

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

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 terdaat 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 peneliti 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”**.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada peningkatan kemampuan *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatkan kemampuan *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Menambah wawasan bagi peneliti dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih baik lagi terutama dalam hal peningkatan hasil belajar kemampuan *roll* belakang bagi siswa.

2. Sebagai bahan pertimbangan untuk guru kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara dalam menerapkan pembelajaran kemampuan *roll* belakang di sekolah.
3. Untuk mengatasi kesulitan-kesulitan belajar yang dialami oleh siswa terutama dalam hal peningkatan hasil belajar kemampuan *roll* belakang bagi siswa.
4. Sebagai bahan informasi dan pustaka untuk para peneliti-peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan rohani.

Pengertian Pendidikan Jasmani Kata fisik atau jasmani (*physical*) menunjukkan pada tubuh atau badan (*body*). Kata fisik seringkali digunakan sebagai referensi dalam berbagai karakteristik jasmaniah, seperti kekuatan fisik (*physical strenght*), perkembangan fisik (*physical development*), kecakapan fisik (*physical prowess*), kesehatan fisik (*physical health*), dan penampilan fisik (*physical appearance*).

Kata fisik dibedakan dengan jiwa atau fikiran (*mind*). Oleh karena itu, jika kata pendidikan (*education*) ditambahkan dalam kata fisik, maka membentuk frase atau susunan kata pendidikan fisik atau pendidikan jasmani (*physical education*), yakni menunjukkan proses pendidikan tentang aktivitas-aktivitas yang mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan

emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, *psikomotorik*, *kognitif* dan *afektif* setiap siswa.

### **2.1.2 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan Olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. *Ekplorasi gerak lokomotor dan non lokomotor dan manipulatif*, atletik, *kasti rounders*, *kipper*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis dan bela diri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas Pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas Senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas *Ritmik* meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ dan senam *aerobic* serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas Air meliputi: permainan air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Aktivitas Luar Kelas meliputi: *piknik* /karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, perawatan tubuh agar tetap sehat, mencegah dan merawat cedera serta mengatur waktu istirahat dan berperan aktif kegiatan P3K dan UKS.

### **2.1.3 Tujuan Pendidikan Jasmani**

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
5. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
6. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

### **2.1.4 Media Pembelajaran**

#### **1. Pengeritan Media Pembelajaran**

Menurut Arsad, (2012). “media dari kata medium berasal dari bahasa latin yang berarti tengah, perantara atau pengantar. Yang dapat diartikan pengantar pesan dari pengirim pesan. Media dapat diartikan sebagai suatu bahan atau alat. Media merupakan sarana pembelajaran yang digunakan untuk menyampaikan informasi kepada siswa yang bertujuan untuk memberitahu kepada siswa dalam proses pembelajaran.

## **2. Peran dan kegunaan Media**

Media dapat digunakan dalam proses belajar mengajar dengan dua arah yaitu sebagai alat bantu mengajar dan sebagai media belajar yang dapat digunakan sendiri oleh siswa. Media yang dipakai sebagai alat bantu mengajar disebut dependen media. Sebagai alat bantu efektifitas media sangat tergantung pada cara dan kemampuan guru dalam menggunakan alat tersebut, tetapi kalau guru kurang kreatif atau tidak banyak memanfaatkan siswa tidak akan banyak belajar dari media itu, jadi guru dituntut untuk lebih pandai dan kreatif dalam menggunakan media pembelajaran. Dalam system belajar ini media digunakan menggantikan sebagian dari fungsi guru, yaitu dalam memberikan informasi isi pelajaran. Kalau system belajar mengajar seperti ini dapat diterapkan, ada beberapa keuntungan yang diperoleh, yaitu sebagai berikut:

- a. Guru mempunyai banyak waktu membantu siswa yang lemah.
- b. Siswa akan lebih aktif kreatif dan menyenangkan (Pakem).
- c. Siswa dapat belajar sesuai dengan gaya dan kecepatan masing-masing.
- d. Guru dituntut membuat persiapan dan penyediaan media dan peralatan yang cukup.

