., 2016) senam lantai adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas adalah gerakan yang beralaskan matras atau permadani.

5. Menurut (Mulazimoglu, 2017) *Gymnastics is a major branch of sport Mulazimoglu that involves a wide range of movements and basic movement skills (agility, balance, coordination, speed, etc.) that can be transferred to many other branches of sports.* Pernyataan tersebut memiliki makna bahwa (Mulazimoglu, 2017) Senam adalah cabang olahraga utama yang mencakup beragam gerakan dan gerakan dasar Keterampilan gerakan (ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, DLL) yang dapat ditransfer kepada banyak orang Cabang olahraga lainnya.
6. Menurut (Trajkovicfor et al., 2016) *Gymnastics is an excellent mechanism Trajkovicfor the teaching basic motor skills and promoting health-related fitness in children of all ages.* Pernyataan tersebut memiliki makna bahwa (Trajkovicfor et al., 2016) Senam adalah mekanisme yang sangat baik Untuk mengajar keterampilan motorik dasar dan Mempromosikan itness yang berhubungan dengan kesehatan pada anak-anak Dari segala usia.

Dari beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa senam lantai adalah olahraga yang di lakukan di lantai dengan gerakan tertentu yang terencana dan di susun secara sistematis untuk meningkatkan kesehatan daya tahan tubuh.

2.1.2. Roll Belakang

Roll belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala di tundukkan sampai dagu melekat di dada. Disampaikan oleh (Sari & Pujianto, 2018) *roll* belakang adalah gerakan menggulingkan badan

yang dilakukan diatas matras ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan didada, dan kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Roll belakang merupakan bentuk aktivitas jasmani yang kaya akan gerakan, cukup rumit dan kompleks. (Pangkey & Mahfud, 2020) *Roll* belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. Menurut(Febriyanti, 2015) *Roll* belakang adalah gerakan senam yang dilakukan dengan posisi badan berguling kearah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk, roll belakang sendiri ada dua macam yaitu roll belakang kaki di tekuk dan roll belakang kaki lurus.

(Evaldus Hendra, Edi Purnomo, n.d.2015) Senam Lantai Roll Belakang adalah gerakan badan berguling kearah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang,pinggang, punggung, dan tengkuk. Berguling ke belakang adalah kemampuan dasar untuk dikuasai,Mungkin akan sulit pada awalnya dan membutuhkan banyak latihan untuk menguasainya.

Ada dua cara melakukan guling belakang:

2.1.2.1 Guling/roll belakang dengan sikap permulaan jongkok

- 1) Sikap awal: membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua tangan menghadap ke atas.
- 2) Kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul di turunkan dan langsung berguling ke belakang.

- 3) Kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah kepala di bantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula

2.1.2.2 Roll belakang dengan sikap permulaan berdiri

- 1) Sikap awal posisi, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari rapat.
- 2) Turunkan kedua tangan secara perlahan ke arah belakang disamping pinggul (pantat). Seiring turunnya tangan, tekuk kedua lutut secara perlahan, pandangan mata tetap menghadap kedepan.
- 3) Tekuk kedua lutut hingga pantat menyentuh dasar lantai. Agar turunnya pantat tidak terhentak ke lantai, ditahan terlebih dahulu oleh kedua tangan. Pandangan mata tetap kedepan. Saat menurunkan kedua tangan, kedua siku tetap dalam keadaan lurus.
- 4) Ketika pantat menyentuh dasar lantai, secara cepat tangan beralih memegang lutut dan dorongkan badan ke arah belakang. Pada posisi ini hingga guling, punggung betul-betul melengkung dan posisi kepala di sekitar paha.
- 5) Ketika pantat sudah mencapai ke atas, secara cepat kedua tangan beralih disamping kepala dan sejajar dengan telinga. Lutut harus dipertahankan dalam kondisi tetap ditekuk sampai dengan kedua telapak kaki menyentuh dasar lantai di belakangnya.

- 6) Saat kedua telapak kaki menyentuh dasar lantai, dorong kedua tangan secara bersama.
- 7) Lakukan dorongan tangan hingga siku betul-betul lurus dan posisi badan sudah berada pada posisi jongkok.
- 8) Ketika keseimbangan sudah stabil, luruskan kedua lutut kaki bersamaan dengan mengangkat kedua tangan hingga ke atas dan kembali ke sikap awal.



Gambar 2.1 : Roll Belakang

Sumber: Pertiwi Setia Rini (2013: 37)

2.1.3 Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan guru dan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan. Salah satu pengertian pembelajaran dikemukakan oleh (Hadjarati, 2014) Pembelajaran merupakan proses interaktif antara guru dengan peserta didik, melibatkan multi pendekatan dengan menggunakan teknologi yang akan

membantu memecahkan permasalahan faktual di dalam kelas. Rusman (2013:1) menyatakan bahwa pembelajaran merupakan suatu system, yang terdiri atas berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Sedangkan Menurut (Hamruni, 2012:6) Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar . Pembelajaran adalah alat bantu dalam proses pembelajaran. Menurut (Rini 2013:12) pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan, kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Pembelajaran progresif adalah metode belajar dengan inisiatif sendiri, yang dapat dilaksanakan secara individu atau kelompok kecil dan juga merupakan metode pengajaran yang berusaha meletakkan dasar dan mengembangkan cara berfikir ilmiah. Rini (2020:131) progresif adalah ke arah kemajuan, ke arah perbaikan keadaan sekara Nng. Jadi, model pembelajaran inovatif progresif adalah suatu model yang memungkinkan terjadinya perbaikan pembelajaran ke arah kemajuan. Menurut (Darma et al., 2017) Sesuai dengan pengertiannya, *progresif* berasal dari bahasa Inggris yaitu *progress* yang mempunyai arti kemajuan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia *progresif* bermakna ke arah kemajuan, berhaluan ke arah perbaikan keadaan sekarang, bertingkat-tingkat naik. Hal ini juga hampir sama dalam kamus ilmiah populer. Pada prinsipnya *progresif*

merupakan kata yang mempunyai makna mendalam bagi diri seseorang demi kemajuan dan perbaikan dalam segala hal.

Metode *progresif* adalah suatu metode pembelajaran untuk mengembangkan keterampilan (Prasetyo & Sunarti, 2016) Metode *progresif* (progressive method) adalah cara mengajar dimana bahan latihan atau keterampilan dibagi dalam beberapa unit atau bagian setelah kelompok sampel diberikan metode progresif, kemudian dilakukan tes senam guling depan. (Sukat, S.Pd, 2018) metode progresif merupakan metode latihan yang menekankan dengan cara membagi keterampilan yang dipelajari pada bagian-bagian atau unit-unit yang lebih kecil dari unit atau bagian-bagian tersebut dipelajari bagian perbagian, kemudian digabungkan antar bagian satu dengan bagian berikutnya, hingga setiap penggabungan bagian merupakan bentuk latihan pola gerak yang berbeda dan memiliki gerakan yang lebih kompleks. Progresivisme merupakan aliran filsafat pendidikan modern yang menghendaki adanya perubahan pelaksanaan pendidikan menjadi lebih maju. Aliran progresivisme ini mengutamakan penyelenggaraan pendidikan di sekolah berpusat pada anak dan menjadikan pendidik hanya sebatas sebagai fasilitator, pembimbing, dan pengarah bagi peserta didik

