

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN *ROLL* BELAKANG DENGAN
MENGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS V
UPT SD NEGERI 191 ARUSU KECAMATAN MALANGKE BARAT
KABUPATEN LUWU UTARA**

Ahmad¹⁾, A. Heri Risawnto²⁾, Imran³⁾

^{1,2)} Dosen Universitas Muhammadiyah Palopo

³⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo

Intisari: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subjek penelitian berjumlah 19 orang yang merupakan siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Pengumpulan data dilakukan tes dan observasi terhadap kemampuan *roll* belakang siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan *roll* belakang siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang selalu meningkat secara signifikan dari pelaksanaan tindakan pada siklus I sebesar 31,58% mengalami peningkatan pada siklus II menjadi 84,21%.

Kata Kunci: Kemampuan, *Roll* Belakang

Abstract: This study aims to determine the improvement of back roll ability by using learning media in fifth grade students of UPT SD Negeri 191 Arusu, Malangke Barat District, North Luwu Regency. The type of this research is classroom action research with 19 research subjects who are fifth grade students of UPT SD Negeri 191 Arusu, West Malangke District, North Luwu Regency. The data was collected by testing and observing the students' back roll ability. The results showed that the use of instructional media could improve the back roll ability of fifth grade students of UPT SD Negeri 191 Arusu, West Malangke District, North Luwu Regency. This is evident from the mastery of learning which always increases significantly from the implementation of the action in the first cycle of 31.58%, experiencing an increase in the second cycle to 84.21%.

Keywords: Ability, Back Roll

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan dengan pemilihan aktivitas fisik, permainan dan olahraga tertentu dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan. Secara keseluruhan tujuan yang ingin dicapai meliputi aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral. Sehubungan dengan aspek fisik, tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk memperkaya kemampuan gerakan anak-anak

dasar, sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.

Intensifikasi realisasi pendidikan sebagai suatu proses pembangunan manusia yang bertahan sepanjang hidup, peran pendidikan jasmani sangatlah penting, yaitu dengan memberi peluang kepada siswa untuk langsung berpartisipasi secara sistematis dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan permainan dan olahraga. Pemberian informasi mengenai pengalaman belajar

tersebut ditujukan untuk mendorong, membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup.

Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk meningkatkan keterampilan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan dan penalaran, pendalaman nilai-nilai (sikap-moral-emosional-spiritual dan sosial) dan membiasakan gaya hidup sehat dengan tujuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan individu secara seimbang.

Melalui pendidikan jasmani, siswa akan mendapatkan banyak pengalaman yang sangat berhubungan dengan kesan individu yang menyenangkan dan beraneka ekspresi kreatif, inovatif, tangkas dan mempunyai tingkat kesehatan fisik dan pola hidup sehat serta mempunyai pengetahuan dan pengalaman gestur atau gerak tubuh.

Terbatasnya ketersediaan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah mengharuskan guru pendidikan jasmani memiliki kreatifitas dalam memanfaatkan sarana dan prasarana yang ada secara optimal. Bahkan dalam hal ini, guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dalam penerapan metode pembelajaran yang baru serta mendesain sarana dan prasarana yang tersedia agar menjadi lebih menarik sehingga siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Sebagai seorang guru pendidikan jasmani, terdapat banyak hal sederhana yang bisa dilakukan dalam rangka menunjang proses pembelajaran. Salah satunya adalah sarana dan prasarana yang merupakan unsur penting dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Dalam hal ini, kelengkapan sarana dan prasarana pembelajaran akan memberikan pengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran secara optimal. Dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap akan membantu guru dalam mencapai sasaran dari tujuan pembelajaran tersebut.

Bagi siswa sekolah dasar, pembelajaran senam merupakan media dalam memperoleh peningkatan secara menyeluruh yang meliputi fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Salah satu jenis olahraga senam yang masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani pada sekolah dasar adalah senam lantai atau ketangkasan. Senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang) merupakan salah satu dari nomor senam yang telah diajarkan sejak sekolah dasar.

Penelitian ini dilaksanakan terhadap siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan

Malangke Kabupaten Luwu Utara, dimana sebagian besar masih memiliki kemampuan dalam melakukan senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang) yang masih rendah dan bahkan ada siswa yang bisa sama sekali dalam melakukan *roll* belakang. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan *roll* belakang tersebut terlihat dari hasil penilaian prasiklus yang dilakukan, dimana dari 19 orang siswa hanya terdapat 2 orang yang memperoleh nilai mencapai KKM.

Hal tersebut disebabkan sebagian besar siswa pada kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Kabupaten Luwu Utara memang tidak suka dan tidak memiliki ketertarikan terhadap pembelajaran senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang) karena rasa takut akan mengalami cedera pada saat melakukan gerakan *roll* belakang. Selain itu, siswa juga mengalami kesulitan dalam melakukan senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang) yang terlihat pada saat siswa melakukan gerakan dengan membentuk badan sebulat mungkin dan kemudian dikombinasikan dengan melakukan gerakan mengguling ke belakang. Dengan penerapan strategi membuat bentuk badan yang sebulat mungkin, diharapkan dapat mendorong ketertarikan sehingga siswa merasa senang dan tidak cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran senam lantai atau ketangkasan (*roll* belakang) serta dapat mengurangi ketakutan siswa akan mengalami cedera yang disebabkan karena kesalahan dalam melakukan gerakan dan tentunya dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa sehingga akan mempengaruhi peningkatan hasil pembelajaran.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, membuat penelitian menjadi lebih tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “**Upaya Meningkatkan Kemampuan Roll Belakang dengan Menggunakan Media Pembelajaran pada Siswa Kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara**”.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri dengan cara merencanakan, melaksanakan dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Penelitian ini

dilakukan terhadap 19 orang siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara dan dilaksanakan dalam dua siklus untuk mengetahui peningkatan kemampuan *roll* belakang siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes, observasi dan dokumentasi. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan Siklus II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengamatan Siklus I

1. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan perlu dipertimbangkan secara matang agar penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Adapun tahapan perencanaan kegiatan pada siklus I meliputi kegiatan berikut ini:

a. Peneliti bersama guru mata pelajaran Penjas serta observer merancang skenario pembelajaran *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran berupa matras.