## **3. Alat Bantu Pembelajaran**

### **a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran**

Alat bantu merupakan, alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan pembelajaran. Alat bantu ini biasa disebut alat peraga, karena berfungsi untuk membantu dan mempraktikkan sesuatu dalam proses pembelajaran.

Menfaat alat bantu pembelajaran menurut soekidjo (2003) adalah sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- 3) Membantu mengatasi hambatan bahasa.
- 4) merangsang siswa untuk melakukan sesuatu.
- 5) membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- 6) merangsang untuk meneruskan pesan yang diterima kepada orang lain.
- 7) mempermudah penyampaian materi informasi pada siswanya.
- 8) mempermudah penerimaan materi pelajaran (informasi) yang disampaikan oleh guru.

#### **b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik**

Suatu alat pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan pengertian pendapat dan konsep-konsep mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku atau kebiasaan yang baru.

#### **4. Senam**

Menurut pendapat Sayuti Syahara (2008:1.10), Istilah senam yang dikenal berasal dari kata gymnastics dan diambil dari bahasa Yunani yaitu gymnos yang dapat diartikan sebagai telanjang sedangkan gymnazien diartikan sebagai berlatih tanpa menggunakan pakaian. Awalnya senam muncul pertama kali muncul di benua Eropa, yaitu pada masyarakat Sklavia (para budak) dan dianggap sebagai

suatu kegiatan yang diperuntukan bagi kaum laki-laki saja, karena kegiatan ini bersifat militeristis dan terutama diperuntukan bagi para remaja.

## **5. Pengertian Senam Lantai**

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.

Senam lantai sangat populer terutama bagi penyelenggaraan secara massal yang dapat diikuti oleh ribuan peserta bersama-sama. Gerakan-gerakannya dapat dikerjakan secara seragam dan membentuk formasi-formasi yang menarik dan mengesankan. Di negeri kita sekarang sedang digalakkan apa yang disebut senam pagi Indonesia.

## **6. Roll Belakang**

Guling belakang merupakan salah satu gerakan senam lantai. Guling belakang merupakan materi yang sering diberikan di Sekolah Dasar. Guling belakang adalah gerakan dengan urutan gerak yang merupakan kebalikan dari guling depan. Dimulai dari kontak ke matras dari kedua kaki, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, lalu ke bahu (tidak kepala), ketangan yang bertumpu, dan kembali ke posisi awal yaitu kedua kaki. Selama bagian pertama guling belakang kedua tangan disimpandi atas bahu, dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas dan ibu jari dekat dengan telinga.

Standar Kompetensi pembelajaran materi guling belakang di sekolah Dasar kelas atas yaitu mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerak yang

lebih tinggi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi Dasar, yaitu mempraktikkan senam lantai tanpa alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika. Materi pokoknya adalah senam lantai tanpa alat dan indikatornya adalah: (1) Melakukan gerakan memutar tubuh saat melompat/meloncat dengan tingkat koordinasi yang baik,(2) melakukan gerakan guling ke depan dengan kontrol yang baik,(3) Melakukan gerakan guling ke belakang dengan kontrol yang baik.

Mekanika Gerakan guling belakang meliputi gerak angular yang terjadi di sekitar sumbu transversal, posisi badan yang membulat ketat harus diperhatikan sepanjang gulingan, pemindahan berat tubuh harus dilakukan dengan posisi tubuh harus membulat dan tolakan bersifat konsentrik dengan lengan. Dimulai dengan sikap jongkok, telapak tangan menghadap ke atas, jari menunjuk ke belakang, ibu jari tangan menyentuh kepala dan atas telinga. Sentuhkan dagu ke dada, gerakan pinggul ke belakang, untuk mulai berguling. Pada saat berguling ke belakang, jaga agar badan tetap tertekuk, dengan tangan menekan matras Usahakan lutut menyentuh matras dan akhirilah sikap guling ke belakang ini dengan sikap jongkok.

Guling ke belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Ada dua cara melakukan guling belakang:

**1) Guling / Roll belakang dengan sikap pemulaan jongkok.**

Caranya:

- a) Sikap awal: jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada kedua tangan berada di samping telinga dan kedua tangan menghadap ke atas.
- b) Kedua tumit diangkat, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang.
- c) Kedua tangan menyentuh matras , dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.