2.2. Peneliti Terdahulu

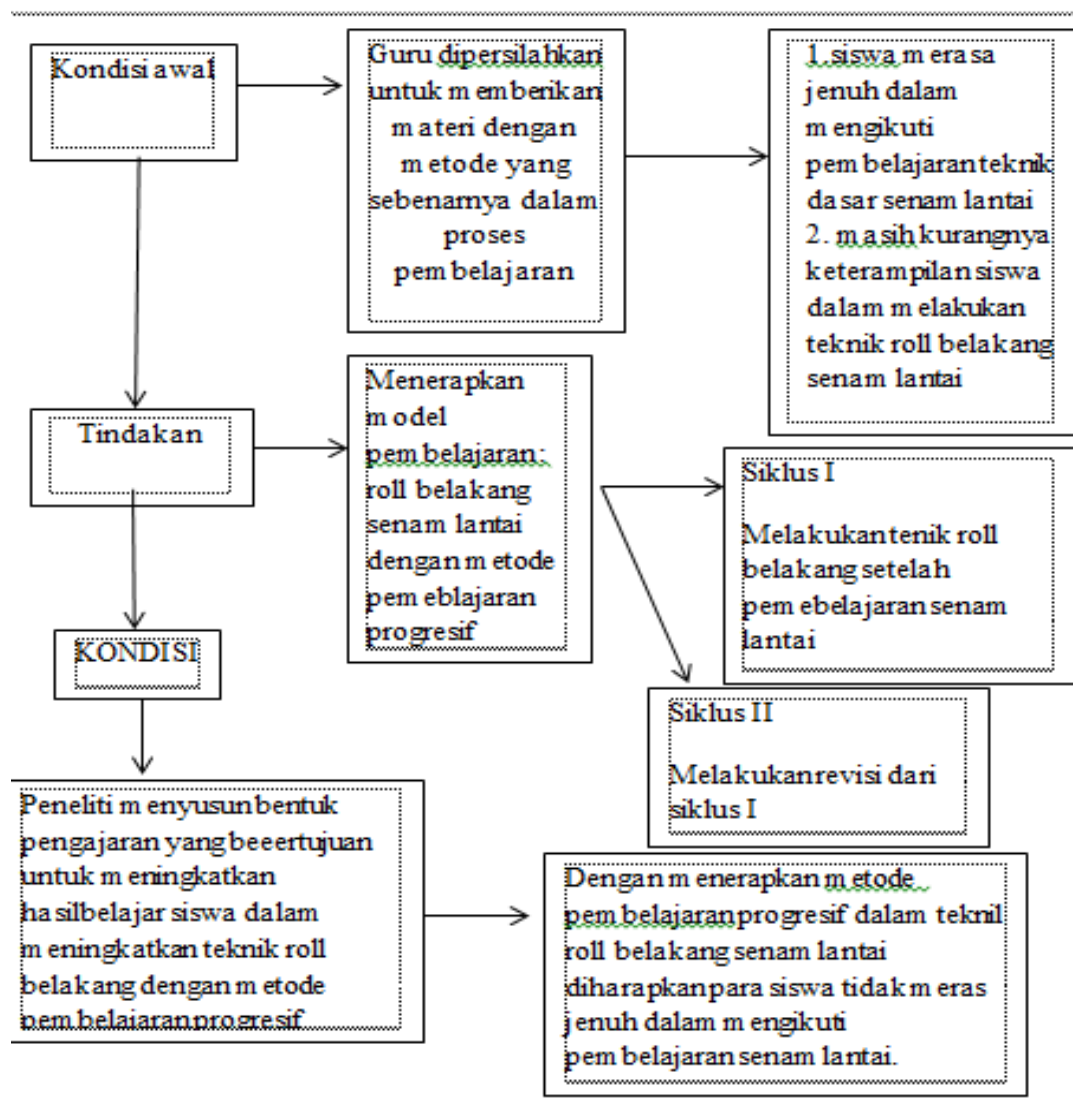
No	Nama	Judu penelitian	Hasil dari penelitian
1.	SURYONO PRATIKTO(2016)	Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas Iv Sd Ngargoretno 2 Tahunajaran 2016/2017	Dengan Demikian Dapat Disimpulkan Bahwa Pendekatan Saintifik Dapat Meningkatkan Hasil Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Ngargoretno2, Kecamatan Salaman, Kabupaten Magelang Tahun Pelajaran 2015/2016.
2.	HABIB PRABANDA PANJI SAPUTRA(2017)	Upaya Penigkatan Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Melalui Model Pemebelajaran Student Team Achievement Division (Tad) Pada Siswa Kelas Xi B Smk Tekno-Sa Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017	Dengan Pembelajaran Menggunakan Model Pemebelajaran Kooperatif Student Team Achievement Division (Tad) Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Pada Siswa Kelas Xi B Smk Tekno-Sa Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017

3.	Yulidar (2019)	Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Dalam Melakukan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan	Berdasarkan Hasil Pengolahan Di Peroleh Pada Siklus I Dapat Diuraikan Bahwa Ketuntasan Aspek Kongnitif Tuntas 61%, Aspek Psikomotorik Tuntas 61%, Sedangkan Aspek Afektif 68%..Siklus Ii Dapat Dijelaskan Bahwa Pembelajaran Senam Lantai Dengan Metode Games Diperoleh Ketuntasan Aspek Kongnitif 100% Tuntas, Aspek Psikomotorik 100% Tuntas Dan Aspek Efektif 100% Tuntas. Rata-Rata Presentase Ketuntasan Selisih Antara Siklus I Dan Siklus Ii Adalah 16% Hipotesis Dalam Penelitian Ini Diterima Kebenerannya. Jadi Melalui Pendekatan Permainan Hadang Dapat Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Siswa Dalam Melakukan Senam Lantai Pada Siswa Kelas Ii Sma Negeri 1 Meulaboh.
4.	TAUFIK BUDI UTOMO (2015)	Menigkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Rll Belakang Jongkok Melalui Metode Pembelajaran Progresif Pada Siswa Kelas Viii A Smp Negeri Pedan Kabupaten Klaten Tahun Pelajaran 2014/2015	Metode Pembelajaran Progresif Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Jongkok Siswa Kelas Viii A Smp Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Tahun Pelajaran 2014/2015. Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Jongkok Siswa Kelas Viii A Smp Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten Tahun Pelajaran 2014/2015 Dari Kondisi Awal Ke Siklus I

2.3 Kerangka Pikir

Berdasarkan kerangka pikir yang dilakukan di SMPN 10 PALOPO ditemukan permasalahan terkait hasil belajar siswa pada mata pelajaran penjaskes. Dalam proses pembelajaran penjaskes para siswa terlihat kurang semangat dan jenuh pada saat belajar, mereka terlihat kurang berpartisipasi dan tidak aktif dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Hal ini disebabkan karena metode atau cara mengajar masih kurang efisien sehingga kurang menarik bagi siswa. Untuk mengatasi masalah tersebut maka peneliti menerapkan pembelajaran dalam penguasaan teknik dasar senam lantai *roll* belakang dengan penerapan metode pembelajaran progresif bertujuan agar terjadi peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan *roll* belakang. Kegiatan pembelajaran seperti ini diharapkan akan disenangi oleh siswa karena dianggap sebagai hal baru dalam proses pembelajaran sehingga siswa aktif dalam mengikuti proses pembelajaran. Dengan diterapkannya metode ini siswa dapat aktif dalam pembelajaran dan siswa dapat mengalami peningkatan dalam pembelajaran *roll* belakang senam lantai dengan metode pembelajaran *progresif*.

Kerangka pikir dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.2: Siklus Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung cenderung menggunakan analisis. Menurut sugiyono (2017 : 9) bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah. Dimana peneliti merupakan instrument kunci , teknik pengumpulan data dilakukan dengan triangulasi (gabungan). Analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Berdasarkan pendapat diatas, maka metode penelitian kualitatif cocok untuk digunakan dalam melakukan penelitian tindakan kelas (PTK), karena metode metode penelitian kualitatif akan mengkaji tentang bagaimana pembelajaran berlangsung dengan memperlihatkan interaksi seorang guru dengan siswa pada saat proses pembelajaran dikelas maupun dilapangan. Metode penelitian kualitatif menggunakan model pembelajaran *progresif* dimana siswa di arahkan untuk mencari materi senam lantai dengan itu siswa aktif dalam mengikuti pelajaran dengan metode ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan siswa dan membentuk hal baru pada proses pembelajaran subjek peneliti.