Langkah yang ditempuh di antaranya:

- 1) Guru menyiapkan siswa dengan dua bersab, berdoa dan persensi siswa, dilanjutkan dengan melakukan kegiatan apersepsi dengan menggali pengetahuan siswa tentang *roll* belakang.
- 2) Guru memberikan penjelasan tentang proses pembelajaran *roll* belakang.
- 3) Guru memberikan pemanasan dengan permainan kutu kuman.
- 4) Siswa dikumpulkan diberi penjelasan tentang materi yang akan diajarkan. Yaitu pembelajaran *roll* belakang dengan pemanfaatan bidang miring. Matras yang digunakan siswa ketika melakukan *roll* belakang.
- 5) Sebelum melakukan *roll* belakang terlebih dahulu melakukan penguluran guna mempersiapkan otot agar tidak terjadi cedera.
- 6) Guru menjelaskan dan memberi contoh melakukan *roll* belakang.
- 7) Siswa melakukan satu persatu *roll* belakang pada matras yang telah disediakan.
- 8) Siswa melakukan *roll* belakang tersebut pada matras yang diposisikan miring.

9) Siswa melakukan pengulangan materi ajar *roll* belakang sampai waktu yang telah ditentukan.

10) Siswa melakukan *roll* belakang pada matras yang diposisikan datar.

11) Peneliti, guru serta observer melakukan pengamatan untuk melihat tingkat keberhasilan pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran bagaimana pengaruhnya terhadap kemampuan *roll* belakang siswa.

12) Guru melakukan refleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.

13) Guru dan peneliti mengadakan evaluasi dan analisis hasil belajar *roll* belakang yang telah dilakukan siswa sebagai bahan pertimbangan tingkat keberhasilan siklus I.

b. Peneliti menyusun rencana pembelajaran (RPP) untuk materi *roll* belakang menggunakan media pembelajaran berdasarkan silabus yang berlaku di sekolah tersebut. Rencana pembelajaran ini selanjutnya akan menjadi panduan bagi guru untuk mengajar di depan kelas sebagai wujud tindakan I.

c. Peneliti dan guru mempersiapkan media pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring.

d. Peneliti dan guru menyusun instrumen penelitian yang berupa tes. Instrumen tes digunakan untuk menilai hasil pekerjaan siswa dalam melakukan *roll* belakang.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan, yaitu pada hari Kamis tanggal 20 Februari 2020 dan Sabtu tanggal 22 Februari 2020. Pada pertemuan pertama pelaksanaan tindakan pada siklus I dimulai dengan melakukan pembelajaran berdasarkan skenario dan rencana pembelajaran (RPP) yang telah disepakati sebelumnya antara peneliti dengan guru mata pelajaran Penjas ketika dalam tahap perencanaan. Jadi, kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dan guru, yaitu mengamati jalannya proses pembelajaran, mencatat semua kejadian yang ada di dalam kelas dan melakukan refleksi setelah pembelajaran usai.

Tahap pelaksanaan tindakan siklus I pada pertemuan pertama ini, materi yang disampaikan oleh guru adalah pembelajaran *roll* belakang dengan penggunaan media pembelajaran yaitu matras. Pada pertemuan pertama siswa diberi tugas

untuk melakukan *roll* belakang dengan dibantu oleh guru. Bantuan yang diberikan kepada siswa semakin lama dikurangi agar siswa memiliki keberanian untuk melakukan sendiri. Urutan kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan tindakan siklus I pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

- a. Guru membuka kelas dengan salam.
- b. Berdoa dilanjutkan dengan presensi siswa dan penjelasan materi yang akan diajarkan.
- c. Guru memberikan pemanasan dan permainan kutu kuman yang menunjang pada materi yang akan diajarkan.
- d. Guru dan peneliti menyiapkan media pembelajaran berupa matras yang digunakan dalam pembelajaran.
- e. Guru dan peneliti menyiapkan media pembelajaran serta mengecek keamanan dari penggunaan media pembelajaran tersebut.
- f. Guru menjelaskan bagaimana siswa melakukan *roll* belakang dengan media pembelajaran berupa matras.
- g. Guru memberikan contoh terlebih dahulu setiap akan memberikan tugas kepada siswa.
- h. Guru menjelaskan gerakan-gerakan yang dilakukannya.
- i. Siswa melakukan *roll* belakang pada matras yang diposisikan miring berulang-ulang.
- j. Setelah semua melakukan siswa melakukan *roll* belakang pada matras yang diposisikan datar pada akhir pembelajaran sebelum masuk kegiatan akhir/pendindingan/evaluasi.
- k. Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi.
- l. Guru mendampingi siswa dan bertindak sebagai fasilitator.
- m. Guru mengawasi kinerja siswa dalam mengerjakan tugas guna memantau perkembangan siswa.
- n. Guru dan peneliti merefleksikan dan menyimpulkan isi pembelajaran.
- o. Guru menutup kelas dan memberitahukan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

Pada pelaksanaan siklus I untuk pertemuan kedua, guru bertindak sebagai pemimpin jalannya kegiatan pembelajaran di kelas, dari pembukaan hingga penutup. Peneliti juga ikut membantu dalam proses pembelajaran serta mengamati hasilnya pembelajaran.

Tindakan yang dilakukan pada pertemuan kedua siklus I adalah sebagai berikut:

- a. Guru membuka pelajaran dengan memberikan salam, lalu mengecek kehadiran siswa.
- b. Guru mengadakan refleksi terhadap pembelajaran pada pertemuan sebelumnya.
- c. Guru melakukan pendalaman materi untuk menambah pemahaman siswa, yaitu tentang cara melakukan *roll* belakang.
- d. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi.
- e. Guru mengadakan tanya jawab dengan siswa tentang kesulitan yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran yang telah dilakukan.
- f. Guru memberikan penilaian dan komentar terhadap pekerjaan siswa, serta memberikan penguatan terhadap hasil belajar yang telah dilakukan pada awal siklus. Penguatan dilakukan dengan cara memuji hasil pekerjaan siswa yang telah melakukan *roll* belakang dengan baik dan meminta siswa yang lain untuk meningkatkan hasil kemampuan *roll* belakang pada pertemuan yang akan datang.
- g. Guru menutup kelas dan memberitahukan kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.