## **2) Roll ke belakang dengan sikap permulaan berdiri**

Caranya:

- a) Sikap awal berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan.
- b) Mengambil sikap jongkok dan segera berguling ke belakang.pada saat berguling, kedua kaki lurus ke atas,diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.

## **3) Pengertian Membentuk Bulat Tubuh**

Membentuk bulat tubuh adalah bagaimana membuat suatu bentuk menyerupai bola dengan cara menekuk lutut dan menempelkan dagu pada dada dalam posisi jongkok, dengan cara leher siswa dikaitkan kelutut dengan bantuan ban dalam sepeda serta antara dada dengan dagu siswa di beri spon / busa sebagai perekat.

## **2.2 Kerangka Berpikir**

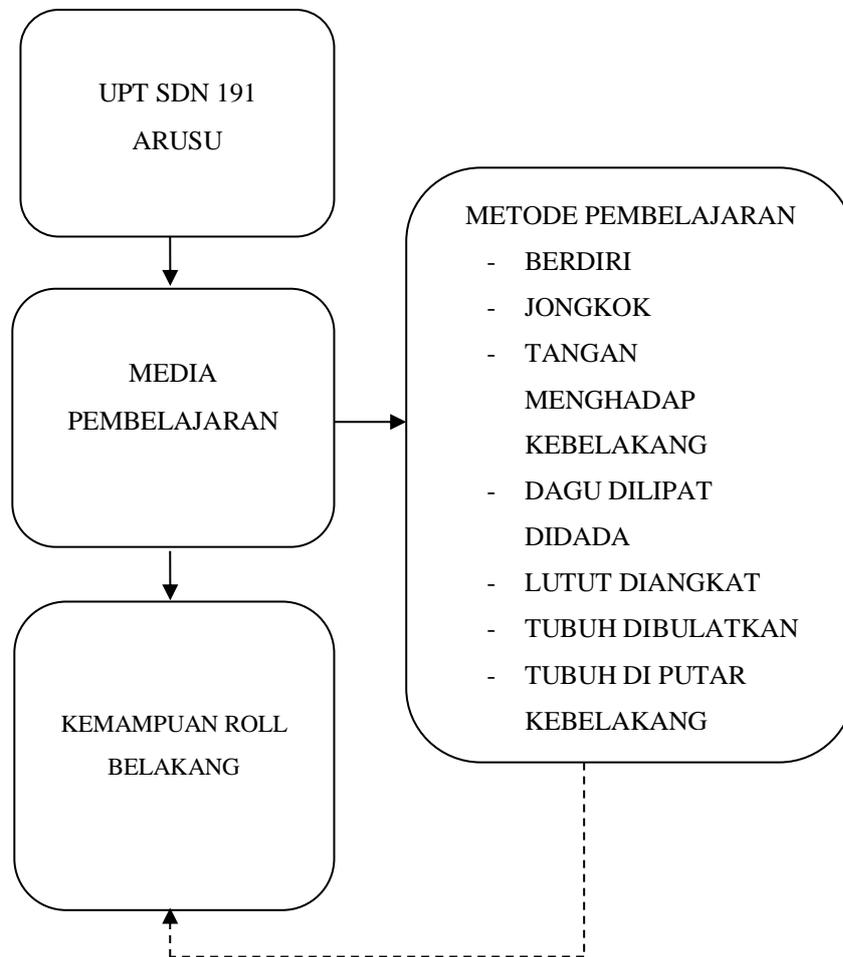
Pelajaran yang baik adalah pelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan dapat menyelesaikan masalah

yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pendidikan jasmani khususnya pada model atau cara guru menyampaikan materi pembelajaran. sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik lari sambung kurang diminati siswa. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah untuk satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Permasalahan umum dalam pelajaran penjas adalah kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar, proses pembelajaran yang berlangsung belum mewujudkan adanya partisipasi siswa secara penuh. Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan menerapkan apa yang disampaikan guru. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan modifikasi pembelajaran yang dapat memancing peran aktif siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media pembelajaran terhadap peningkatan kemampuan kemampuan *roll* belakang pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kec. Malangke Barat. Untuk memudahkan pemahaman tentang penelitian ini, maka perlu dibuat kerangka konseptual penelitian sebagai acuan dalam melakukan penelitian.