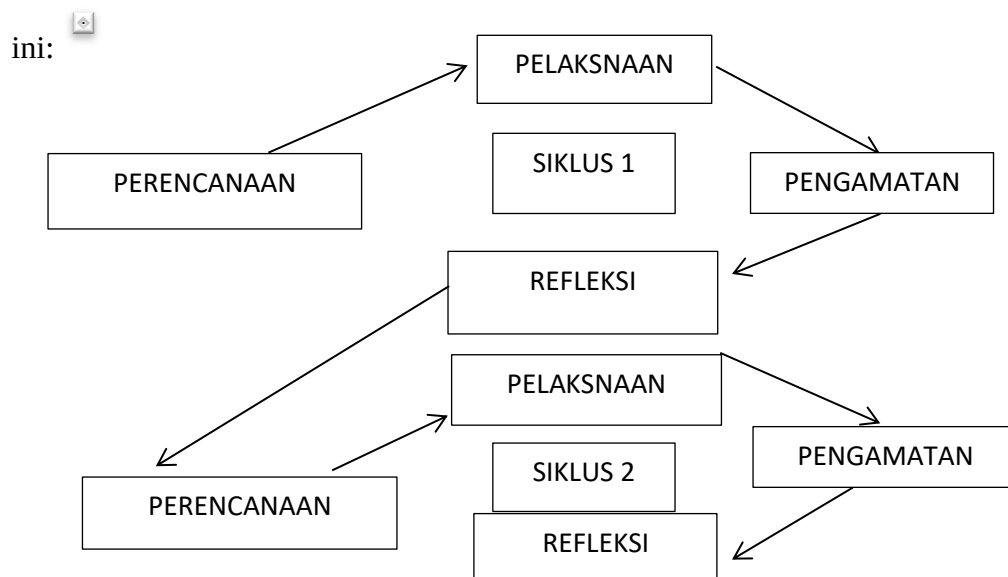
3.2 Desain Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk penelitian tindakan kelas (PTK). Arianto(2006) menjelaskan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu perencanaan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan yang

sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan. Tindakan yang di berikan dalam penelitian ini adalah metode pembelajaran progresif dimana siswa diarahkan untuk mencari materi sendiri sehingga siswa aktif dalam pemebelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan roll belakang.

Pelaksanaan penenlitan ini terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, observasi, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut berupa rancangan tindakan yang berlangsung pada satu siklus penelitian dan akan berulang pad siklus berikutnya. Penelitian ini akan dilakukan dalam dua siklus penelitian. Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi. Nantinya untuk mengetahui ketepatan tindakan yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pemebelajaran senam lantai khususnya pada teknik roll belakang dalam metode pemebelajaran *progressif*.

Adapun rancangan siklus penelitian tindakan ini digunakan dalam bagan dibawah



Gambar 3.1 : Rancangan Siklus Penelitian Tindakan

Berikut penjelasan dari aturan tindakan penelitian dalam skema diatas, dapat di jelaskan sebagai berikut:

SIKLUS 1

1. Perencanaan

Pada proses perencanaan, peneliti membuat rancangan pelaksanaan pembelajaran(RPP) tentang materi yang akan diajarkan, menyediakan lembar observasi siswa dan guru serta menyediakan lembar catatan lapangan yang digunakan pada saat pembelajaran

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan peneliti melaksanakan langkah-langkah kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan. pada tahap ini peneliti menyampaikan materi untuk pembelajaran dan model pembelajaran yang digunakan serta memberikan kesempatan kepada siswa mencari materi kemudian memperagakannya dalam metode pembelajaran *progresif*.

3. Pengamatan

Pada tahap ini peneliti dibantu oleh guru penjaskes SMPN 10 PALOPO (yang bertindak sebagai observer) untuk mengamati peneliti (yang bertindak sebagai guru) yang secara langsung menerapkan metode pembelajaran *progresif* dan mengisi lembar observasi yang telah disiapkan sebelumnya. Observer mengamati aktivitas pembelajaran yang berlangsung. Hasil pengamatan ini akan dicatat dilembar observasi, adapun kegiatan yang diamati adalah aktivitas guru, aktivitas siswa dan mengawasi pelaksanaan tes yang di berikan diakhir siklus

4. Refleksi

Pada akhir siklus diadakan refleksi terhadap hal-hal yang diperoleh baik dari hasil observasi maupun catatan peneliti. Tahapan refleksi meliputi kegiatan memahami dan menyimpulkan data. Peneliti dan observer berdiskusi untuk melihat keberhasilan dan kegagalan yang terjadi setelah proses pembelajaran dalam selang waktu tertentu. Kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus 1 yang telah dilaksanakan, dibuatkan rencana perbaikan demi penyempurnaan tindakan pada siklus ke 2

SIKLUS II

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan pada siklus yang ke II peneliti membuat rencana pembelajaran berdasarkan hasil refleksi pada siklus I. kekurangan yang ada pada siklus I akan dilakukan perbaikan rencana pembelajaran terhadap materi agar mampu mendapatkan peningkatan pada siklus II.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan siklus II peneliti menyampaikan materi pembelajaran yang telah diperbaiki dan melaksanakan pembelajaran dengan metode pembelajaran progresif dari hasil refleksi pada siklus I.

3. Pengamatan

Pada tahap ini peneliti akan dibantu oleh guru penjaskes mengamati secara langsung penerapan model pembelajaran progresif pada materi roll belakang senam lantai berdasarkan perbaikan rencana pembelajaran dari hasil refleksi pada siklus I dan mengamati aktifitas pembelajaran yang berlangsung

4. Refleksi

Pada akhir siklus peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan siklus II dan memahami serta menyimpulkan data atas pelaksanaan pembelajaran. Dengan melihat hasil observasi, apakah kegiatan yang telah dilakukan dapat meningkatkan kemampuan roll belakang senam lantai dengan metode pembelajaran progresif.

Tahap refleksi dibagi menjadi dua yaitu refleksi proses dan refleksi hasil sebagai berikut:

1. Refleksi proses yaitu peneliti dan guru mendiskusikan tindakan peneliti saat atau belum dengan menerapkan model pembelajaran progresif pada pelajaran senam lantai.
2. Refleksi hasil peneliti dan guru melakukan refleksi tentang nilai siswa apakah hasil belajar setelah melaksanakan pembelajaran berhasil apa tidak. Apabila belum berhasil maka dilaksanakan perencanaan siklus berikutnya dengan melengkapi kekurangan-kekurangan pada siklus sebelumnya.

3.3 Kehadiran Penelitian

Peneliti terlibat langsung Dari awal hingga akhir penelitian. Hal ini bertujuan agar data yang diperoleh lengkap. kedudukan peneliti dalam penelitian ini yaitu sebagai perencana, pelaksana pengumpulan data, analisis dan pengamatan dalam pelaksanaan tindakan.

3.4 Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian tindakan ini adalah siswa kelas VIII-A SMPN 10 PALOPO dengan jumlah 30 siswa.

3.5 Tempat Dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan bulan Maret di SMPN 10 PALOPO

3.6 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas yaitu:

3.6.1. siswa, untuk mendapatkan data tentang hasil roll belakang senam lantai dengan metode pembelajaran *progresif*.

3.6.2. guru sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan hasil belajar roll belakang senam lantai dengan metode pembelajaran *progresif*.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data ada tiga 3 yaitu observasi, tes dan dokumentasi.

3.7.1. Observasi

Peneliti memilih teknik observasi dalam pengumpulan data karena dalam penelitian yang diamati adalah teknik roll belakang senam lantai dengan metode pembelajaran *progresif*, dalam hal ini adalah partisipasi siswa dalam pembelajaran serta proses mengajar peneliti dalam menerapkan metode pembelajaran *progresif*. Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran berlangsung dengan mengamati keaktifan siswa dalam pembelajaran dan cara mengajar peneliti mengenai kesesuaian dengan langkah-langkah teknik roll belakang senam lantai dengan metode pembelajaran *progresif* yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan format observasi.

3.7.2. Tes

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penelitian. Peneliti memilih teknik tes untuk mengukur dan menilai hasil belajar siswa apakah meningkat atau belum selama pembelajaran senam lantai melalui metode pembelajaran yang diterapkan.