3. Observasi

Bersamaan dengan berlangsungnya kegiatan pembelajaran *roll* belakang, peneliti melakukan tugasnya dengan melakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran secara keseluruhan. Pengamatan dilakukan untuk menilai kemampuan *roll* belakang siswa. Hasil pengamatan berupa nilai yang diperoleh siswa berdasarkan pengamatan terhadap kemampuan *roll* belakang siswa yang meliputi tiga kategori penilaian yaitu gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir.

- a. Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Awalan pada Siklus I

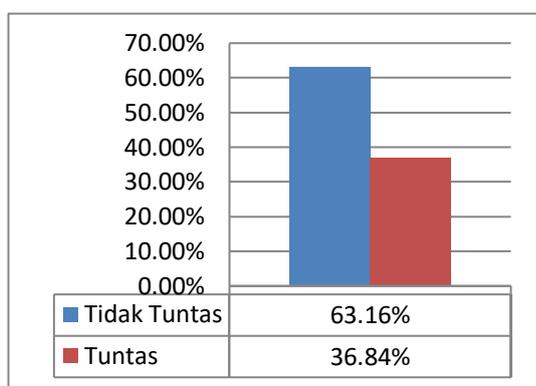
Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan yang berdasarkan pada tiga indikator penilaian yaitu posisi jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat dan kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas. Adapun deskripsi hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan pada siklus I pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Awal pada Siklus I

No	Aspek Yang Diukur	Nilai	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase (%)	Kategori
1	Gerakan Awal	< 75	12	63,16	Tidak Tuntas
		≥ 75	7	36,84	Tuntas

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awal pada siklus I sebagai berikut:



Gambar Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Awal pada Siklus I

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas terkait kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awal pada siklus I, diketahui siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 7 orang atau sebesar 36,84%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 12 orang atau sebesar 63,16% dengan nilai rata-rata kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awal pada siklus I diperoleh sebesar 74 dan masih dalam kategori tidak tuntas karena belum mencapai nilai KKM yaitu 75.

b. Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Pelaksanaan pada Siklus I

Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan berdasarkan empat indikator penilaian yaitu panggul diletakkan di matras, kedua lutut ditarik ke belakang, kedua ujung kaki menyentuh matras dan kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus

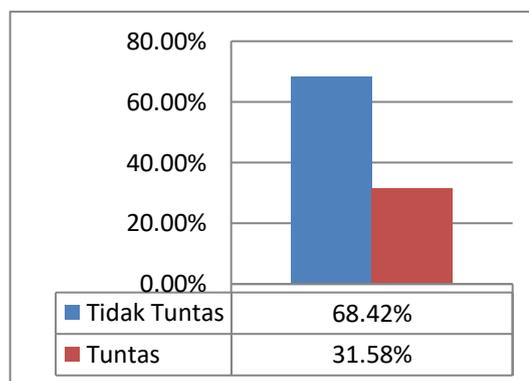
dan kepala terangkat. Adapun deskripsi pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Pelaksanaan pada Siklus I

No	Aspek Yang Diukur	Nilai	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase (%)	Kategori
1	Gerakan Pelaksanaan	< 75	13	68,42	Tidak Tuntas
		≥ 75	6	31,58	Tuntas

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan pada siklus I sebagai berikut:



Gambar Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Pelaksanaan pada Siklus I

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas terkait kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan pada siklus I, diketahui siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 6 orang atau sebesar 31,58%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 13 orang atau sebesar 68,42% dengan nilai rata-rata kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan pada siklus I diperoleh sebesar 55 dan masih dalam kategori tidak tuntas karena belum mencapai nilai KKM yaitu 75.

c. Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Akhir pada Siklus I

Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir yang berdasarkan pada dua

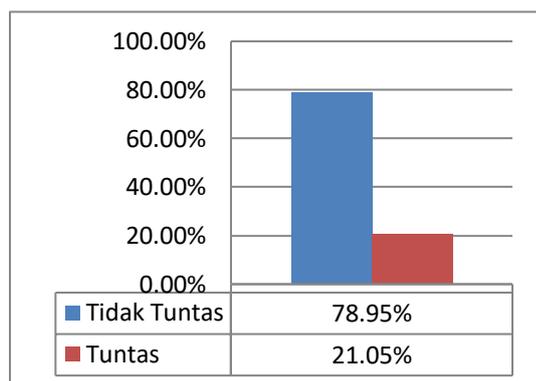
indikator penilaian yaitu posisi jongkok setelah mengguling, kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri. Adapun deskripsi pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Akhir pada Siklus I

No	Aspek Yang Diukur	Nilai	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase (%)	Kategori
1	Gerakan Akhir	< 75	15	78,95	Tidak Tuntas
		≥ 75	4	21,05	Tuntas

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus I sebagai berikut:



Gambar Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Akhir pada Siklus I

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas terkait kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus I, diketahui siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 4 orang atau sebesar 21,05%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 15 orang atau sebesar 78,95% dengan nilai rata-rata kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus I diperoleh sebesar 45 dan masih dalam kategori tidak tuntas karena belum mencapai nilai KKM yaitu 75.

d. Rekapitulasi Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang pada Siklus I

Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* belakang merupakan nilai rata-rata secara keseluruhan hasil pembelajaran *roll* belakang yang