Adapun kerangka konseptual pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

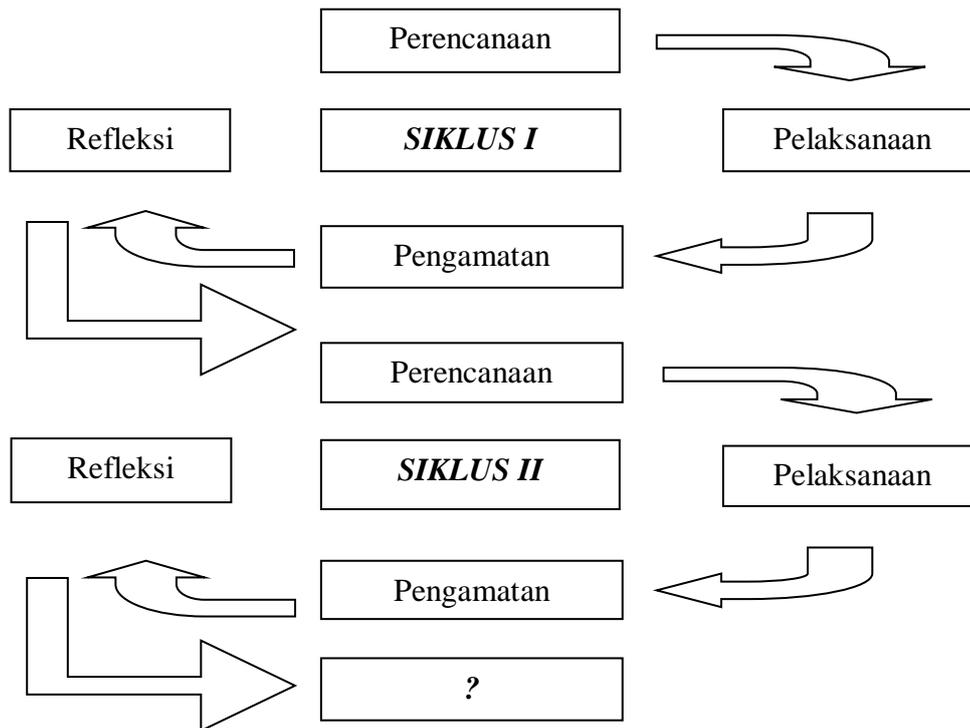
### 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan jawaban terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih perlu pembuktian. Kebenaran dari jawaban tersebut sifatnya masih sementara dan perlu dilakukan pengujian lebih lanjut berdasarkan data yang terkumpul melalui penelitian yang dilakukan.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan diatas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:”Ada pengaruh kemampuan *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat”.

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**3.1 Desain Penelitian**



**Gambar 3.1 Siklus PTK**  
**Sumber: Arikunto (2010:16)**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau (*Classroom Action Research*) yang didesain berdasarkan model Kurt Lewin. Penelitian Tindakan Kelas (*PTK*) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri dengan cara merencanakan, melaksanakan dan merefleksikan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Konsep pokok PTK menurut Arikunto (2010:16) terdiri dari empat komponen, yaitu: (1) Perencanaan

(*planning*), (2) tindakan (*acting*), (3) pengamatan(*observing*) dan (4) refleksi (*reflecting*).

### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

#### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara, penulis memilih sekolah tersebut sebagai tempat penelitian berdasarkan pertimbangan sebagai berikut:

- a. Penulis merupakan salah satu tenaga pendidik di UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara, sehingga penulis memahami kondisi sekolah, karakteristik siswa, serta proses pembelajaran yang berlangsung. Alasan lain penulis memilih UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara:
- b. Penulis berkeinginan untuk meningkatkan hasil pembelajaran *roll* belakang pada siswa di UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara.
- c. Penulis ingin meningkatkan kompetensi serta profesionalisme sebagai seorang guru, khususnya sebagai guru penjas pada UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara.