3.7.3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan kegiatan atau proses pekerjaan mencatat atau merekam suatu peristiwa dan objek (aktivitas) yang dianggap berharga dan penting serta perolehan data-data awal siswa dan guru kelas, dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang situasi yang digunakan dalam proses pembelajaran berupa arsip-arsip hasil belajar yang dapat memberi informasi data keberhasilan siswa dan dokumen berupa foto-foto yang menggambarkan situasi pembelajaran, sebagai pelengkap penelitian yang disesuaikan dengan langkah-langkah dalam metode pembelajaran *progresif*.

3.8 Instrumen Penelitian

Reabilitas adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Pengujian reabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *test-reset (stability)*, equevalen dan gabungan keduanya. Secara internal reabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrument dengan teknik tertentu. Sugiyono(2012: 121-130). Validitas hasil penelitian yang valid apabila terdapt kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi

pada obyek yang diteliti. Pengujian validitas dapat dilakukan dengan secara kontruksi, isi maupun eksternal. Secara isi dan secara teknis pengujian validitas kontruksi dan validasi ini dapat dibantu dengan kisi-kisi dalam instrument. Atau matriks pengembangan instrument. Dalam kisi-kisi itu terdapat variabel yang diteliti, indikasi sebagai tolak ukur dan nomor butir (item) pernyataan yang telah dijabarkan dari indicator. Validitas eksternal instrument diuji dengan cara membandingkan (dalam mencari kesamaan) antara kriteria yang ada pada instrument dengan fakta-fakta empiris yang terjadi dilapangan.

Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi, rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP), serta tes *psikomotor*. Lembar observasi digunakan untuk mengecek cara mengajar peneliti saat membawakan materi. Lembar RPP digunakan untuk acuan dalam proses pembelajaran, agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Tes psikomotor yang digunakan untuk mengambil nilai siswa.

Tabel 3.1: Kisi-kisi proses keterampilan (Psikiomotor)

Proses penilaian		
Roll belakang	Sikap awal	• Posisi berdiri. • Kedua tangan lurus disamping badan • Pandangan lurus ke depan
	pelaksanaan	• menekuk kedua lutut hingga agak jongkok atau setengah jongkok dan tangan lurus kedepan • gulingkan badan ke belakang dengan tangan siap menyanggah dan memberi dorongan agar mendapat gulingan yang maksimal

		• Pada saat berguling kaki lurus dan saat menjatuhkan kaki dijatuhkan jauh di atas kepala
	Sikap akhir	• posisi berdiri • tangan lurus ke atas • pandangan lurus ke depan

Petunjuk penilaian keterampilan:

1) Kriteria penskoran:

a. Sikap awalan melakukan gerakan

Skor sangat baik jika:

- (1) Posisi berdiri.
- (2) Kedua tangan lurus disamping badan
- (3) Pandangan lurus ke depan

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

b. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:

Skor sangat baik jika:

- (1) menekuk kedua lutut hingga agak jongkok atau setengah jongkok dan tangan lurus kedepan
- (2) gulingkan badan ke belakang dengan tangan siap menyanggah dan memberi dorongan agar mendapat gulingan yang maksimal
- (3) Pada saat berguling kaki lurus dan saat menjatuhkan kaki dijatuhkan jauh di atas kepala

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

c. Sikap akhir melakukan gerakan:

Skor sangat baik jika:

(1) posisi berdiri

(2) tangan lurus ke atas

(3) pandangan lurus ke depan

Skor Cukup jika: hanya 2 kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya 1 kriteria yang dilakukan secara benar

Tabel 3.2: Pengamatan Sikap (Afektif)

No	Aspek pengamatan	Skor				keterangan
		1	2	3	4	
1	Semangat					
2	Disiplin					
3	Kerja sama					
4	Tanggung jawab					
Jumlah skor maksimal(16)						

Sumber: korikulum k-13 SMPN 10 Palopo

Petunjuk penilaian sikap (afektif):

Penskoran aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penskoran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran senam lantai. Penskoran sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menskor antar teman. Aspek-aspek yang di Skor meliputi: kerja sama, tanggung jawab dan menghargai teman. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.

3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.

2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.

1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

Tabel 3.3: Tes Pengetahuan (Kongnitif)

No	Butir pertanyaan	bobot
1	Jelaskan konsep gerakan rangakaian guling belakang dengan benar	5
2	Jelaskan langkah-langkah malakukan guling belakang dengan benar	3
3	Jelaskan pengertian guling belakang	4

Sumber: korikulum k-13 SMPN 10 Palopo

Petunjuk Penilaian Pengetahuan

1. Pertanyaan: Jelaskan konsep gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.!

- Kriteria penskoran

Skor 5 jika peserta didik dapat menjelaskan konsep gerakan rangkaian roll depan dan roll belakang

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab 1 kriteria secara benar dan tidak menjawab dengan benar

2. Pertanyaan : Jelaskan langkah-langkah melakukan kayang dengan benar!

- Kriteria penskoran

Skor 3 jika peserta didik dapat menjelaskan :

- (1) tidur telentang
- (2) kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat pada pinggul,
- (3) kedua siku ditekuk dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, ibu jari disamping telinga

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab 2 kriteria secara benar
 Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab 1 kriteria secara benar dan tidak menjawab dengan benar

3. Pertanyaan : Jelaskan langkah-langkah melakukan sikap lilin!

- Kriteria penskoran

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan :

- (1) Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
- (2) Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
- (3) Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.
- (4) Pertahankan sikap lilin beberapa saat

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria secara benar
 ,Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar
 ,Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria secara benar dan tidak menjawab dengan benar.

Tabel 3.4 : Rekaputilasi Penilaian

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Skor	Nilai Akhir
		Psikomotor	Kognitif	Afektif		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
Jumlah						
Rata-Rata						
Nilai Minimum						
Nilai Maksimum						
% Kelulusan						

Sumber: korikulum k-13 SMPN 10 Palopo

3.9 Teknisi Analisis Data

Analisis data dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas dilakukan selama dan sesudah pengumpulan data. Menurut sugiyono (2016: 244) bahwa analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih nama yang penting dan

akan dipelajari, dan memuatkan kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah dilapangan. Dalam hal ini sugyiono (2016:245) menyatakan” analisis data mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian.

Teknik analisis data yang dikemukakan oleh Sugyiono(2016: 246) yaitu:

1. Reduksi data adalah kegiatan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Pada tahap ini guru atau peneliti mengumpulkan semua instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data kemudian dikelompokkan berdasarkan fokus masalah atau hipotesis.
2. Penyajian data, dilakukan dalam bentuk tabel, grafik, pie chart, pictogram dan sejenisnya. Melalui penyajian data tersebut maka dapat terorganisasikan Tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan semakin mudah dipahami.
3. Langkah ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masi bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Proses analisis data dalam PTK diarahkan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan untuk menjawab

rumusan masalah dan pertanyaan penelitian. Penapsiran data proses pembelajaran aspek guru dan siswa digunakan acuan nilai ketuntan belajar diperoleh melalui rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Skor total}} \times 100$$

Sumber: kurikulum k-13 SMPN 10 Palopo

3.10 Indikator Keberhasilan

Indicator keberhasilan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 3.10.1 pemahaman teknik roll belakang senam lantai dengan metode pembelajaran progresif terlihat adanya peningkatan jumlah siswa yang tuntas dari siklus 1 ke siklus berikutnya dengan kriteria 80% dari total siswa yang ada di dalam kelas.
- 3.10.2 Kemampuan teknik roll belakang dengan metode pembelajaran progresif siswa mengalami peningkatan dari siklus 1 ke siklus berikutnya dengan kriteria ketuntasan minimal (KKM) dengan nilai 78

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian

SMP Negeri 10 Palopo merupakan sekolah yang berada di kota palopo, kecamatan wara selatan, kelurahan songka. Penelitian ini dilakukan dilapangan persekolahan. Subyek penelitian ini siswa kelas VIII-A yang berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 20 siswa putra dan 10 siswa penelitian ini dilaksanakan hari sabtu tanggal 05 agustus 2021 sampai 14 agustus 2021 selama II siklus dengan empat pertemuan. Untuk menentukan bagaimana cara meningkatkan dalam metode pembelajaran progresif. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui peningkatan roll belakang siswa SMPN 10 Palopo.