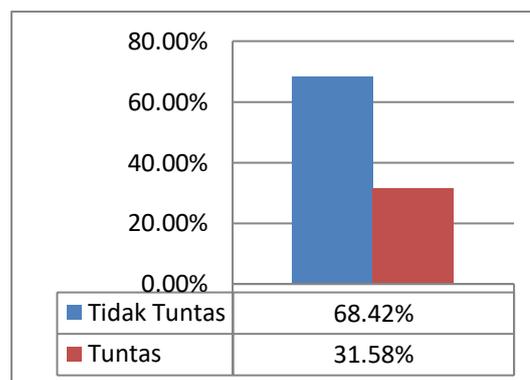
meliputi pengamatan terhadap gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir. Adapun rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* belakang pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Secara Keseluruhan pada Siklus I

No	Aspek Yang Diukur	Nilai	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase (%)	Kategori
1	Kemampuan <i>Roll</i> Belakang	< 75	13	68,42	Tidak Tuntas
		≥ 75	6	31,58	Tuntas

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa secara keseluruhan pada siklus I sebagai berikut:



Gambar Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Secara Keseluruhan pada Siklus I

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas terkait kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus I, diketahui siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 6 orang atau sebesar 31,58%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 13 orang atau sebesar 68,42% dengan nilai rata-rata kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus I diperoleh sebesar 58 dan masih dalam kategori tidak tuntas karena belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *roll* belakang siswa pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan pada penelitian, dimana pada siklus I ini hanya terdapat 31,58% siswa yang mencapai hasil belajar tuntas sedangkan indikator keberhasilan harus menunjukkan minimal 70% dari jumlah seluruh siswa yang mencapai hasil belajar tuntas.

4. Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan tindakan pada siklus I, guru dan peneliti melakukan refleksi. Berdasarkan kelemahan yang ditemukan pada siklus I, perbaikan yang akan diupayakan pada pelaksanaan siklus II, antara lain :

- a. Pada awal pelajaran guru akan melakukan apersepsi secukupnya agar siswa memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan sehingga siswa akan lebih mudah untuk memahami materi tersebut.
- b. Guru memberikan pemanasan berupa permainan yang menunjang pada materi pembelajaran *roll* belakang. Hal ini diupayakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dan peran aktif siswa.
- c. Untuk menumbuhkan motivasi dan antusiasme siswa terhadap pembelajaran guru akan berusaha membuat proses pembelajaran yang rileks dan tidak kaku. Guru memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk bertanya apabila mereka mengalami kesulitan ketika pembelajaran berlangsung. Jika diperlukan, penguatan yang diberikan kepada siswa tidak hanya berupa kata-kata atau pujian saja, tetapi juga berupa hadiah atau *reward*.
- d. Agar pembelajaran menjadi lebih tertib, guru akan selalu memantau, mengingatkan siswa, dan menegur siswa yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.
- e. Guru mengubah derajat kemiringan posisi matras menjadi 30°. Hal ini untuk melatih anak supaya bisa meningkatkan hasil belajar *roll* belakangnya ketika menggunakan matras dengan posisi datar. Diharapkan dengan kemiringan yang semakin rendah anak terbiasa dengan penggunaan matras tanpa adanya bantuan kemiringan. Utamanya anak semakin bisa meningkatkan hasil belajarnya. Dengan dirubah tingkat kemiringannya dibanding dengan siklus I.

Hasil Pengamatan Siklus II

1. Perencanaan Tindakan

Hasil akhir siklus I menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan *roll* belakang belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan adanya berbagai kelemahan dari berbagai unsur pembelajaran pada pelaksanaan tindakan pada siklus I ini. Oleh karena itu, sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan siklus I, peneliti dan guru bermaksud untuk

melakukan tindak lanjut dengan melakukan siklus II.

Sebagai usaha untuk mengatasi berbagai kekurangan yang masih ditemukan dalam siklus I, akhirnya peneliti dan guru mengambil upaya perbaikan sebagai berikut:

- a. Sebelum pelajaran dimulai, kelas akan dikondisikan terlebih dahulu, diupayakan sekondusif mungkin, siswa siap untuk menerima pelajaran, dan memastikan tidak adanya gangguan dari luar kelas ketika pelajaran berlangsung.
- b. Pada awal pelajaran guru melakukan apersepsi secukupnya agar siswa memiliki gambaran terlebih dahulu tentang materi yang akan diajarkan. Jika sekiranya siswa sudah dapat dibawa mengikuti materi, apersepsi baru dihentikan. Apersepsi dapat dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan kecil yang memancing siswa tentang materi yang diajarkan.
- c. Guru berusaha membuat kelas menjadi rileks dan tidak kaku. Jika perlu, guru menyisipkan sedikit humor disela-sela pembelajaran. Hal ini dimaksudkan agar siswa lebih antusias mengikuti proses pembelajaran.
- d. Guru menjelaskan cara melakukan *roll* belakang yang benar dengan menggunakan media pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring 30°. Guru memandu siswa untuk melakukan *roll* belakang pada media pembelajaran tersebut.
- e. Untuk memancing siswa agar bertindak aktif, guru memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk bertanya apabila mengalami kesulitan ketika pembelajaran berlangsung.
- f. Agar siswa termotivasi untuk melakukan *roll* belakang yang baik dan mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh, guru akan melakukan penguatan terhadap tindakan siswa yang positif. Jika diperlukan, penguatan yang diberikan kepada siswa tidak hanya berupa kata-kata atau pujian saja, tetapi pada akhir pembelajaran dapat juga dilakukan pemberian *reward* atau hadiah kepada siswa yang melakukan *roll* belakang terbaik.
- g. Guru merubah kemiringan media pembelajaran dari siklus pertama agar lebih variatif dalam pembelajarannya.
- h. Guru akan memantau proses pembelajaran. Guru akan mengingatkan dan menegur siswa

yang tidak memperhatikan pelajaran atau bercanda dengan temannya.