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini berlangsung selama dua bulan yang dimulai pada bulan Februari sampai Maret 2020. Penelitian ini dimulai dengan observasi awal sampai berakhirnya tindakan sehingga diperoleh hasil dari penelitian tersebut.

### 3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara yang berjumlah 19 orang Siswa, 14 diantaranya adalah berjenis kelamin laki-laki dan 5 orang siswa berjenis kelamin perempuan. Latar belakang kehidupan sosial ekonomi orang tua kebanyakan adalah petani, pedagang dan buruh dengan latar belakang pendidikan kebanyakan hanya tamatan SD/SMP. Peneliti memilih Kelas V sebagai objek penelitian, karena selain dengan permasalahan dalam pembelajaran juga ingin mencoba meningkatkan prestasi olah raga khususnya *roll* belakang, dimana atlet dalam lomba tingkat sekolah dasar maupun kompetisi banyak berasal dari siswa kelas V.

### 3.4 Jenis dan Sumber Data

Adapun jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa, untuk mendapatkan data tentang kemampuan *roll* belakang melalui media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara.
2. Guru, sebagai kolabolator untuk melihat tingkat keberhasilan meningkatkan kemampuan *roll* belakang dengan media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari tes dan observasi.

1. Tes, dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil *roll* belakang dengan media pembelajaran yang dilakukan siswa V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara.
2. Observasi, sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktifitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar melalui penerapan pendekatan belajar *roll* belakang dengan media pembelajaran.

### 3.6 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

Menurut Sugiyono (2008:60), variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif ini memiliki dua variabel penelitian, yaitu variabel bebas atau variabel yang menyebabkan adanya variabel terikat atau variabel yang timbul akibat adanya variabel bebas. Sedangkan menurut Maksum (20012:28) *variable* adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu analisis *roll* belakang.

Definisi operasional dimaksudkan untuk meghindari kesalahan pemahaman dan perbedaan penafsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah dalam judul. Sesuai dengan judul penelitian yaitu “Upaya meningkatkan kemampuan *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SD

Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara, maka definisi operasional yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

### 1. Analisis

Analisis adalah aktivitas yang memuat sejumlah kegiatan seperti mengurai, membedakan, memilah sesuatu untuk digolongkan dan dikelompokkan kembali menurut kriteria tertentu kemudian dicari kaitannya dan ditafsirkan maknanya. Analisis merupakan sikap atau perhatian terhadap sesuatu (benda, fakta, fenomena) sampai mampu menguraikan menjadi bagian-bagian, serta mengenal kaitan antarbagian tersebut dalam keseluruhan. Analisis dapat juga diartikan sebagai kemampuan memecahkan atau menguraikan suatu materi atau informasi menjadi komponen-komponen yang lebih kecil sehingga lebih mudah dipahami.

### 2. Gerak

Gerak adalah suatu perubahan posisi atau kedudukan dari titik acuan atau titik keseimbangan awalnya. Gerak dapat berupa perpindahan, perputaran dan getaran. Yang mempengaruhi gerak pada manusia yaitu fungsi syaraf. Fungsi syaraf terkait erat dengan sistem syaraf. Sistem syaraf merupakan bagian penting dalam memproduksi gerak manusia sebab sel-sel syaraf merangsang otot untuk memproduksi gerak manusia yang diinginkan.

### 3. *Roll* Belakang

Guling ke belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada.

### 3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010:149), instrumen penelitian adalah alat bantu pengumpulan data. Dalam penelitian ini, instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk menilai kemampuan *roll* belakang siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen tes kemampuan *roll* belakang.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.1** Instrumen Penelitian