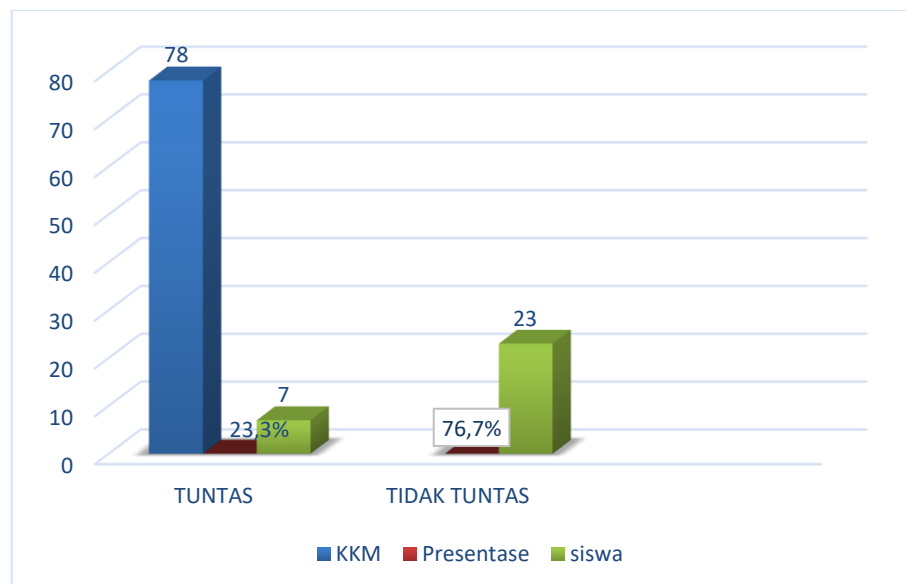
Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa siswa dalam kategori baik 4, 3 siswa dalam kategori cukup, dan 23 siswa dalam kategori kurang. Berdasarkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan SMP Negeri 10 Palopo yaitu 78. Pelaksanaan tindakan berlangsung selama dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan, yang setiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai hasil belajar siswa. Subjek penelitian ini yaitu guru dan siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Palopo dengan jumlah siswa 30 orang. Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti bertindak sebagai guru dan guru pendidikan jasmai kelas VIII-A bertindak sebagai observer. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 6 Agustus 2021 sampai tanggal 14 agustus 2021.

4.2 Deskripsi Hasil Penelitian

Proses penelitian diawali dengan penelitian melakukan observasi terhadap proses pembelajaran roll belakang pada siswa SMPN 10 Palopo, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar roll belakang masih rendah dan dibawah KKM PJOK adalah 78, sebelum diberikan tindakan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut

Tabel 4.1 . Deskripsi Prasiklus Hasil Belajar *roll* belakang senam lantai

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	<78	Tidak tuntas	23	76,7%
2	>78	Tuntas	7	23,3 %
Jumlah			30	100%



Berdasarkan diagram batang diatas data jumlah dan persentase siswa kelas VIII.A SMP Negeri 10 Palopo yang mendapatkan nilai tuntas sebanyak 7 siswa dengan persentase 23,3%, dan siswa yang mendapatkan nilai tidak tuntas sebanyak 23 siswa dengan persentase 76,7%.

Proses penelitian ini dijabarkan melalui empat tahapan dalam siklus sebagai berikut:

4.3 Siklus I

1. Perencanaan

Pada setiap perencanaan kegiatan yang dilakukan adalah menentukan fokus penelitian, membuat metode pembelajaran dan menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan siklus pertama, metode pembelajaran tersebut dibuat dalam bentuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I (satu) berlangsung dua kali pertemuan pertama dilaksanakan pada hari sabtu 05 Agustus 2021, dan pertemuan kedua dilaksanakan hari selasa 10 agustus 2021 selama 3 jam pembelajaran (135 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

- 1) peneliti masuk kelas dengan memberi salam, berdoa dan menginformasikan pembelajaran sampai empat kali pertemuan senam lantai roll belakang.
- 2) Peneliti menyampaikan tujuan pembelajaran dikaitkan dengan pembelajaran yang lalu.
- 3) Melakukan pemanasan dengan berbagai gerakan penguatan, peregangan, kelentukan yang mengarah pada pembelajran inti.
- 4) Peneliti menunjukan cara roll belakang

Setelah melakukan pemanasan peneliti menyuruh siswa melakukan roll belakang pada matras siswa yang terbaik melakukan contoh bagi siswa yang lain. Pada akhir pembelajaran siswa dievaluasi keterampilan roll belakang secara individu. Dan pembelajaran diakhiri dengan pendinginan.

3. Pengamatan

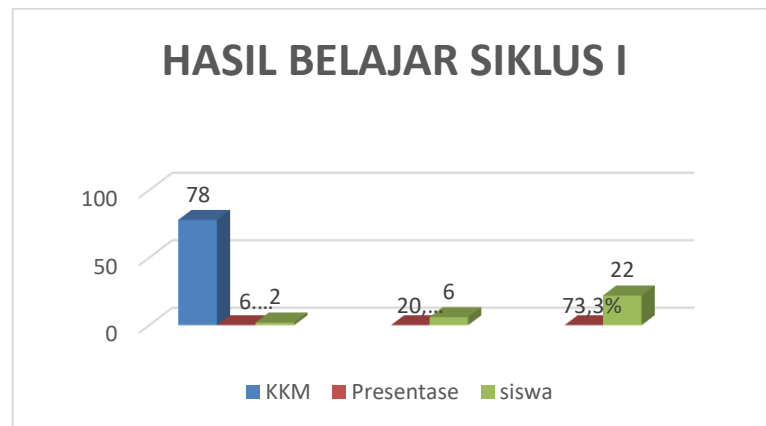
Hasil belajar peserta didik pada siklus I berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I lampiran 30 siswa, rata-rata nilai siswa 64,93, dalam aspek psikomotor, nilai rata-rata siswa dalam aspek kognitif 73,95 dan nilai rata-rata siswa dalam aspek afektif 75,58. Hasil belajar siswa pada siklus I dapat dilihat pada table dan grafik berikut:

1) Kognitif

Tabel 4.2 Interval Nilai Kognitif Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	85-92	Baik	2	6,7%
3	78-84	Cukup	6	20,0%
4	<78	Kurang	22	73,3%
Jumlah				100%

Dari data interval diatas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 78 atau yang termasuk ke dalam kategori kurang sebanyak 22 Siswa, sedangkan yang mendapat kategori baik yaitu sebanyak 2 siswa, dan yang mendapat kategori cukup sebanyak 6 orang siswa.



Gambar 4.1 Diagram balok Hasil kognitif Siklus I

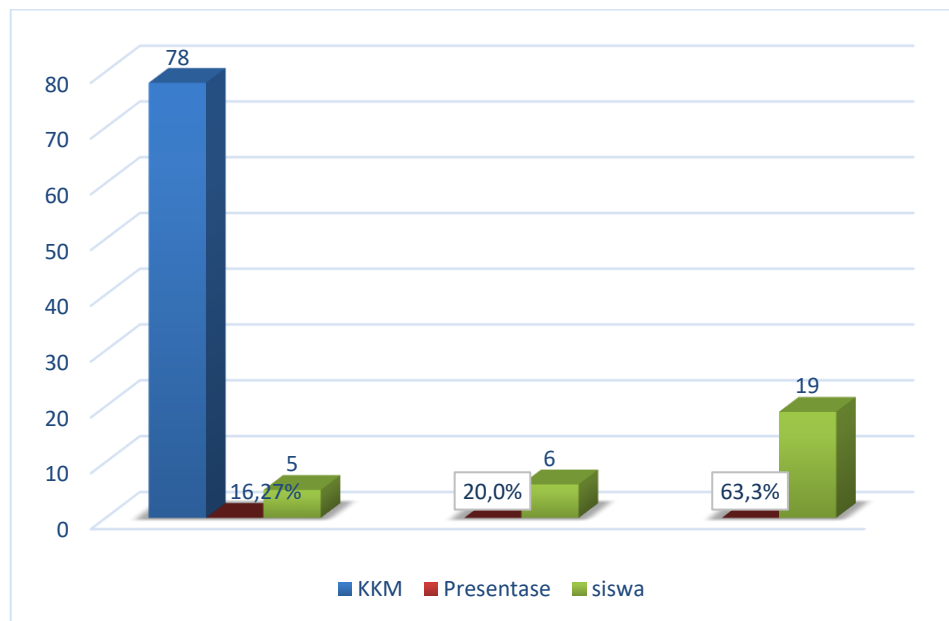
Dari grafik diatas, terlihat bahwa 2 orang siswa yang memperoleh persentase 6,7% untuk kategori baik, yang memperoleh persentase 20,0% sebanyak 6 orang siswa untuk kategori cukup dan yang memperoleh persentase 73,3% sebanyak 22 siswa termasuk dalam kategori kurang.