Tahapan perencanaan tindakan pada siklus II meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. Peneliti dan guru merancang skenario pembelajaran *roll* belakang menggunakan media pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring. Langkah-langkah yang ditempuh, antara lain:
 - 1) Guru membuka kelas dan mengkondisikan kelas hingga siswa siap untuk mengikuti proses pembelajaran.
 - 2) Guru melakukan apersepsi dengan menggali pengetahuan siswa tentang *roll* belakang.
 - 3) Guru menjelaskan kembali materi tentang *roll* belakang guna meningkatkan pemahaman siswa.
 - 4) Guru bersama siswa melaksanakan tahap-tahap melakukan pembelajaran *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring 30°.
 - 5) Guru memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Guru juga memberikan kesempatan bagi siswa yang belum jelas untuk berbagi tentang masalah dan kendala yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran *roll* belakang guna mencari solusi bersama.
 - 6) Guru memberikan penguatan berupa pujian kepada siswa dengan hasil *roll* belakang terbaik. Sebagai upaya meningkatkan motivasi siswa, guru menjanjikan *reward* untuk hasil terbaik pada kegiatan *roll* belakang yang akan segera dilakukan.
 - 7) Guru menyusun media pembelajaran yang berbeda pada siklus I yaitu dengan merubah kemiringan yang semakin rendah dibandingkan pada pembelajaran siklus I.
 - 8) Siswa diberi tugas untuk mempraktekkan gerakan tersebut (guru mendampingi siswa dan bertindak sebagai fasilitator).
 - 9) Setelah siswa menyelesaikan tugas yang diberikan, guru memberikan evaluasi dan sedikit penjelasan kesalahan yang dilakukan siswa selama mempraktekkan kegiatan *roll* belakang.
 - 10) Guru dan peneliti melakukan refleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.

11) Guru mengadakan evaluasi dan analisis hasil *roll* belakang yang telah dilakukan siswa sebagai bahan pertimbangan tingkat keberhasilan pada siklus II.

- b. Peneliti menyusun rencana pembelajaran (RPP) untuk materi *roll* belakang menggunakan media pembelajaran. RPP tersebut akan menjadi panduan bagi guru untuk mengajar sebagai wujud tindakan II.
- c. Peneliti dan guru mempersiapkan media pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring 30°, serta menyiapkan kondisi matras yang digunakan untuk pembelajaran.
- d. Peneliti dan guru menyusun instrumen penelitian yang berupa tes. Instrumen tes digunakan untuk menilai hasil pekerjaan siswa dalam melakukan *roll* belakang.

2. Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada siklus II berlangsung selama dua kali pertemuan, yaitu pada hari Kamis tanggal 5 Maret 2020 dan Sabtu tanggal 7 Maret 2020. Dalam pelaksanaan tindakan pada siklus II ini, guru mengaplikasikan solusi yang telah didiskusikan sebelumnya antara guru dan peneliti guna mengatasi kekurangan pada proses pembelajaran *roll* belakang dalam siklus I. Pada saat pembelajaran berlangsung, peneliti bekerja sama dengan guru mengamati jalannya proses pembelajaran.

Pada pertemuan pertama pelaksanaan tindakan pada siklus II kemiringan media pembelajaran direndahkan. Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

- a. Guru memulai dengan membariskan dua bersab, berdoa dan dilanjutkan dengan mengecek daftar hadir siswa untuk mengetahui jumlah siswa yang mengikuti pelajaran penjasorkes pada hari tersebut.
- b. Guru memimpin pemanasan dengan permainan menjala ikan, dilanjutkan dengan stretching dipimpin guru yang berupa penguluran otot.
- c. Guru menyiapkan media pembelajaran, yaitu berupa matras yang diposisikan miring 30°.
- d. Setelah pembelajaran dengan media pembelajaran dirasa sudah cukup, langsung di aplikasikan pada matras yang diposisikan datar biasa.
- e. Guru memberikan penguatan kepada siswa yang mendapatkan *roll* belakang terbaik pada pembelajaran sebelumnya.

- f. Guru berusaha menumbuhkan motivasi siswa dalam belajar dengan cara memberikan *reward* kepada siswa yang mendapatkan nilai terbaik di akhir tindakan II bagi tiga siswa yang mendapatkan nilai terbaik.
- g. Guru mengulas kembali materi tentang *roll* belakang.
- h. Untuk meningkatkan keaktifan siswa, guru memancing siswa dengan pertanyaan-pertanyaan kecil tentang materi yang bersangkutan.
- i. Guru memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi.
- j. Guru juga memberikan kesempatan bagi siswa yang belum jelas untuk berbagi tentang masalah dan kendala yang mereka hadapi dalam *roll* belakang guna mencari solusi bersama.
- k. Guru melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan.
- l. Guru mengadakan evaluasi dan analisis hasil pekerjaan siswa, lalu menutup kelas dengan salam.

Setelah pertemuan pertama pada pelaksanaan tindakan siklus II, peneliti bersama guru melakukan diskusi tentang persiapan kebutuhan yang akan dilakukan pada pelaksanaan tindakan siklus II pada pertemuan kedua. Hasil diskusi yang telah dilakukan, guru dan peneliti sepakat untuk mengadakan analisis dan refleksi tentang pembelajaran yang telah dilakukan baik dari siklus pertama hingga siklus terakhir. Guru akan berdiskusi bersama siswa membahas tentang hasil belajar *roll* belakang oleh siswa pada tindakan I dan tindakan II. Hal ini bertujuan agar siswa mengetahui jawaban yang benar dari tugas yang telah diberikan pada mereka sehingga secara tidak langsung mereka mendapatkan tambahan pengalaman tentang proses pembelajaran *roll* belakang. Sebagai bentuk penguatan, pada akhir pembelajaran dilakukan pemberian *reward* berupa hadiah kepada tiga siswa yang memperoleh nilai tertinggi secara kumulatif dari siklus I hingga siklus II. Adapun urutan pelaksanaan tindakan siklus II pada pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

- a. Guru membentuk barisan dua bersab, berdoa, membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan dilanjutkan dengan mengabsen siswa.
- b. Guru melakukan apersepsi dan melakukan koreksi pada kegiatan pembelajaran *roll*