No	Aspek yang Diamati	Indikator	Kriteria Skor
1	Awalan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi jongkok memebelakangi matras</li> <li>2. Kedua kaki rapat.</li> <li>3. Kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Indikator muncul semua skor 3.</li> <li>2. Indikator muncul 2, skor 2.</li> <li>3. Indikator muncul 1, skor 1.</li> <li>4. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0.</li> </ol>
2	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Panggul diletakkan di matras.</li> <li>2. Kedua lutut ditarik ke belakang.</li> <li>3. Kedua ujung kaki menyentuh matras.</li> <li>4. Kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dan kepala terangkat.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Indikator muncul semua skor 4.</li> <li>2. Indikator muncul 3, skor 3.</li> <li>3. Indikator muncul 2, skor 2.</li> <li>4. Indikator muncul 1, skor 1.</li> <li>5. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0.</li> </ol>
3	Akhiran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisi jongkok setelah mengguling.</li> <li>2. Kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Indikator muncul semua skor 2.</li> <li>2. Indikator muncul 1, skor 1.</li> <li>3. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0.</li> </ol>

Sumber: Farida Mulyaningsih, dkk (2010)

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

### 3.8 Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat peningkatan minat yang terjadi dalam kegiatan *roll* belakang melalui media pembelajaran:

1. Hasil daftar hadir yang mengikuti pembelajaran lari sambung, dengan menganalisis jumlah absensi yang tidak hadir dan yang hadir pada kondisi awal sebagai dasar menentukan tingkat minat siswa pada siklus I, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi persentase yang telah ditentukan pada siklus II
2. Hasil angket pada kondisi awal sebagai dasar menentukan tingkat minat siswa pada siklus I, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi persentase yang telah ditentukan pada siklus II
3. Selama kegiatan dari kondisi awal sampai siklus II diamati, kemudian hasilnya direfleksikan dalam bentuk persentase minat pembelajaran lari estafet melalui model permainan sehingga selesai.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Hasil Penelitian**

Proses penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus. Masing-masing siklus terdiri atas empat kegiatan, antara lain perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pada setiap akhir siklus, guru dengan peneliti melakukan refleksi bersama untuk melakukan pembahasan mengenai siklus yang telah dilakukan, untuk selanjutnya mencari solusi pemecahan masalah yang terjadi pada siklus sebelumnya dan menentukan tindakan ke depan yang harus dilakukan untuk keberhasilan siklus berikutnya apabila indikator ketercapaian belum terpenuhi.

##### **4.1.1 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/pendinginan/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

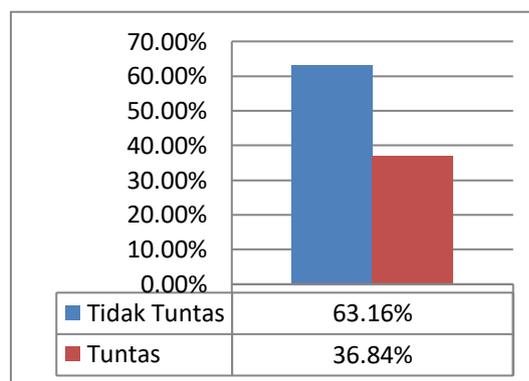
pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan pada siklus I pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1** Hasil Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Awalan pada Siklus I

No	Aspek Yang Diukur	Nilai	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase (%)	Kategori
1	Gerakan Awalan	< 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 awalan pada siklus I sebagai berikut:



**Gambar 4.1** Pengamatan Kemampuan *Roll* Belakang Siswa Untuk Kategori Gerakan Awalan pada Siklus I

Berdasarkan data pada tabel dan diagram di atas terkait kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan 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 awalan 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

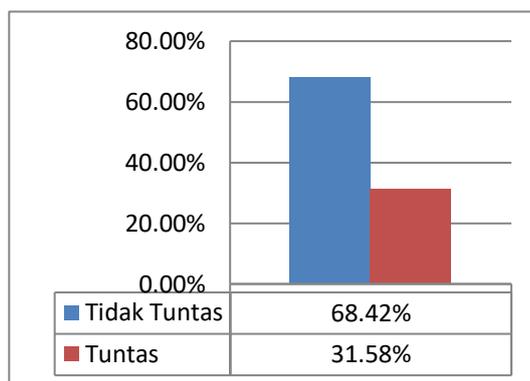
Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan berdasarkan empat indikator penilaian yaitu panggul diletakkan di matras, kedua lutut ditarik ke belakang, kedua ujung kaki menyentuh matras dan kedua telapak tangan menekan matras hingga 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 4.2** 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 4.2** 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