2) Psikomotor

Tabel 4.3 Interval Nilai Psikomotor Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase %
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	5	16,7%
3	78-83	Cukup	6	20,0%
4	< 78	Kurang	19	63,3%
Jumlah				100%

Dari data interval diatas, siswa yang mendapat nilai kurang dari KKM 78 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 19 siswa sedangkan kategori cukup sebanyak 6 siswa kemudian kategori baik sebanyak 5 Siswa.



Gambar 4.2 Diagram Hasil Belajar Psikomotor Siklus I

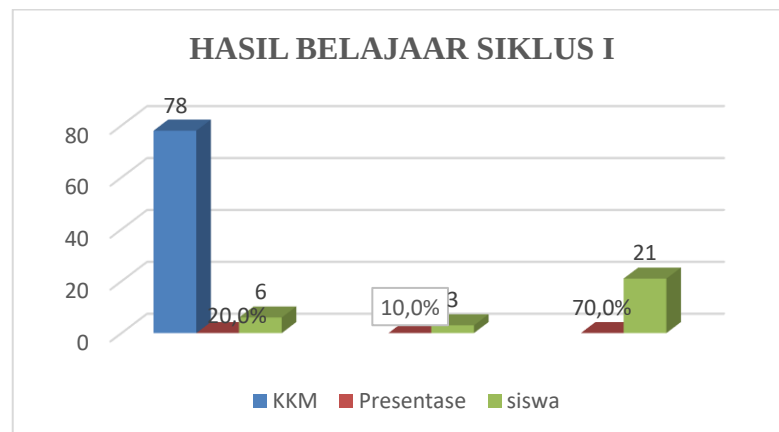
Dari grafik diatas, terlihat bahwa 5 orang siswa mendapat persentase 16,27% dalam kategori baik, yang memperoleh persentase 20,0% sebanyak 6 siswa untuk kategori cukup dan sebanyak 19 siswa mendapatkan persentase 63,3% untuk kategori kurang.

3) Afektif

Tabel 4.4 Interval Nilai Afektif Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	93 – 100	Sangat Baik	6	20,0%
2	85– 92	Baik	0	0%
3	78 – 84	Cukup	3	10,0%
4	< 78	Kurang	21	70,0%
Jumlah			30	100%

Dari data nilai interval diatas, siswa yang memperoleh nilai kurang dari KKM 78 atau yang termasuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 21 siswa, sedangkanyang mencakup kategori cukup yaitu sebanyak 3 orang siswa, kategori sangat baik yaitu 6 orang siswa.



Gambar 4.3 Diagram balok hasil belajar afektif Siklus I

Dari grafik diatas, terlihat bahwa 6 orang siswa mendapat persentase 20,0% untuk kategori baik, yang memperoleh persentase 10% sebanyak 3 orang siswa dan yang memperoleh persentase 70,0% sebanyak 21 siswa termasuk dalam kategori kurang

Tabel 4.5 Deskripsi Ketuntasan *roll* belakang dalam pembelajaran *progresif* Siklus I

Aspek yang Dinilai			Nilai = $\frac{P+K+A}{3}$
Psikomotorik	Kognitif	Afektif	
64,93	73,95	75,58	71,48

Berdasarkan penjelasan data diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar *roll* belakang dalam pembelajaran *progresif* siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Palopo pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang di harapkan sehingga peneliti melakukan kegiatan pembelajaran siklus selanjutnya.

4. Refleksi

Dari hasil pelaksanaan pada tindakan siklus I belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang diharapkan. Belum berhasilnya pelaksanaan tindakan pada siklus I dikarenakan masih terdapat kekurangan pada kegiatan pelaksanaan tindakan yaitu:

- a) Guru kurang menggali keterampilan siswa yang sudah ada.
 - b) Guru kurang dalam mengelola siswa sehingga beberapa siswa berbicara saat penjelasan materi.
 - c) Guru tidak memberikan percobaan pada siswa saat pengambilan nilai.
- Kekurangan – kekurangan yang terjadi pada siklus I akan dipelajari dan direvisi. Adapaun refleksi untuk perbaikan siklus II yaitu:

- a) Pada pertemuan siklus II, guru harus menggali kemampuan siswa yang sudah ada.
- b) Guru harus mengelola siswa dengan baik sehingga tidak berbicara saat penjelasan materi berlangsung.
- c) Guru harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan percobaan sebelum pengambilan nilai.

4.2.2 Siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap, peneliti sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan pada siklus kedua hasil refleksi dari siklus pertama. Scenario pembelajaran tersebut dibuat dalam bentuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

2. Pelaksanaan

Pertemuan I

Pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan di SMP Negeri 10 Palopo untuk siklus I dilaksanakan dua kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I pertemuan I dilaksanakan pada hari Kamis 12 Agustus 2021. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan I diikuti oleh 30 orang siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Palopo.

Proses pembelajaran roll belakang senam lantai dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

a) Kegiatan awal

Pada kegiatan awal dilakukan selama 20 menit yang dilakukan dalam pembelajaran roll belakang senam lantai, yaitu : Guru menyiapkan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran di lapangan, kemudian membuka pelajaran dengan berdoa dan kemudian guru mengecek kehadiran siswa.

b) Kegiatan inti (80 menit)

Pada kegiatan inti dilakukan selama 80 menit dengan urutan kegiatan yaitu : 1) Guru menyampaikan materi pembelajaran dan tujuan yang akan dicapai dari pembelajaran teknik dasar *roll* belakang. 2) Guru memberi penjelasan mengenai pelaksanaan dari pembelajaran teknik dasar roll belakang . 3) Masing – masing siswa melakukan teknik dasar *roll* belakang dimatras setelah mempelajari materi *roll* belakang senam lantai . 4) Mengamati siswa dalam pelaksanaan teknik dasar *roll* belakang. 5) Disetiap akhir siklus dilakukan pengambilan nilai teknik dasar roll belakang. 6) Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan mengenai materi yang telah diberikan.

c) Kegiatan akhir

Pada kegiatan akhir atau penutup dilakukan selama 20 menit, kegiatan yang dilakukan yaitu guru menyimpulkan materi pembelajaran, guru memberikan motivasi kepada siswa dalam penelitian teknik dasar *roll* belakang senam lantai agar setiap siswa memiliki peningkatan. Kemudian guru menutup pembelajaran dengan doa bersama.

Pertemuan II

Pelaksanaan siklus I pertemuan II dilaksanakan pada hari sabtu 14 Agustus 2021. Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I pertemuan II diikuti oleh 30 orang siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Palopo.