- belakang yang telah dilakukan siswa pada siklus I dan siklus II pertemuan pertama.
- c. Guru menjelaskan materi secara sekilas tentang *roll* belakang.
- d. Guru memimpin pemanasan dengan melakukan permainan menjala ikan. Setelah semua melakukan dilanjutkan *stretching* atau penguluran otot, agar tidak terjadi cidera.
- e. Siswa dikumpulkan dan dibariskan dua bersab kemudian diberi penjelasan tentang tugas yang akan mereka kerjakan berikutnya.
- f. Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya tentang kejelasan materi. Guru mencari tahu kesulitan yang dialami siswa dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan guru pada tindakan I dan tindakan II.
- g. Siswa melakukan pembelajaran *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran berupa matras diposisikan miring 30°.
- h. Setelah Siswa sudah melakukan berulang kali pembelajaran tersebut, langsung diterapkan pada matras yang diposisikan datar biasa.
- i. Guru memberi masukan dan komentar tentang hasil kerja siswa dalam melakukan *roll* belakang.
- j. Guru memberikan penguatan pada siswa dengan memberikan pujian dan tepuk tangan kepada siswa yang telah mampu melakukannya dengan baik dan benar.
- k. Guru memberikan *reward* kepada tiga siswa yang mendapatkan nilai kumulatif tertinggi dalam pembelajaran *roll* belakang yang telah dilakukan pada tindakan I dan tindakan II.
- l. Guru melakukan refleksi pembelajaran yang telah dilakukan.
- m. Guru menutup kelas dengan salam setelah memberikan motivasi kepada siswa untuk tetap semangat dalam pembelajaran.

3. Observasi

Bersamaan dengan berlangsungnya kegiatan pembelajaran *roll* belakang, peneliti melakukan tugasnya dengan melakukan pengamatan terhadap kegiatan pembelajaran secara keseluruhan. Pengamatan dilakukan untuk menilai kemampuan *roll* belakang siswa. Hasil pengamatan berupa nilai yang diperoleh siswa berdasarkan pengamatan terhadap kemampuan *roll* belakang siswa yang meliputi tiga kategori penilaian yaitu gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir.

- a. Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Awalan pada Siklus II

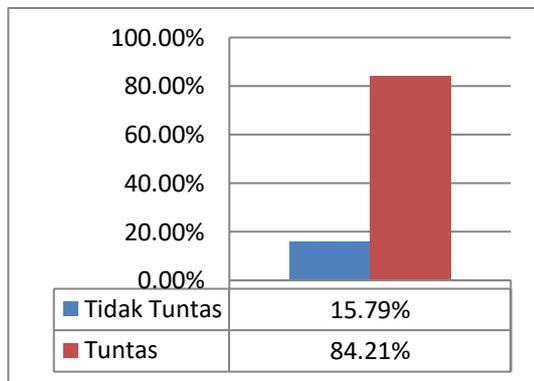
Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan yang berdasarkan pada tiga indikator penilaian yaitu posisi jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat dan kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas. Adapun deskripsi hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan pada siklus II pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Awalan pada Siklus II

No	Aspek Yang Diukur	Nilai	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase (%)	Kategori
1	Gerakan Awalan	< 75	3	15,79	Tidak Tuntas
		≥ 75	16	84,21	Tuntas

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan pada siklus II sebagai berikut:



Gambar Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Awalan pada Siklus II

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas terkait kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan pada siklus II, diketahui siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 16 orang atau sebesar 84,21%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 3 orang atau sebesar 15,79% dengan nilai rata-rata kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan pada siklus II diperoleh sebesar 95 dan dalam kategori tuntas karena telah mencapai nilai KKM yaitu 75.

b. Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Pelaksanaan pada Siklus II

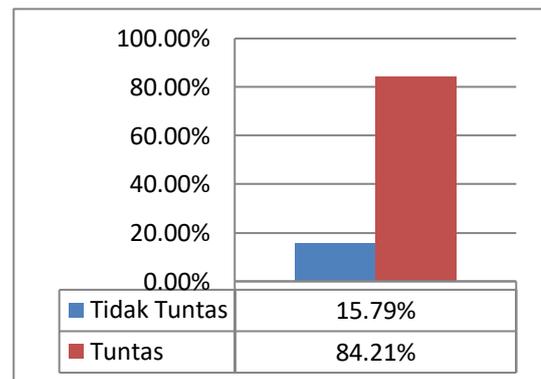
Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan berdasarkan empat indikator penilaian yaitu panggul diletakkan di matras, kedua lutut ditarik ke belakang, kedua ujung kaki menyentuh matras dan kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dan kepala terangkat. Adapun deskripsi pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Pelaksanaan pada Siklus II

No	Aspek Yang Diukur	Nilai	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase (%)	Kategori
1	Gerakan Pelaksanaan	< 75	3	15,79	Tidak Tuntas
		≥ 75	16	84,21	Tuntas

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan pada siklus II sebagai berikut:



Gambar Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Pelaksanaan pada Siklus II

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas terkait kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan pada siklus II, diketahui siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 16 orang atau sebesar 84,21%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 3 orang atau sebesar 15,79% dengan nilai rata-rata kemampuan

roll belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan pada siklus II diperoleh sebesar 83 dan dalam kategori tuntas karena telah mencapai nilai KKM yaitu 75.

c. Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Akhir pada Siklus II

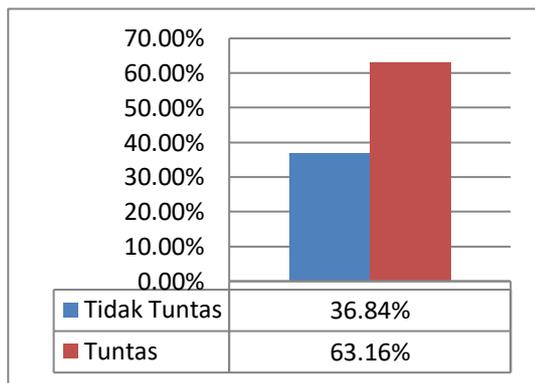
Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir yang berdasarkan pada dua indikator penilaian yaitu posisi jongkok setelah mengguling, kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri. Adapun deskripsi pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Akhir pada Siklus II

No	Aspek Yang Diukur	Nilai	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase (%)	Kategori
1	Gerakan Akhiran	< 75	7	36,84	Tidak Tuntas
		≥ 75	12	63,16	Tuntas