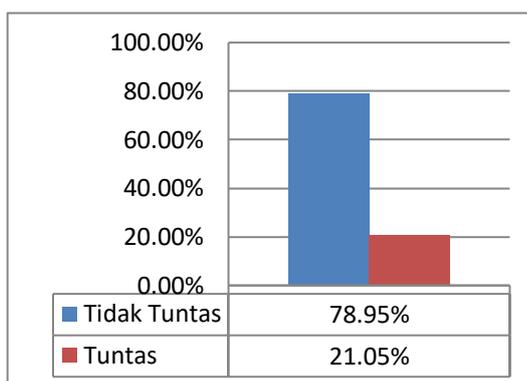
Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir yang berdasarkan pada dua indikator penilaian yaitu posisi jongkok setelah mengguling, kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri. Adapun deskripsi pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa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

**Tabel 4.3** 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 4.3** 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

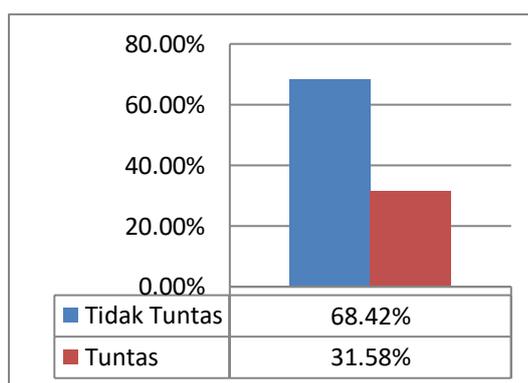
Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* belakang merupakan nilai rata-rata secara keseluruhan hasil pembelajaran *roll* belakang yang meliputi pengamatan terhadap gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir. Adapun rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* belakang pada siklus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

**Tabel 4.4** 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 4.4** 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.

#### **4.1.2 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  $30^\circ$ . Guru memandu siswa untuk melakukan *lroll* 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  $30^\circ$ .
- 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 cedera.
- 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  $30^\circ$ .
- 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

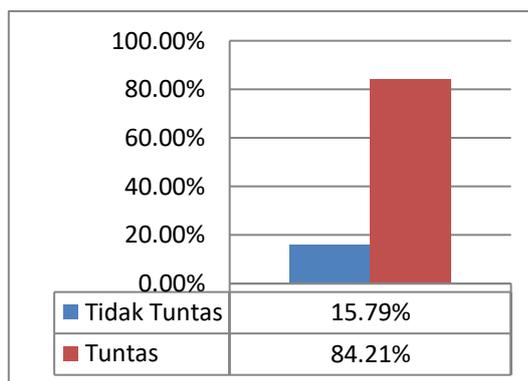
Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan awalan yang berdasarkan pada tiga indikator penilaian yaitu posisi jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat dan kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas. Adapun deskripsi hasil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

**Tabel 4.5** 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 4.5** 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

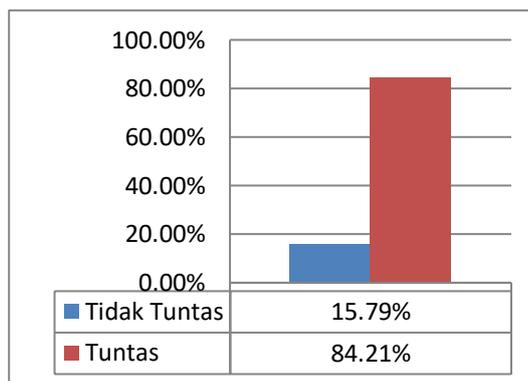
Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan pelaksanaan berdasarkan empat indikator penilaian yaitu panggul diletakkan di matras, kedua lutut ditarik ke belakang, kedua ujung kaki menyentuh matras dan kedua telapak tangan menekan matras hingga 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 4.6** 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 4.6** 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