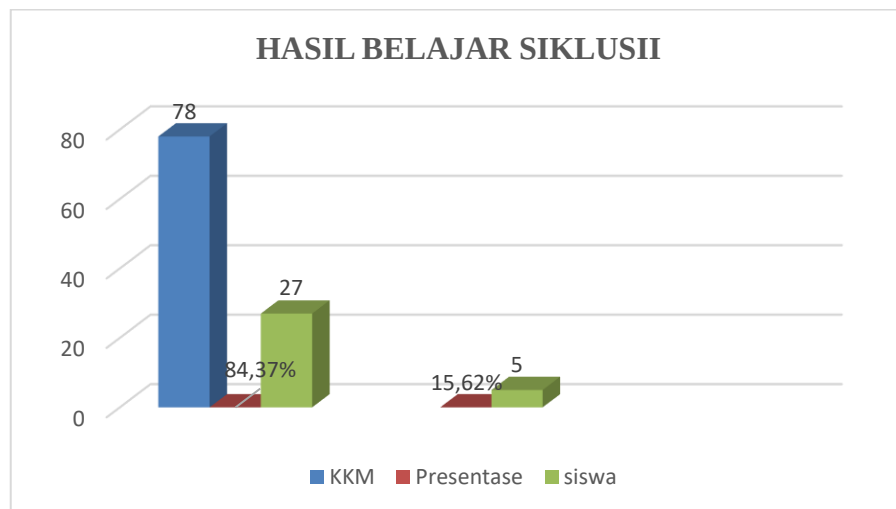
Proses pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran *progresif* dibagi menjadi tiga kegiatan, yaitu:

1) Kognitif

Tabel 4.6 Interval Nilai Kognitif Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	93 – 100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	27	84,37%
3	78 – 83	Cukup	0	0%
4	< 78	Kurang	5	15,62%
Jumlah			30	100%

Dari data nilai interval diatas, siswa yang memperoleh nilai kurang dari KKM 78 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 5 orang siswa, yang mendapat mendapat kategori baik dengan nilai diatas KKM 78 yaitu sebanyak 27 orang siswa.



Gambar 4.5 Diagram Hasil Belajar Kognitif Siklus II

Dari grafik diatas terlihat bahwa yang memperoleh persentase 84,37% sebanyak 27 orang siswa untuk kategori baik dan yang memperoleh persentase 15,62% sebanyak 5 orang siswa untuk kategori kurang.

Tabel 4.7 Interval Nilai Psikomotor Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	93 – 100	Sangat Baik		0 %
2	85 – 92	Baik	19	63,3%
3	78 – 84	Cukup	8	26,7%
4	< 78	Kurang	3	10,0%
Jumlah			30	100%

Dari data nilai interval diatas siswa yang memperoleh nilai kurang dari KKM 78 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 3 orang siswa, kemudian yang memperoleh nilai dalam kategori cukup sebanyak 8 siswa. Jumlah siswa memperoleh nilai diatas KKM 78 dalam kategori baik sebanyak 19 orang siswa



Gambar.4.6 Diagram hasil belajar psikomotor siklus II

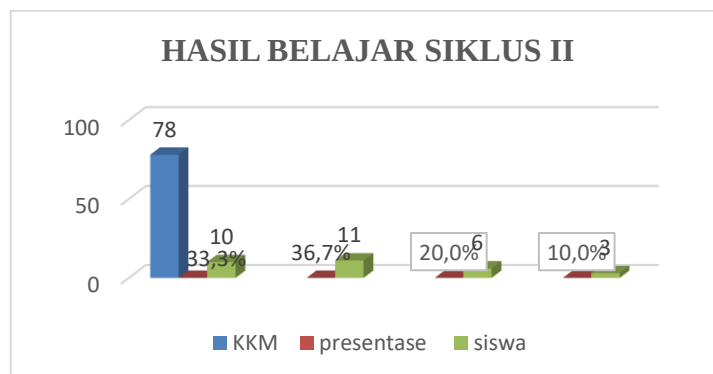
Dari grafik diatas, terlihat bahwa 19 orang siswa mendapat persentase 63,3% dalam kategori baik, yang memperoleh persentase 26,7% sebanyak 8 siswa untuk kategori cukup dan sebanyak 3 siswa mendapatkan persentase 10% untuk kategori kurang.

2) Afektif

Tabel 4.8 Interval Nilai Afektif Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase%
1	93 – 100	Sangat Baik	10	33.3%
2	84 – 92	Baik	11	36,7%
3	78 – 83	Cukup	6	20,0%
4	< 78	Kurang	3	10,0%
Jumlah			30	100%

Dari data interval diatas, siswa yang memperoleh nilai kurang dari KKM 78 atau yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 3 orang siswa, yang mendapatkan nilai diatas KKM 78 atau dalam kategori cukup yaitu sebanyak 6 siswa, kemudian yang mendapat kategori baik sebanyak 11 siswa dan yang mendapat nilai dengan kategori sangat baik sebanyak 10 orang siswa.



Gambar 4.11 Diagram Hasil Belajar Afektif Siklus II

Dari grafik diatas terlihat bahwa siswa yang memperoleh persentase 33,3% sebanyak 10 orang untuk kategori sangat baik, yang memperoleh persentase 36,7% sebanyak 11 orang siswa untuk kategori baik, yang memperoleh persentase 20,0% sebanyak 6 orang siswa untuk kategori cukup, dan yang memperoleh persentase 10,0% sebanyak 3 orang siswa untuk kategori kurang.

Tabel 4.9 Deskripsi Ketuntasan *roll* belakang senam lantai dalam pembelajaran progresif Siklus II

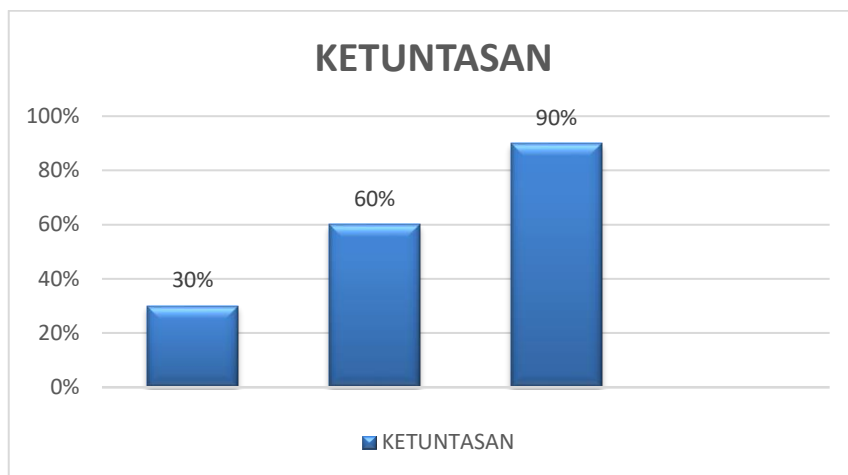
Aspek yang Dinilai			Nilai = $\frac{P+K+A}{3}$
psikomotorik	Kognitif	Afektif	
86,23	88,53	87,10	87,28

Berdasarkan penjelasan dari data diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar *roll* belakang siswa kelas VIII-A SMP Negeri 10 Palopo pada siklus II telah mencapai KKM 78 seperti yang diharapkan oleh peneliti.

Tabel 4.10 Tabel Aspek Penilaian Siswa

No	Pertemuan	Aspek - Aspek Yang Dinilai			Nilai = $\frac{P+K+A}{3}$
		Psikomotorik	Kognitif	Afektif	
2	Siklus I	64,93	73,95	75,58	71,48
3	Siklus II	86,23	88,53	87,10	87,28

Hasil penelitian *roll* belakang kelas VIII-A SMP Negeri 10 Palopo dengan menggunakan metode pembelajaran progresif untuk meningkatkan hasil belajar dilihat pada diagram berikut:



Gambar 4.7 Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani dalam materi *roll* belakang senam lantai dengan menggunakan metode pembelajaran *progresif* untuk meningkatkan hasil belajar *roll* belakang siswa yang terjadi pada setiap siklus I dan siklus II hasil belajar siswa telah mencapai indicator keberhasilan atau KKM 78.