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus II sebagai berikut:



Gambar Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Akhir pada Siklus II

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas terkait kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus II, diketahui siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 12 orang atau sebesar 63,16%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori

tidak tuntas berjumlah 7 orang atau sebesar 36,84% dengan nilai rata-rata kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus II diperoleh sebesar 76 dan dalam kategori tuntas karena telah mencapai nilai KKM yaitu 75.

d. Rekapitulasi Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang pada Siklus II

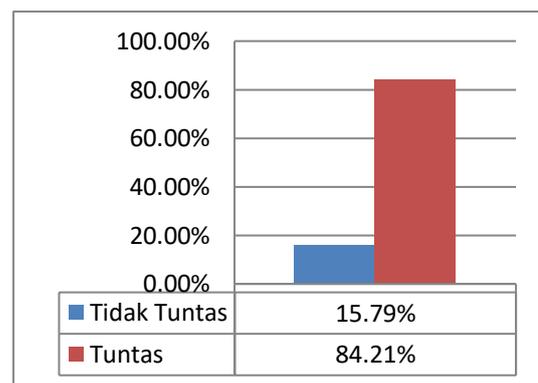
Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* belakang merupakan nilai rata-rata secara keseluruhan hasil pembelajaran *roll* belakang yang meliputi pengamatan terhadap gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir. Adapun rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* belakang pada siklus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

Tabel 4.8 Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Secara Keseluruhan pada Siklus II

No	Aspek Yang Diukur	Nilai	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase (%)	Kategori
1	Kemampuan <i>Roll</i> Belakang	< 75	3	15,79	Tidak Tuntas
		≥ 75	16	84,21	Tuntas

Sumber: Data Diolah, 2020

Data pada tabel di atas dapat digambarkan dalam bentuk grafik batang hasil pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa secara keseluruhan pada siklus II sebagai berikut:



Gambar Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Secara Keseluruhan pada Siklus II

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas terkait kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus II, diketahui siswa yang memperoleh nilai dengan kategori tuntas berjumlah 16 orang atau sebesar 84,21%, sedangkan yang memperoleh nilai dengan kategori tidak tuntas berjumlah 3 orang atau sebesar 15,79% dengan nilai rata-rata kemampuan *roll* belakang

siswa untuk kategori gerakan akhir pada siklus II diperoleh sebesar 85 dan masih dalam kategori tidak tuntas karena belum mencapai nilai KKM yaitu 75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *roll* belakang siswa pada siklus II telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan pada penelitian, dimana pada siklus II ini terdapat 84,21% siswa yang mencapai hasil belajar tuntas sedangkan indikator keberhasilan harus menunjukkan minimal 70% dari jumlah seluruh siswa yang mencapai hasil belajar tuntas.

e. Refleksi

Secara umum kelemahan dalam pembelajaran *roll* belakang yang ditemukan pada siklus I telah dapat diatasi dan diminimalkan dalam siklus II. Guru telah berhasil dalam memimpin pembelajaran. Guru telah mampu membangkitkan semangat siswa dan membimbing siswa dalam proses pembelajaran *roll* belakang. Siswa menjadi lebih tertib dan aktif mengikuti proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih antusias mengikuti pembelajaran *roll* belakang yang sedang berlangsung karena situasi pembelajaran menjadi rileks dengan adanya media pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring 30°. Di dalam mengajar guru menjadi lebih terbuka untuk mendengarkan pendapat siswa dan memberikan kesempatan seluas-luasnya bagi siswa untuk bertanya, baik mengenai kejelasan materi maupun kesulitan yang mereka hadapi dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penilaian kemampuan *roll* belakang siswa dengan menggunakan media pembelajaran berupa matras yang diposisikan miring 30° ini dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran tersebut terbukti dapat meningkatkan kemampuan *roll* belakang siswa. Media pembelajaran yang digunakan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *roll* belakang yang dilakukan siswa, dengan adanya variasi pembelajaran yang lain dan belum pernah diajarkan pada siswa membuat siswa lebih tertarik dan terasa menyenangkan, sehingga menimbulkan hasil yang lebih baik. Penyajian media pembelajaran pembelajaran yang kemiringannya diubah berdasarkan kerjasama peneliti dengan guru yang diterapkan pada siklus II. Dengan adanya materi dan penyajian pembelajaran yang sesuai dengan minat dan keinginan siswa, maka siswa menjadi lebih antusias dan termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Adanya antusiasme dan motivasi belajar

yang tinggi ini berdampak pada meningkatnya kemampuan siswa dalam *roll* belakang. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan nilai yang diperoleh siswa dalam melakukan gerakan *roll* belakang, dari sebelum dilakukannya tindakan hingga pelaksanaan tindakan pada siklus II.

PEMBAHASAN

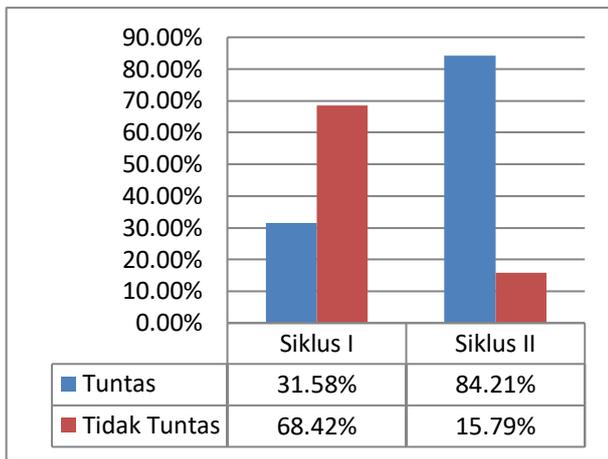
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa melalui penggunaan media pembelajaran selama dua siklus telah berhasil meningkatkan kemampuan dan *roll* belakang siswa. Dari hasil penilaian kemampuan *roll* belakang siswa pada siklus I ketuntasan belajar hanya mencapai 31,58%, yang menunjukkan bahwa kemampuan *roll* belakang siswa pada siklus I belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu minimal 70% dari jumlah seluruh siswa yang mencapai hasil belajar tuntas. Sedangkan pada siklus II ketuntasan belajar mengalami peningkatan menjadi 84,21%, yang menunjukkan bahwa kemampuan *roll* belakang siswa pada siklus I telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu minimal 70% dari jumlah seluruh siswa yang mencapai hasil belajar tuntas. Untuk lebih jelasnya, peneliti sajikan peningkatan ketuntasan belajar siswa pada tabel berikut:

Tabel Peningkatan *Roll* Belakang Siswa pada Siklus I dan Siklus II

No.	Kegiatan Pembelajaran	Siswa Yang Tuntas		Siswa Yang Tidak Tuntas	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Siklus I	6	31,58 %	13	68,42 %
2	Siklus II	16	84,21 %	3	15,79 %

Sumber: Data Diolah, 2020

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



Gambar Grafik Kemampuan *Roll* Belakang Pada Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa melalui penggunaan media pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan *roll* belakang pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara yang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Dimana pada siklus I, siswa yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tuntas berjumlah 6 orang sedangkan yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tidak tuntas berjumlah 13 orang dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 31,58%. Kemampuan *roll* belakang siswa mengalami peningkatan nilai rata-rata pada siklus II yaitu siswa yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tuntas berjumlah 16 orang, sedangkan yang memperoleh nilai rata-rata dengan kategori tidak tuntas berjumlah 3 orang dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 84,21%.

Melalui diterapkannya media pembelajaran pada pembelajaran *roll* belakang berupa matras yang diposisikan dengan kemiringan 30°, maka siswa memperoleh pengalaman baru dan berbeda dalam proses pembelajaran Penjas. Siswa mampu mencermati lebih jelas konsep gerak yang ada pada guling belakang, sehingga mampu memahami dan menirukan dengan baik. Pemberian tindakan dari siklus I dan II memberikan gambaran bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada siklus-siklus berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, dapat dideskripsikan terdapatnya peningkatan hasil belajar siswa. Dari segi proses pembelajaran Penjas, penerapan media pembelajaran langsung ini dapat merangsang aspek

motorik siswa. Dalam hal ini siswa dituntut untuk aktif dalam pembelajaran Penjas yang nantinya dapat bermanfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan skill dan mengembangkan sikap berani yang kesemuanya ini sangat penting dalam pendidikan jasmani.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di depan dan dipadukan dengan perumusan masalah serta perumusan hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan *roll* belakang siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang selalu meningkat secara signifikan dari pelaksanaan tindakan pada siklus I sebesar 31,58% mengalami peningkatan pada siklus II menjadi 84,21%.

SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat direkomendasikan adalah sebagai berikut:

1. Disarankan kepada murid harus siap untuk mengikuti pembelajaran dengan strategi pembelajaran apapun yang diberikan guru dan selalu bersedia dengan kesadaran sendiri untuk mengikuti petunjuk dan arahan yang diberikan guru.
2. Disarankan kepada guru untuk menggunakan media pembelajaran sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran Penjas, khususnya materi *roll* belakang. Selain itu, guru juga harus memperhatikan murid dalam mencapai pemahaman *roll* belakang dengan mengingatkan untuk mencatat materi atau urutan gerakan sehingga dapat dipelajari dengan mudah dimanapun.
3. Disarankan kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan penggunaan media pembelajaran pada pembelajaran yang berbeda. Selain itu, penerapan penggunaan media pembelajaran dapat diterapkan dengan kolaborasi dan pendekatan, strategi dan model pembelajaran yang lain sesuai dengan kebutuhan murid.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. 2018. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hamzah, dan Nina Lamatenggo. 2016. *Teknologi Komunikasi & Informasi Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Maksum, Ali. 2016. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mardiana, Ade, dan Wira Indra Satya. 2017. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Masykur, Rubhan, Nofrizal, dan Muhamad Syazali. 2017. "Pengembangan Media Pembelajaran Matematika dengan Macromedia Flash." *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika* 8(2):179. doi: <https://doi.org/10.24042/ajpm.v8i2.2014>.
- Nurhuda. 2017. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Peserta Didik SD Negeri 9 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017." *Journal Sport Area* 2(2):76–87. doi: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).607](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).607).
- Pratiwi, Endang, dan Novri Asri. 2020. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Rahayu, Ega Trisna. 2016. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Implementasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rindawan, dan Muhammad 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." *JIME: Jurnal Ilmiah Mandala Education* 2(2):230–36. doi: <http://dx.doi.org/10.36312/jime.v2i2.112>.
- Risnawati, Hendrik Mentara, dan Marhadi. 2015. "Meningkatkan Hasil Belajar Rol Depan Melalui Pendekatan Modifikasi Matras Pada Siswa Kelas V Sdn Bohontobungku Kecamatan Bungku Tengah." *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* 3(11):1–13.
- Rusman, Deni Kurniawan, dan Cepi Riyana. 2018. *Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sadiman, Arief, dan Dkk. 2017. *Media Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. 2018. *Kurikulum Pembelajaran Penjas*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Sujana, I. Made. 2016. "Implementasi Model Pembelajaran Kontekstual Dalam Upaya Meningkatkan Aktivitas Siswa Dan Hasil Belajar Pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa Kelas Viii J Smp Negeri 4 Abianseml Tahun Pelajaran 2013/2014." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 2(1):35–43.
- Sulaiman. 2016. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan Pendekatan Sistem*. Semarang: CV. Swadaya Manunggal.
- Sumiharsono, Rudy, dan Hisbiyatul Hasanah. 2017. *Media Pembelajaran: Buku Bacaan Wajib Dosen, Guru dan Calon Pendidik*. Jawa Timur: CV. Pustaka Abadi.
- Syafei, Muhammad Mury, Abduloh Abduloh, dan Teten Hidayat. 2019. "Survey Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Senam Kelas Ix Smp 2 Klari." *JUDIKA (Jurnal Pendidikan Unsika)* 7(1):86–98.