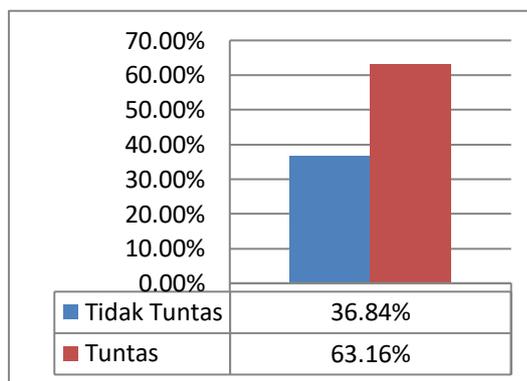
Pada penelitian ini dilakukan penilaian terhadap kemampuan *roll* belakang siswa untuk kategori gerakan akhir yang berdasarkan pada dua indikator penilaian yaitu posisi jongkok setelah mengguling, kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri. Adapun deskripsi pengamatan kemampuan *roll* belakang siswa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

**Tabel 4.7** 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 4.7** 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

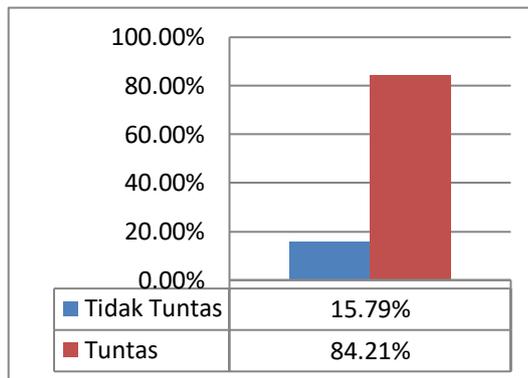
Rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* belakang merupakan nilai rata-rata secara keseluruhan hasil pembelajaran *roll* belakang yang meliputi pengamatan terhadap gerakan awalan, gerakan pelaksanaan dan gerakan akhir. Adapun rekapitulasi hasil pengamatan pembelajaran *roll* belakang pada siklus 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 4.8** 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 sudah berada pada kategori tuntas karena telah 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  $30^\circ$ . 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  $30^\circ$  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 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.

#### 4.2 Pembahasan

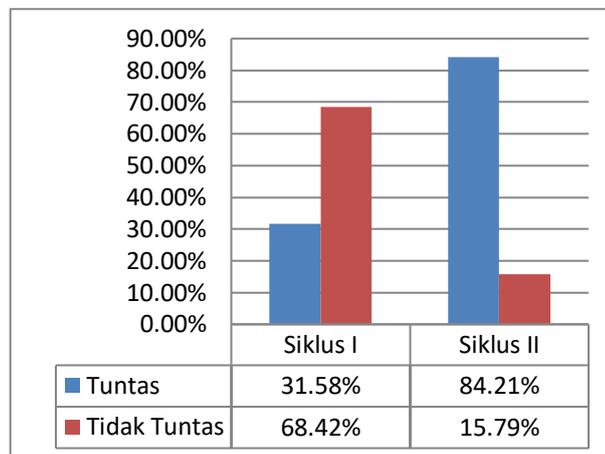
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatkan kemampuan *roll* belakang dengan menggunakan media pembelajaran pada siswa kelas V UPT SD Negeri 191 Arusu Kecamatan Malangke Barat Kabupaten Luwu Utara. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa melalui penggunaan media pembelajaran selama 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 4.9** 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 4.9** 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.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di depan dan dipadukan dengan perumusan masalah serta perumusan hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa 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%.

#### **5.2 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 untuk menerapkan penggunaan media pembelajaran pada pembelajaran yang berbeda. Selain itu, penerapan penggunaan media pembelajaran dapat diterakan dengan kolaborasi dan pendekatan, strategi dan model pembelajaran yang lain sesuai dengan kebutuhan murid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mahendra, Agus. 2000. *Senam*. Departemen Pendidik Pendidikan Nasional
- Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Larofiq.2014. Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Permainan Siapa Cepat Dia Dapat Pada Kels V SD Negeri 02 Sambiroto Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2014.Skripsi FIK;UNNES
- Lutan, Rusli. 2000. Filsafah Olahraga.
- Mak Darsono dkk. 2000. Belajar Pembelajaran. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Permendikbud Nomor 22 Tahun 2006. 2006. *Stardar Isi KTSP*. Jakarta: Kemdikbud.