Tabel 4.11 perbandingan hasil belajar prasiklus,siklus I,siklus II

No	Kriteria	Prasiklus	Siklus I	Siklus II
1	Nilai Tertinggi	90	90	93
2	Nilai Terendah	54	62	74
3	Rata-rata Nilai	72	72	87
4	Jumlah	216	224	254



1. Refleksi

pada pelaksanaan siklus II dimana hasil pemahaman siswa terhadap materi *roll* belakang pada siklus II mengalami peningkatan yang baik. Berdasarkan data hasil observasi kegiatan guru dan siswa pada pelaksanaan tindakan siklus II masih ditemukan sedikit kekurangan di beberapa aspek, namun karena indikator keberhasilan atau KKM proses maupun hasil telah tercapai karena telah berada pada kualifikasi baik. Maka penelitian telah dianggap berhasil.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada siklus II dari segi proses (aktivitas guru dan siswa) maupun dari segi hasil belajar siswa sudah berhasil karena telah mencapai indikator keberhasilan atau KKM yang telah ditentukan dan tujuan pembelajaran telah tercapai. Dengan demikian penelitian tidak perlu lagi dilanjutkan ke siklus berikutnya.

4.2 Pembahasan

Setelah menerapkan metode pembelajaran progresif pada mata pelajaran pendidikan jasmani terlihat dengan jelas peningkatan baik dari segi psikomotorik, afektif dan kognitif. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung dan hasil tes siswa yang dilakukan pada setiap akhir siklus. Hasil belajar siswa meningkat karena adanya kerjasama peneliti dengan guru kelas. Penelitian ini dilaksanakan dua siklus yang setiap siklusnya terdiri dari dua kali pertemuan. Ada beberapa pertemuan yang masih belum maksimal karena masih ada kekurangan – kekurangan pada saat pelaksanaan tindakan kelas, namun hal tersebut diperbaiki melalui refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan guru kelas agar tujuan dari penelitian ini dapat tercapai yaitu meningkatnya hasil belajar siswa. Dari hasil data yang diperoleh hasil roll belakang siklus I ketuntasan klasikal sebanyak 8 siswa atau 26,7% Pada siklus ke II ketuntasan klasikal sebanyak 29 Siswa atau 93,3% dari siklus I ke siklus II. mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 90% Maka hasil belajar roll belakang dengan menggunakan metode pembelajaran dengan melakukan pendekatan pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketuntasan belajar siswa. Menurut (Taufik Budi Utomo 2015) penerapan metode pembelajaran progresif dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai roll belakang jongkok, melalui penerapan metode pembelajaran *progresif* inti dari gerakan senam lantai roll belakang jongkok menjadi penekanan dan selalu diperagakan pada tahapan gerakan selanjutnya. tahapan-tahapan gerakan roll belakang jongkok yang diperagakan secara berulang-ulang sehingga menjadikan gerakan senam lantai roll

belakang jongkok dapat dilakukan secara luwes lancer dan harmonis. Ketutasan hasil belajar senam lantai roll belakang jongkok siswa kelas VIII-A SMP Negeri 1 paten Kabupaten klaten tahun ajaran 2014/2015. Dari hasil kondisi awal ke siklus I sebesar 29,73%. Dari siklus I ke siklus II sebesar 67,57%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar senam lantai roll belakang jongkok secara keseluruhan sebesar 87,30%

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan refleksi pada setiap siklus yang sudah dilakukan, maka peneliti menarik kesimpulan dan mengemukakan saran sebagai berikut:

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data tiap siklus dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran progresif pada mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi roll belakang senam lantai kelas VIII-A SMP Negeri 10 Palopo dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Dari hasil data yang diperoleh hasil roll belakang siklus I ketuntasan klasikal sebanyak 8 siswa atau 26,7% Pada siklus ke II ketuntasan klasikal sebanyak 29 Siswa atau 93,3% dari siklus I ke siklus II. mengacu pada indikator ketercapaian aktivitas siswa sebesar 90% Maka hasil belajar roll belakang dengan menggunakan metode pembelajaran dengan melakukan pendekatan pada siklus II dikatakan berhasil, karena hasil yang diperoleh sudah melampaui indikator ketuntasan belajar siswa. Hal ini ditunjukkan dari meningkatnya hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II dengan menerapkan metode pembelajaran progresif pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

5.2 Saran

setelah melaksanakan penelitian, saran yang dapat direkomendasikan berdasarkan hasil penelitian antara lain sebagai berikut:

1. Bagi siswa, tingkatkan dan pertahankan semangat belajar dalam kondisi dan keadaan apapun, karena belajar dengan teman, dengan membentuk kelompok kecil itu menyenangkan. Siswa dapat menerima ide-ide menarik dan kreatif dalam proses pembelajaran. Sehingga hasil nilai yang diterima dapat memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan.
2. Bagi guru, disekolah dapat mengembangkan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dalam melaksanakan pembelajaran termasuk penggunaan sarana dan metode pembelajaran yang tepat.
3. Bagi sekolah hendaknya dapat mendukung guru dalam upaya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yaitu dengan menyediakan fasilitas belajar (sarana prasarana) pendidikan jasmani guna menunjang jalannya proses pembelajaran disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Darma, A., Profesional, P., & Progresif, G. (2017). Asmuri Darma : Perilaku Profesional Guru Progresif. *Kependidikan Islam*, 3(2), 143–162.
- Evaldus Hendra, Edi Purnomo, E. S. (N.D.). *Pengaruh Model Kooperatif Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Kelas Viii Smp Negeri 1 Subah*.
- Fatriani, M. D. (2015). *Keefektifan Penerapan Pendekatan Keterampilan Proses Dalam Pembelajaran Ipa Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas Iv Sd Negeri Golo Yogyakarta*, 16(2), 39–55.
- Febriyanti, M. A. I. (2015). *Pengaruh Penggunaan Media Alat Bantu Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Kaki Tekuk (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo) Muhammad Andri Arfianto Irma Febriyanti Abstrak*. 03, 54–58.
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Smp 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(April), 35–40.
- Kusnandar, A. (2016). *Melalui Bentuk Bulat Tubuh Bagi Siswa Kelas V Sd Negeri Wates 02 Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang Universitas Negeri Semarang Tahun 2016*.
- Mülazimoğlu, O. (2017). ArtisticiMnastiKte Yunus TaklhareketiNiN, Öne SaltöğretiMiEtkiSiNiNiNc. *The Journal Of International Educational Sciences*, 4(13), 303–310. <https://doi.org/10.16991/Inesjournal.1519>
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). *Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar*. 1(1), 33–40.

- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Media Video. *Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Media Video*, 12(1), 5–10.
- Pratikto, S., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2016). *Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Melalui Pendekatan Saintifik Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Ngargoretno 2 Tahun Pelajaran 2015/2016*.
- Rindawan & Muhamad Satria Mulyajaya. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Melakukan Sikap Lilin Pada Senam Lantai Siswa Kelas Viii Smpn 4 Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016, 9(2), 10. <https://doi.org/10.5151/Cidi2017-060>
- Sari, Y., & Pujiyanto, D. (2018). *Sebesar 6.66. Dengan Demikian Nilai ? 2(1)*.
- Sukat, S.Pd, M. O. (2018). *Studi Tentang Best Practice Yang Dilakukan Guru Sekolah Dasar Dalam Perencanaan ,. 10*.
- Trajković, N., Madić, D., Sporiš, G., Aleksić-Veljković, A., & Živčić-Marković, K. (2016). Impact Of Gymnastics Program On Health-Related Fitness In Adolescent Pupils. *Science Of Gymnastics Journal*, 8(2), 157–166.
- Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, S. P. (2016). Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Ngoro Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 1–15.
- Wibowo, R. S. (2016). Upaya Meningkatkan Kemampuan Peserta Didik Kelas X Mia 3 Sma Muhammadiyah 1 Yogyakarta Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Media Video Tahun Ajaran 2015-2016. *Jurnal*

Pendidikan Jasmani Indonesia, 12(1), 16-22wibowo, R. S. (2016). Upaya Meningkatkan Kemam.

Yulidar, Y. (2019). Meningkatkan Prestasi Dan Motivasi Dalam Melakukan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 136–146.